



Baby's First Wish

Cooperative Extension Service
New Mexico State University

A happy & healthy life

Los bebés de 11 meses

Queridos Padres

¡Su bebé aprende cómo expresar cariño y amor por el ejemplo que Uds. ponen!

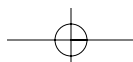
Su bebé aprenderá de Uds. acerca de casi todo, especialmente acerca del cariño. Los bebés, como los adultos, necesitan amor y atención.

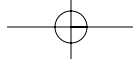
Es mejor regalarle a su bebé una sonrisa, un abrazo o un beso que regalarle un juguete nuevo. Así su bebé sabrá que lo aman y eso es muy importante para un crecimiento saludable.

Con el apoyo que su amor le brinda, se sentirá confiado para enfrentar cualquier cosa.

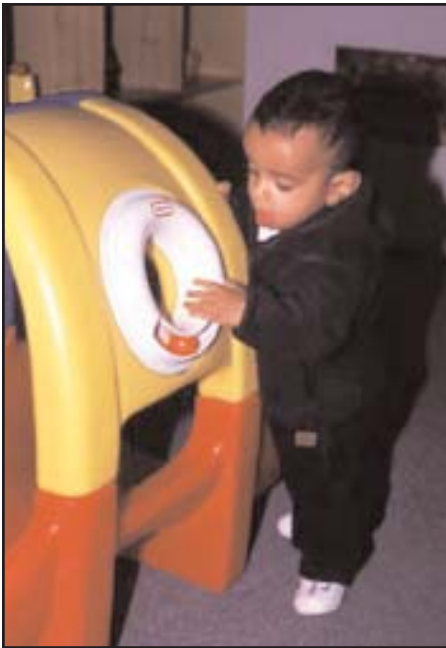


A month-by-month newsletter for you and your baby





¿Como somos los bebés?



Lo que siento

- Ultimamente te necesito más que antes y quiero estar encima de ti casi siempre, especialmente cuando me enfrento a una situación nueva.
- Me encanta mover la cabeza de lado a lado y decir “no” cuando quiero decir “sí”.
- A veces, cuando las cosas no salen como quiero, puedo llorar, gritar o hacer berrinches.
- Me siento culpable cuando hago algo que no debo hacer.

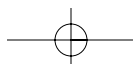
Al crecer

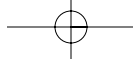
- Puedo tener un juguete en una mano y apoyarme con la otra para ponerme de pie.
- Puedo saludar con una mano al estar de pie y voltear mi cuerpo sin caerme.
- Camino si me detienes de una o ambas manos.
- Puedo ponerme en cuclillas, agacharme y luego enderezarme con facilidad.
- Puedo detener un lápiz o un crayón en la mano y me encanta rayar con el.
- Puedo tomar una cuchara y llevármela a la boca.



Lo que comprendo

- Veo tu expresión facial y la imito. Estoy aprendiendo de ti.
- Intento ladrar y maullar cuando veo un gato o un perro. Estoy aprendiendo cómo funcionan las cosas y cómo se comportan los animales y las personas.
- Me gusta ver ilustraciones en revistas y libros.
- Sé que los objetos pueden servir para algo como empujar una silla para sostenerme y caminar.





bés de 11 meses?

Al hablar

- Sé que se usan palabras para identificar a las cosas.
- Expreso toda una idea con una palabra.
- Aunque balbuceo y mascullo muchas palabras, si me sé algunas.

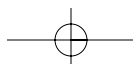
Al reaccionar

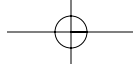
- Imito todo lo que veo a mi manera.
- Busco tu aprobación y me escondo cuando sé que no estás contento con lo que hice.
- Puedo poner tus límites a prueba para ver qué me permites hacer.



¿Cuándo enseñarles a usar el baño?

Algunos padres pueden ser tentados con la idea de iniciar a sus bebés en el uso del inodoro antes de tiempo. Si se esperan a que su bebé rijan con más regularidad y a que pueda avisarles, será más fácil enseñarle.

