

- Pan, galletas, arroz, espagueti o cualquier otra pasta
- Vegetales bien cocinados y aplastados
- Frutas frescas o cocinadas (en puré)
- Jugo de naranja fortificado con vitamina C (¡en un vaso!)

El Sueño

La mayoría de los niños de un año de edad duermen toda la noche. Si es que se despiertan es sólo por unos minutos y casi siempre se vuelven a dormir, a no ser que se sientan mal o que estén pasando por la dentición.

Algunos niños de un año de edad necesitan más sueño que otros. Unos pueden necesitar tan poco como 8 horas y otros tanto como 17.

¿Cómo sabe uno cuánto? Ponga una hora fija para dormir y observe la reacción del niño. ¿Se despierta bien temprano por la mañana? Entonces parece que no necesita mucho sueño así que déjelo que se quede despierto más tarde por la noche. Observe como se comporta el niño durante el día. Si ve que el niño está inquieto y de mal humor durante el día o si se duerme cuando no es hora, puede ser que necesite dormir más por la noche.

Una vez que la rutina esté establecida el niño tendrá una hora fija para dormir. Establezca una rutina para dormir por la noche y para sus siestas durante el día. Los niños son más felices cuando las partes del día más importantes se mantienen igual. Fije las horas de comer y las horas de dormir a las mismas horas todos los días.

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 Kazanijan (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-02-34

De 11 a 12 Meses de Edad

Estimados Padres:

Al final de este mes su bebé cumplirá ¡un año!

¡Muchas felicidades a la familia completa! Ustedes y el niño han progresado mucho. Han enseñado al niño a convertirse en una personita que se sienta, se para, sabe subir y bajar escalones y agarrar cosas. Ya él puede pensar, sentir y entender lo que le dicen y a lo mejor hasta sabe decir algunas palabras.

Al recordar el pasado año, pueden sentirse orgullosos de lo que han logrado y felicitarse. Es verdad que a veces fue difícil pero pudieron resolver. De ahora en adelante el niño aprenderá y crecerá a una velocidad fenomenal. Pueden anticipar con confianza que en los próximos años ayudarán a su niño a convertirse en un adulto responsable.



La Salud

La roseola, la rubella la rubeola y la varicela son cuatro de las enfermedades infantiles más comunes. Usted debe de informarse sobre estas enfermedades. Se contraen por contacto directo con la persona enferma—pero una persona inmune (alguien que ya haya tenido la enfermedad o que se ha vacunado) no contraerá la enfermedad aunque tenga contacto directo con el enfermo. Asegúrese de que el niño esté vacunado contra estas enfermedades. La inmunización parcial no asegura la inmunidad. Consúltelo con su médico o con el departamento de salud del condado.

El Primer Cumpleaños

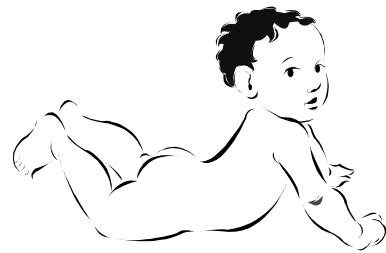
El primer cumpleaños del niño es un gran evento, especialmente para los adultos que lo aman. Sus amigos y familiares querrán compartir con ustedes en la fiesta.

Trate de mantener la fiesta lo más simple posible. Si piensa invitar a otros niños limite el número a dos o tres. Los niños de un año no comparten muy bien todavía. El pequeño invitado podrá querer llevarse a su

Una Nota Especial de las Editoras

Al final del primer año, el bebé ya habrá desarrollado su propia personalidad. Ya es un miembro hecho y derecho de la familia. Cuesta trabajo emprender cualquier cosa sin que el niño quiera tomar parte también. Está yendo por una etapa que requiere más atención.

Esperamos que la publicación *Viditas* haya podido brindarles consejos y sugerencias para ayudar a que su niño o niña pueda llegar a ser todo lo que pueda ser.



casa el regalo que le trajo al festejado. Déjelo tener el regalo por un ratito hasta que se distraiga con otra cosa. Muchas veces el invitado hasta se llevará el regalo para su casa. Pero seguramente sus padres lo devolverán cuanto antes.

Usted ya sabe por experiencia la embarrada que se forma durante las comidas así que para esta fiesta, si es posible, coman afuera o ponga manteles de plástico en el piso debajo de la mesa. Si hay mucho alboroto prepárese para lágrimas y hasta **r a b i e t a s**. Tranquilícese y disfrute de los acontecimientos del niño.



