

1 a 1 año 11 meses



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN



¿Hoy qué pasa?

- Al primer año, tu bebé resuelve problemas cuando jala un hilo para acercar un juguete, aprende por ensayo y error, así que se da cuenta que golpear una olla hace más ruido que golpear el piso.
- Disfruta de llevarse cosas a la boca, esta es su manera de averiguar acerca de un objeto.
- Se para sosteniéndose de un mueble o de otro objeto sólido.
- Se traslada (camina sujetándose de muebles) o camina sola o solo.

1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Siente curiosidad acerca de los objetos diarios y de cómo funcionan, por lo cual tu bebé puede tratar de abrir cajones y armarios.
- Comienza a recordar cosas que ocurrieron unas horas atrás o incluso el día anterior.
- Tu bebé puede mostrar esta nueva habilidad haciendo algo sencillo, como apilar bloques o mostrarse entusiasmado cuando tú le hablas de ir a la tienda.
- Encuentra fácilmente objetos escondidos.
- Explora los objetos de diferentes maneras (los sacude, los golpea o los tira).

Consejos para la crianza



- Manifiesta sus logros, aplaude y dale ánimos. Es necesario que tu bebé empiece a identificar cuando concluye una actividad. Habrá más probabilidades de que intente resolver nuevos problemas y que desarrolle más habilidades.
- Juega con él o ella, buscando objetos a través del sonido.

1 a 1 año 11 meses



2



¿Hoy qué pasa?

- Tu bebé comenzará a caminar, de no ser así, debes de apoyarle para que dé sus primeros pasos.
- Es más sociable, le gusta que estén jugando con él o ella.
- Aprende a cargar y llevar cosas de un lado a otro, pídele que vaya por su objeto favorito y te lo dé.
- Es capaz de estirar sus manos y piernas, mientras lo visten.
- Llama mucho su atención cuando le muestran algunos objetos, libros, etc.

1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Las formas de hablar son distintas y una de ellas es señalando objetos que llamen su atención acompañado con algunos gestos o sonidos como “ahhh” y “ehhh”, además, para decir adiós lo hace con su mano y envía besos si se lo piden.
- No le gusta estar sola o solo así que, si no está alguien conocido a lado de él o ella, comenzará a llorar.
- Ya comienza a jugar con con otras niñas y niños pero protege sus juguetes.
- Acude al médico para que le revisen el peso y la estatura de tu bebé.

Consejos para la crianza



- Revisa la cartilla de vacunación para que le apliquen a tu bebé las vacunas correspondientes.
- Para esta etapa, tu bebé ya come casi todos los alimentos, así que poco a poco debes ir quitando los purés de su dieta.
- Evita que consuma alimentos picantes.

1 a 1 año 11 meses

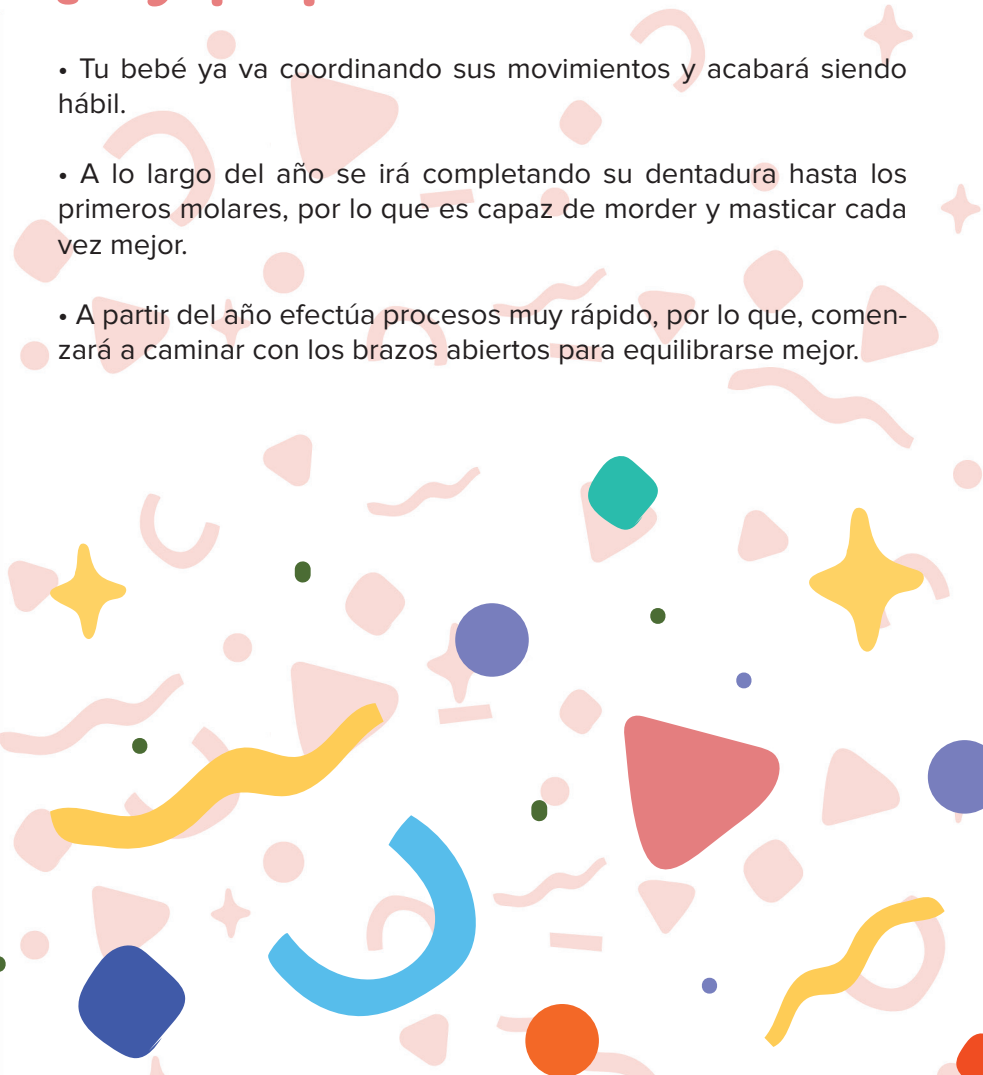


3



¿Hoy qué pasa?

- Tu bebé ya va coordinando sus movimientos y acabará siendo hábil.
- A lo largo del año se irá completando su dentadura hasta los primeros molares, por lo que es capaz de morder y masticar cada vez mejor.
- A partir del año efectúa procesos muy rápido, por lo que, comenzará a caminar con los brazos abiertos para equilibrarse mejor.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- La incorporación de cada alimento debe realizarse en pequeñas cantidades como leguminosas (frijoles, lentejas, habas, entre otros).
- Tu bebé coopera poniendo el brazo en la manga, se saca los zapatos.
- Le gusta tener público, repite los gestos que le son festejados.
- Expresa afecto, enojo, simpatía y ansiedad.

Consejos para la crianza



- Es importante que la relación de tu bebé con la comida sea buena, para lograrlo evita pelear para que coma.
- Que tu bebé camine en diferentes superficies: descalza o de calzado sobre la hierba, arena, tela, etc.
- Permítele explorar su ambiente, y acompáñale siempre mostrando afecto.

1 a 1 año 11 meses

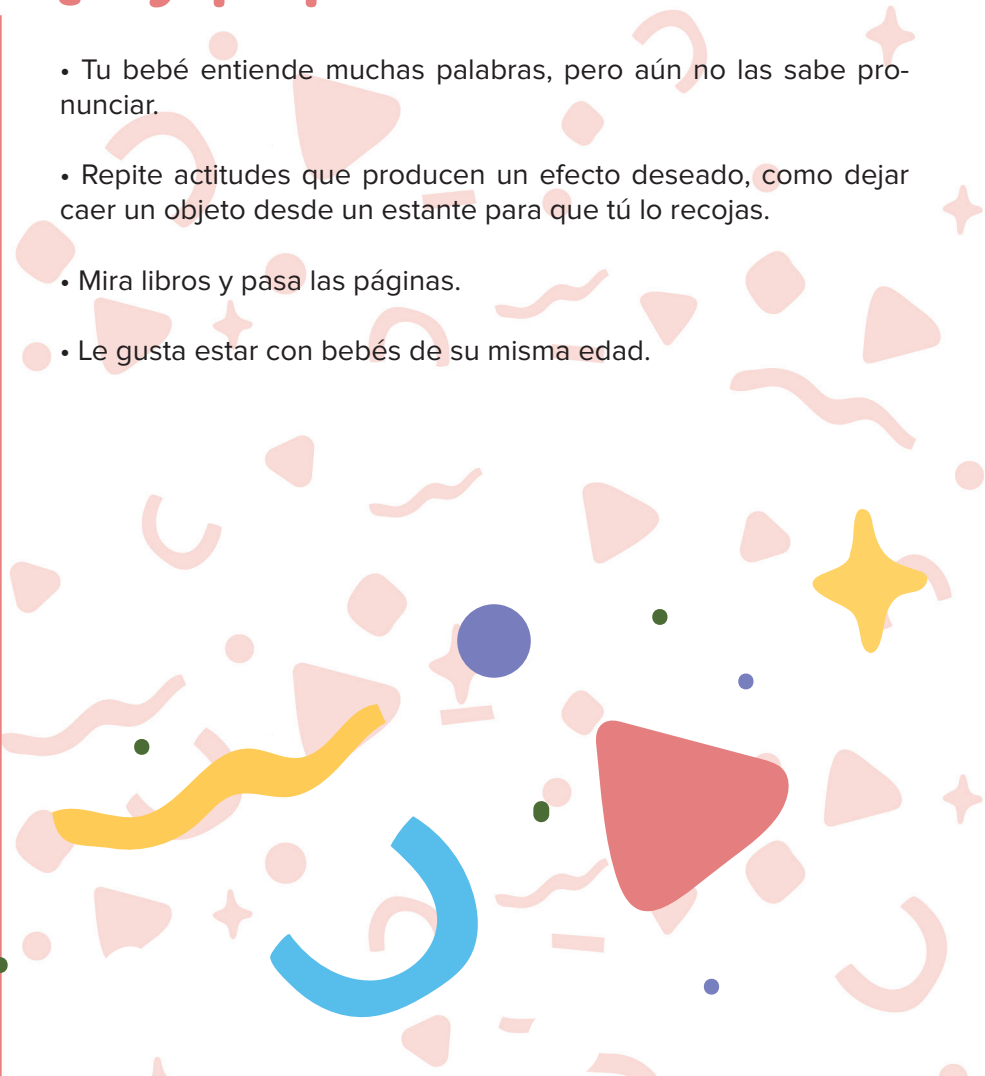


4



¿Hoy qué pasa?