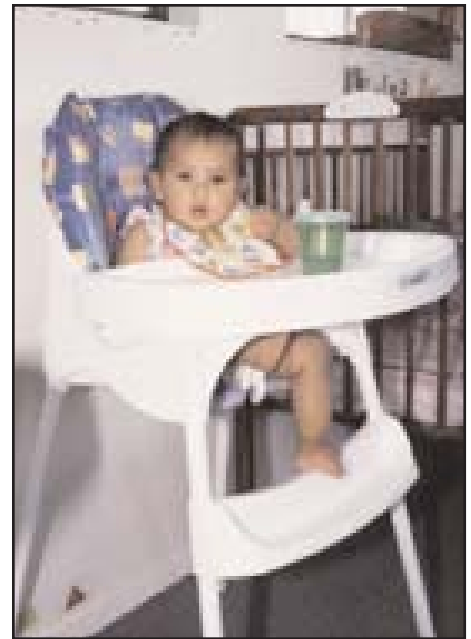




La alimentación

No confunda la gordura con la salud de su bebé

Si su bebé es muy activo, podrá notar que aumenta de peso menos que antes. Esto se debe a que su bebé está quemando más calorías en sus constantes actividades. El hecho de que no aumente de peso al mismo ritmo que antes no significa que tenga un problema de salud. Un bebé gordo no necesariamente es un bebé saludable. A esta edad, los bebés deben estar desarrollando músculos y no acumulando grasa.

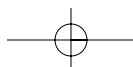


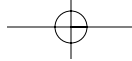
No se preocupe

Preocuparse acerca de lo que come o no su bebé sólo los pondrá a los dos de nervios. No espere que su bebé limpie el plato cada vez que se siente a comer o que se coma una cucharada más. Su bebé sabe mejor que nadie cuando está satisfecho.

Conforme su bebé pueda desplazarse con más facilidad en su entorno, desarrollará una nueva independencia. Podría demostrar su independencia al insistir en alimentarse solo. Por otro lado, puede sentirse incierto con sus nuevas habilidades y esperar que lo alimenten a la hora de comer. Podría hasta rehusarse a sostener su taza o su cuchara y exigir que le den de comer en la boca.

Cualquiera que sea su situación, procure conservar la calma y ser paciente. Así evitará problemas de alimentación ahora y en el futuro.





Juegos para bebés

Juego de pelota: Un juego para la vista y el cuerpo

Propósito:

- Enseñarle a su bebé a gatear para ir por lo que quiere para que aprenda algo acerca de los objetos.

Cómo se juega:

- Tome una pelota que le guste a su bebé y hágala rodar primero hacia él, luego lejos, después a sus lados. Digale, "Mira la pelota. Ve por la pelota." Su bebé intentará recoger la pelota al seguirla a gatas.

Otro juego parecido

- Aleje y acérquele a su bebé algunos objetos mientras su bebé los ve. Esto le ayudará a su bebé a entender que la distancia afecta la apariencia de las cosas pero no su tamaño.



Empieza la edad del "No - No"

La mayoría de los padres con bebés de esta edad pasan por la etapa, del "No - No". Les parecerá que se pasan el día entero diciéndole al bebé qué no debe hacer. Esto se debe a que su bebé de 11 meses está disfrutando mucho su nueva independencia y se desplaza con más facilidad y toca muchas más cosas que antes. Por consiguiente, la disciplina se convierte en parte integral de la rutina diaria.

¿Qué es la disciplina? Es algo que Ud. hace con y para su bebé y no contra él. Implica establecer límites razonables que le permitan a su bebé aprender qué puede hacer y qué no. La disciplina es darle a su bebé a entender que aunque no apruebe lo que haya hecho, lo sigue queriendo.

A continuación ofrecemos algunas sugerencias para tratar problemas de disciplina:

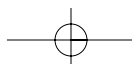
- Anticipe lo que va a hacer su bebé.
- Dirija la atención del bebé hacia otra cosa.
- Reemplace o elimine el objeto prohibido.
- Cuando diga "NO", hágalo con firmeza.

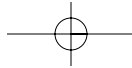
Podría suceder que su bebé se empeña en hacer algo que no le permiten simplemente para conseguir que le pongan atención. Esto se convierte en un juego. Se dirige hacia algo que le prohibieron tocar y voltea a verlos. Uds. le dicen que "no" pero lo toma de cualquier manera. Uds. se enojan y le dicen que "no" otra vez. Su bebé intenta tocarlo de nuevo

esperando que le digan que no y así sucesivamente.

SOLUCION: Podrían retirar el objeto, reemplazarlo con otra cosa que si pueda tocar o poner a su bebé en otro lugar lejos de lo prohibido y prestarle atención un momento. Un poco de cariño rinde mucho en estas situaciones.

