

Un Mensaje para los Padres

¿Son ustedes bondadosos consigo mismos? Lo que el niño más necesita es saber que ustedes son felices de ser sus padres. Para poder mantener ese sentimiento es posible que deban examinar su vida cuidadosamente. Si se sienten atareados, molestos, tensos y con mucho estrés quizás necesiten un tiempo a solas.

Algunos padres buscan una esquinita callada y tranquila donde no se oigan los ruidos del niño. Como el bebé se ha apoderado de la casa entera, ¿por qué no apartar un lugar donde pueda retirarse?

También pueden recargar sus baterías con una noche fuera del hogar o una mañana sin el niño. Si conocen a otra pareja en la misma situación que ustedes, a lo mejor pueden intercambiar el cuidado de los niños. Quizás a alguna abuelita vecina le gustaría pasar un tiempcito con su bebé.

Una Nota Sobre el Orinal

Ni la mente del niño ni sus músculos pequeños están desarrollados lo suficiente para controlar la orina o el excremento. Al final de los dos años puede comenzar a experimentar con esos músculos. Que pueda mantenerse seco va a demorar aún más.

Muchos niños aprenden solos una vez que saben controlar los músculos en cuestión. No se preocupe por enseñarle a usar el orinal por el momento.

¿El o Ella?

En la publicación Viditas, cuando decimos "el niño" nos referimos a ambos sexos, femenino y masculino.

Viditas

Editoras:
Jo Anne Kock, Ph.D.
Sally S. Martin, Ph.D., CFLE
Madeleine Sigman-Grant, Ph.D., R.D.
Sherry Waugh, M.S.

Origen:
Parent Express
Elsie Kazanjian (Ed.); Extensión Cooperativa de la Universidad de California

School Begins at Birth
Shirley O'Brien; Extensión Cooperativa de la Universidad de Arizona

Infancy: Infant, Family, and Society
Alan Fogel; West Publishing, San Francisco, 1997

The First Twelve Months of Life: Your Baby's Growth Month by Month
Frank Kaplan (Ed.); The Princeton Center for Infancy and Early Childhood, Bantam Books, Inc., New York, 1978

The First Three Years of Life
Burton L. White; Prentice Hall, New York, 1990

Traductores:
Mirtha Castellano
Jorge Viote

Fotografías por cortesía del Departamento de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de California y por la Fotógrafa Karen Luksich, 1999©

Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada
UNA ASOCIACION FEDERAL, DEL ESTADO Y DEL CONDADO

La Universidad de Nevada en Reno, es una institución de oportunidades iguales y acción afirmativa y no discrimina en cuanto a raza, color, religión, sexo, edad, creencia, origen nacional, situación militar, incapacidad mental o física y orientación sexual, en todos los programas o actividades de la misma. La Universidad emplea solamente a ciudadanos norteamericanos y a extranjeros autorizados por la ley para trabajar en los Estados Unidos de América.

LA PUBLICACION DE ESTE BOLETIN ES PATROCINADA POR LA FUNDACION E L CORD

Sally Kees Martin

Sally Kees Martin, Especialista del Estado
Departamento de Estudio de Familias y del Desarrollo Humano

University of Nevada Reno
Cooperative Extension
2345 Red Rock St., Ste. 100
Las Vegas, NV 89146-3160

RETURN SERVICE REQUESTED



VIDITAS



Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada

FS-02-32

De 9 a 10 Meses de Edad

Estimados Padres: Cada día su bebé va creciendo más y aprendiendo nuevas habilidades.

Una de las dichas más preciosas de los padres es observar estos cambios. Anótenlo todo y tomen fotografías para poner en el álbum que comenzaron hace nueve meses. Algún día ustedes y su niño adulto se deleitarán recordando estos tiempos.



Un mensaje Especial para Papá

Si juega con el niño por la tarde, acuérdesse de jugar juegos no muy agitados antes de acostarlo a dormir. Los niños se excitan mucho cuando juegan juegos activos como "corre que te agarro" y después no pueden calmarse lo suficiente para dormir. Algunos niños se ponen tan nerviosos con el juego que se agotan completamente y en vez de dormir lloran y patalean toda la noche.

¿Cómo puede ayudar al niño a relajarse antes de dormir? Jugando juegos calmados, escuchando música relajante, leyéndole cuentos y mirando un libro con retratos simples. Esto le

hará muy bien al bebé y mamá lo apreciará muchísimo. Su recompensa será que pasará más tiempo con su pareja sin tener que pasar toda la noche paseándose de un lado a otro con un bebé molesto.

Sea Su Propio Mejor Amigo y. . . ¡Felicítese!

¿Se acuerda cómo se sintió momentos antes de que naciera el niño? ¿Y durante esos primeros meses tan ajetreteados?

Ahora sería un buen momento para recapacitar y pensar cómo sus sentimientos de padre/madre han cambiado durante los pasados meses.