- Tu bebé entiende muchas palabras, pero aún no las sabe pronunciar.
- Repite actitudes que producen un efecto deseado, como dejar caer un objeto desde un estante para que tú lo recojas.
- Mira libros y pasa las páginas.
- Le gusta estar con bebés de su misma edad.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Indica con gestos o balbuceos sus deseos.
- Señala con el dedo todo aquello que le interesa.
- Imita actividades y gestos.
- Reconoce su nombre y los llama a ustedes usando palabras sencillas como “mamá” y “papá”.
- Entiende y responde a instrucciones sencillas.
- Agarra una cuchara (aunque no sepa utilizarla) y bebe de un vaso.
- Si tiene hermanas mayores, imitará la manera en que ellos o ellas juegan.

Consejos para la crianza



- A esta edad, tu bebé tratará de agarrar todo lo que está a su alcance, por lo que debes tener cuidado para evitar accidentes.
- Enséñale frases o canciones de manera continua para que aprenda, se motive y pueda ir pronunciando sus primeras palabras, el lenguaje en este momento de la vida de tu bebé es muy importante.
- Juega a la persecución: colócate frente a él o ella, tiéndele la mano y llámalo hacia ti, cuando se acerque retrocede unos pasos haciendo que te persiga, sostenlo con la mirada, eso les da confort y seguridad.
- Intégrale en la dieta familiar. Dale a probar siempre nuevos sabores y texturas.

1 a 1 año 11 meses



5



¿Hoy qué pasa?

- Para tu bebé es una experiencia nueva el caminar, por lo que su actividad y el deseo de descubrir su mundo, cada vez será mayor.
- Va a querer comer sola o solo, y comenzará a llevarse la cuchara a la boca con mayor frecuencia.
- Le agraderá hacer pequeñas torres y derribarlas, incluso reirá a carcajadas cuando lo haga.
- Tendrá ansiedad por explorar, e intentará caminar por todos los lugares del hogar o donde se encuentre.

1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Sigue aprendiendo todo el tiempo. Una mayor fuente de aprendizaje será la repetición en sus movimientos, es posible que lo encuentres en algún momento repitiendo constantemente tus movimientos o gestos. Aprenden de ti.
- Entiende perfectamente indicaciones: como “ven conmigo” o “dame la mano” y sigue sin gustarle el “no”.
- Reconoce y explora su espacio, tomará, tirará, sacará, meterá, aventará, etc., por lo que debes de tener mucha paciencia y comprender que esto forma parte esencial en su desarrollo y aprendizaje, todo lo que le rodea, será fuente para su aprendizaje.

Consejos para la crianza



- Motívalo a que hable, utiliza objetos o marionetas con tus dedos pintados y dales “vida” con tu voz, narra historias, cuentos o anécdotas.
- Producir música o sonidos, le ayuda a descubrir su propio cuerpo, esto puedes lograrlo, por ejemplo: golpeando una cacerola como tambor, esto satisface la necesidad de descarga motora, mientras que oír música le hace bailar y moverse. Deja que lo haga libremente en medida de lo posible.
- Acompáñale siempre, reconoce sus logros.

1 a 1 año 11 meses



6



¿Hoy qué pasa?

- Si le proporcionas crayolas, plumones o colores te darás cuenta de que le gustará garabatear en cualquier espacio.
- Debes tener cuidado en esta fase para que no haya ninguna caída importante que le pueda afectar seriamente ya que esto podría generar miedo en tu bebé para aprender a caminar.
- Ya entiende y puede obedecer órdenes, por ejemplo: “trae la pelota por favor”, “ven conmigo”, entre otros.

1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Comienza a diferenciar entre lo bueno y lo malo.
- Entiende que hay reglas que debe seguir.
- Asocia actitudes, como, por ejemplo, si tomas tu bolsa; sabe que vas a salir; si tomas la toalla, sabe que te vas a bañar; si ve que tomas su toalla, jabón y esponja, sabe que estás preparando su baño.
- Es importante que dejes un espacio sin riesgo, donde pueda realizar libremente movimientos o actividades, debido a su creciente curiosidad.

Consejos para la crianza



- Juega con tu bebé, es importante que sienta tu compañía, realicen juegos de repetición como lanzar una pelota y que la devuelva, enseñarle a jalar un carro o bien; contarle cuentos, cantar juntos, bailar, etc.,
- Convive con él o ella, eso le da confianza y seguridad.
- Invítale a que identifique y señale sus ojos, su boca, sus piernas, cabeza, cabello, nariz, pies, etc., que cierre sus ojos, que abra la boca, mueva su cabeza, mueva sus pies, sus manos.
- Conversa con tu bebé, esto lo ayudará a favorecer su lenguaje.

1 a 1 año 11 meses

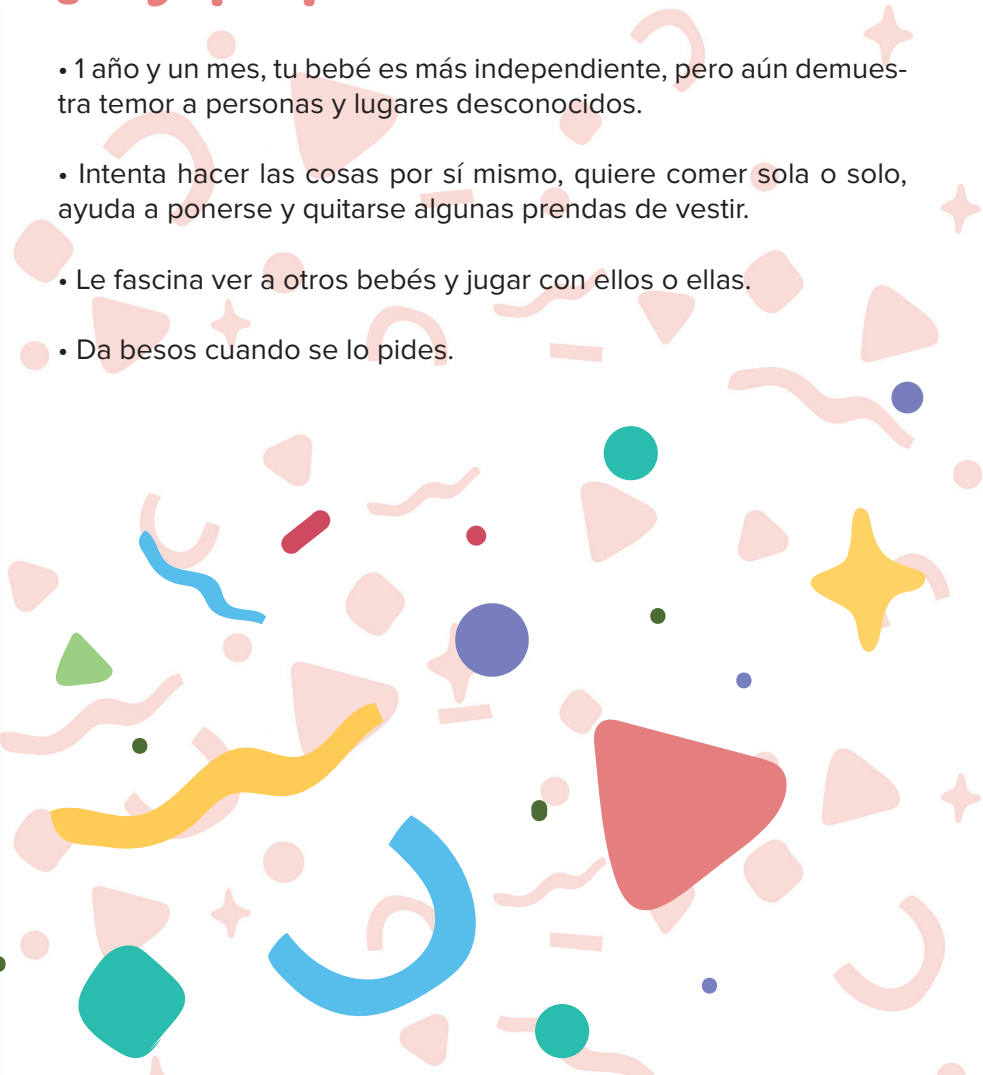


7



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y un mes, tu bebé es más independiente, pero aún demuestra temor a personas y lugares desconocidos.
- Intenta hacer las cosas por sí mismo, quiere comer sola o solo, ayuda a ponerse y quitarse algunas prendas de vestir.
- Le fascina ver a otros bebés y jugar con ellos o ellas.
- Da besos cuando se lo pides.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Es importante el juego, ya que a través de él se comunica, desarrolla, explora, experimenta, comprende y aprende a integrarse con la familia.
- Jugará más tiempo sola o solo, puedes dejarle en un lugar seguro con todos sus juguetes alrededor.
- Debes estar presente en sus logros, en sus sonrisas al armar su primera torre, al subir un escalón por primera vez o alcanzar un objeto que antes no podía.

Consejos para la crianza



- Festeja los logros que realice por más sencillos que parezcan.
- Juega con tu bebé y permite que juegue con otros, dale juguetes y que cada uno tenga los suyos, lo más probable es que deseen el juguete ajeno.
- Permite que juegue para incrementar su seguridad y aprendizaje, es muy importante que estés pendiente en todo momento y si él o ella te invitan a jugar, muestres disponibilidad.

1 a 1 año 11 meses



8



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 1 mes, tu bebé comerá prácticamente de todo y va a comenzar a compartir la mesa con el resto de la familia, los cubiertos aún le resultarán complicados pero ciertas comidas sólidas las podrá comer perfectamente con las manos.
- El que le salgan sus dientes le puede provocar molestias e inflamaciones, es normal que tu bebé coma menos.

1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Empieza a enseñarle normas de convivencia; por ejemplo, en cómo, cuándo y qué hacer cuando se come.
- Fomenta una alimentación equilibrada y variada.
- Puede ser que tu bebé intente tomar la cuchara o el tenedor para comer sola o solo. Puedes incentivar esta habilidad guiando su mano cuando sostiene el cubierto. Al principio se le va a dificultar, pero poco a poco irá perfeccionando el movimiento.

Consejos para la crianza



- Tu bebé ya consume todo tipo de alimentos, las verduras y las frutas frescas ofrécelas en abundancia, en el caso de las proteínas, al menos una vez al día.
- Evita dar algún alimento como premio o castigo.
- Procura que los tiempos de comida sean en un ambiente tranquilo y sin discusiones.
- Motiva que camine sola o solo.

