

Baby's First Wish

Cooperative Extension Service
New Mexico State University

A h a p p y & h e a l t h y l i f e

Los Bebés de 9 Meses

Queridos Padres

¡Cuando Uds. se sienten bien, su bebé también se siente bien!

Uds. tienen mucho de qué sentirse orgullosos. Han hecho una excelente labor al educar y cuidar a su bebé de 9 meses. Y por supuesto, si Uds. se sienten bien con lo que hacen, su bebé también se sentirá así.

Cuando uno se siente bien consigo mismo, no hay casi nada que parezca imposible. Por lo mismo, es importante que Uds. animen a su bebé cuando intente hacer algo nuevo. Cada "primera vez" en la vida de su bebé - sea gatear, caminar, hablar, tirar una pelota, etcétera - merece el reconocimiento y los aplausos que sólo Uds. pueden darle. Así fomentarán la auto-confianza que necesita para seguir adelante. Estas primeras veces representan grandes logros para su bebé



RECUERDE

Todos los bebés son diferentes y se desarrollan a su propio paso. No se preocupe si su bebé no hace exactamente lo mismo que otros bebés de su misma edad.

¿Cómo Somos los Bet



Al crecer

- Ya gateo y me doy vueltas sostenido de algo con una mano.
- Subo las escaleras a gatas.
- Me puedo mantener sentado solo y dar la vuelta con todo el cuerpo sin perder el equilibrio.
- Es posible que pueda ponerme de pie y sentarme sin apoyarme en ningún mueble.
- Permanezco parado un ratito si me detienes de la mano.
- Puedo dar pasos de lado a lo largo de un mueble.
- Intento construir torres con juguetes y cubos de plástico.
- Me gusta meter el dedo en agujeros, o en cualquier cosa que me parezca interesante.
- Recojo cosas chicas con el dedo índice y el pulgar. Las cosas grandes, con las dos manos.



Al hablar

- Entiendo algunas palabras, por ejemplo, mi nombre y frases sencillas.
- Me gusta repetir algunos sonidos muchas veces.
- Me gusta toser, hacer chasquidos y silbidos con la boca.
- Escucho cuando la gente habla e intento imitar los sonidos.

Después de 9 Meses?

Al reaccionar

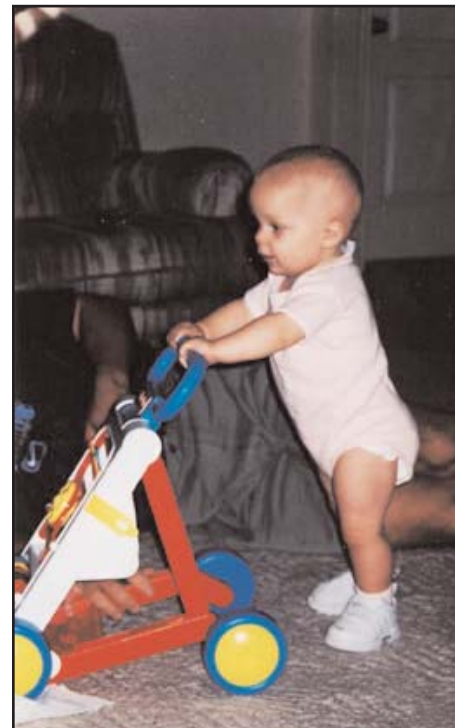
- Me gusta ver a la gente cuando escriben en un papel.
- Me gusta lucirme y hacer gracias y me encanta cuando me las festejan.
- Me gusta que me festejen todos mis logros.

Lo que comprendo

- Intento llegar a entender las cosas por mi cuenta.
- Se que si me tapo los ojos parcialmente o si me pongo de cabeza todo se verá diferente.
- Se cuáles juguetes son míos y me molesto si me los quitan.
- El día siguiente me acuerdo de algún juego, una persona o algún juguete.
- Puedo reconocer el estado de ánimo de una persona con sólo verla

Lo que siento

- Soy muy sensible. Llora cuando veo llorar a otro bebé.
- Me dan miedo cosas que no me daban miedo antes, como bañarme.
- Le tengo miedo a las alturas.
- Soy muy voluntarioso y a veces hasta terco. Es parte de mi desarrollo.



La alimentación

Su bebe ya está aprendiendo a comer solo!



