

Baby's First Wish

Cooperative Extension Service
New Mexico State University

A happy & healthy life

Los Bebés de 10 meses

Queridos Padres:

¡Cuando no estén seguros, usen su propio criterio!

Hoy en día es fácil sentirse abrumado por la cantidad de consejos e información de diversas fuentes. Ya que los "expertos" no siempre están de acuerdo, podría causarles confusión que una persona les dijera una cosa sólo para que otra la contradiga.

Si se sienten así, deténganse un momento. Sírvanse de sus propios recursos y hagan lo que Uds. decidan que es mejor basándose en sus propios criterios.

Recuerden que, hasta la fecha, Uds. han podido realizar una excelente labor como padres.

Confíen en si mismos y continúen con el éxito que han tenido.

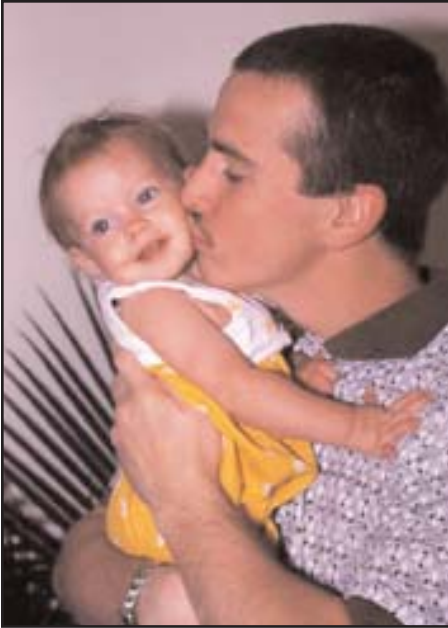


Preguntas

"Mi hija gatea y saca todo de los gabinetes y de los cajones. Por un lado, siento que debo dejarla explorar, pero por otro, me preocupa que esto se convierta en un mal habito si no hago nada al respecto. ¿Que me recomienda?"

No se preocupe por crearle malos hábitos a su bebé de 10 meses. A esta edad, los bebés suelen hacer un tiradero. Un bebé saludable de esta edad, sólo hace lo que le viene natural: explorar. Por eso, saca las cosas de los cajones, tumba los muebles, arrastra los juguetes por toda la casa y examina todo lo que pueda tocar. No lo hace por molestar a nadie, menos a Ud. Muy pronto, su bebé empezara a caminar y a correr y no tendrá tiempo para sentarse a desparramar todas las cosas de la casa. Simplemente está atravesando una etapa normal de su crecimiento que pronto pasará.

¿Cómo somos los bebés?



Lo que comprendo

- Sé cuáles juguetes son míos y tengo mis favoritos.
- Busco algo si veo que lo has escondido.
- Sé, que si no veo algún juguete no significa que haya desaparecido por siempre.
- Empiezo a darme cuenta que soy un niño o una niña.
- **EMPIEZO A PENSAR EN MI MISMO COMO PERSONA QUE SOY.**

Al crecer

- Subo los escalones a gatas pero aún no sé bajarme.
- Puedo caminar si me detienes de las manos.
- Puedo recorrer un cuarto, caminando de lado si me detengo de los muebles.
- Si estoy de pie me puedo sentar.
- Empiezo a dar indicios de ser derecho o zurdo.
- Puedo cargar cosas en una mano, sin que se me caigan.
- Puedo indicar con el dedo ciertas partes del cuerpo cuando me preguntas dónde están. Como solo y ayudo a sostener mi taza. A veces puedo dormir poco por la noche porque estoy inquieto.



Lo que siento

- Tengo sentimientos más variados y complejos - triste, contento, enojado, asustado, sentido.
- Tengo flujos sentimentales acentuados y me enojo con facilidad.
- Aún puedo sentir pena al estar con la gente.
- El estado de ánimo de otros niños me afecta con facilidad.



bés de 10 meses?

Al reaccionar

- Respondo cuando apruebas lo que hago y también cuando no.
- Llora si otro niño recibe más atención que yo.
- Aún me sigue molestando que esté lejos de mí.
- Me gusta imitar sonidos, gestos y gente.