1 a 1 año 11 meses

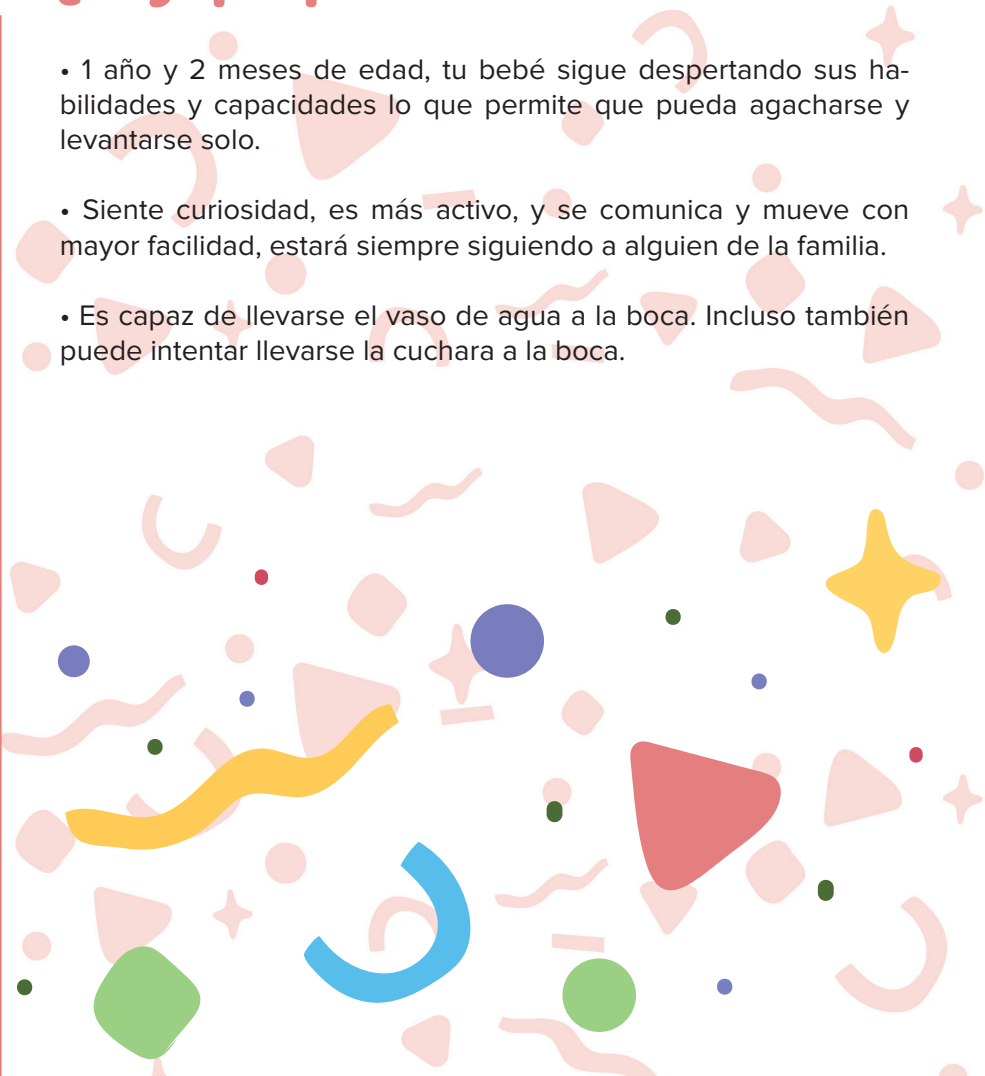


9



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 2 meses de edad, tu bebé sigue despertando sus habilidades y capacidades lo que permite que pueda agacharse y levantarse solo.
- Siente curiosidad, es más activo, y se comunica y mueve con mayor facilidad, estará siempre siguiendo a alguien de la familia.
- Es capaz de llevarse el vaso de agua a la boca. Incluso también puede intentar llevarse la cuchara a la boca.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Su curiosidad es más aguda y se vuelve necesario proteger al menor de cualquier daño físico, por lo que hay que cubrir las esquinas de las mesas, tapar los enchufes de corriente eléctrica, poner protección en las ventanas y evitar que el bebé esté solo en la cocina, entre otras cosas.
- Tu bebé ya puede controlar el movimiento de sus brazos.
- Le encanta seguirte a todas partes, para ver qué haces y ayudarte con las tareas de la casa.
- Sabrá los nombres de objetos, personas y animales, obedece o sigue mensajes como: “dame un abrazo”, “ven aquí” o “agáchate”, también reconoce sonidos y balbucea algunas palabras.

Consejos para la crianza



- Explícale a tu bebé que hay seres vivos a los que se debe cuidar y proteger, como animales y plantas.
- Ayúdale para que aprenda a compartir con los demás.
- Permítele que juegue con otros bebés y con sus hermanas o hermanos.
- Enséñale reglas de cortesía. (buenos días, buenas tardes, buenas noches, gracias, por favor, etc.)
- Es aconsejable que el bebé use calzado cómodo, flexible y que sea de su talla.

1 a 1 año 11 meses



10



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 2 meses, tu bebé cada vez se sentirá más independiente y querrá hacer las cosas por sí mismo, le gustará intentar comer sola o solo.
- Se interesará por las tareas que hacen los mayores y seguramente mostrará molestia cuando no le salgan bien las cosas.
- Explora permanentemente, su mundo se extiende a todo lo que se encuentra a menos de un metro del piso.

1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Es bueno proporcionarle juguetes para armar y desarmar, esto activa el desarrollo cognoscitivo (intelectual) y activa su imaginación y memoria.
- Aprovecha cuando hagas actividades diarias, las que puedas llevar a cabo en frente de él o ella, por ejemplo, cuando veas la televisión usa el control del sonido para bajarle o subirle, deja que observe cómo lo haces, para que aprenda a manejarlo. Con esto estás motivando su capacidad de reflexión y observación.
- Aprende jugando, es importante que juegues con él o ella y le permitas jugar aun a la hora de comer o de bañarse.

Consejos para la crianza



- Hoy juega permanentemente, puedes usar una pelota y tomando su mano motívalo para que la empuje con sus pies.
- Incrementa sus caminatas.
- Experimenta sensaciones, por ejemplo: quítale sus zapatos y calcetines, que sienta el pasto, la tierra, las piedras, claro que no lo vas a poner a caminar sobre piedras o tierra caliente. Evita que no corra ningún riesgo. Hoy el propósito de esto, es que sientan las diferentes texturas con las plantas de sus pies, además de que fortalezca sus tobillos.

1 a 1 año 11 meses

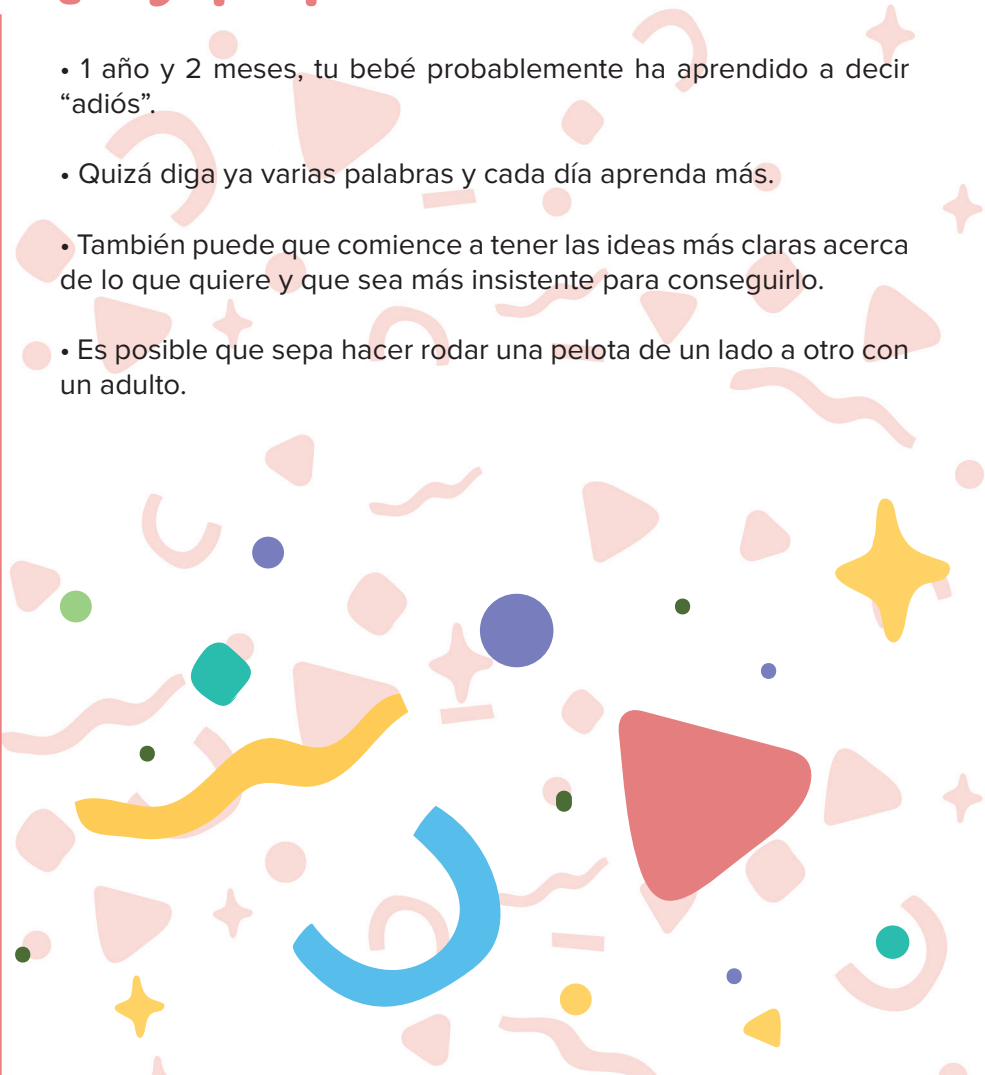


11



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 2 meses, tu bebé probablemente ha aprendido a decir “adiós”.
- Quizá diga ya varias palabras y cada día aprenda más.
- También puede que comience a tener las ideas más claras acerca de lo que quiere y que sea más insistente para conseguirlo.
- Es posible que sepa hacer rodar una pelota de un lado a otro con un adulto.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Obtiene una sensación de seguridad en compañía de su objeto favorito. Estos objetos se llaman “objetos de transición”, y pueden ser una fuente de consuelo, especialmente cuando tú no estás cerca.
- Comienza a caminar abriendo sus brazos para hacer equilibrio y se tambalea.
- Muestra curiosidad, inquietud e intenta comunicarse más.
- Es más independiente ya que controla sus movimientos y tiene más fuerza, lo que le permite obtener un mayor conocimiento de su entorno.

