

Consejos de crianza positiva para el desarrollo saludable del niño

Bebés (0 a 1 año)

Indicadores del desarrollo

Las destrezas como dar el primer paso, sonreír por primera vez y mover la mano para decir adiós se denominan indicadores del desarrollo. Los indicadores del desarrollo son las cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a una edad determinada. Los niños alcanzan estos indicadores en áreas como el juego, el aprendizaje, el habla, la conducta y la movilidad (como gatear, caminar o saltar).

En el primer año, los bebés aprenden a enfocar la vista, a alcanzar, explorar y aprender sobre las cosas que los rodean. El desarrollo cognitivo (cerebral) se refiere al proceso de aprendizaje de destrezas como el pensamiento, la memoria, el lenguaje y el razonamiento. Aprender el lenguaje es más que balbucear (como "ba-ba") o decir "ma-má" o "pa-pá". Escuchar, entender y saber los nombres de personas y cosas son elementos del desarrollo del lenguaje. Durante esta etapa, los bebés también forman lazos de cariño y confianza con sus padres y otras personas como parte de su desarrollo social y afectivo. La manera como los padres abrazan, cargan a su bebé o juegan con él definirá la forma en la que el niño interactuará con ellos y con los demás.

Para obtener más información sobre los indicadores del desarrollo, los signos de advertencia de posibles retrasos del desarrollo y sobre cómo contribuir al desarrollo de su hijo, visite el sitio web de la campaña "Aprenda los signos. Reaccione pronto". <http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/actearly/index.html>

Consejos de crianza positiva

Estas son algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a su bebé en esta etapa:

- Háblele a su bebé. Su voz lo calmará.
- Respóndale cuando haga sonidos repitiendo esos sonidos y añadiendo palabras. Esto lo ayudará a aprender a usar el lenguaje.
- Léale al bebé. Esto lo estimulará a crear sonidos y a entender el lenguaje.
- Cántele y póngale música. Esto ayudará a que comience a apreciar la música y también ayudará a su desarrollo cerebral.
- Festeje lo que hace su bebé y dele mucho amor.
- Abrácelo y cárguelo con frecuencia. Esto ayudará a que se sienta seguro y querido.
- Juegue con su bebé cuando esté despierto y relajado. Déjelo descansar si muestra señales de cansancio o nerviosismo.
- Entretenga a su bebé con juguetes y llévelo a áreas seguras cuando comience a moverse y a tocar objetos que no debe tocar.
- Cuide de su salud física, mental y emocional. ¡La crianza es una tarea dura! Si usted se siente bien consigo mismo, le será más fácil disfrutar de su bebé y ser un padre positivo y amoroso.



La seguridad de los niños es lo primero

Cuando un bebé llega a la familia, es hora de revisar que la casa sea un lugar seguro. Observe a su alrededor para determinar si hay objetos que puedan ser peligrosos para él. Como padre, es su responsabilidad hacer que la casa sea segura para su bebé. También es importante que tome las medidas necesarias para asegurarse de esté preparado a nivel mental y emocional para atender a su bebé. Estos son algunos consejos para la seguridad de su bebé:

- ¡Jamás sacuda al bebé! Los músculos del cuello de los bebés son muy débiles y no pueden sostener la cabeza. Si usted sacude a su bebé, puede causarle daño cerebral e incluso la muerte.
- Asegúrese de que su bebé duerma boca arriba, para prevenir el síndrome de muerte súbita del lactante (conocido en inglés como SIDS).
- Proteja a su bebé y a su familia del humo secundario del tabaco. No permita que nadie fume en su casa.
- Cuando viaje en automóvil, coloque al bebé en una sillita de seguridad en el asiento trasero mirando hacia atrás. Esto lo recomienda la Administración Nacional de Seguridad Vial.
- Para evitar que su bebé se ahogue, pique sus alimentos en pedacitos pequeños. Además, no deje que juegue con juguetes u otros objetos pequeños que sean fáciles de tragar.
- No deje que su bebé juegue con objetos que puedan cubrir su cara.
- Nunca lleve alimentos calientes cerca de su bebé ni mientras lo cargue.
- Las vacunas son importantes para proteger la salud y seguridad del bebé. Como los bebés pueden enfermarse gravemente, es importante que reciban a tiempo las vacunas adecuadas. Hable con el médico del niño para asegurarse de que está al día con sus vacunas.

Cuerpos saludables

- La leche materna le brinda a su bebé todo lo que necesita por los primeros 6 meses de vida. Entre los 6 y 12 meses, su bebé conocerá nuevos sabores y texturas al empezar a probar alimentos sólidos saludables, pero la leche materna todavía debe ser una importante fuente de nutrición.
- Cuando alimente a su bebé hágalo despacio y con paciencia, anímelo a que pruebe nuevos sabores pero sin forzarlo y esté pendiente por si quedó con hambre
- Amamantar a su bebé es la forma natural de alimentarlo, pero puede ser difícil. Si necesita ayuda, puede llamar a la Línea nacional de ayuda sobre la lactancia materna al 800-994-9662 o buscar ayuda en Internet en <http://www.womenshealth.gov/breastfeeding>. También puede llamar a su Programa WIC de cupones de alimentos local para ver si cumple los requisitos para obtener ayuda de profesionales de salud y asesoría de otras madres embarazadas sobre la lactancia materna. O puede visitar <http://gotwww.net/ilca> para encontrar una Consejera de lactancia certificada por la Junta Internacional en su comunidad.
- Mantenga a su bebé activo. Aunque todavía no pueda correr y jugar como los "niños grandes", usted puede hacer mucho para que mantenga en movimiento sus bracitos y piernas pequeñitas durante todo el día. Poner a su bebé en el suelo para que se mueva lo ayudará a volverse más fuerte, a aprender y a explorar.
- No deje que pase mucho tiempo en los columpios, mecedores, coches y caminadores estáticos de ejercicio para bebés.
- Limite al mínimo el tiempo que pasa frente a pantallas. La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que los niños menores de 2 años no pasen tiempo viendo pantallas electrónicas.

Este documento está disponible gratis en Formato de Documento Portátil (PDF) para imprimir:

<http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/infants.html>

Información adicional:

<http://www.cdc.gov/childdevelopment>

1-800-CDC-INFO (800-232-4636) <http://www.cdc.gov/info>