

**BEST KIDS CARE**  
4200 S. LAKE FOREST DR. #100  
MCKINNEY, TX. 75070  
Phone: 214-592-0356  
Fax: 214-504-9385

## Su hijo(a) a los 12 meses

### LAS MEDIDAS DE HOY

**Circunferencia de la cabeza:** \_\_\_\_\_ centímetros (\_\_\_\_\_ percentil)

**Altura:** \_\_\_\_\_ pulgadas (\_\_\_\_\_ percentil)

**Peso:** \_\_\_\_\_ libras \_\_\_\_\_ onzas (\_\_\_\_\_ percentil)

**VACUNAS:** Varicela, hepatitis A (se necesitan dos dosis con una diferencia de seis meses antes de los 24 meses de edad), Hib (haemophilus influenzae), MMR (sarampión, paperas y rubéola), neumocócica conjugada

Los siguientes son posibles efectos secundarios de la vacuna:

- Fiebre
- Mayor irritabilidad o molestia
- Enrojecimiento o inflamación en el lugar de la inyección
- Erupción

**Próxima visita:** De 15 a 18 meses de edad.

### NUTRICIÓN

- Siga amamantando a su bebé lo más que pueda y durante el tiempo que usted y su hijo deseen.
- Ahora puede reemplazar la leche maternizada con leche entera de vaca; 16 a 24 onzas por día son suficientes.
- Haga que su hijo tome de una taza en lugar del biberón cuando sea posible.
- Los bebés de esta edad no necesitan jugos. Si decide darle jugos a su bebé, limite la cantidad a no más de cuatro onzas por día.
- Permita que su hijo use una cuchara para alimentarse a sí mismo, aún si se ensucia.
- Permita a su hijo comer más alimentos con los dedos, como fruta fresca, Cheerios, pedazos de pan integral o galletas para lactantes. No le dé alimentos a su hijo con los que pueda asfixiarse, como nueces, pasas, palomitas de maíz, caramelos solubles o salchichas cortadas en pedazos redondos.

Tylenol Infantil \_\_\_\_\_ ml

\_\_\_\_\_ gotas

### DESARROLLO

Todos los bebés se desarrollan a su propio ritmo. A esta edad, usted notará que su bebé hace lo siguiente:

- Dice una o más palabras o sonidos con significado
- Imita sonidos
- Señala los objetos que desea
- Sigue instrucciones sencillas
- Recoge objetos pequeños con precisión con el pulgar y el índice
- Coloca objetos dentro de otros objetos
- Busca objetos que no están a la vista
- Da pasos mientras se sujeta de los muebles o da pasos solo con las piernas bien separadas

- La mayoría de los niños ahora pueden comer miel, huevos, pescados, mariscos y alimentos que contengan nueces. Sin embargo, si su hijo ha tenido alergias a alimentos, eccema o si hay antecedentes familiares de alergias, es posible que su médico recomiende que su hijo evite algunos de esos alimentos durante más tiempo. Hable con su médico.

- Siga dándole a su hijo los suplementos de vitamina D y/o fluoruro, de acuerdo con las sugerencias de su médico.

- En esta época, es común que surjan las luchas relacionadas con la comida. Es su trabajo darle alimentos saludables a su hijo, y el trabajo de su hijo es decidir cuánto comer. La cantidad de comida que su hijo coma puede variar según el día. No obligue a su hijo a terminar toda la comida del plato. Es normal que el aumento de peso disminuya durante este año, de manera que es posible que su hijo coma menos que antes. Confíe en que su hijo sabe cuándo tiene hambre y cuándo está satisfecho. No permita que su hijo vea televisión durante las comidas.

## SEGURIDAD

- Use un asiento para automóvil convertible y que esté orientado hacia atrás mientras su hijo cumpla con las recomendaciones de peso y altura o, por lo menos, hasta que haya cumplido los dos años de edad.

- Siga cumpliendo con las directrices de seguridad cuando su hijo esté cerca del agua o de escaleras o sobre superficies altas. Los niños pueden treparse a los muebles de la cocina y a las mesas a esta edad; algunos logran trepar y salir de sus cunas.