Al hablar

- Entiendo oraciones sencillas.
- Puedo decir que “no” y muevo la cabeza de lado a lado.
- Además de ma-má y pa-pá sé algunas palabras.
- Me interesan las conversaciones cuando escucho algunas palabras conocidas.
- Me gusta repetir las mismas palabras todo el día y esto te puede estar volviendo loco.



Una carta de su bebé

Queridos padres:

Sé que ser padre no es fácil y que exijo mucho de Uds. Pero, recuerden que ser bebé tampoco es fácil.

A medida que voy creciendo, voy experimentando muchas cosas nuevas. Uds. pueden ayudarme al darse cuenta qué es lo que me incómoda, molesta o da miedo.

No se preocupen si notan que tengo miedo. El miedo es el precio que tengo que pagar para aprender acerca de mí mismo y del mundo que me rodea.

También me pongo tenso cuando tengo que enfrentar situaciones nuevas, como gente desconocida, animales, la oscuridad, o estar lejos de Uds. Llora porque aún no puedo hablar para explicarles lo que me da miedo.

A continuación aparecen algunos de mis temores y sugerencias para ayudarme a sobrellevarlos.

Miedo de la separación

Cuando Uds. se van, empiezo a llorar a gritos porque pienso que Uds., las personas más importantes en mi vida, se irán para siempre. Unas palabras de amor y decirme que regresarán me ayudará a sobrellevar esto. Al rato, me daré cuenta que siempre regresan por mí.

Miedo de caerme

Al gatear a veces lo hago demasiado rápido y me caigo de cara. Luego, empiezo a llorar y te volteo a ver. Abrázame por favor y dime que todo va a estar bien. Una palmadita en la espalda y una sonrisa también me harán sentir mejor.

Miedo de la oscuridad

A veces me despierto por la noche en la oscuridad y veo que estoy solo. Empiezo a pensar en el hecho de que estoy completamente solo y no me gusta cómo me siento. Ven a mi cuarto y habla conmigo unos minutos o deja una lamparita prendida para que pueda ver que no hay nada que temer.

Miedo de las cosas

No se sorprendan si un electrodoméstico, como la aspiradora o la barredora de alfombras, que nunca me había molestado de pronto me hacen llorar. Ahora que mis sentidos despiertan hacia el mundo, no me dará tanto miedo si me cargan en brazos y me enseñan cómo funciona la máquina.

Miedo de los animales

Por favor, no dejen que se me acerquen los gatos y los perros hasta que no me sienta más cómodo con los animales. Cuando Uds. voltean a ver a un gato o a un perro, ven un gato o un perro, pero yo veo una bestia gigante. Si me abrazan, me sentiré más seguro.

P.D. -Por favor no traten de hacer cambios en mi vida demasiado rápido. Denme tiempo para acostumbrarme a lo nuevo sea una situación, persona o animal. Todo lo que veo, pruebo, huelo o toco es una experiencia nueva para mí. Necesito tiempo para asimilarlo.



P.P.D. - Por favor sean pacientes y cariñosos conmigo. Denme mucho amor y cariño y al crecer pensaré que el mundo que nos rodea no tiene porqué darme miedo.



La alimentación

Mientras que Ud. alimenta a su bebé, ¡Su bebé puede estar alimentado el piso

En su mayoría, los bebés no aprenden a usar una cuchara bien hasta que cumplen un año de edad. La comida que intentan poner en una cuchara a veces se cae al piso. Pero recuerde que su bebé está aprendiendo y necesita practicar para aprender a usar la cuchara bien. A continuación indicamos algunos alimentos que no se caen de la cuchara tan fácilmente. Su bebé los disfrutará y a la vez, podrá practicar cómo usar la cuchara:

- Yogurt,
- Puré de manzana cocida,
- Puré de papa,
- Cereal cocido (avena, crema de arroz o de trigo),
- Queso cottage,
- Macarrones con queso,
- Puré de frijoles cocidos.

Recuerde que la hora de la comida debe ser un momento agradable, no frustrante. Cuando los bebés tienen hambre, quieren comer. Corresponde a los padres o a quien los cuide fomentar una buena disposición hacia la comida. ¿Cómo? Con elogios, paciencia y animándolos a aprender acerca de muchos sabores y texturas con alimentos nuevos. Los buenos hábitos alimenticios empiezan en la infancia.