A esta edad, a los bebés les gusta menear la cabeza y decir que "no". Les encanta el movimiento de su cabeza. Podría hasta decirle que "no" a las cosas o actividades que disfruta, como bañarse, cenar, o vestirse para salir. No se alarmen por causa de esta aparente negatividad. Es parte de su crecimiento y de llegar a ser más independiente.



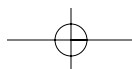
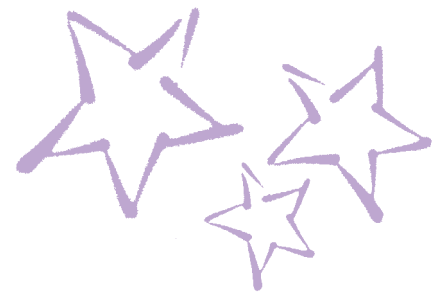


Aproveche bien su tiempo

EL TIEMPO es un recurso valioso. Ud. puede controlar el tiempo o dejar que el tiempo lo controle. Todo depende de como aproveche su tiempo.

A continuación presentamos algunas sugerencias que le ayudarán a emplear mejor su tiempo:

- Determine cuáles son sus metas y qué pasos necesita tomar para realizarlas. Por ejemplo podría decidir que quiere regresar a trabajar o a la escuela. Procure efectuar las medidas que conviertan sus metas en realidades.
- Haga una lista de todo lo que necesita hacer. Haga una lista nueva, cada día. Dele prioridad a las tres cosas más importantes de su lista poniendo junto a ellas "A", "B" y "C" o 1, 2 y 3. Haga lo importante primero. Tache lo que vaya terminando de su lista.
- Espere lo inesperado. Esté dispuesto a modificar su lista si es necesario.
- Procure no pasar mucho tiempo ni gastar energía sintiéndose culpable o frustrado por lo que no pudo terminar o por cosas que no puede hacer.
- Evite el desorden. Observe una rutina de limpieza básica y sencilla con los quehaceres más importantes. Las rutinas fomentan la eficiencia.
- Planee por adelantado y así ahorrará tiempo. Salga 10 minutos más temprano para llegar a tiempo a una cita. Llegar temprano reduce su nivel de estrés.
- SEA BUENO CONSIGO MISMO. Ponga metas razonables y plazos para realizarlas que Ud. pueda cumplir dado su tiempo disponible.



Preguntas



“Mi sobrina de tres años de edad vive con nosotros. A veces le pega al bebé y parece como si lo odiara. ¿Qué debo hacer?”

Ya que su bebé de 11 meses gatea y se desplaza con facilidad, su sobrina podría sentirse amenazada por el bebé. El bebé se mete en sus cosas, requiere atención que antes le dedicaban a ella, y se porta mal e invade su espacio.

Recuerde que su sobrina era el centro de atención de la casa hasta que nació su primito. Lo que ahora necesita es mucho cariño y sentir la seguridad de que la siguen queriendo. También debe explicarle que ciertos comportamientos - como pegarle a su primo - no son aceptables. Cuando llegue a pegarle al bebé, Ud. tendrá que interponerse físicamente, ponerla aparte o abrazarla mientras le explican por qué no debe pegarle a nadie.

Podría servirle también si pasara un tiempo con la niña a solas, sin distracciones y sin el bebé. Así podría ponerle atención exclusivamente a ella y hacer algo que le guste. Podría programar estos momentos de acuerdo con la siesta del bebé o durante la noche. Fomentar los intereses de su sobrina, en actividades de juego o con sus amiguitos, podría ayudarle a ocupar mejor su tiempo.



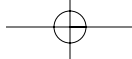
Si tiene preguntas o comentarios, comuníquese con la oficina de County Extension más cercana. El número telefónico se encuentra en la última página del presente folleto.

Un buen libro de consulta acerca de la alimentación de su bebé es *How to Get Your Kid to Eat... But Not Too Much*, de Ellyn Satter, publicado por Bull Publishing en 1987. El libro está disponible en librerías o en la biblioteca pública de su localidad.

En la próxima edición

- ¿De qué están hechos los niños y las niñas?
- Viendo hacia el pasado y el futuro.





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

NMSU COOPERATIVE EXTENSION SERVICE OFFICES

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.

11 Months

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