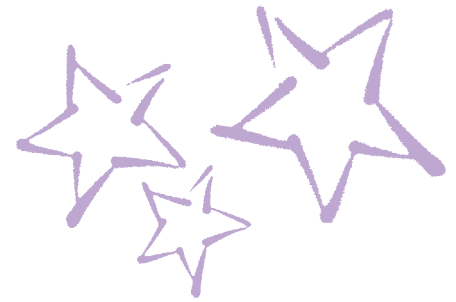
¿Toma su bebé algunos alimentos con las manos cuando come? ¿Ya puede beber de una taza (con un poco de ayuda)? ¿Lame la cuchara que tiene un poco de comida?

Estos son los primeros pasos que dan los bebés al aprender a comer solos. Si Ud. le da alimentos que le permitan practicar, estará ayudándole a aprender. Los siguientes alimentos se prestan para comerse con la mano:

- Pedazos de queso blando de sabor suave,
- Pedazos de pan tostado pero no duro,
- Galletas Graham,
- Verduras cocidas rebanadas o en rajas,
- Pequeños pedazos de carne blanda,
- Fruta pelada blandita en rebanadas o trozos.

Anime a su bebé en sus intentos por comer solo aunque haga un

batidero. Si le molesta mucho el batidero, extienda unos periódicos de bajo de la silla para proteger el piso.



No le dé nueces, semillas ni verduras crudas al bebé, a menos que hayan sido machacadas o desmenuzadas. Evite los alimentos en trozos pequeños y duros como las palomitas de maíz, porque el bebé podría ahogarse con ellos.

No use condimentos

Aunque a Ud. le parezca que los alimentos sin condimentar saben desabridos, su bebé no opina igual. Para esta edad, su bebé ya puede comer la mayoría de los alimentos que prepare para el resto de la familia. Únicamente recuerde separar los alimentos del bebé antes de agregar sal o cualquier otro condimento a la comida para el resto de la familia.

Recuerde que la hora de la comida debe ser un momento agradable para Ud. y para su bebé

Juegos para bebés

El nombre de las cosas: Un juego de comunicación.

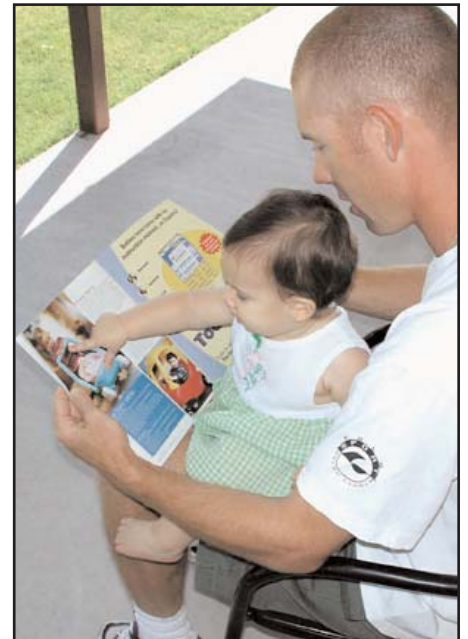
Propósito:

- Ayudarle a su bebé a aprender que todo tiene un nombre.
- Animar a su bebé a imitar los sonidos que Ud. emite al nombrar objetos.

Cómo se juega:

- Deje que su bebé se siente en su regazo mientras Ud. detiene una revista. Indique y dé el nombre de por lo menos diez objetos que aparezcan en la revista. Indique el objeto y de su nombre. Diga, "Mira un carro. Mira un perro." Mientras indique el objeto podría preguntar, "¿Qué es esto?" Espere un momento y luego diga, "Es un carro."

Nota: Su bebé no va a entender todo lo que le diga. Sin embargo, escuchará distintos tonos de voz que le ayudarán a familiarizarse con el idioma.



La disciplina no significa castigar, sino enseñar y guiar,

La disciplina para los bebés menores a un año es bastante sencilla. Significa enseñarle cuáles son los límites de su conducta por medio del cariño y la dirección. La clave para lograr bien esto es el RECOMPENSAR.

Uds. deben recompensar lo que su bebé haga cuando es algo que aprueben, y distraerlo cuando haga algo que no les guste. Por ejemplo, cuando su bebé intente hablar haciendo sonidos, recompensarlo con una sonrisa. Cuando haga algo que les moleste o toque algo que no quieren que tenga, Uds. pueden distraerlo ofreciéndole un juguete o dirigiendo su atención hacia otra cosa.

