

HOJA DE INFORMACIÓN PARA PADRES SOBRE BEBÉS DE 12 MESES

VACUNAS que se dan al año:

- * Virus varicela-zoster (VZV, o "varicela"). No es necesaria si su hijo ya tuvo varicela.
- * Triple viral (MMR), contra el sarampión, las paperas y la rubéola (sarampión alemán). Existe una vacuna combinada contra el MMR y la varicela que se puede usar en algunas circunstancias.
- * Bacteria neumococo (PCV-13). Este microbio causa infecciones graves como meningitis, pulmonía infecciones en la sangre, y también causa infecciones comunes como las de los oídos.
- * La mayoría de los niños no tiene ningún efecto secundario a consecuencia de las vacunas. Si los llegaran a tener, suelen ser leves. Es común tener fiebre y dolor en el lugar donde se puso la inyección. Para esto, puede darle acetaminofeno (Tylenol y otras marcas). Algunos niños tienen un sarpullido después de recibir estas vacunas. No deje de llamarnos si tiene alguna preocupación.

PRUEBAS DE DETECCIÓN que se hacen al año de edad:

Prueba de la tuberculina (para la tuberculosis, también se le dice "PPD"). Solamente se le hace a los niños que pudieran tener un riesgo mayor de tener tuberculosis.

DESARROLLO y CONSEJOS PARA LA CRIANZA de niños de un año de edad:

¡Su hijo ya no es más un bebé!! ¡Felicitaciones!

A continuación se explican algunos hitos del desarrollo y consejos para la crianza de un niño típico de un año:

Habla/lenguaje:

- * Los niños de un año de edad pueden entender órdenes y frases sencillas.
- * Los niños de esta edad balbucean mucho; le dicen "mama" y "dada" (o "papa") a los padres y algunos pueden decir otras palabras.
- * Con 15 meses casi todos los niños emplean correctamente los términos "mamá" y "dada/papá". Algunos empiezan a entender más órdenes sencillas y a aprender más palabras.

Capacidad física:

- * La mayoría de los niños de un año pueden pararse y dar algunos pasos apoyados en algo. Muchos niños a esta edad, aunque no todos, empiezan a caminar solos.

- * Su niño debe ser capaz de comer con la mano sin ayuda, y empezar a usar la taza y la cuchara.
- * Con 15 meses, la mayoría de los niños camina sin ayuda y sube escaleras apoyando una mano en el pasamanos. A esta edad el niño desarrolla un mejor control de los dedos y puede usar una cuchara para comer o pintarrajear con un lápiz o un crayón.

Social/juegos:

- * A la mayoría de los niños de un año les encanta jugar al "te veo" ("peek-a-boo"). De hecho, este juego les enseña un concepto importante: el que los objetos existen aunque no se puedan ver. Otras actividades con las manos a esta edad son el juego "palmas palmitas", saludar o mandar besos.
- * ¡A los niños les encantan los libros ilustrados! Disfrutan mirando libros y señalando los objetos mientras uno les describe la ilustración. Esto puede ser una actividad divertida e importante de la rutina al irse a la cama (después de cepillarse los dientes).
- * En los próximos meses, la mayoría de los niños empiezan a ser más sociales y disfrutan más de los juegos físicos como las idas a los parques infantiles. A esta edad, los niños aprenden al copiar o imitar comportamientos que ven a su alrededor, sobre todo con las cosas en su entorno, como ollas, cazuelas y objetos de cocina que sean seguros.

Comportamiento:

- * Los niños a esta edad se hacen más independientes y les encanta explorar. Con eso, tienden a poner los padres a prueba para ver qué comportamientos se toleran.
- * Es muy importante fijar límites de manera consistente. Cuando el niño tiene un comportamiento no deseable, intente distraerle con algo que le gusta. Sea consistente, pero flexible. Deje que el niño tome decisiones dentro de los límites o las reglas que usted le establezca.
- * ¡A los niños les encanta que les alaben!! Comentarios como "¡eso! ¡muy bien! o ¡lo hiciste!" les ayudan a mantener el buen comportamiento y a alcanzar más logros.
- * En los próximos meses, el niño seguirá siendo tímido con desconocidos y cuando se separa de su lado. Para esto, le ayudará que le expongan a nuevos ambientes y personas mientras usted está a su lado. Al mismo tiempo, los niños de esta edad quieren hacer cosas sin ayuda y muchas veces dicen "no". Recuerde mantener la consistencia, los límites, elogiar el buen comportamiento y corregir u ofrecer distracciones que le alejen del comportamiento indeseado.