Y por favor, tenga una cámara a mano para sacar fotos que sin duda serán un tesoro en el futuro.

Ejemplos de regalos: jeans, suéteres, pijamas, muñecas, tazas de plástico, bloques, pelotas, libros y muñecas de tela. A esta edad, no les interesa mucho los muñecos grandes de peluche.

Actividades que Ayudan a Crecer

¿Sabe cual sería un regalo de cumpleaños barato e interesante para su bebé? Un juego de recipientes de tamaños graduados. Asegúrese que sean recipientes de plástico, sin orillas afiladas y que quepan uno dentro del otro. Por ejemplo puede usar recipientes vacíos de margarina y de queso crema de diferentes tamaños. También puede usar recipientes de plástico que ya no use o a los que se les perdieron las tapas. Comience con dos y a medida que el niño aprenda a colocarlos uno dentro del otro, agregue más recipientes.

El festejado pasará horas colocando los recipientes uno den-

tro del otro y sacándolos después. Juegue con él y elogie su gran labor.

Jugar a la pelota le enseña a la criatura a moverse en busca de objetos. Busque una pelota que le guste al niño. Ruédela directamente hacia él, después hacia su derecha y hacia su izquierda.

Dígale "Mira la pelota. Ve y búscala." Su bebé irá por la pelota gateando.

"Hala la Cuerda" es un juego que ayuda al niño a usar objetos como herramientas para obtener lo que quiere. Siente al niño en sus piernas de frente a una mesa y dígame "Agarra el

juguete." El niño aprenderá a halar la cuerda para obtener el juguete.

Otra manera de jugar "Hala la Cuerda" es poniendo el juguete atado a la cuerda fuera de su alcance otra vez. Ponga dos cuerdas más, una a cada lado del juguete. El niño aprenderá a halar solamente la cuerda que está atada al juguete.

Asegúrese de quitarle la cuerda antes de dejar al niño solo con el juguete. Las cuerdas pueden accidentalmente estrangular al niño.

¿El o Ella?

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



Jugar a la pelota le enseña a la criatura a moverse en busca de objetos.

Desarrollo Emocional

Ningún niño se siente seguro en un lugar donde todo está siempre cambiando. Si es posible, debe de desempeñar los quehaceres de la casa más o menos de la misma forma todos los días. Cuando nombre objetos familiares, llámelos siempre por el mismo nombre. Esto ayudará al niño a sentirse a gusto y seguro en su ambiente. Por ejemplo al niño le encantará comer con la familia.

Aunque es cierto que el niño necesita seguridad y rutina, las cosas deben de marchar normalmente en el hogar. Es saludable que el niño esté alrededor de adultos que puedan demostrar sus emociones normalmente. Obviamente, uno no puede estar siempre feliz y contento. Está perfectamente bien decir "Estoy triste. ¿Qué podemos hacer para que me sienta mejor?" Demuéstrele cómo lidiar positivamente con sus emociones.

Es posible que durante una crisis de estrés en la familia el niño comience a chuparse el dedo o varios dedos. ¿Es esto dañino? No se preocupe si el niño se chupa el dedo. Eso le trae placer y consuelo. Pero si ve que el niño pasa mucho tiempo chupándose el dedo es posible que se sienta desatendido o que no se sienta seguro o que no tenga mucho que hacer. Chuparse el dedo a una edad temprana no daña los dientes y casi siempre dejan de hacerlo al año o dos.

Su bebé casi seguro tiene sus personas y cosas favoritas. Va a demostrar su amor por dichas cosas y personas. Todavía no le gusta separarse de usted. Siente un gran alivio cuando usted regresa y así debe de ser porque usted es ¡muy especial!

Desarrollo Mental

El niño tratará de imitar las expresiones que ve en su rostro. Hasta lo oírá ladrar o maullar cuando ve un perro o un gato. Está muy ocupado aprendiendo todo lo relacionado con la gente, los animales y las cosas a su alrededor. Le encanta también mirar retratos en libros y revistas.

La memoria del niño va mejorando mucho. Irá en busca de un juguete y hasta se acordará donde fue la última vez que lo vio. Ya puede seguir instrucciones simples y para el final de este mes entenderá casi todo lo que le dicen.