¿Se siente con más confianza y tranquilidad en cuanto a la crianza del niño? ¿Tiene todavía momentos de inseguri-

dad y culpabilidad cuando piensa que no es "perfecto"?

Muchas veces esperamos demasiado de nosotros mismos. Es imposible ser paciente, comprensivo y amoroso todo el tiempo; sin embargo, muchos padres se sienten culpables y desanimados si no actúan conforme a la manera en que ellos creen que deben actuar como padres. Estos padres tienen una lista mental completa de todos los "debos." Por ejemplo:

Nunca *debo* enojarme con mi bebé.

Siempre *debo* poner las necesidades del bebé primero que las mías.

Debo tener paciencia en todo momento.

Debo tener *siempre* la comida lista cuando mi pareja llegue a la casa sin importar mi cansancio.

¿Cuáles son algunos de sus "debos"? Para averiguarlo, haga una lista. Por ejemplo, trate de terminar las siguientes oraciones. Escriba lo primero que le venga a la mente:

Un buen padre o buena madre debe de _____

Cuando estoy cansada(o) y mi bebé está inquieto, debo de _____

Como padre/madre, nunca debo de _____

Como padre/madre, siempre debo de _____

No sea muy severo consigo mismo. En vez de rebajarse a sí mismo con su lista de "debos" trate de aceptar sus sentimientos realizando que no es fácil ser todo para todos—ni siquiera para los bebés. Acuérdesse también que nadie es perfecto.

Actividades que Ayudan a Crecer

Pegue un retrato de colores vivos o cuelgue un espejo de mano en la pared a nivel del piso.

Dele una caja de cartón fuerte sin fondo donde pueda entrar y salir gateando o unos cuantos cojines para revolcarse. Una simple bolsa de papel vacía alegraría tanto el mundo del niño de 10 meses. ¡Y qué alegría sería descubrir un cajón en el piso o un baúl lleno de juguetes a su alcance!

Pegue un juguete de goma de succión en una mesa frente al niño. Enséñele lo que pasa cuando usted le pega al juguete. ¿Cree que el niño pueda ponerlo en movimiento? ¿Hace sonidos el juguete?

Construya un balde (o cubo) para el niño. Necesita un recipiente vacío de plástico de un galón, como donde viene el cloro. Lávelo y séquelo. También va a necesitar unas cuantas tiras de telas de colores vivos o cordeles o estambre y algunos trastos de cocina.

Corte la parte de arriba del galón con tijeras afiladas o con un cuchillo. Lije la orilla hasta que se sienta lisa al tocarla. Haga una trenza con las tiras, los cordeles o el estambre para hacer una agarradera gruesa y suave. Ponga cada punta de la trenza por un hoyo a cada lado del recipiente y hágale un nudo a las puntas para que no se sal-

gan. Si el balde se tambalea, póngale una revista pesada en el fondo. Esto evitará que el balde se siga cayendo mientras el bebé juega con él.

Llene el balde con trastos de cocina o con cualquier otra cosa de la casa. Asegúrese de que los trastos no tengan orillas ásperas, afiladas o puntiagudas y que no tengan partes pequeñas que se puedan zafar. Si tiene alguna duda de algún objeto, no lo use. Puede llevar el balde de cuarto en cuarto y también lo puede amarrar al costado de la silla alta del bebé o de la cuna.

Para desarrollarle el lenguaje, practique lo siguiente:

1. Haga sonidos de animales mientras le lee un libro con retratos de los mismos.
2. Ayúdele a reconocer su nombre repitiéndolo varias veces en canciones y cuentos.
3. Prémie lo cada vez que responda correctamente cuando le da instrucciones simples como "dame eso" o "levanta las manos."
4. Hágale preguntas como "¿Dónde está la nariz (los ojos, las orejas) de Lisa?" También pueden jugar el siguiente juego:

"¡Lombriz, lombriz, apriétame la nariz!" (suavemente apriétele la nariz) "¡Aquí está

papito a tocarte el dedito!" (tóquele el dedito) "¡Siéntate en la silla y te aprieto la rodilla!" (apriétele la rodilla) "¡Aquí viene la ovejita a morderte la orejita!" (si tiene una ovejita de peluche).

El niño entiende mucho más de lo que puede decir. Háblele constantemente y señale y nombre los objetos. La mejor forma de jugar esto es hablando y escuchando al bebé.

Sería maravilloso si pudiera apartar un tiempo especial todos los días para jugar con su niño. Si no puede pasar 15 ó 20 minutos, trate de pasar unos cuantos minutos varias veces al día. Los niños son más felices y aprenden a entretenerse ellos solos si los padres les dedican varios momentos, aunque sean cortos, durante el día.

Piénselo. Lleva menos de un minuto:

1. Darle un beso y un abrazo.
2. Jugar a las tortitas o al escondido.
3. Pedirle al niño que toque su nariz, su boca o su oreja.
4. Celebrarle sus zapatos.
5. Enseñarle un retrato en un libro.
6. Cantarle, "te amo, te amo, te amo."

