

Las cosas que hay que tener en mente, continuado:

- Se puede esperar a que tenga unas 6 infecciones del tracto respiratorio superior por año. La mayoría no necesitarán antibióticos; los antibióticos innecesarios pueden ser dañinos.
- Para establecer límites y disciplinar a los niños pequeños — use distracción, refrénelo con suavidad, retire el objeto o el niño y ayúdelo a que se interese en otra cosa.
- Use la disciplina como modo de enseñanza y protección, no como castigo. No hay que dar de nalgadas a los niños pequeños. Use el método de 'tiempo de espera' (time-out).
- Alabe, cante canciones y lea, abrace, acurruque, sonría y hable a su niño a menudo.
- Leerle libros a su niño es algo que le ayuda a aprender palabras nuevas. Alíentele a enseñar los dibujos con el dedo y a imitar las palabras
- Evite la tele y videos.
- No le permita golpear, morder o tener otros comportamientos nocivos.
- Cambie a un asiento de auto para niños pequeños en la parte atrás del auto; los asientos de seguridad pueden estar colocados hacia el frente a partir de 1 año de edad y cuando el niño pesa más de 20 libras
- Aliente el juego libre con bloques, juguetes y animales de peluche o muñecas. Jueguen tanto dentro como al aire libre.



A 1 AÑO DE EDAD, SU BEBE YA PUEDE:

- Caminar agarrándose a los muebles o puede estar caminando solo; puede que se caiga a menudo.
- Meterse en todo— sobre todo en gabinetes y closets abiertos.
- Sostener una taza y beber de ella, alimentarse (agarrar los alimentos con sus dedos).
- Balbucear mucho; decir algunas palabras.



A 1 AÑO DE EDAD



PARA CONTACTAR CON SU HOGAR MÉDICO:

VISITA DE 1 AÑO

Peso _____

Estatura _____

La visita de hoy

- Usted y su proveedor hablarán del crecimiento y desarrollo de su bebé. Su proveedor le pedirá que le hablé de la salud actual de su bebé.
- A su bebé se le hará un examen físico.
- A su bebé se le hará una prueba de sangre para detección de plomo y para checar su hemoglobina (hierro).
- Usted llenará un cuestionario sobre el desarrollo de su niño en cuanto a sus habilidades para caminar, hablar y jugar.
- Usted tendrá oportunidad de hacer preguntas.

Temas de los que podría hablar:

- Cómo adaptar su casa para que sea segura para el niño y comprobar cuáles son los peligros.
- Los miembros de la familia que participan en el cuidado del niño.
- Lo que usted y su pareja piensan en cuestión de disciplina y cómo usar el tiempo de espera (time-out).
- Los hábitos que tiene el niño para dormir, comer y jugar.
- Que su niño empiece a ver un dentista.
- Algunas cosas que su bebé puede hacer ahora que no sabía hacer en la última visita.
- Cambios en su familia desde su última visita.

La próxima visita

Cómo prepararse:

- Mantenga una lista de enfermedades y daños sucedidos, inclusive visitas a otros proveedores o sala de emergencias.
- Anote cualquier cambio en la manera de comer, dormir o comportamientos sociales de su niño.
- No olvide llevar la tarjeta de seguro médico o Medicaid del niño.
- Comparta lo que ha aprendido usted en la visita de hoy con otros miembros de la familia y cuidadores del niño.

Sepa que esperar:

- Al bebé le harán un reconocimiento físico.

Las cosas que hay que tener en mente:

- Siga manteniendo el entorno del bebé libre de humo.
- Vigile a su bebé de cerca, en particular cerca de perros, cortadoras de césped, calzadas, puertas de garaje y calles y cuando esté cerca de agua, cubos y baños.
- Use loción solar pero también limite exposición de su niño a la luz directa del sol
- Dele alimentos sanos a su niño y leche a 2%; desacostumbre al niño del biberón. Si usa un biberón, sólo llénelo de agua,
- Permita que su niño experimente con comida, pero no lo fuerce a comer.
- Alimente a su bebé durante las comidas en familia y dele 2 o 3 botanas nutritivas por día. Aliéntele a alimentarse solo.
- Mantenga una hora regular para acostarse a dormir.
- Cepille sus dientes 2 veces por día usando solo agua y un cepillo de dientes suave.
- Elija cuidadores cuidadosamente y limite el número de personas que estén cuidando al niño.
- Mantenga toda sustancia venenosa o peligrosa encerrada en un lugar seguro y lejos del alcance o de la vista del bebé.
- No le dé a su niño bolsas de plástico, globos de látex o pequeños objetos como canicas o monedas.
- Los zapatos del bebé deben ser flexibles, baratos y a la buena talla tanto en lo largo como lo ancho para proteger sus pies de objetos puntiagudos y del frío; hay que evitar los zapatos rígidos.