

Baby's First Wish

Cooperative Extension Service
New Mexico State University

A happy & healthy life

Un año de vida

Queridos
Padres:

Su bebé ya cumplió
un año
¡Felicidades, sobrevivieron
todo un año!

Uds. y su bebé han logrado mucho este primer año. Por su parte, Uds. han ayudado a su bebé a llegar a ser alguien que ya puede sentarse, ponerse de pie, trepar, tomar objetos, pensar, sentir, comprenderlos a Uds. y hasta decir algunas palabras.

Deben sentirse orgullosos y felicitarse por lo que han logrado, durante este año. Indudablemente, hubo momentos difíciles pero, los superaron bien. De ahora en adelante, su bebé estará creciendo y aprendiendo a un ritmo impresionante. Enfréntense al futuro con la confianza de saber guiar a su hijo en su desarrollo por convertirse en una persona responsable.



Yo soy yo en este mundo no hay nadie como yo. Tengo la capacidad para sobrevivir, de querer a los demás, de ser productivo y de comprender y ordenar el mundo de gente y las cosas de mi entorno.

(extraído de "Autoestima" por Virginia Satir Celestial Arts, Millbrae, California, 1970)

¿Cómo somos los be



Al crecer

- Aun si puedo caminar, prefiero gatear - me muevo más rápido así.
- Puedo intentar hacer otras cosas mientras camino como saludarte con la mano o levantar mi cobija favorita.
- Si estoy en cuclillas, me pongo de pie empujándome.
- Subo y bajo los escalones cada oportunidad que tengo.
- Es posible que pueda salirme solo de mi corralito o de la cuna.
- Uso las manos para quitarle la tapa a un frasco.

- En una mano puedo traer una cosa y hacer otra cosa con la otra mano.
- Uso el dedo índice para señalar cosas.
- Intento vestir y desvestirme pero aún no me sale muy bien.
- Me empeño en comer sin ayuda.

Al hablar

- Repito las palabras que sé decir así practico.
- Balbuceo frases que parecen oraciones breves.
- Invento mis propias palabras para unas cosas o personas.

Al reaccionar

- Les tengo confianza a las personas que conozco bien.
- Imito a personas, aún cuando no están presentes.
- Todavía siento miedo con personas o lugares que no conozco.
- Tengo preferencias y gustos muy marcados.



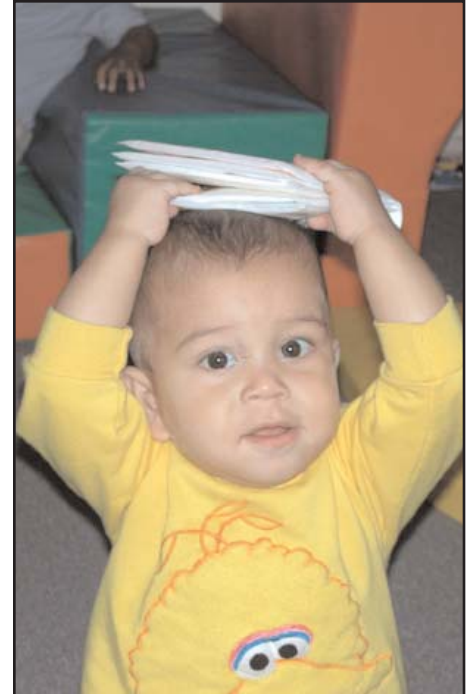
bebés de un año?

Lo que comprendo

- Me acuerdo de más cosas porque ha mejorado mi memoria.
- Busco los juguetes y aunque no los encuentre enseguida, recuerdo dónde los vi por última vez.
- Me empeño en una tarea aunque tenga que intentarla muchas veces y a veces resuelvo los problemas intentando varias posibilidades hasta que una funcione.
- Sé seguir instrucciones sencillas y entiendo la mayoría de lo que me dicen mis padres.
- Tengo juguetes favoritos y personas predilectas

Lo que siento

- Me gusta mucho tener una personalidad propia.
- Comienzo a desarrollar un sentido del humor y muchas cosas me parecen chistosas.
- Todavía me molesta separarme de mis padres y me siento mucho mejor cuando regresan a mi lado.
- Me siento seguro y contento cuando como con la familia.
- Siento y demuestro amor y cariño con mis cosas y personas favoritas.



Volviendo la vista atrás y hacia el futuro

Al recordar este año pasado, indudablemente recordará lo mucho que Ud. y su bebé han convivido. ¿Recuerda cuando se desveló toda la noche? Y ¿qué tal cuando juraba que nunca dejaría de llorar su bebé?, o esos momentos que su bebé se reía y sonreía y Ud. se sentía muy contento al ver su felicidad

¿Recuerda cuando su bebé ...

- emitió sonidos que no fueran llanto por primera vez,
- tomo su primer juguete en la mano,
- Usó por primera vez su cuchara, dio sus primeros pasitos?

Podría pasar horas recordando momentos importantes, de este primer año, algunos gratos y otros, no tanto.

Pero ahora Ud. y su bebé estarán listos por iniciar el segundo año. El futuro les brindará muchas experiencias nuevas: los primeros pasitos que tome sin ayuda, las primeras palabras que le lean de un libro, el primer día de escuela, entre otras.

A veces es fácil olvidar lo que funcionó bien en la formación de un niño. A continuación presentamos algunos pensamientos que tal vez quisiera tener presente:

- Ud. es el primer maestro que ten-

drá su hijo. Enséñele lo que Ud. considere importante para la vida.

