

DIETA SUGERIDA: La siguiente es una dieta “ideal” escogida de los cuatro grupos de alimentos, pero reconozca que su bebé no comerá siempre una “dieta balanceada” cada día.

1. **Leche:** 2 a 3 porciones de leche regular (6-8 oz. por porción) por día. 1 onza de queso es equivalente a 6 onzas de leche. Otros productos lácteos son el yogurt, requesón, budín y helado o yogurt congelado. La leche entera es recomendada hasta que su bebé tenga 2 años de edad a menos que lo recomendemos de lo contrario.
2. **Carnes:** 2 porciones al día. Una porción es 1 onza (2 cucharadas). Carnes de res, aves, pescado o huevos son buenas opciones. Usted obtiene la misma cantidad de proteína de 1 onza de carne como de 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete, 1 onza de queso o ½ taza de frijoles o guisantes cocidos.
3. **Frutas y vegetales:** 4 porciones de cada uno cada día, siendo 1/4 de taza la medida para cada porción. Trate de darle a su niño 1 porción de fruta o vegetales altos en Vitamina A, tales como duraznos, brócoli, zanahorias, zapallo o camotes. Sírvalle por lo menos 1 fruta o un vegetal alto en Vitamina C, tales como jugo de naranja, brócoli o espinaca.
4. **Panes y Cereales:** 4 porciones al día, considerando que cada porción es de de ½ rebanada de pan o ½ de taza de cereal o ¼ de taza de pasta.
5. **Vitaminas:** 400 IU de vitamina D es recomendada diariamente.

CONSEJOS PARA ALIMENTAR A SU BEBÉ

- Los Niños de esta edad son a menudo exigentes con la comida, pero a esta edad sus exigencias alimenticias no son las mejores. Mantenga el tamaño de las porciones pequeñas, y ofrézcale variedad de alimentos.
- Usted puede animar a su bebé a alimentarse con sus dedos así como con una cuchara o un tenedor. Ellos no dominaran habilidades con la cuchara por lo menos hasta los 18 meses de edad. Sí, será una situación algo sucia, pero tenga paciencia!
- Su bebé deberá estar bebiendo solo de una taza. Bote los biberones!!!!
- Trate de evitar hacer de cada comida una batalla. Respete las preferencias de su hijo hacia algunos alimentos. Muchos niños comen poco pero varias veces durante el día y les funciona mejor comer 3 pequeñas porciones de comida junto con 2 ó 3 bocadillos o meriendas nutritivas al día.
- Evite asfixias, no le de nueces, frutas con semillas (pepas), zanahorias crudas, palomitas de maíz, caramelos crudos, gomas de mascar, uvas todas o perro calientes. Recuerde supervisar a su hijo mientras come y que sea un momento libre de alborotos, carreras o apuros.
- Continuar ofreciéndole cereal para infantes durante el segundo año de vida asegurará que su niño tenga un adecuado consumo de hierro.

SUEÑO

La mayoría de los niños siguen necesitando una siesta en las tardes después de una mañana de juego sin parar. Algunos continúan tomando una siesta en las mañanas también. Ningún niño busca ir a dormir. Significa perder la acción de alrededor separándose de usted y enfrentarse a la hora de dormir por si solo. Si usted los deja, ellos emplearan toda la noche evadiendo la hora de dormir. La hora de dormir debe ser consistente y seguir una rutina particular (bañarse, lavarse los dientes, cuento, abrazos y besos). La rutina debe terminar con su niño tranquilo pero despierto en su cuna y listo para quedarse dormido por si solo.

Un cambio en la rutina es una causa común en el despertar de noche. Su niño ahora empezará activamente a soñar lo que puede asustarlo y provocar que se despierte. Romperse un diente puede despertarlos también. Todas estas son razones válidas para que su niño se despierte- pero no para que usted lo cargue o lo lleve a su cama. Si su bebé se despierta durante la noche, revise que él se encuentre seguro y cómodo, tenga la menor interacción posible con su bebé y rápidamente salga de la habitación. Ellos aprenderán a volver a dormirse por si solos, pero puede que lloren al principio. Si usted se mantiene calmado y sigue un patrón consistente cada día, ellos pronto volverán a dormirse solos.

DEPOSICIONES

Su niño puede que empiece a demostrar un interés en ir al baño o puede que le diga cuando este mojado. Aunque el entrenamiento para dejar los panales es más fácil si usted espera hasta que su niño este listo- usualmente entre las edades de 2 y 3. Las señales de que ellos están preparados son cuando: le dicen cuando están mojados, o cuando están cerca de mojarse, le traen un pañal limpio, tiran un pañal mojado o sucio, se despiertan secos, poseen buenas habilidades para caminar y al sentarse bien, y tienen deseo de complacer a los padres.