Si su niño no está haciendo todas estas cosas al año de edad, no se alarme. Recuerde que cada niño tiene su propio horario interno de eventos.

Desarrollo Social

Al año de edad el bebé desea su aprobación. Puede que se esconda cuando ustedes no aprueben su comportamiento. También los va a poner a prueba a ver con cuánto se puede salir.

El niño pasará por un período de tiempo donde querrá estar siempre pegado a ustedes. Es muy importante que le den mucha atención durante este tiempo. Cuando lo tengan que dejar con una niñera, asegúrense de que es una persona a quien el niño conoce bien.

No crean que hacen mal si le dan abrazos y caricias de más; la necesidad que él tiene de ustedes es muy real. El apoyo que el niño reciba hoy cementará la base de su futura independencia.



Desarrollo Lingüístico

Las primeras palabras que el niño pronuncie van a ser como un rompecabezas compuesto de una sola palabra y usted tendrá que descifrarlo. Vamos a suponer que el niño diga "Fue," el significado pudiera ser "¿A dónde fue papá?" o "¿El auto se fue?" El niño trata de dar a entender un pensamiento completo usando una sola palabra.

A los 12 meses muchos niños dicen palabras que se entienden y otros no dicen ninguna. El promedio a esta edad es como tres palabras. El niño todavía repite las mismas palabras que aprendió. Anímelo a hacerlo—es bueno que practique. Otra cosa que va a hacer es inventar sus propias palabras para describir objetos y personas.

Desarrollo de los Músculos Pequeños

Es posible que el niño ya pueda sostener un lápiz o un creyón en su mano y hacer marcas en un papel. Corte la orilla de una bolsa grande de papel y ábrala para que el niño tenga un espacio grande donde dibujar.

Alrededor de su primer cumpleaños es posible que pueda sostener un objeto en una mano mientras hace otra cosa con la otra. Ya va a empezar a señalar objetos con el dedo. También va

a tratar de vestirse y desvestirse él solo aunque no tendrá mucho éxito. Va a querer comer solo aunque puede que derrame más de lo que come. Todo esto forma parte de su aprendizaje.

Ya seguro aprendió a abrir cosas. Asegúrese de que todas las medicinas tengan tapas a prueba de niños. Guarde las medicinas, productos de limpieza y otros venenos en gabinetes cerrados donde el niño no los pueda alcanzar.

Desarrollo de los Músculos Grandes

El niño ya ha amaestrado el arte de mantenerse de pie sin perder el equilibrio. Puede virarse o decir adiós con la mano sin caerse. Puede encorvarse, doblarse, agacharse y usualmente levantarse de nuevo sin problemas.

Al cumplir el año todavía prefiere gatear, aunque seguro va a tratar de dar un paso o dos sin aguantarse de los muebles. Cuando se agacha, ya se sabe parar solo sin aguantarse de los muebles.

Ya sabe subir y bajar escaleras si lo dejan. ¡Cuidado! Puede salirse de la cuna o del corralito. También está aprendiendo a quitarles las tapas a los recipientes. Asegúrese de que todas las medicinas tengan tapas a prueba de niños. Reviselo todo para asegurarse de que el

detergente, el cloro, la acetona y otras cosas peligrosas estén fuera del alcance del niño. El niño está en una edad donde se mete ¡en todo!

Antes de comprarle un juguete al niño, piense en cuál fue su más reciente logro. Los juguetes de "causa y efecto" pueden usarse de diferentes maneras. Estos estimulan el desarrollo de los músculos grandes. Si pone sal, Cheerios® o agua en un recipiente cerrado, el niño agitará el recipiente una y otra vez y le hará pensar "¿Qué causa ese ruido adentro?" También los juguetes que al halarlos hacen ruido, se menean o chillan le pican la curiosidad.

Alimentando al Bebé

A los 11 meses ya el niño probablemente está tomando de 2 a 4 tazas de fórmula fortificada con hierro o leche materna al día. La mayoría de los expertos en salud recomiendan que los niños deben de tener por lo menos un año de edad antes de que se les dé leche de vaca. Es hora que el niño deje el biberón y tome líquidos en un vaso o una taza.

Además de leche, dele varias porciones pequeñas de cada uno de los siguientes alimentos por un período de dos días:

- Cereales fortificados con hierro
- Carne finamente molida, pollo, pescado sin espinas, queso suave, yemas de huevo