Consejos para la crianza



- Integra a tu bebé a las actividades que llevan a cabo con todos los miembros de su familia. Esto lo integra más al núcleo familiar fortaleciendo los vínculos.
- Invita a que se comunique usando su voz, por ejemplo: que llame a papá o a su hermano. Colócate a su altura para que vea tu cara, gestos y escuche tu voz.

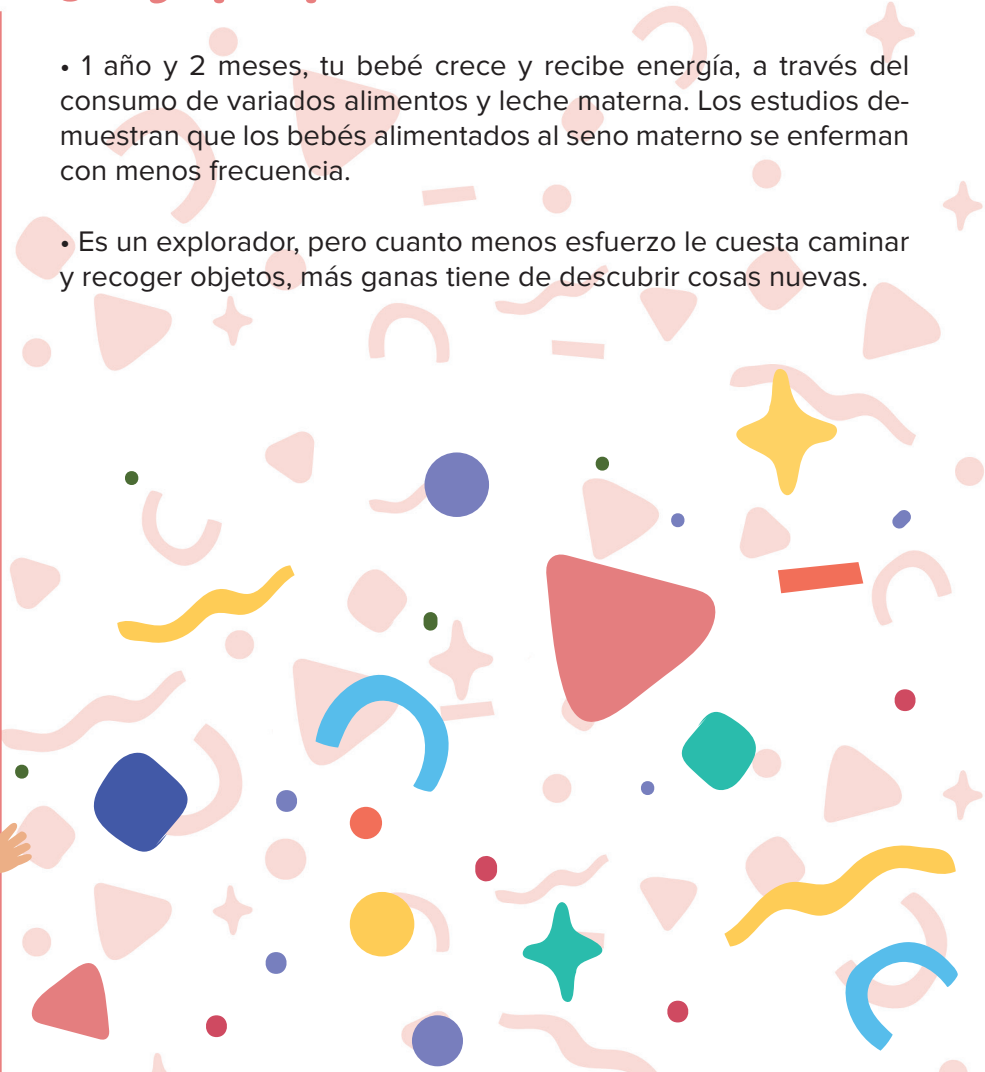


1 a 1 año 11 meses



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 2 meses, tu bebé crece y recibe energía, a través del consumo de variados alimentos y leche materna. Los estudios demuestran que los bebés alimentados al seno materno se enferman con menos frecuencia.
- Es un explorador, pero cuanto menos esfuerzo le cuesta caminar y recoger objetos, más ganas tiene de descubrir cosas nuevas.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Prácticamente dormirá toda la noche, es frecuente que en esta etapa desarrolle un cariño especial por algún peluche u otro objeto de transición, cuando se despierte en mitad de la noche, estos “objetos de transición” suelen proporcionar consuelo y seguridad.

Consejos para la crianza



- Ten calma en los juegos, sobre todo cuando utilizan los alimentos para jugar.
- Platica, juega, camina, brinca o muévete, haz todo lo que implique desplazamientos para él o ella.
- Es importante que ustedes (sus padres) respeten sus horarios y eviten darle de comer entre horas. Desde que son pequeños o pequeñas es necesario desarrollar hábitos saludables a la hora de la comida para que lo mantengan en la adolescencia y edad adulta.

1 a 1 año 11 meses

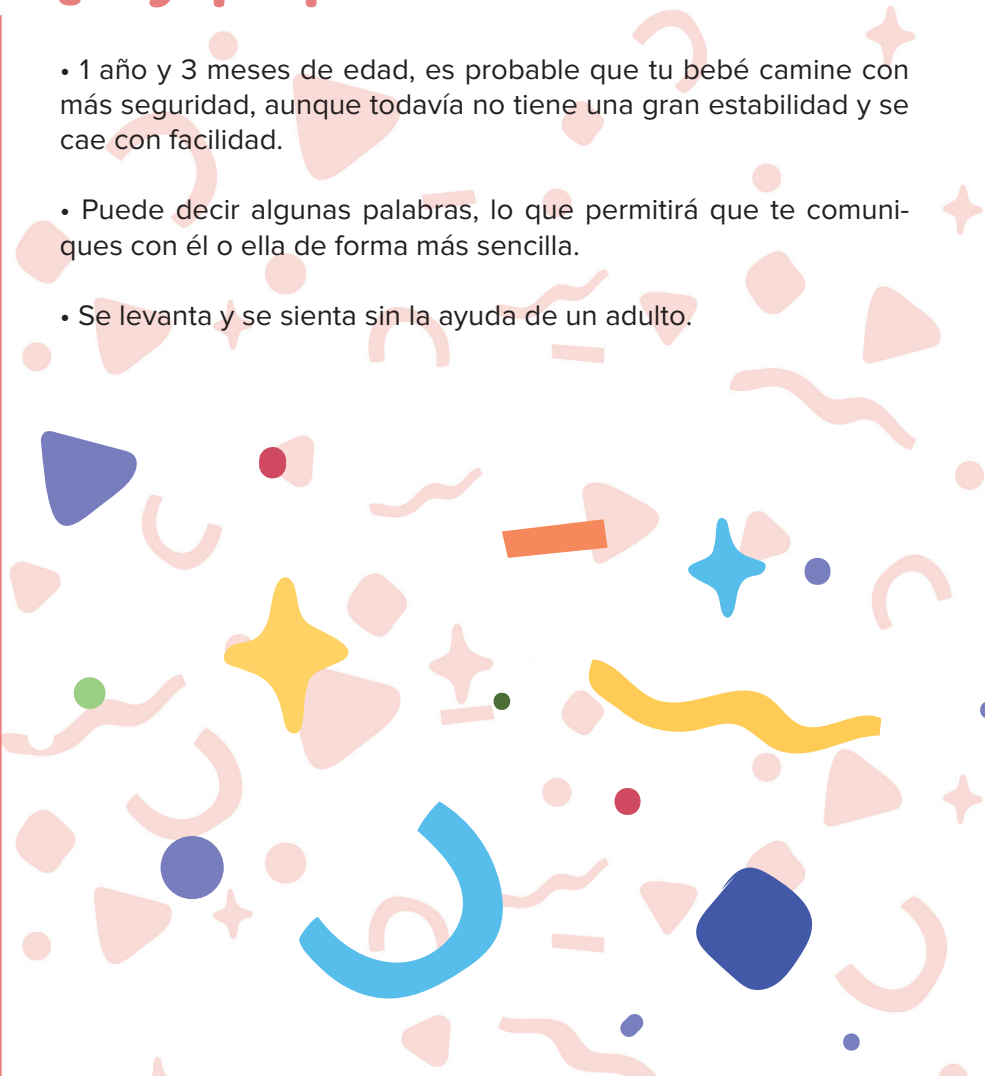


13



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 3 meses de edad, es probable que tu bebé camine con más seguridad, aunque todavía no tiene una gran estabilidad y se cae con facilidad.
- Puede decir algunas palabras, lo que permitirá que te comuniqués con él o ella de forma más sencilla.
- Se levanta y se sienta sin la ayuda de un adulto.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Puede sostener más de un juguete en la mano.
- Realiza construcciones con cubos o pin-ta garabatos en un papel.
- Entiende consignas sencillas como “Dame la cuchara” y preguntas del tipo “¿Dónde está papá?”.
- Conoce su nombre, aunque no lo dice.
- Arrastra juguetes detrás de él o ella mientras camina.

Consejos para la crianza



- Dale un espejo para que se reconozca y dile quién es él o ella, señálale sus ojos, boca, nariz, etc.
- Enséñale a ponerse o quitarse prendas sencillas, al inicio le va a costar trabajo, debe ser poco a poco, le puedes pedir mientras lo vistes, que meta o saque la mano de la manga de la playera, meta o saque un pie del pantalón, entre otros.
- Toma su mano y que corra junto a ti, con cuidado para que no se caiga.

1 a 1 año 11 meses



14



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 3 meses, tu bebé camina sin ayuda, pero se cae mucho.
- Sube escaleras gateando.
- Se arrodilla y se pone de pie sin ayuda.
- Tiene conciencia de sí mismo. Cuando se mira en el espejo ya se reconoce y se desenvuelve en el mundo como una persona más independiente.
- Incrementa su movilidad, las piernas cada vez están menos arqueadas, por lo que anda con menos dificultad. Le gusta moverse por todos lados, empujar juguetes y arrastrarlos mientras camina.

1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Le emociona explorar y dedica el día a hacer un montón de descubrimientos. Esto hará que duerma profundamente por la noche.
- Hace unos meses que aprendió a seguir indicaciones sencillas, pero cada vez las entiende mejor, hace caso cuando le dices que haga algo, como recoger sus juguetes dentro de una caja o comer.
- Cuando le preguntas si quiere hacer algo, es capaz de responder con un sí o un no, en este segundo caso tu bebé no dudará en expresarlo.