- Cuando se enfrente a un problema siga su sentido común. Haga lo que Ud. piense es mejor para Ud. y para su bebé.
- Procure reservar tiempo para Ud. Sus necesidades también son importantes.

Su papel como padre aún no ha terminado. Para su bebé, la vida apenas empieza. Apenas comienza a aprender acerca del mundo que lo rodea y habrá muchas aventuras nuevas que convivir en los años por venir.





La alimentación

¿qué?, ¿cuánto? y ¿cuándo?

Dele de 2 a 3 tazas de leche diarias con alimentos variados de los siguientes grupos

La mayoría de los expertos de salud recomiendan que los bebés tengan el año cumplido antes de darles leche entera. Antes de eso, la leche materna o la fórmula son más apropiadas para su bebé.

Además de leche, dele a su bebé varias porciones pequeñas de cada uno de los siguientes grupos de alimentos por un periodo de dos días::

- Frutas y verduras,
- Carne, pescado, pollo, yema de huevo,
- Queso, yogurt, queso cottage,
- Pan, galletas, cereal, arroz, espagueti.

¿Qué cantidad debe comer mi bebé?

No es necesario que le de a su bebé un poco de cada grupo en cada comida. A veces, comerá bien, y otras no tanto. Otras se rehusará a comer completamente. A esta edad, la mayoría de los bebés comen bien una comida y además cuatro alimentos de los arriba mencionados. Si intentara forzarlo a comer, podría resultarle contraproducente ya que se podría rehusar a comer completamente. También podrían seguir comiendo a pesar de no tener hambre simplemente por complacerlo.

A veces, cuando su bebé está molesto, un poco de comida podría tranquilizarlo, pero también le creará el hábito de asociar la comida como solución a los problemas. Esto podría resultar en problemas alimenticios más adelante. Es mejor buscar la causa del problema y solucionarlo sin usar la comida como tranquilizante para su bebé.



Juegos para bebés

Jálale a la cuerda: un juego para usar cosas como instrumentos

Propósito:

- Ayudarle a su bebé a aprender a usar objetos para conseguir lo que quiere.

Cómo se juega:

- Siente a su bebé en su regazo frente a una superficie plana como una mesa. Cuando esté viendo, amarre la punta de una cuerda a uno de sus juguetes favoritos. Ponga el juguete sobre la mesa fuera del alcance de su bebé y dígamele, "trae el juguete." Su bebé aprenderá que jalando la cuerda conseguirá el juguete.

Otro juego parecido

- Ponga el juguete con la cuerda fuera del alcance de su bebé.
- Ponga otras dos cuerdas más cerca que la cuerda que está atada al juguete.
- Su bebé aprenderá a jalar la cuerda que está atada al juguete.

.....

Sí 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.

.....

¿De qué están hechos los niños y las niñas?

A veces los padres de familia reaccionan y tratan a los niños diferente de cómo tratan a las niñas. Por ejemplo, podrían darle camiones de juguete a los niños mientras que a las niñas les dan sólo muñecas. Hasta podrían molestarse si el niño de pronto, empezara a jugar con una muñeca porque creen que las muñecas son sólo para las niñas. Lo mismo pudiera suceder cuando la niña jugara con el camión.

Aunque su bebé está aún pequeño, no es demasiado temprano para empezar a reflexionar acerca de su postura respecto a los roles sexuales. Así podrá evaluar lo que Ud. quiere comunicarle a su bebé respecto a lo que significa ser niño o niña.

A continuación presentamos unas preguntas que pudieran resultarle útiles para comprender su propia postura ante los sexos.

- ¿Se abstiene de abrazar a su hijo por el hecho de que es varón?
- ¿Usa un tono de voz distinto con su hijo que con su hija aunque su ternura consuela igual a ambos?
- ¿Espera cualidades diferentes de sus hijos según su sexo (por ejemplo, espera que su hijo sea líder y fuerte; y que su hija sea tierna y sensible)?

Permitir que los niños se expresen libremente sin importar su sexo les ayudará a llegar a ser personas sanas, capaces y seguras de sí mismas.



Un buen libro de consulta acerca de la educación de los niños es *Pick Up Your Socks: A Practical Guide to Raising Responsible Children*, de Elizabeth Crary, publicado por Parenting Press en 1990. El libro está disponible en librerías o en la biblioteca pública de su localidad



Desarrolle confianza en sí mismo

Ser padre puede a veces probar los límites de su paciencia así como de la confianza que Ud. tenga en sí mismo para lidiar con los problemas diarios. A veces podría sentirse agusto y confiado y otras podría sentirse inseguro de sus decisiones.

Todos intentamos sentirnos bien y agusto con nosotros mismos. La confianza en sí mismo se manifiesta en la forma en que actuamos y nos sentimos respecto a nosotros mismos.

Hay formas de fomentar la confianza en sí mismo para que se sienta mejor con su persona. A continuación presentamos algunas sugerencias:

- Reflexione y decida que espera Ud. de la vida - no lo que otros quieren para Ud. o quieren que Ud. haga.
- No se critique ni mine su confianza. En vez de decir "no puedo," diga voy a hacerle la lucha."
- Viva su vida de hoy en adelante. No se desanime con errores pasados.
- Confíe en su capacidad para tomar decisiones. Nadie sabe mejor que Ud. lo que le conviene.

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

1 Year

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

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