Pegarle a su bebé no le enseñará qué debe hacer.

Ni siquiera va a saber por qué le pegaron. Lo que aprenderá será:

- Que debe tenerles miedo,
- Que golpear a la gente es un comportamiento aceptable,
- Que cuando crezca, debe pegarle a sus propios hijos.

A veces su bebé no estará contento con las decisiones que Uds. tomen y se los dará a entender con un berrinche. Esto podría lograr que Ud. sintiera la tentación de ceder a lo que exige. Pero conviene recordar que establecer los límites de conducta es necesario para la seguridad y el bienestar general de su bebé.

Es posible establecer límites que permitan que su bebé explore y



crezca. Pero procuren ceñirse a los límites que establezcan y ser firmes al guiar a su bebé.

Aun cuando establecen límites, su bebé sabe que lo quieren.

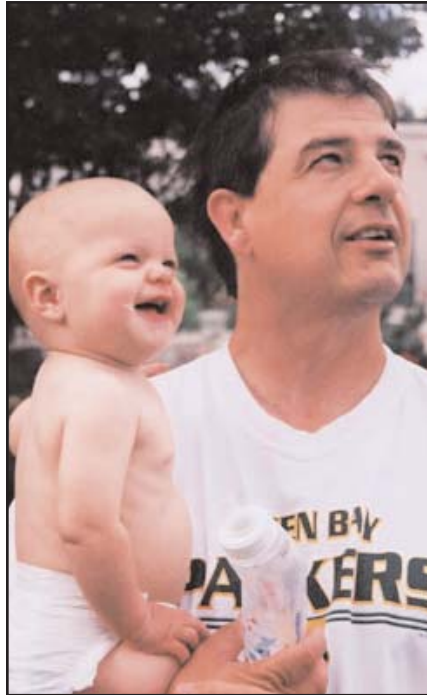


Un momento especial para su bebé

Es tan fácil adentrarse en los requerimientos de una rutina cotidiana que a veces olvidamos la necesidad que tienen los bebés de un momento especial con Ud. Procure apartar un rato todos los días donde su bebé disfrute de su atención completa y SIN NINGUNA DISTACCIÓN.

Cuánto tiempo debe apartarse depende de Ud. y su rutina. Pero hasta un breve momento, dígamos 15 minutos, puede significar mucho para Ud. y para su bebé. Podría significar un momento en el que se disfrutarán y apreciarán mutuamente.

¿Cómo pasar este momento especial? Podrían pasarlo leyendo, cantando, jugando o escuchando música, relajados juntos y acurrucados uno con el otro. Disfrute estos momentos cuando estén juntos.



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 diferentes situaciones con niños es *What Do I Do Then? a Handbook for Parents and Other Beleaguered Adults*, de Juliet Allen, publicado por Impact Publishers en 1985. El libro está disponible en librerías y en la biblioteca de su localidad

En la próxima edición

- Una carta abierta de su bebé
- Los berrinches

PREGUNTAS

“Mi mamá siempre me está diciendo qué hacer con el bebé. Aunque sé que tiene buenas intenciones, me molesta que cuestione mi forma de hacer las cosas. ¿Cómo puedo hablar con ella sin que se sienta conmigo?”

Los familiares, especialmente los abuelos, pueden ser muy importante en la vida de los hijos. Esto es doblemente cierto cuando se es padre sin cónyuge, adolescente o si vive en casa de sus padres. Los abuelos pueden cuidar a su bebé y ofrecerle cariño y seguridad. Sin embargo, a veces sienten que saben exactamente que se debe hacer con su bebé y quieren decirle como hacer las cosas a cada instante.

Si esto ocurre con frecuencia, podría ser buena idea hablar con ellos abiertamente al respecto. Explíqueles lo que piensa acerca de la educación del bebé. Procure escuchar lo que ellos opinen y recuerdeles con delicadeza que Ud. es la madre o el padre del bebé, y que, por lo mismo, la responsabilidad es suya. Dígales que el papel que ellos desempeñan en la formación del bebé es importante para que no sientan que Ud. los quiere alejar. Conviene llegar a un acuerdo acerca de lo que significa para su bebé la relación con sus abuelos, y lo que significa para Ud. e indíqueles cómo quiere criar a su bebé, con la ayuda de los abuelos.



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