

# Control de salud: 12 meses

¡Felicitaciones por el primer cumpleaños de su bebé! Su bebé puede estar listo para tomar cualquier cosa que esté a su alcance y dejarla caer, golpearla o llevársela a la boca. Asegúrese de que su bebé esté a salvo. Luego, disfrute viéndolo experimentar cómo funciona el mundo.

## La alimentación de su bebé

- **Puede empezar a darle leche de vaca.** Déle leche de vaca entera (4% de grasa). Puede seguir amamantándolo durante el tiempo que usted y su bebé quieran.
- **Ayúdale a que aprenda a alimentarse solo y cómo utilizar una taza.** Espere tener que limpiar más mientras su bebé aprende.
- **Haga que su bebé se alimente a la hora de las comidas con el resto de la familia.**
- **Déle 3 comidas al día y 2 o 3 bocadillos entre ellas.**
- **Comience a darle más alimentos de mesa.**
  - Ofrezcale solo alimentos saludables. Evite darle alimentos chatarra o comidas a las que se le ha añadido mucha azúcar.
  - Deje que el niño decida cuánto comer y cuándo dejar de comer.
  - Puede que rechace un alimento varias veces antes de estar dispuesto a probarlo. No lo obligue a comer un alimento en especial, pero vuelva a intentarlo unos días después.
  - Evite alimentos con los cuales se puede ahogar, como palomitas de maíz, frutos secos, perros calientes, uvas y vegetales crudos.
- **Si está preocupada por el peso del niño o sus hábitos de alimentación, pídale consejo a su médico.**



A los 12 meses, la mayoría de los bebés pueden:

- Pararse solos y caminar sosteniéndose de una mano
- Explorar las cosas al agitarlas, tirarlas, golpearlas y ponerlas dentro y fuera de un recipiente
- Señalar una foto u objeto cuando se le nombra
- Usar gestos simples, como negar con la cabeza y palabras sencillas como “mamá”, “papá” y “¡uh-oh!”
- Seguir órdenes sencillas (“recoje el juguete”)
- Llorar cuando usted se va y ponerse nervioso ante los extraños

Los bebés alcanzan sus metas a su propio ritmo. Para obtener información detallada sobre metas a alcanzar, visite [cdc.gov/actearly](https://www.cdc.gov/actearly), o llame al 1-800-CDC-INFO.

## Mantenga a su bebé sano y seguro

- **Asegúrese de que su bebé reciba las inmunizaciones recomendadas puntualmente.**
- **Cuide los dientes nuevos de su bebé.**
  - Lleve a su bebé a un control con el dentista.
  - Cepíllele los dientes con un cepillo suave y agua.
  - Si su bebé utiliza un biberón, llénelo únicamente con agua.

- **Esté segura en casa y en otros lugares.**
  - Para evitar el ahogo, sea muy cuidadosa con los botones, las bolsas de plástico, los juguetes con partes pequeñas y otros peligros.
  - Ponga bajo llave los productos de limpieza y otros productos químicos peligrosos. Cuando esté en la cocina ponga a su bebé en una silla alta o en un corral.
  - Ponga una puerta de seguridad en la parte superior e inferior de las escaleras.
  - Cubra las tomas eléctricas con enchufes plásticos y mantenga los cables eléctricos lejos de su alcance.
  - Nunca deje a su bebé solo cerca del agua o en el baño, ni por un segundo. Siempre vacíe las piscinas (albercas) de juego, los baldes y las tinas después de usarlos.
- **Vaya segura en el automóvil.**
  - Mantenga a su bebé hasta que tenga 2 años de edad. Nunca ponga el asiento de su bebé en un puesto con bolsa de aire.
  - **Nunca lo deje sólo en el automóvil.**
  - **No conduzca mientras esté distraída.** Nunca beba, utilice drogas, escriba textos o use su celular cuando esté conduciendo. Si su bebé la distrae, oríllese.

### Mi cita de seguimiento

Su próxima cita de control de niño sano será cuando su bebé tenga 15 meses de vida.

Fecha / Hora: \_\_\_\_\_

Mientras tanto aquí encuentra algunos recursos útiles:

- Para obtener mayor información de seguridad apropiada para la edad, consulte [safekids.org](http://safekids.org) y regístrese para el boletín informativo mensual.
- Si necesita ayuda con alojamiento, alimentación o si se siente inseguro en casa, llame al 2-1-1 o consulte [211ut.org](http://211ut.org) para buscar servicios comunitarios.

## Ayudar a su bebé a crecer

- **Ayúdele a su bebé a comunicarse.**
  - Háblele, cántele y léale a su bebé todos los días.
  - Si su bebé se está metiendo en problemas, oriéntelo con suavidad a otra actividad en lugar de regañarle.
  - Trate de hablarle más sobre lo que usted quiere que haga (“pon la comida en tu boca”), en lugar de lo que no quiere que haga (“deja de tirar la comida al piso”).
  - Durante los siguientes meses, su bebé puede llorar cuando usted se vaya y puede tenerle miedo a otras personas, aun de los abuelos. Cuando se acerque a otras personas, deje que su bebé tome la iniciativa.
- **Saque mucho tiempo del día para el juego activo.**
  - Evite la televisión y otras pantallas. Deje que su bebé juegue con juguetes de apilar, bloques y bolas.
  - Lleve a cabo juegos de tomar el turno con su bebé. Haga caras y sonidos chistosos y deje que su bebé las imite. Pásense un juguete entre usted y su bebé.
  - Léale a su bebé, miren juntos imágenes en los libros y dele a su bebé pequeños libros de cartón para que sostenga en sus manos.
- **Ayúdele a aprender buenos hábitos para dormir.**
  - Cree una rutina para tranquilizarlo a la hora de acostarlo.
  - Acuéstelo cuando tenga sueño pero cuando aún esté despierto.
  - La mayoría de los bebés de esta edad deben dormir entre 12 a 16 horas diarias (incluidas 2 siestas).
  - Si su bebé se despierta por la noche, revíselo y trate de calmarlo sin alzarlo.

### ¿Cuándo debo llamar?

Si cree que su bebé puede haber ingerido venenos, medicamentos o elementos de aseo, llame a Poison Control inmediatamente al 1-800-222-1222.

Well Check: 12 months

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2013–2023 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Puede obtener más información en [intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org) FSLW007S - 08/23 (Last reviewed -08/23) (Spanish translation by CommGap)