

Weight \_\_\_\_\_ lbs \_\_\_\_\_ % Length \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_ % Head Circum. \_\_\_\_\_ cm \_\_\_\_\_ %



## Consejos de Bright Futures para los padres Visita de los 9 meses

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

ADAPTACIÓN DE LA FAMILIA

### Su bebé y la familia

- Sea amable al decirle al bebé qué hacer ("¡Hora de comer!") en lugar de decirle qué no hacer.
- Sea consistente.
- A esta edad, es posible lograr que su bebé cambie lo que está haciendo al ofrecerle algo, como uno de sus juguetes favoritos.
- Haga las cosas del modo en que quiere que su bebé las haga. Usted es su modelo.
- Haga que su casa y su jardín sean lugares seguros para el bebé. Así no tendrá que decirle "¡no!" a cada rato.
- Use la palabra "¡No!" sólo cuando su bebé se vaya a lastimar o lastimar a otros.
- Reserve tiempo para usted y para estar con su pareja.
- Manténgase en contacto con amigos y familiares.
- Invite a sus amigos a casa o vincúlese a un grupo de padres.
- Si se siente solo(a), pregúntenos sobre recursos útiles.
- Contrate niñeras maduras y de confianza.
- Si siente que corre peligro en su casa o le han hecho daño, avísenos. Podemos ayudarle.

RUTINA DE ALIMENTACION

### Alimentar a su bebé

- Sea paciente con su bebé conforme aprende a comer por su cuenta.
- Es normal que riegue la comida.
- Déle 3 comidas y 2 a 3 bocaditos al día.
- Varíe el grosor y la consistencia de la comida de su bebé.
- Comience a darle más alimentos de la mesa familiar.
- Déle sólo alimentos saludables.
- No le dé refrescos, té, café ni bebidas saborizadas.
- No lo obligue a comer.
- Un bebé puede negarse a comer un alimento 10 a 12 veces antes de probarlo.

INDEPENDENCIA INFANTIL

### Su bebé cambia y se desarrolla

- Ayude al bebé a usar un vasito.
- Siga dándole pecho o el biberón hasta que tenga 1 año de edad; no le dé leche de vaca.
- Evite darle alimentos que causan alergias: maní, nueces, soya, alimentos de trigo, leche de vaca, huevos, pescado y mariscos.
- Mantenga las rutinas diarias de su bebé.
- Trate que la hora de ir a la cama sea un momento cariñoso y relajado.
- Si su bebé se despierta de noche, vaya a verlo pero no lo cargue.
- Esté pendiente del bebé conforme explora dentro y fuera de la casa.
- Es normal que lllore cuando usted salga; mantenga la calma.
- Déle pelotas, juguetes que rueden, bloques y recipientes para jugar.
- Evite el uso de la televisión, los videos y las computadoras.
- Muéstrelle y dígame con palabras sencillas qué quiere que haga.
- Evite asustarlo o gritarle.
- Ayúdelo cuando lo necesite.
- Háblele, cántele y léale a diario.

SEGURIDAD

### Seguridad

- Use un asiento de seguridad orientado hacia atrás en todos los vehículos.
- Mantenga el asiento de seguridad orientado hacia atrás hasta que su bebé tenga por lo menos un año de edad y pese por lo menos 20 libras.
- Nunca coloque a su bebé en el asiento delantero de un vehículo con bolsa de aire para el pasajero.
- Use siempre el cinturón de seguridad y no maneje habiendo consumidos alcohol o drogas.

SEGURIDAD

- Vacíe los cubos, piscinas y bañeras apenas los termine de usar.
- Instale rejas en las escaleras; no use un andador para bebé.
- No deje cosas pesadas o calientes encima de mantenes que su bebé pueda jalar.
- Coloque barreras alrededor de calentadores portátiles y mantenga los cables eléctricos fuera del alcance del bebé.
- Nunca deje solo a su bebé dentro o cerca del agua, aunque esté sentado en una silla o aro de tina. Permanezca a un brazo de distancia.
- Guarde los productos tóxicos, medicinas y detergentes bajo llave y fuera de la vista y el alcance de su bebé.
- Llame a Poison Help (1-800-222-1222) si cree que su bebé ha tragado algo nocivo.
- Instale seguros que funcionen en las ventanas del segundo piso hacia arriba y aleje los muebles de las ventanas.
- No tenga armas en su casa. Si debe tener un arma, guárdela bajo llave sin las municiones y guarde las municiones en otro lugar bajo llave.
- Coloque a su bebé en una silla para comer o en un corral cuando esté en la cocina.

### Qué esperar en la visita de los 12 meses

#### Hablaremos de:

- Establecer reglas y límites para su niño
- Crear una rutina relajada para ir a la cama
- Alimentar a su niño
- Supervisar a su niño
- Cuidar los dientes de su niño

Poison Help (Intoxicaciones): 1-800-222-1222

Inspección de asiento de seguridad para el auto:  
1-866-SEATCHECK; seatcheck.org



American Academy  
of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Las recomendaciones de esta publicación no indican un tipo de tratamiento exclusivo ni sirven como parámetro de cuidado médico. Ciertas variaciones, tomando en cuenta las circunstancias individuales, podrían ser apropiadas. El documento original se incluye como parte de la publicación "Bright Futures Tool and Resource Kit". Derechos de autor © 2010 Academia Americana de Pediatría. Todos los derechos reservados. La Academia Americana de Pediatría no revisa ni respalda ninguna modificación hecha a este documento y en ningún caso será la AAP responsable de cualquiera de dichos cambios.