NUTRICIÓN y HÁBITOS ALIMENTARIOS para los niños de un año:

- * Después de cumplir el primer año los niños no necesitan más tomar fórmula y se debe cambiar a la leche entera (que no sea descremada, ni 1% o 2%, a no ser que su médico le diga otra cosa).
- * Evite darle jugo, no más de una taza al día. Dele leche o agua en una taza o en un vaso con pitillo ("sippy cup"). No use más biberones (teteros).
- * El dejarle dormir con un biberón (o taza) de fórmula, leche o jugo le causará caries en los dientes y no le ayudará a aprender a dormir toda la noche. No use más biberones (teteros).
- * A esta altura el niño puede comer la mayoría de los alimentos. Ofrézcale los mismos alimentos que usted come. (Los niños a esta edad aprenden imitando lo que ven). Evite prepararles alimentos distintos.
- * Siente al niño a la mesa con el resto de la familia para las comidas y déjelo usar una cuchara y un tenedor.
- * En los próximos meses pudiera parecer que el niño no come lo suficiente. ¡Mientras que el niño esté creciendo bien no hay que preocuparse! El crecimiento de los niños a esta edad es más lento que el de los bebés. Durante el segundo año, la nutrición se debe enfocar en CALIDAD, no en CANTIDAD. Si el niño aún no dejó el biberón, ¡ya es hora de dejarlo! A veces, dejar el biberón de una sola vez es más fácil que ir disminuyendo su uso. Tendrá que ofrecerle algo para reemplazar el biberón, como sentarse con el niño mientras toma de un vaso.

La HIGIENE del niño de un año:

- * Debe cepillarle los dientes al niño antes de acostarse e idealmente, después del desayuno también. Puede cepillarle los dientes apenas con agua, o con una muy pequeña cantidad de pasta con fluoruro una vez al día. Si tiene alguna preocupación por los dientes de su hijo, considere llevarlo al dentista.
- * ¡Tome agua de la llave (grifo)! El agua de la mayoría de las ciudades en esta región es limpia y segura, y proviene de reservas de agua potable. Además, se le añade fluoruro para fortalecer los dientes. Si usted no está seguro sobre el abastecimiento de agua en su ciudad o si tiene fluoruro, pregúntele a su pediatra. Por lo general NO ES NECESARIO usar el agua embotellada.

TEMAS DE SEGURIDAD para niños de un año:

- * Un adulto competente debe estar siempre supervisando al niño.
- * Nunca deje al niño sin supervisión cuando está en, o cerca del agua, incluso en la bañera.

- * Evite objetos que pueden asfixiar. Cualquier objeto que pase por el tubo de un rollo de papel higiénico es demasiado pequeño para que un niño juegue con él.
- * Guarde todos los medicamentos, venenos y productos de limpieza en un lugar alto y que tenga tranca.

>>>CENTRO DE CONTROL DE ENVENENAMIENTO: 1-800-222-1222<<<
(Llame a este número si su hijo comió algo que pudiera ser tóxico.)

- * Use siempre la sillita para el auto. Se recomienda que, si posible, la silla del auto para bebés y niños pequeños se coloque mirando hacia atrás hasta que el niño cumpla dos años. Al poner la silla del auto mirando hacia adelante, use sólo las que son diseñadas para niños pequeños. El mejor lugar para ponerla es en la mitad del asiento de atrás. Los bebés y los niños pequeños deben SIEMPRE ir en el asiento de atrás.
- * Instale portones de seguridad con un buen ajuste en todas las escaleras para prevenir caídas.
- * Se puede prevenir caídas al instalar rejas de protección en las ventanas de los pisos superiores a las que el niño tiene acceso. Evite poner camas o sofás cerca de las ventanas en los pisos superiores. Recuerde: LOS NIÑOS NO PUEDEN VOLAR.
- * Averigüe si la casa tiene plomo. Si usted alquila, el propietario debe saber eso. Si tiene alguna pregunta sobre el plomo, hable con el médico o enfermero de su hijo.
- * No fume en la casa! Alentamos a los padres que fuman a que dejen de fumar. Aún el humo en la ropa, cabello y aliento puede afectar la salud de su hijo. Pida información sobre cómo dejar de fumar.

PRÓXIMA CITA: a los 15 meses

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN?

Internet puede ser una fuente de información excelente sobre la salud y el desarrollo de los niños. ¡Asegúrese de que los sitios de internet que visita sean de confianza! Si tiene alguna pregunta, por favor consúltenos.

¿Necesita ayuda con el amamantamiento?

Reúnase con un consultor en lactancia y otras madre que amamantan en el Programa de Apoyo de Amamantamiento de Cambridge Health Alliance, ubicado en 8 Camelia Avenue en la entrada del Cambridge Hospital. Martes y jueves de 10 a. m. a 12 p. m. ¡No se necesita una cita previa!

Hay más información disponible en estas fuentes:

Zipmilk.org	www.zipmilk.org
Massachusetts WIC Nutrition Program	(800) 942-1007
La Leche League	(800) LA LECHE
Nursing Mothers' Council	(617) 244-5102
Massachusetts Breastfeeding Coalition	www.massbfc.org
International Lactation Consultant Association	www.ilca.org
National Women's Health Information Center	(800) 994-9662

Acceda a información para padres en *Bright Futures* de la Academia Americana de Pediatría en:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Other%203/B.ECh.PH.12month.pdf>

Acceda a información para padres en *Healthy Children* de la Academia Americana de Pediatría en:

www.healthychildren.org

Encuentre más información y herramientas en el sitio web de recursos para padres de CHA:

<http://www.challiance.org/Services/PediatricsResourcesforParents.aspx>

Encuéntrenos en Facebook:

<https://www.facebook.com/CHAPediatrics>

Revisado en enero 2014