Consejos para la crianza



- Deja que experimente y se desplace por espacios seguros, para que vaya reconociendo su espacio inmediato.
- Deja que intente cosas como emparejar tapas con contenedores y apilar bloques, comer por iniciativa propia, beber agua, aunque se derrame, por lo que debes de tener paciencia en todo lo que realiza.

1 a 1 año 11 meses

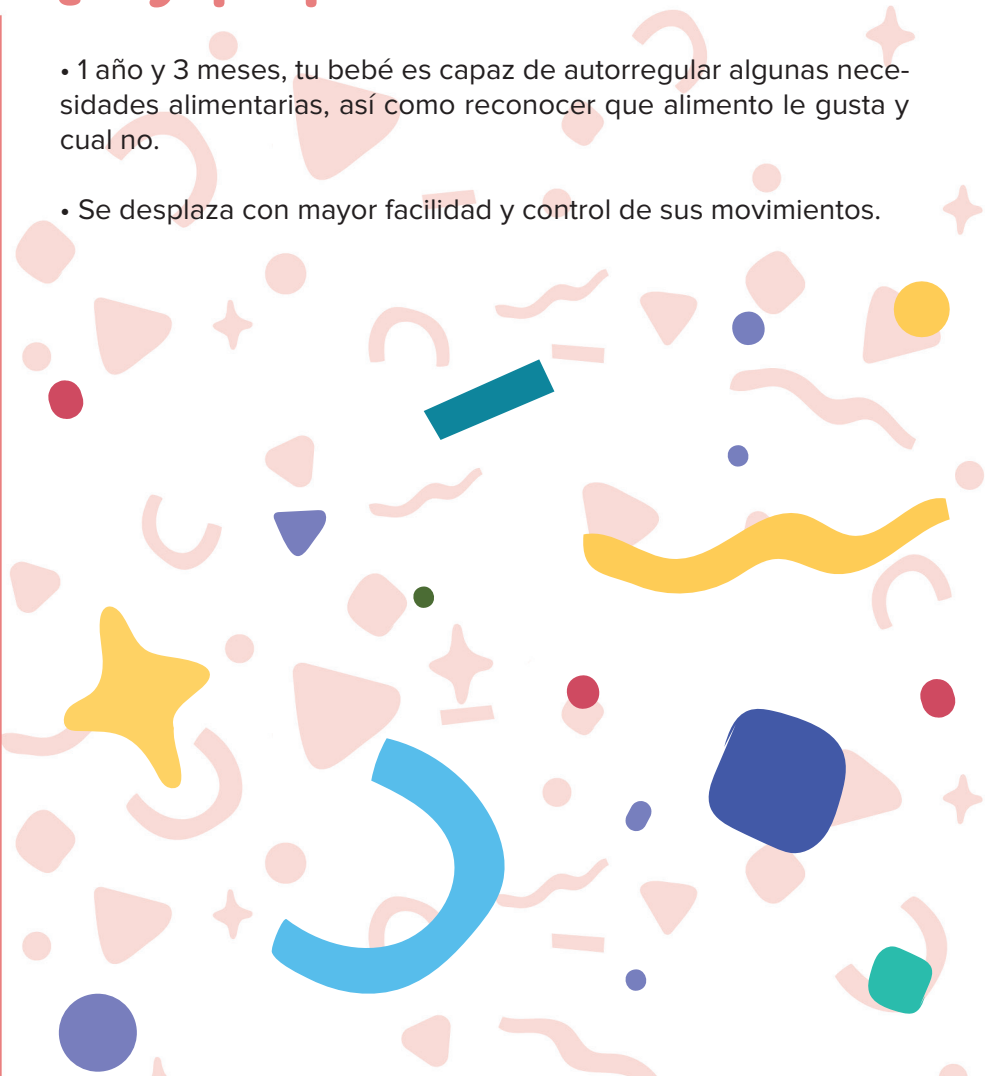


15



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 3 meses, tu bebé es capaz de autorregular algunas necesidades alimentarias, así como reconocer que alimento le gusta y cual no.
- Se desplaza con mayor facilidad y control de sus movimientos.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Dormirá menos, unas 13 horas diarias repetidas, repartidas entre la noche y una siesta después de comer.
- El movimiento y la coordinación no sólo los demuestra caminando, además podrá beber solo de un vaso, llevarse la cuchara a la boca y ordenar cosas.
- Aprende el nombre de las cosas según se las enseñes en casa, así que es mejor no emplear diminutivos ni deformar las palabras.

Consejos para la crianza



- Procura darle un poco de frutas o verduras, si muestra tener hambre.
- Procura poner ropa muy suave y suelta que permita sus desplazamientos.
- Deja que se mueva libremente.
- Haz ejercicios con él o ella.
- Platícale continuamente.

1 a 1 año 11 meses

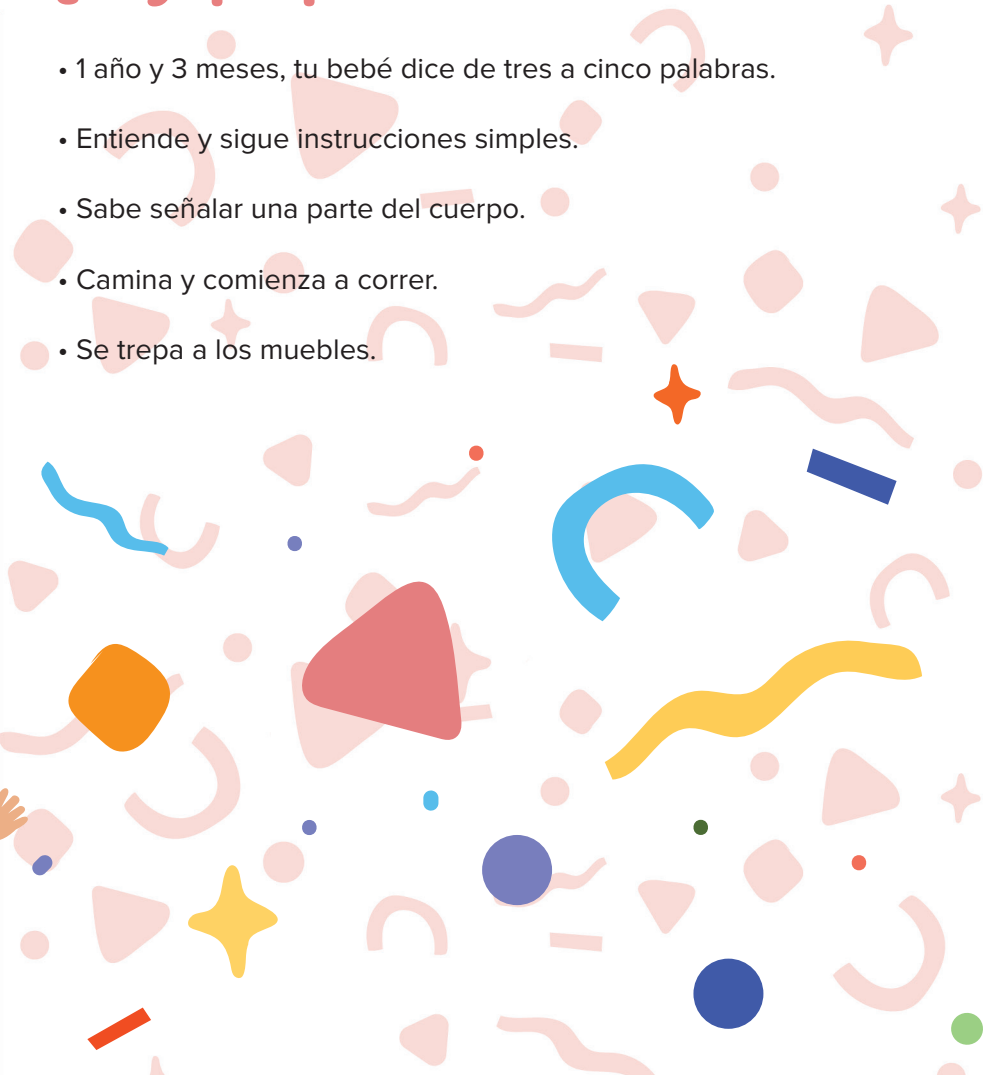


16



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 3 meses, tu bebé dice de tres a cinco palabras.
- Entiende y sigue instrucciones simples.
- Sabe señalar una parte del cuerpo.
- Camina y comienza a correr.
- Se trepa a los muebles.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Establece una rutina regular para irse a dormir, si se despierta por la noche tranquilo, ayúdale a dormir.
- Elogia su buena conducta e ignora los comportamientos que no le gustan.

Consejos para la crianza



- Evita alimentos que pueden causar atragantamientos, como las uvas enteras, las zanahorias crudas y los caramelos duros.
- Limita el tiempo durante el cual se exponen a la televisión, los videos, los teléfonos, la tableta.
- Evita los posibles berrinches, llamando su atención hacia otra actividad o con un objeto.

1 a 1 año 11 meses



17



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 4 meses, tu bebé camina con más seguridad. Pero también continúa gateando.
- Puede construir una torre con cubos o meter objetos en frascos.
- A nivel del lenguaje, puede nombrar un objeto familiar (pelota).
- Los abraza a ustedes (sus padres).

1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Puede comer la misma comida que el resto de la familia.
- Debe comer más frutas y verduras diariamente.
- La leche no debe ser reemplazada por jugo ni refrescos. A muchos bebés no les gusta la carne, no te preocupes, puedes reemplazarla por otras proteínas (huevo, lentejas, frijoles, habas, pescado, leguminosas).

Consejos para la crianza



- Ten cuidado con los productos que le das a tu bebé como café, dulces, refrescos, etc. Estas bebidas no son aptas para los pequeños.
- Enseña a tu bebé a comer de manera saludable.
- Juega con el lenguaje y las palabras.



1 a 1 año 11 meses



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 4 meses, tu bebé camina de forma más segura, tiene más equilibrio y aunque todavía se cae en ocasiones, su forma de caminar ha mejorado mucho.
- Conoce a los miembros de su familia y puede nombrarlos, se alegrará con las visitas.

1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- El desarrollo de su memoria es mayor, puede recordar algo que hizo alguna persona y lo arremedará, pone más atención en lo que sucede a su alrededor, comprende y realiza más indicaciones.
- Le gusta jugar con los objetos, poner uno sobre otro y armarlos y desarmarlos.
- Le gusta garabatear, puedes dejarlo en un lugar seguro y darle crayolas gruesas para que raye, sobre un papel grande.

