

DIETA SUGERIDA

La siguiente es una dieta “ideal”, escogida de los 4 grupos de alimentos, pero reconozca que su hijo no siempre comerá una dieta balanceada cada día.

Leche: Usted puede dejar de alimentar a su bebe con Fórmula y ofrecerle leche entera o leche pura. De 2 a 3 porciones (6-8 oz. por porción) al día. Una onza de queso equivale a 6 oz. De leche aproximadamente. La leche entera o pura es aconsejable hasta que su hijo cumpla 2 años de edad.

Carnes: De 2 a 3 cucharadas dos veces al día. Usted puede usar una hamburguesa o trozos pequeños de pollo, pavo, carne, pescado o cerdo (cortaditos en tamaños de mordidas). Los sustitutos de carnes que puede darle a su hijo ocasionalmente son: Queso, frijoles pintos, un huevo, mantequilla de maní.

Usted le puede dar huevos de 2 a 3 veces por semana, puede ser huevo duro (hervido) cortado en pedazos o huevo revuelto.

Frutas y Vegetales: 2 porciones de cada uno cada día, siendo 1/4 de taza la medida para cada porción. Las frutas pueden ser cortadas en pedazos (fruta fresca) o usted puede sustituirlas por 4 onzas de jugo sin azúcar que se lo puede ofrecer en un vaso una vez al día. Los vegetales deben ser suaves y cocidos sin condimentar. Los vegetales congelados son mejores que los enlatados. Trate de elegir comidas con alto contenido de vitaminas A y C. (Vea abajo).

Panes y Cereales: De 2 a 3 porciones al día. Un ejemplo de porciones son de 1/4 a 1/3 de tasa de cereales, arroz pasta o pedazos de papas.

Vitaminas: 400 IU de vitamina D es recomendada diariamente.

CONCEJOS PARA ALIMENTAR A SU BEBE

- Su niño debe estar aprendiendo a beber de una taza, ofrézcale regularmente una taza en vez del biberón durante una de las comidas del día, luego incremente gradualmente su uso hasta que su niño deje completamente la costumbre de beber del biberón.
- Su niño puede comer casi la mayor parte de las mismas comidas que come el resto de la familia, excepto por la comida que son piquerías. También evite darle nueces, frutas con pepas, zanahorias crudas, popcorn (palomitas de maíz) dulces o caramelos duros, uvas todas, perro calientes y gomas de mascar. Con los cuales puede fácilmente atragantarse o asfixiarse.
- Para prevenir la asfixia no le de a su niño pedazos grandes de comida y supervíselo cuando coma. Los momentos de las comidas deben ser momentos tranquilos, sin mucho alboroto y su hijo debe de estar sentado.
- Una excelente fuente de vitamina C son: brócoli, espinaca, melón, naranja, fresas, y jugos fortificados con vitamina C.
- Una excelente fuente de vitamina A son: melón, zanahorias, zapallos y camotes.
- El apetito de su niño puede disminuir en este tiempo. Esto es normal debido al retraso en el ritmo de crecimiento de su niño. Su niño puede ponerse irritable, quisquilloso y exigente con las comidas. No lo obligue a comer y evite las peleas a la hora de las comidas. Siempre que su niño esté consumiendo una gran variedad de comida, no hay necesidad de vitaminas adicionales.
- Continuar ofreciéndole cereal para infantes durante el segundo año de vida asegurará que su niño tenga un adecuado consumo de hierro.

SUEÑO

Su bebe puede empezar a dejar de tomar siestas en las mañanas, pero continuara tomando una siesta en las tardes. A esta edad los niños pueden nuevamente despertarse durante las noches y a menudo es el resultado de lo que se llama “angustia por separación”. Los bebes necesitan asegurarse de que usted esta ahí durante la noche. Esta puede ser una etapa difícil para los padres. Si su bebe se despierta durante la noche, revise que él se encuentre seguro y cómodo, tenga la menor interacción posible con su bebe y rápidamente salga de la habitación. Normalmente el bebe reanuda su patrón de sueño dentro de unas semanas. Si ésta alteración en el sueño de su bebe ocurre como resultado del deteste (eliminación gradual de la leche materna) o de la eliminación biberón de la noche, trate de empezar con otra nueva rutina. Es recomendable crear una rutina antes de llevarlo a la cama, por ejemplo: cepillarle los dientes, leerle cuentos, arroparle y darle un beso de buenas noches. El objetivo es ser constante para darle seguridad a su bebe.

DEPOSICIONES

La rutina o patrón seguido por su bebe empieza a ser mas previsible. Es muy temprano para pensar en enseñarle a su hijo a dejar los pañales, básicamente porque la habilidad verbal y la habilidad de motrices de su niño no son suficientemente desarrolladas.