Juegos para bebés

¿En cuál mano está?: El juego de “las-cosas-no-desaparecen.”

Propósito:

- Enseñarle a su bebé que las cosas no desaparecen simplemente porque no están a la vista.
- Enseñarle a su bebé a obtener información por medio de las palabras

Como se juega:

- Tome un objeto pequeño en una mano y muéstreselo a su bebé.
- Cambie el objeto de mano varias veces.
- Cierre las manos en puños delante de bebé y pregúntele, “¿En cuál mano está?”
- Cuando su bebé indique una de sus manos, diga, “No. No está en esta mano” (y rápidamente abra la mano). “Esta mano está vacía. ¿Dónde está?”; o, “Sí. Está en esta mano.” Luego abra la mano rápidamente.

Otros juegos parecidos

- Esconda un juguete debajo de unas toallas.
- Esconda una pelota debajo de una de varias tazas.



Los berrinches...

¿Qué hacer?



Digamos que su bebé empieza a subir los escalones a gatas. A mitad del camino, se da la vuelta e intenta bajar. Le da miedo la distancia y no sabe cómo bajar. Empieza a gritar y hace un berrinche. O pudiera suceder porque su bebé quiere una galleta o jugar con su reloj de pulsera. No consigue lo que quiere y se acuesta en el piso y empieza a patallar y a dar gritos. ¿Debe Ud. castigarlo y gritarle? Aunque es difícil saber qué hacer con los berrinches, castigar y gritar no son soluciones. A continuación ofrecemos algunas pautas generales a seguir:

Si su bebé se frustra porque no puede bajar los escalones, ayúdelo a bajar. Enséñele cómo gatear para atrás.

Si se frustra, porque Ud. ha establecido ciertos límites, como prohibir las galletas, déjelo llorar hasta que se le pase. Al poco rato, cuando se da cuenta de que Ud. no le está poniendo atención, se tranquilizará. Es indispensable imponer ciertos límites y tendrán que observarlos con constancia. Trate a su bebé con amor y cariño, pero no ceda a sus exigencias para mantenerlo callado.

PREGUNTAS

“A mi hija le gusta quitarse la ropa en dondequiera y a la hora que sea. ¿Qué hago para quitarle esta costumbre?”

Algunos bebés de esta edad disfrutan quitarse la ropa simplemente porque les gusta practicar lo que ya saben hacer. También les gusta la libertad que sienten al quitarse los zapatos, los calcetines y el resto de su ropa hasta quedar casi desnudos. A algunos bebés les gusta quitarse sus pijamas y echarlas de la cuna. Y como es predecible, si hacen popó durante la noche, la cama queda hecha un batidero.

Cuando Ud. piense que este juego al que se empeña en jugar su bebé sea inapropiado, podría no fomentarlo poniéndole la ropa al revés de tal forma que los botones queden en la espalda. Esto es práctico especialmente durante la noche. El cierre, de una bolsa de dormir así como ponerle la ropa al revés, pueden resultar difíciles para desabrochar y por lo mismo, previenen que su bebé se desvista.



En la próxima edición

- Empieza la edad del “¡No, No!”
- Tiempo para Ud.



¡Mucho Ojo!

Los baños y la cocina pueden ser lugares peligrosos para su bebé.



Casi el 80% de todos los accidentes de envenenamiento infantil ocurren con niños de 10 a 30 meses de edad. Los venenos que estos bebés ingieren son por lo general artículos caseros comunes como detergentes, cosméticos, líquidos para limpiar muebles, vitaminas en pastillas y medicinas como la aspirina.

Aproveche este momento para revisar su cocina y su baño. Elimine todos los frascos que estén debajo del fregador de la cocina. Póngalos ya sea en un gabinete bajo llave o en uno alto que no pueda alcanzar su bebé ni con una silla. Haga lo mismo en el baño.

No deje las medicinas - ni siquiera las vitaminas - al alcance de su bebé. Si un bebé mastica o ingiere de 6 a 12 pastillas vitamínicas con hierro, necesitará atención médica de emergencia.