Desarrollo Mental

Va a notar que cuando el niño trate de hacer algo difícil, sus labios se moverán para arriba y después para abajo, hacia fuera y hacia dentro. Usted seguro hace lo mismo cuando ensarta una aguja o cuando clava una puntilla. El niño está aprendiendo a coordinar la vista con la boca. El movimiento de la boca es simplemente su sistema de respaldo.

Aunque todavía el niño se pone todas las cosas en la boca para examinarlas con sus labios y su lengua, él comienza a usar también sus manos y su vista para aprender. Muchas veces hasta los pies forman parte de la obra.

Al final de este mes ya el niño se va a dar cuenta de cuáles son sus juguetes. Verá que se enfada si alguien le quita un juguete. Este sentido de posesión es el primero en desarrollar y marca una pauta muy importante. Más adelante aprenderá a compartir sus cosas.

Su bebé ya recuerda un juego, una persona o un juguete del día anterior. ¡Cómo ha progresado!

Desarrollo Emocional

¿Ha notado lo sensitivo que se ha puesto el niño? Si ve a otro niño llorar, él llorará también.

Seguro que le tiene miedo a muchas cosas que no temía antes, como el baño. Es posible que tema las alturas.

Posiblemente le tiene miedo a los extraños. Siéntelo en sus piernas hasta que se acostumbre a la visita. Pídale a la niñera nueva que llegue una hora antes para que el niño se acostumbre a ella. A lo mejor va a llorar cuando usted se vaya. Las lágrimas pronto se secarán si la niñera juega con él o le muestra su juguete favorito.

Desarrollo Social

¿Ha notado que el niño se mete en todas las conversaciones y se ríe a carcajadas de los chistes, entiéndalos o no? ¿Ha notado que el niño llora si le oye gritar y hablar fuerte cuando está enojada? ¿Ha notado que cuando usted bromea con él o se burla que el niño baja los ojos apenado? ¿Baja la cabeza? ¿Ha veces le parece que el niño absolutamente TIENE que ser el centro de atención de todos? A la mayoría de los niños de 9 a 10 meses de edad les encanta representar delante de la gente y les deleita el aplauso. Es más, ellos quieren que se les alabe por todos sus logros.

Su niño es único y tiene su propio horario de desarrollo. La velocidad del desarrollo se nota

más cuando intentan hablar por primera vez. Algunos niños dicen sus primeras palabras completas a los 9 meses; otros esperan hasta el año y medio.

Ya para este tiempo el niño entiende algunas palabras, su nombre y oraciones simples. Le gusta repetir uno o varios sonidos una y otra vez. También le gusta toser, chasquear la lengua y sisear (ssssssss). ¡Es un verdadero payaso a esta edad! Acuérdesse, sígale hablando. Dígale lo que está haciendo. Señale objetos y nómbrelos mientras hace los quehaceres del hogar.



Acuérdesse, sígale hablando.

Desarrollo de los Músculos Grandes

El bebé es un campeón del gateo y en rumbo a caminar. Ya puede gatear y voltearse mientras sostiene algo en una mano. Posiblemente ya sube y baja escalones gateando. Ya sabe sentarse solo y voltearse sin perder el balance. Es posible que ya sepa pararse y sentarse sin sostenerse de un mueble.

Si le toma de la mano, puede permanecer parado por un corto tiempo. Por ahora camina aguantado de un mueble. Pronto comenzará a caminar solo.

Lo siguiente determina la edad en que el niño comienza a caminar:

1. su peso
2. su temperamento (si el niño es agresivo, tímido o calmado)
3. la rapidez de su desarrollo en general (la rapidez en que los huesos, los músculos y los ligamentos maduran)

La mayoría de los niños pasan por las mismas etapas pero a un paso diferente. El suyo puede ser el primero o el último en la cuadra a hacer las cosas. Verdaderamente, no hay mucho que se pueda hacer para adelantar o atrasar el desarrollo del niño. Sin embargo, es bueno dejar que el niño ejercite libremente sus músculos grandes. Ayúdelo a patear, a chapotear



en la tina de baño, a menear sus dedos de los pies, a estirarse y a rodar de un lado a otro. Dele plena libertad y espacio donde se pueda mover libremente.

Desarrollo de los Músculos Pequeños

Este mes el niño va a desarrollar algunas habilidades usando sus músculos pequeños. Es posible que hasta pueda lograr hacer algunas de las cosas que usted

hacía por él antes. No se sorprenda si una manita regordeta le pone comida en su boca. El bebé gozará si usted se moja los labios mientras traga ese bocadito tan especial.

Ya empezará a construir torres con bloques y juguetes. Puede recoger cosas pequeñas con las dos manos. Le gusta meter el dedo en agujeros o en cualquier cosa que le parezca interesante. Tape todos los tomacorrientes que no estén en uso.