DESARROLLO Y JUEGO

Su niño puede o pronto podrá desplazarse con ayuda de un lado a otro o caminar solo. Pero esté preparado para las frecuentes caídas, para verlo trepar y meterse en todo. Ellos serán capaces de balbucear y de decir de 2 a 3 palabras aparte de mamá y papá. También serán capaces de sostener una taza, recoger objetos pequeños usando sus dedos índice y pulgar y de hacer torres

con bloques. El o ella estará activo y constantemente ocupado (No me extraña porque esta usted cansado) Su niño querrá ser más independiente y explorar nuevas cosas. Pero todavía necesitará ser supervisado constantemente. Anímelo a que juegue solo y con otros niños. Unas buenas alternativas de de juegos y juguetes son: bloques, jugar a nombrar las partes del cuerpo, juguetes que son para jalar y empujar, pelotas y teléfono de juguete. Los libros con diferentes texturas y con diferentes objetos como: botones grandes, broches, cierres, etc. ayudan a aumentar tanto las habilidades motoras finas como el vocabulario de su niño.

Usted podrá notar que el desarrollo de su niño se produce más rápido en algunas áreas que en otras y que la variación cambia con el tiempo. El desarrollo sigue una secuencia similar en todos los niños, pero la velocidad de adquisición de habilidades varía de individuo a individuo. Por ejemplo: Su niño podrá caminar a los 10 meses pero sólo decir una o dos palabras; o decir 15 palabras pero sólo estar gateando. Ambas situaciones son normales. La Academia Americana de Pediatría recomienda en proteger el cerebro en desarrollo de los niños menores de 2 años de edad en evitar todos los medios de pantallas (televisión, computador, video). Esto incluye material educacional que venga en cualquiera de estas formas.

DICIPLINA

Esta es la manera de enseñarle a su niño a adquirir dominio de si mismo y respeto a los derechos de los demás, ya que durante este periodo su niño iniciará un proceso de integración social y empezará a jugar con otros de su misma edad. Por eso, es importante enseñarle a compartir y a entender qué cosas son de él y cuáles no. También es el momento ideal para que el niño aprenda ciertas reglas. Debido al aumento de la capacidad de caminar, usted necesita establecer límites en su comportamiento. Por eso, desde esta edad se les debe enseñar los límites de un comportamiento apropiado y los de uno inadecuado, haciendo que aprenda de sus actos para ir formando una conducta. Las primeras reglas que se le imponen al niño deben estar encaminadas a proteger su seguridad. Los padres tienen la función de explicar claramente las cosas que se pueden hacer y las que no.

El uso periódico del corral puede permitirle realizar otras cosas de vez en cuando, sabiendo que su niño esta en un lugar seguro. La mayoría de los niños de un año conocen el significado de la palabra “No”; pero usted debe ser constante, por ejemplo: “No” significa “No” para la misma cosa todo el tiempo. No se sorprenda si su niño le responde con otro “No”.

Prevenga problemas moviendo objetos que sean rompibles fuera del alcance de su niño en lugar de decirle “No” todo el tiempo. Ignore las rabietas debido a frustraciones.

Si su niño rompe una de las reglas, llévelo a otra área, tratando de desviar su atención hacia otra cosa anímelo a que realice otra actividad. Evite pegarle en la mano o darle nalgadas a su niño, ya que los niños a esta edad no comprenden el significado de esta acción.

Recuerde elogiar a su niño y demostrarle atención cuando juegue o se comporte bien más que cuando se comporte mal o llore.

SEGURIDAD:

- Los envenenamientos son acontecimientos muy frecuentes en los niños pequeños. Los niños a esta edad a menudo comen o beben cosas dañinas debido a que ellos son muy curiosos. Ellos no pueden diferenciar el daño de muchos de las sustancias venenosas. Asegúrese que su casa esté protegida contra de envenenamientos. Mantenga todos los detergentes, jabones, artículos de la limpieza y medicinas fuera del alcance del niño. Ponga el Numero de Control de Envenenamiento (404/616-9000) en su teléfono. En caso de que su bebe ingiera medicamentos o veneno, llame al el Numero de Control de Envenenamiento **primero** para recibir instrucciones. Asegúrese que otras personas que cuidan del bebe tengan éste numero a la mano.
- Tenga cuidado de las quemaduras. Aleje las asas de las ollas y sartenes del borde de la estufa. No deje líquidos calientes encima de los reposteros.
- Los equipos e instalaciones eléctricas son un peligro para su pequeño explorador. Enséñele a su niño a no meter cosas en los enchufes eléctricos y a no morder los cables.
- Poner barreras en las escaleras, con pestillos separando los distintos niveles. Asegure las puertas que conduzcan a escaleras, entradas para coches y piscinas.
- Siempre use un asiento de bebé aprobado para el auto. Su niño/a debe permanecer dando la espalda en el asiento trasero, hasta que tenga 2 años o hasta que alcancen la estatura y peso máxima que permite su asiento de carro.
- Nunca deje a su niño solo en la bañera o en la piscina.

FIEBRE Y ALIVIO DEL DOLOR:

Acetaminofeno (Tylenol), o ibuprofeno (Motrin o Advil)

La próxima visita rutinaria de su bebé al consultorio deberá ser a los 15 meses de edad.

Información adicional para los Padres

Your One Year Old by Ames and Ilg.

Caring For Your Baby and Young Child Birth to Age 5 by AAP.

www.aap.org/bookstore

11/2015