Si su bebé se traga algo, haga lo posible por averiguar qué fue.

Inmediatamente después, lláme a un médico a la sala de emergencias del hospital más cercano o al Centro de Control de Venenos de su localidad para que le indiquen qué debe hacer. Si le indican que debe llevar al bebé para que reciba atención médica, lleve el recipiente de lo que haya ingerido.

Eliminar de su cocina y de su baño todas las sustancias venenosas puede resultarle un poco impráctico - PERO VALE LA PENA UN POCO DE INCONVENIENCIA PARA SALVARLE LA VIDA A SU BEBÉ.

.....

Si tiene preguntas o comentarios, comuníquese con la oficina de County Extension más cercana. El número telefónico aparece en la última página del presente folleto.

.....

Un buen libro de consulta acerca del desarrollo de su bebé es *Your Baby and Child*, de Penelope Leach, publicado por Alfred A. Knopf en 1989. El libro está disponible en librerías o en la biblioteca pública de su localidad.

Baby's First Wish

Editor: Diana S. DelCampo, Ph.D.
Child Development and Family Life Specialist



Baby's First Wish was adapted from Parent Express, California Cooperative Extension, by Dr. Wendy Hamilton and Dr. Diana DelCampo, New Mexico State University Cooperative Extension Service.



Another 4-H Prevention Program

Order Alert: *Baby's First Wish* is an educational program from NMSU's Cooperative Extension Service. This newsletter series is designed for parents with young children. To order the series, contact your county Extension office. 2002

Visit our Web site at: www.nmcyfar.org

| | | |
|-------------|------------------------------|----------|
| Alamogordo | 401 Fairgrounds Rd. | 437-0231 |
| Albuquerque | 1510 Menaul NW | 243-1386 |
| Aztec | 213A S. Oliver | 334-9496 |
| Bernalillo | 811 Camino del Pueblo | 867-2582 |
| Carlsbad | 1304 W. Stevens | 857-6595 |
| Carrizozo | 300 Central | 648-2311 |
| Clayton | 100 Street | 374-9361 |
| Clovis | 818 Main | 763-6505 |
| Deming | 700 S. Silver | 546-8806 |
| Dulce | Hawks Drive | 759-3530 |
| Española | 1122 Industrial Park Rd. #82 | 753-3405 |
| Estancia | County Courthouse | 384-2416 |
| Fort Sumner | 514 Avenue C | 355-2381 |
| Gallup | 5002 W. Historic 66 | 863-3432 |
| Grants | 515 W. High St. | 287-9266 |
| Las Cruces | 808 N. Alameda | 525-6649 |
| Las Vegas | County Courthouse Annex | 454-1497 |
| Lordsburg | 300 Shakespeare | 542-9291 |
| Los Alamos | 475 20th St. | 662-2656 |
| Los Lunas | 319D Hwy. 314 | 865-9561 |
| Los Ojos | Los Ojos Hwy. House 72 | 588-7423 |
| Lovington | 100 N. Main Ste. 10-C | 396-2819 |
| Mora | Hwy. 518 | 387-2856 |
| Mosquero | 3rd & Pine | 673-2341 |
| Portales | 705 E. Lime St. | 356-4417 |
| Raton | 3rd & Savage | 445-8071 |
| Reserve | County Courthouse | 533-6430 |
| Roswell | 200 E. Chisum, #4 | 622-3210 |
| Santa Fe | 3229 Rodeo Rd. | 471-4711 |
| Santa Rosa | 450 Parker Ave. | 472-3652 |
| Silver City | 2610 N. Silver | 388-1559 |
| Socorro | 214 Neel Ave., NW | 835-0610 |
| Taos | 202 Chamisa Road | 758-3982 |
| T or C | 2101 S. Broadway | 894-2375 |
| Tucumcari | 301 S. 3rd | 461-0562 |
| Zuni | 02 Route 301 North | 782-4495 |

New Mexico State University is an equal opportunity, affirmative action employer. NMSU and the U.S. Department of Agriculture cooperating.

10 Months

NEW MEXICO STATE UNIVERSITY
COOPERATIVE EXTENSION SERVICE
BOX 30003, MSC 3AE
LAS CRUCES, NM 88003