Consejos para la crianza



- Cuida el proceso de la “dentición”, es probable que haya tenido lugar la erupción de los primeros molares. En consecuencia, puede presentar diversos síntomas: aumento de la temperatura, disminución del apetito, irritabilidad, babeo abundante o deseo de morder.
- Intenta que juegue en casa con otros bebés o familiares, amigos o amigas. Así le será más fácil adaptarse a la escuela cuando la tenga que empezar. Para aliviar tales molestias dale alimentos líquidos fríos y ofrécele mordederas. Puede ser útil la administración de un analgésico, siempre y cuando lo hayas consultado con el especialista.
- Juega y muévete continuamente con él o ella.

1 a 1 año 11 meses

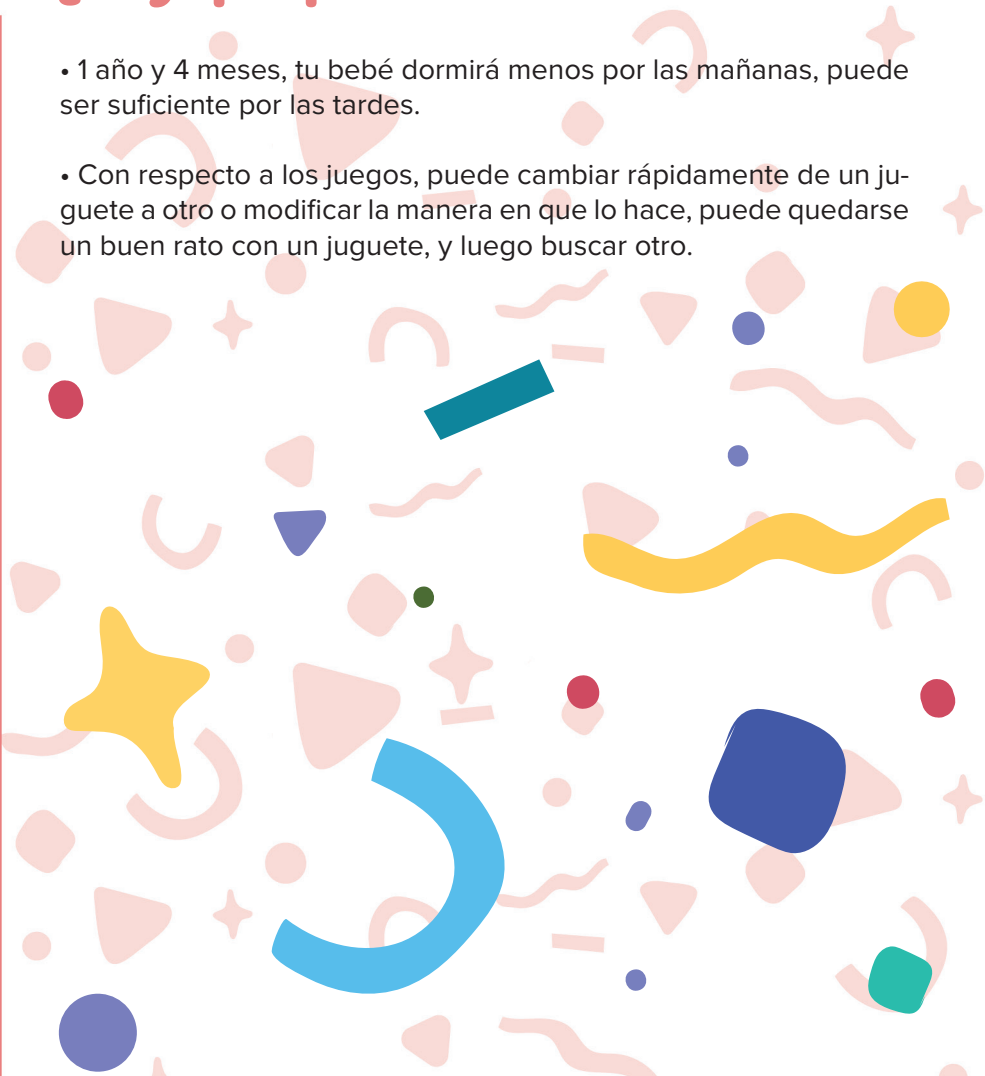


19



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 4 meses, tu bebé dormirá menos por las mañanas, puede ser suficiente por las tardes.
- Con respecto a los juegos, puede cambiar rápidamente de un juguete a otro o modificar la manera en que lo hace, puede quedarse un buen rato con un juguete, y luego buscar otro.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Todos los días debe consumir alimentos variados como verduras, frutas y leguminosas. El huevo se aconseja dos o tres veces por semana.
- Recuerda que es importante hablarle, cantarle, leerle, ponerle música y jugar con tu bebé.
- La lectura a la hora de dormir es un hábito muy favorable para su aprendizaje.

Consejos para la crianza



- No le des alimentos demasiado pequeños o muy duros.
- Sienta a tu bebé mientras come, ya que puede atragantarse con la comida.
- Por las mañanas, puedes darle a tu bebé un poco de leche. Así empezará a beber mientras le estás cambiando el pañal y sentirá más tranquilidad durante ese primer cambio. Después le puedes dar el desayuno.

1 a 1 año 11 meses

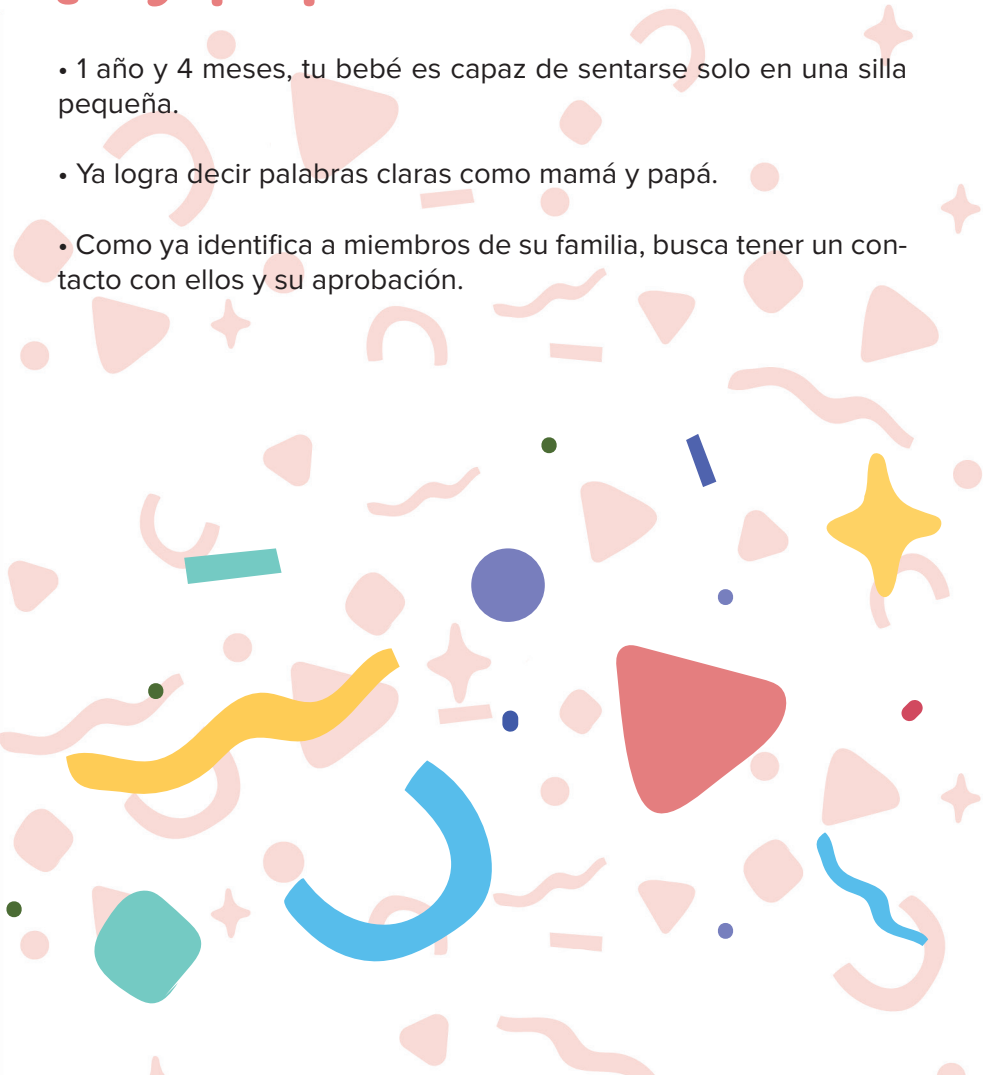


20



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 4 meses, tu bebé es capaz de sentarse solo en una silla pequeña.
- Ya logra decir palabras claras como mamá y papá.
- Como ya identifica a miembros de su familia, busca tener un contacto con ellos y su aprobación.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Es importante que le muestres videos educativos para el desarrollo de su memoria.
- La comprensión de tu bebé está creciendo rápidamente. Por ejemplo, ya no piensa que la masilla es para comer. Ahora puede manipularla y jugar con ella.

Consejos para la crianza



- Pon enfrente de tu bebé papel y crayón e invítalo a dibujar.
- Léele un cuento a la hora de dormir, esto puede ayudar a incrementar el vocabulario de tu bebé.
- Cuando tenga un berrinche, ten paciencia y disposición de ofrecerle consuelo, déjalo solo unos momentos para que se calme, con supervisión.

