Revisión de salud: 12 meses

Felicidades por el primer cumpleaños de su bebé. Su bebé puede estar listo para tomar cualquier objeto que esté a su alcance — y después tirarlo, golpearlo, o metérselo en la boca. Asegúrese de que su bebé esté seguro. Luego disfrute viéndolo experimentar sobre cómo funciona el mundo.

La alimentación del bebé

- A partir de ahora puede empezar a darle leche de vaca al bebé. Dele a su bebé leche entera (4% de grasa). También puede seguir amamantándolo durante el tiempo que usted y su bebé lo deseen.
- Ayude a su bebé a aprender a comer por sí mismo y a usar una taza. Anticipe tener que limpiar más mientras él está aprendiendo.
- Haga que el bebé coma con la familia durante la hora de la comida.
- Dele a su bebé 3 comidas al día y 2 o 3 bocadillos entre comidas.
- Empiece a darle más alimentos de mesa.
  - Sólo déle alimentos saludables. No le dé comida chatarra.
  - Deje que su bebé decida cuánto comer y cuándo dejar de comer.
  - Es posible que su bebé rechace un alimento varias veces antes de estar dispuesto a probarlo. No lo obligue a comer un alimento en particular, pero intente de nuevo en unos días.
  - Evite alimentos con los cuales su bebé podría asfixiarse, como palomitas de maíz, nueces, salchichas (*hot dogs*), uvas y verduras crudas.
- Si está preocupado acerca de su peso o hábitos de alimentación, consulte a su médico.

Cómo mantener al bebé seguro y bien

- **Asegúrese de que el bebé reciba las vacunas recomendadas.**
- **Cuide de los dientes nuevos del bebé.**
  - Lleve a su bebé al dentista para una revisión.
  - Cepille los dientes del bebé con un cepillo de dientes suave y agua.
  - Si su bebé bebe de un biberón, solo póngale agua. No ponga jugo en el biberón.

HITOS DEL DESARROLLO A los 12 meses de edad, la mayoría de los bebés:

- Se para solo y camina tomado de una mano
- Explora cosas al sacudirlas, lanzarlas, golpearlas, y ponerlas dentro y fuera de un recipiente
- Señala la imagen o el objeto correcto cuando se le nombra
- Usa gestos simples, como mover la cabeza para decir "no" y palabras sencillas como "mamá", "papá" y "¡uh-oh!"
- Sigue órdenes sencillas como "recoge el juguete"
- Llora cuando usted sale y se pone nervioso en presencia de extraños

Su bebé alcanzará hitos del desarrollo a su propio ritmo. Para obtener información detallada acerca de hitos del desarrollo, visite este sitio www.cdc.gov/actearly, o llame al 1-800-CDC-INFO.

- **Permanezca seguro dentro y fuera del hogar**
  - Prevenga la asfixia. Tenga mucho cuidado con los botones, bolsas de plástico, juguetes que tengan partes pequeñas y otros peligros.
  - Guarde venenos, productos de limpieza y sustancias químicas bajo llave. Cuando esté en la cocina, ponga al bebé en una silla alta (infantil), o en un corralito.

- Ponga rejas para bebé en la parte superior e inferior de la escalera.
- Cubra tomas de corriente eléctrica con tapones de plástico y mantenga los cables eléctricos fuera del alcance del bebé.
- Prevención de ahogamiento. Nunca deje al bebé solo cerca del agua ni en la bañera. No deje por ahí cubetas (baldes), piscinas inflables ni tinas con agua.

- **Seguridad en el automóvil**
  - Mantenga el asiento para automóvil del bebé mirando hacia la parte trasera del automóvil hasta que su niño cumpla los 2 años de edad.
  - Mantenga el asiento de seguridad colocado en el asiento trasero del automóvil. Nunca coloque el asiento de seguridad en el asiento delantero de un automóvil que tenga una bolsa de aire.
  - Nunca escriba mensajes de texto ni use el teléfono al conducir un automóvil.

Cómo ayudar al niño a crecer

- **Ayude al bebé a comunicarse**
  - Hable, cante y léale al bebé todos los días.
  - Si su bebé se está metiendo en problemas, diríjalo suavemente a otra actividad. No regañe al bebé.
  - Trate de hablarle más sobre lo que desea que el bebé haga ("pon la comida en tu boca"), en lugar de lo que no quiere que haga ("deja de tirar la comida al suelo").
  - Durante los siguientes meses el bebé tal vez llore cuando usted salga, y tema a otras personas — incluso a la abuela. Cuando se aproximen otras personas, deje que el bebé haga el primer movimiento.

- **Reserve suficiente tiempo para jugar activamente**
  - Evite la televisión y otras pantallas. Permita al bebé jugar con juguetes apilables, bloques y pelotas. Dele una cuchara de madera y una sartén para golpear.
  - Juegue juegos por turnos con el bebé. Haga ruidos o caras graciosas, y deje que el bebé los repita. Jueguen a pasarse un juguete.
  - Lean libros y miren libros ilustrados juntos. Dé al bebé libros duros (*board books*) pequeños para que los sostenga.

- **Ayude al bebé a aprender buenos hábitos de sueño**
  - Cree una rutina tranquilizante a la hora de acostarse que ayude al bebé a prepararse para dormir.
  - Acueste al bebé cuando esté somnoliento pero aún despierto.
  - Si el bebé se despierta por la noche, revíselo y trate de calmarlo sin cargarlo.

Cuándo llamar:

- Si cree que el bebé tal vez haya ingerido venenos, medicamentos o productos de limpieza, llame al Centro de Control de Envenenamientos e Intoxicaciones (*Poison Control*) al 1-800-222-1222.

Su próxima visita será cuando el bebé tenga 15 meses de edad.

NOTAS:

_____

_____

_____

_____

Nota: Esta hoja informativa le brinda información general que aplica a la mayoría de familias. Si su médico le indica algo diferente, siga las indicaciones de este.

RECURSOS ÚTILES

Página IntermountainMoms en Facebook

Para obtener información sobre recursos comunitarios, llame al 2-1-1, o visite 211ut.org

Well Check: 12 months

Intermountain® LiVe Well

© 2013 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 de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications 801-442-2963 FSLW007S - 03/13** (Spanish translation 04/13 by Lingotek, Inc.)