DESARROLLO Y JUEGO

Su hijo puede o pronto podrá: caminar bien solo, inclinarse y recuperar objetos, construir una torre de 2 cubos, garabatear espontáneamente, decir 4-6 palabras, señalar partes del cuerpo e indicar lo que quiere señalando con su dedo índice o vocalizando. Trate de evitar responder a las señas y gemidos, dado que la conversación no- verbal excluirá una buena conversación.

Los niños a esta edad aman imitar a sus modelos de rol en sus actividades diarias en la casa. Provéale de escobas para niños, trapos para sacudir polvo, u otros utensilios de casa que puedan emplear para esas actividades. Juegos y juguetes que mejoren la totalidad de las habilidades motoras y la destreza son apropiados. Estos incluyen cajas grandes de cartón, cajas de arena (con supervisión), espacio para saltar y correr, y equipo de patio de juego. Actividades que lo mantengan tranquilo como pintar con pinturas, pintar con marcadores lavables, jugar con bloques y con rompecabezas. Continúe leyéndole a su niño. Recuerde controlar la TV viendo si puede encontrar una oportunidad de aprendizaje en pequeñas dosis, pero puede ser perjudicial en exceso. 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.

DISCIPLINA

Los niños se desarrollan y aprenden a través de la exploración y requieren particularmente de mucha observación. Niños de esta edad están aprendiendo a ser independientes, pero no pueden juzgar lo que es correcto o un comportamiento seguro. La palabra “no” llega a ser muy importante para tener éxito pero no siempre podrá obtener la respuesta deseada de su hijo. Sin embargo, usted debe ser consistente en enseñarle a su bebé que “no” significa “no” para las mismas cosas cada día. Anticipe problemas moviendo objetos que puedan romperse en vez de decir “no” todo el tiempo.

Si su niño rompe una norma en la casa; póngalo a un lado y animelo a hacer otra actividad. Evite pegarle en la mano o darle palmazos ya que son muy jóvenes para entender esta acción. Asegúrese de elogiar comportamientos adecuados diciendo cosas como: “me gusta cuando me ayudas a recoger tus juguetes”.

A medida que su bebé se da cuenta que hay reglas a seguir, ellos a menudo reaccionan con arrebatos de frustración y molestia, tales como retención de la respiración y rabieta.

Retención de la respiración es común en los dos primeros años de vida. Es el intento del bebé en controlar la situación. La mejor manera de manejar la situación es ignorar a su bebé y alejarse. Esto no es fácil de hacer sintiéndose culpable, y mientras estos comportamientos asusten a los padres, no son amenaza de vida. Algunos niños pueden sostener su aliento hasta que se vuelven pálidos o azules y pueden desmayarse por unos segundos (en ese momento empiezan a respirar de nuevo). A medida que usted ignore esto, inicialmente su frecuencia aumentara tanto como su bebé intente con mas fuerza controlarlo a usted, pero ignorándolo consistentemente, con el tiempo ellos pararan.

Las Rabieta funcionan de la misma forma como la retención de la respiración. Trate de comprometer su niño en otras actividades antes que el o ella pierda el control. Las rabieta pueden a menudo ser manejadas ignorándolas. Una vez que usted determine que su niño no se pueda herir asimismo, aléjese de la situación. Esto le prevendrá de enojarse y de no darle atención a su niño. Si esto no funciona, póngalo en la cuna, corral o llévelo a su habitación para que descanse. Usted necesita usar unas pocas palabras y manejar el problema con una voz calmada, por ejemplo: “No, morder duele..... tiempo a solas para Michael”. Cuando la rabieta pare, o el tiempo de descanso termine, usted puede devolver la atención a su niño.

SEGURIDAD

- Las medidas de seguridad en su casa y fuera de su casa no pueden ser suficientes. Aún el mayor riesgo para la salud de su hijo es un accidente de auto. Siempre use una silla aprobada y con freno en la manera recomendada: ajustada, correctamente posicionada y asegurada. Hay muchos accidentes peligrosos incluyendo quemaduras, caídas, envenenamientos y ahogamientos. Los accidentes son más comunes cuando su niño no es adecuadamente supervisado o se encuentra en un ambiente diferente como en la casa de un familiar o amigo. Es muy importante reexaminar la seguridad del área de juego de su niño y actualizarla si es necesario. En las áreas con menos seguridad y situaciones, extra supervisión y atención es necesaria.
- 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.

Tenga el Número de Control de Envenenamiento (404) 616-9000 en su teléfono. En caso de que su niño ingiera medicación o cualquier otra sustancia venenosa, llame al Control de envenenamiento primero para instrucciones.

FIEBRE Y ALIVIO DEL DOLOR

Acetaminophen (Tylenol), o ibuprofeno (Motrin o Advil).

La próxima visita rutinaria de su niño al consultorio deberá ser a los 18 meses de edad.

Información adicional para los Padres

The second Twelve Months of Life by F. Caplan
Toddlers and Parents by T.B. Brazelton

Caring For Your Baby and Young Child: Birth to Age 5, by AAP
www.aap.org/bookstore

11/2015