1 a 1 año 11 meses



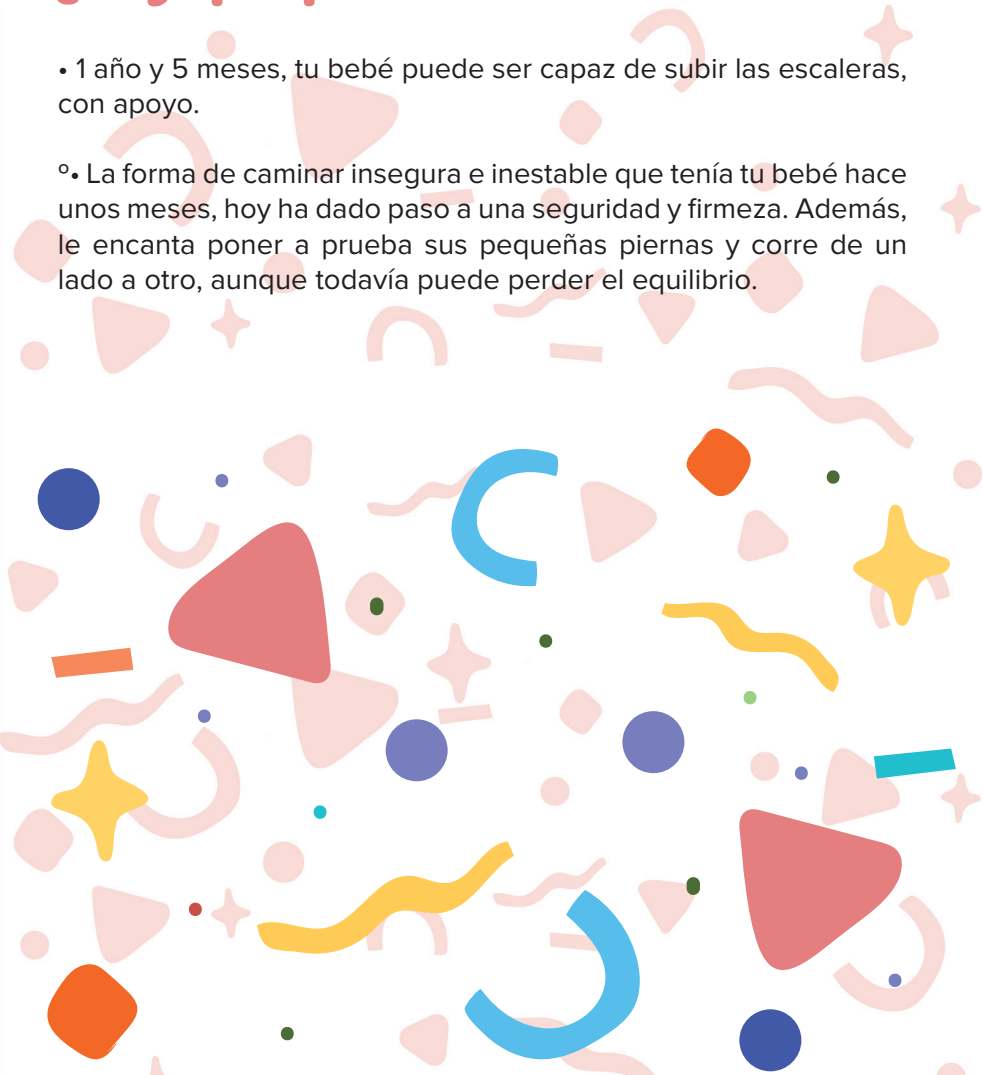
21



¿Hoy qué pasa?

• 1 año y 5 meses, tu bebé puede ser capaz de subir las escaleras, con apoyo.

◦ La forma de caminar insegura e inestable que tenía tu bebé hace unos meses, hoy ha dado paso a una seguridad y firmeza. Además, le encanta poner a prueba sus pequeñas piernas y corre de un lado a otro, aunque todavía puede perder el equilibrio.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Cantar y bailar es una actividad divertida con la que además aprenden tanto lenguaje como a controlar su propio cuerpo.
- Cuando hables con tu bebé, es importante que como adulto repitas siempre las palabras “por favor” y “gracias” para que las retenga y aprenda a pedir las cosas correctamente y agradecerlas.
- Sube y baja escaleras mientras toma tu mano.
- Puede reconocer en fotografías a las personas conocidas y las señala si se le pregunta.

Consejos para la crianza



- Ayuda a que tu bebé entre en contacto con los bebés, es importante para el desarrollo, le ayudará a que se integre con otros grupos.
- Deja que intente peinarse solo o sola.
- Enséñale a guardar sus juguetes cuando termine de jugar.
- Lee o cuenta cuentos a tu bebé.
- Enseña como suena o hacen diferentes objetos y animales (si es un león, imita como ruge, si es un carro, haz como suena, etc.).
- Cuando sea la hora de comer, enséñale cómo usar la cuchara, cómo tomar el vaso, ten paciencia para que pueda realizarlo bien.
- Juega con tu bebé, haz que te siga y llévalo por objetos que tenga que rodear, si es necesario, tómalolo de la mano.

1 a 1 año 11 meses



22



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 5 meses, tu bebé es más inquieto o inquieta, es conveniente que lo lles a lugares donde haya juegos adecuados para él o ella, donde pueda jugar e interactuar con otros bebés bajo tu supervisión.
- Comenzará a reconocer las similitudes y diferencias entre sus juguetes y otros objetos, a medida que juegue, verás que le gusta clasificarlos por su color, forma y tipo.
- Dale la oportunidad de practicar sus nuevas habilidades proporcionándole juguetes apropiados.

1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Andará con mucha más soltura y firmeza, podrás subir escaleras a gatas o de pie con un poco de ayuda, se caerá cuando lo correen por todos lados, asimismo empezará a treparse por donde esté.
- Si encuentras algún objeto que le agrade, deja que lo observe, lo manipule, que lo analice bajo su vigilancia, siempre y cuando no represente algún peligro para él o ella.

Consejos para la crianza



- Mantén fuera de su alcance objetos pequeños (botones, monedas, bolsas de plástico, globos).
- No dejes a tu bebé sola o solo en la casa.
- Canta canciones con él o ella, dale instrumentos musicales u objetos que produzcan sonido, (puede ser una botella chica de plástico con semillas dentro) para que lleve el ritmo.
- Toma a tu bebé de la mano y juega con él o ella, caminando hacia adelante y hacia atrás, a la vez que le dices “adelante”, “atrás”. Para que conozca su significado.

1 a 1 año 11 meses

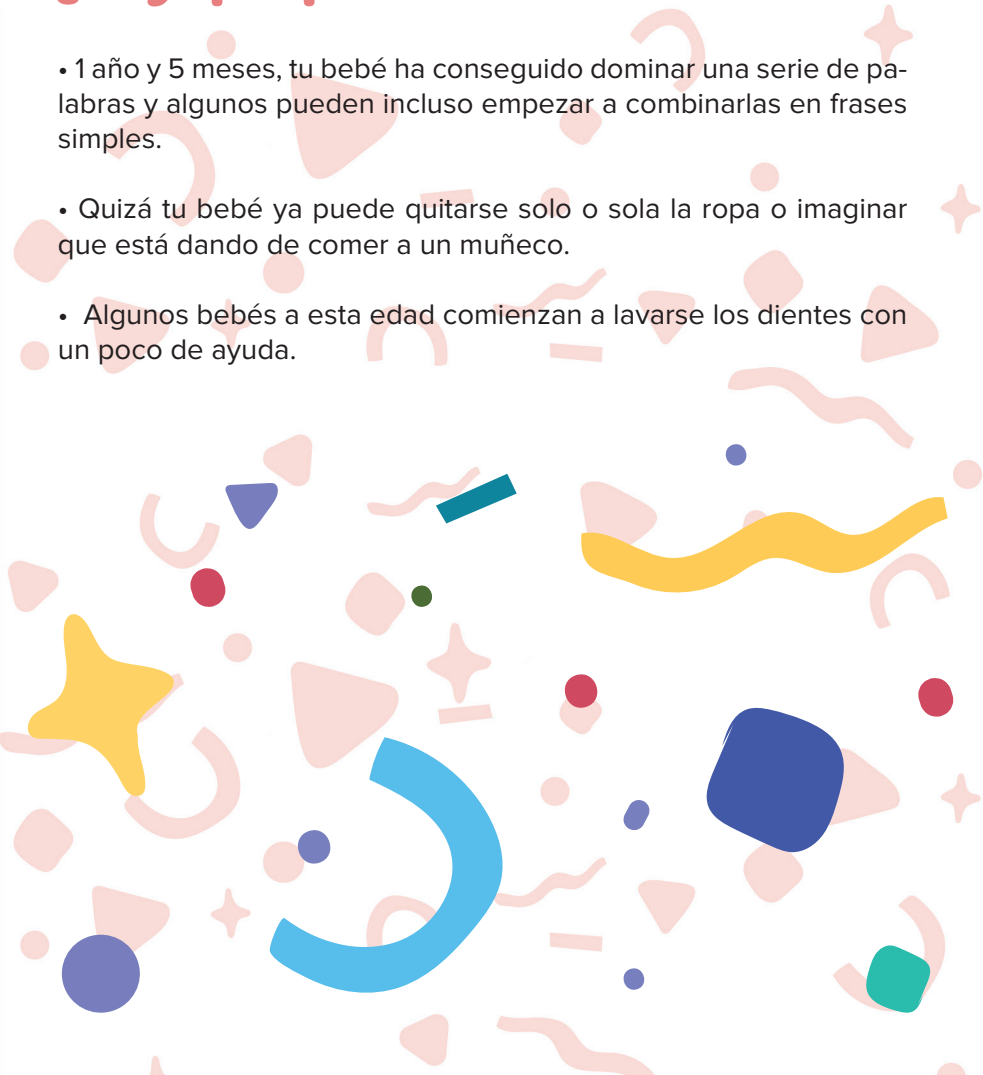


23



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 5 meses, tu bebé ha conseguido dominar una serie de palabras y algunos pueden incluso empezar a combinarlas en frases simples.
- Quizá tu bebé ya puede quitarse solo o sola la ropa o imaginar que está dando de comer a un muñeco.
- Algunos bebés a esta edad comienzan a lavarse los dientes con un poco de ayuda.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Respetar su objeto favorito, pues lo o la ayudará a relajarse a la hora de dormir. Un peluche o una manta les da una sensación de seguridad que suele aumentar durante el segundo año de vida.
- Abrázale, así tu bebé recibe la confianza y seguridad que necesita para tranquilizarse.
- Es bastante sociable y se alegra cuando ve a familiares y empezará a disfrutar del juego con otros bebés, pero cuidado con los enfados a la hora de compartir juguetes.

Consejos para la crianza



- Haz que conviva con otros bebés, de preferencia de su misma edad, para que aprendan ciertos valores como respetar los turnos o compartir sus muñecos.
- Deja que expresen sus sentimientos, pregunta constantemente cómo se siente.
- Incúlcale que sea limpio, enséñale a bajarse y subirse los pantalones para que pueda ir cómodamente al baño, recuerda vestirle con ropa cómoda y fácil de usar.
- Juega con tu bebé a hacer esculturas y figuras de plastilina o masa de varios colores.