- Asegúrese de vigilar de cerca a su hijo cuando visiten a amigos y familiares que no tengan una casa a prueba de bebés.

- Asegúrese de que los juguetes de su bebé no tengan bordes con filo y que no se puedan romper. Los juguetes deben tener por lo menos una pulgada y media de ancho, porque su bebé podría asfixiarse con ellos si fueran más pequeños. Mantenga los globos y las bolsas plásticas alejados de su bebé: son peligrosos y podrían asfixiarlo.

- Mantenga el colchón de la cuna en la posición más baja.

- No deje a su bebé en el sol con mucha frecuencia o por largos períodos de tiempo. Cuando esté al aire libre, póngale un sombrero a su hijo y aplíquele un filtro solar con FPS 30 como mínimo.

- Si vive en una casa que fue construida antes de 1950 o en una casa recientemente remodelada, pero que fue construida antes de 1978, es posible que su hijo necesite un análisis de sangre simple para verificar los niveles de plomo. Hable con su médico.

- Asegúrese de que funcionen los detectores de humo y de monóxido de carbono en su casa.

- Si tiene armas de fuego en su casa, manténgalas descargadas, bajo llave y alejadas de las municiones.

- Si le preocupa la presencia de actos violentos en su hogar, hable con su médico o comuníquese con la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al 1-800-799-SAFE (1-800-799-7233) o visite ndvh.org.

- Mantenga el número de la Línea Directa del Centro de Control de Envenenamientos e Intoxicaciones (Poison Control Hotline) pegado en su refrigerador: 1-800-222-1222.

## DISCIPLINA

Su hijo explora su mundo y siente curiosidad por todo. Facilítele que pueda portarse bien: asegúrese de que algunas partes de su hogar sean seguras para que su bebé explore libremente. Quite los objetos peligrosos y permítale deambular. Mantenga los mismos límites y diga “no” cuando su bebé haga algo peligroso u hostil. Sin embargo, si usa el “no” todo el día, perderá su significado.

Sonría y elogie a su hijo cuando haga algo bien. Si su hijo hace algo que no debería hacer, como pararse en una silla, enséñele la forma correcta de actuar: diga “las sillas son para sentarse”, al mismo tiempo que le ayuda a sentarse.

## SUEÑO

A estas alturas, su bebé debería dormir toda la noche y dormir una o dos siestas durante el día. No debería alimentarse por la noche, y deberían tener una rutina agradable para ir a dormir. Es común que los viajes o las enfermedades cambien esta rutina. Sin embargo, lo niños que están acostumbrados a una rutina fija con frecuencia regresan rápidamente a su patrón normal.

## ENFOQUE EN LA FAMILIA

- La depresión posparto puede darse en cualquier momento durante el primer año. Si bien la depresión posparto es común durante las primeras semanas, normalmente se resuelve sola. Si las madres se sienten tristes, ansiosas o deprimidas luego de las primeras semanas, deberán buscar ayuda y hablar con su médico. Puede encontrar más información en línea en [postpartum.net](http://postpartum.net).

- Pasen tiempo juntos como familia; un picnic en el jardín trasero o una excursión al zoológico pueden ser muy divertidos. Su bebé no necesita clases costosas, tan solo necesita tiempo con usted.

- Piense en tomarse unas vacaciones en familia. Hable con su médico si piensa ir a otro país.

## PROMOVER EL DESARROLLO

- Léale a su hijo todos los días. A los niños de esta edad les gustan los libros con páginas de cartón y dibujos grandes.

- Evite hablar como un bebé con su hijo. Háblele como si hablara con otros adultos y espere que lo comprenda.

- Su hijo intenta hacer más por sí solo, lo que puede ser difícil para usted. Permita que se esfuerce un poco para llevar a cabo tareas por sí solo, pero asegúrese de mantenerlo a salvo.

- No olvide la salud dental de su hijo. Cepíllele los dientes con agua o con una pasta dental con fluoruro dos veces al día.