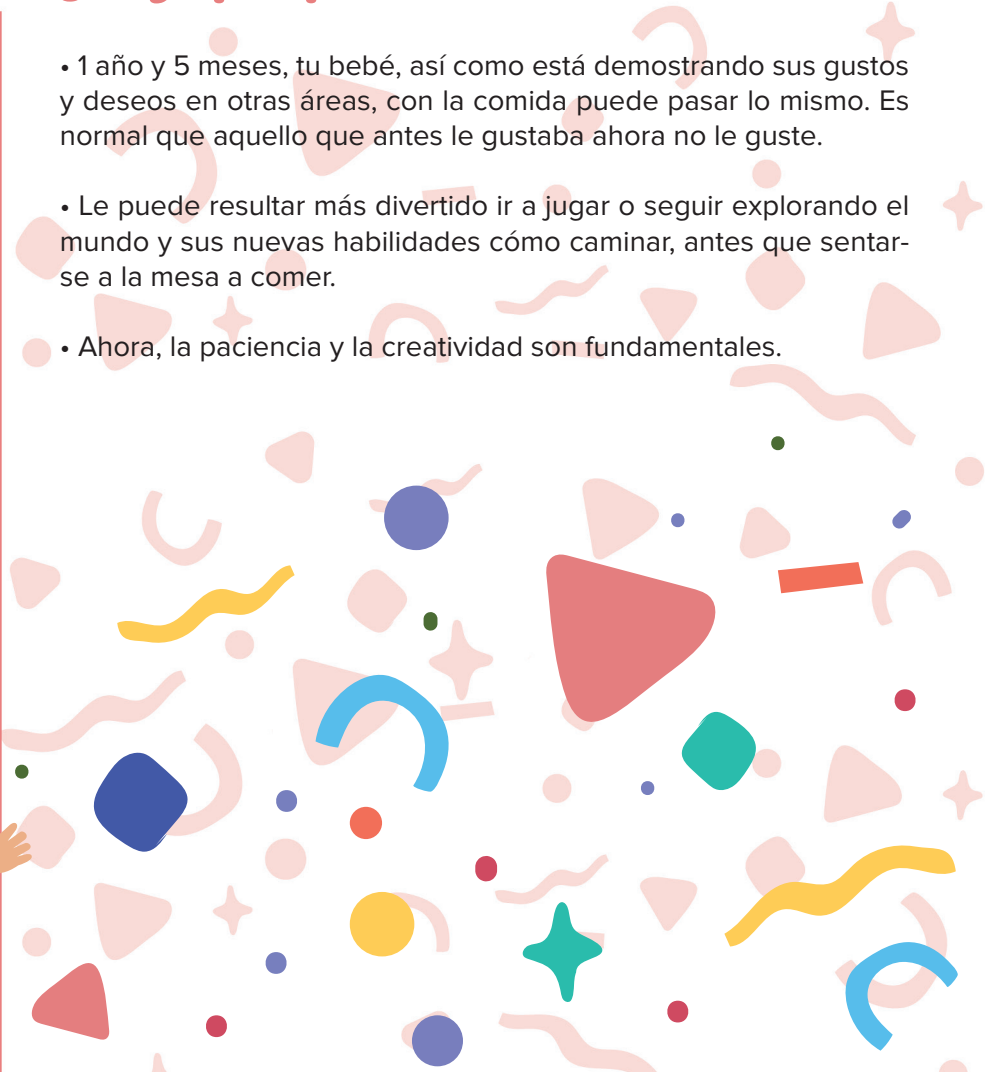


1 a 1 año 11 meses



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 5 meses, tu bebé, así como está demostrando sus gustos y deseos en otras áreas, con la comida puede pasar lo mismo. Es normal que aquello que antes le gustaba ahora no le guste.
- Le puede resultar más divertido ir a jugar o seguir explorando el mundo y sus nuevas habilidades cómo caminar, antes que sentarse a la mesa a comer.
- Ahora, la paciencia y la creatividad son fundamentales.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Comienza a ser selectivo con la comida, probando solo aquello que para él o ella es atractivo a sus ojos.
- Recuerda que es importante lo que come en un día y durante toda la semana, por eso, apuesta a la variedad de opciones sanas, que vayan cubriendo sus necesidades nutricionales.
- La dieta de tu bebé debe ser variada y equilibrada.

Consejos para la crianza



- Evita las distracciones al momento de sentarse a la mesa como los juguetes, la televisión, etc.
- Genera un ambiente tranquilo y relajado, evita enojos si no quiere comer, esto es fundamental para que no termine asociando el momento de la comida a una situación desagradable.
- No dejes nunca a tu bebé solo o sola en casa.
- No ofrezcas golosinas.

1 a 1 año 11 meses

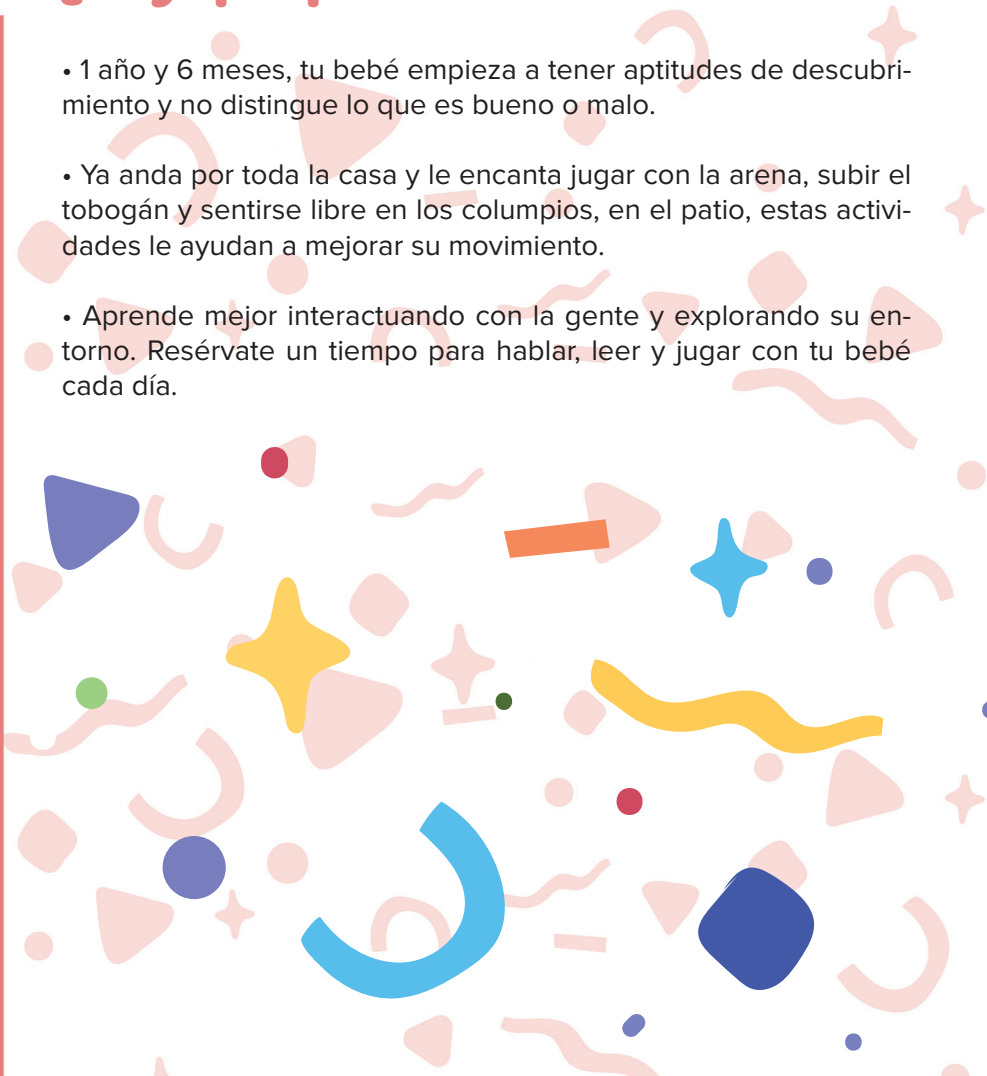


25



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 6 meses, tu bebé empieza a tener aptitudes de descubrimiento y no distingue lo que es bueno o malo.
- Ya anda por toda la casa y le encanta jugar con la arena, subir el tobogán y sentirse libre en los columpios, en el patio, estas actividades le ayudan a mejorar su movimiento.
- Aprende mejor interactuando con la gente y explorando su entorno. Resérvate un tiempo para hablar, leer y jugar con tu bebé cada día.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Reconoce a sus padres, hermanas o hermanos, amigos o amigas y otros familiares más cercanos, si los ve en alguna fotografía sabe quiénes son, incluso es capaz de decir sus nombres.

Consejos para la crianza



- Sienta a tu bebé a comer con el resto de la familia para integrarlo en las comidas familiares. Esto también es una forma de aprender.
- Haz que beba en su propio vaso para ir retirando progresivamente el uso del biberón. También puede comer utilizando la cuchara.
- Limita el tiempo durante el cual tu bebé se expone a pantallas como la televisión. Lo mejor es que se exponga menos de 1 hora al día y elige programas de calidad para verlos con él o ella.
- Limpia los dientes con un cepillo blando y una pequeña cantidad de pasta de dientes dos veces al día. Si todavía no llevas al dentista a tu bebé, trata de programar su primera visita.

1 a 1 año 11 meses



26



¿Hoy qué pasa?

- 1 año 6 meses, tú bebé ya puede sostener una taza.
- Coordina el movimiento manual entre los dedos y la muñeca. Esto le permite a tu bebé comer con una cuchara (aunque a esta edad, seguramente habrá derrames).
- Se divierten apretando botones, moviendo manijas y girando perillas.
- Puede juntar bloques.

1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Ha desarrollado un sentido de su persona, la capacidad de verse a sí mismo separado de otros.
- A menudo abraza a sus padres cuando le teme a los extraños.
- Comienza a simular o imitar situaciones. Estimula su conducta con juguetes o animales de peluche.
- Generalmente puede encontrar un objeto, después de ver que tú lo escondes detrás de algo. Por ejemplo, puedes ocultar un muñeco debajo de una manta y hacer que lo encuentre.
- Puede señalar una parte del cuerpo. Por ejemplo, cuando tú le preguntas: “¿Dónde tienes la cabeza?”, tu bebé la señala.

Consejos para la crianza



- Ten precaución con los objetos porque puede tomar y mover casi todo lo que tenga a su alcance.
- Pon atención a todo lo que realiza tu bebé debido a que ya está gateando y suele agarrar todo lo que encuentra a su alcance.
- Ten precaución con los programas de televisión que ve tu bebé o con las personas que convive dado a que aprende todo lo que los demás hacen.

1 a 1 año 11 meses

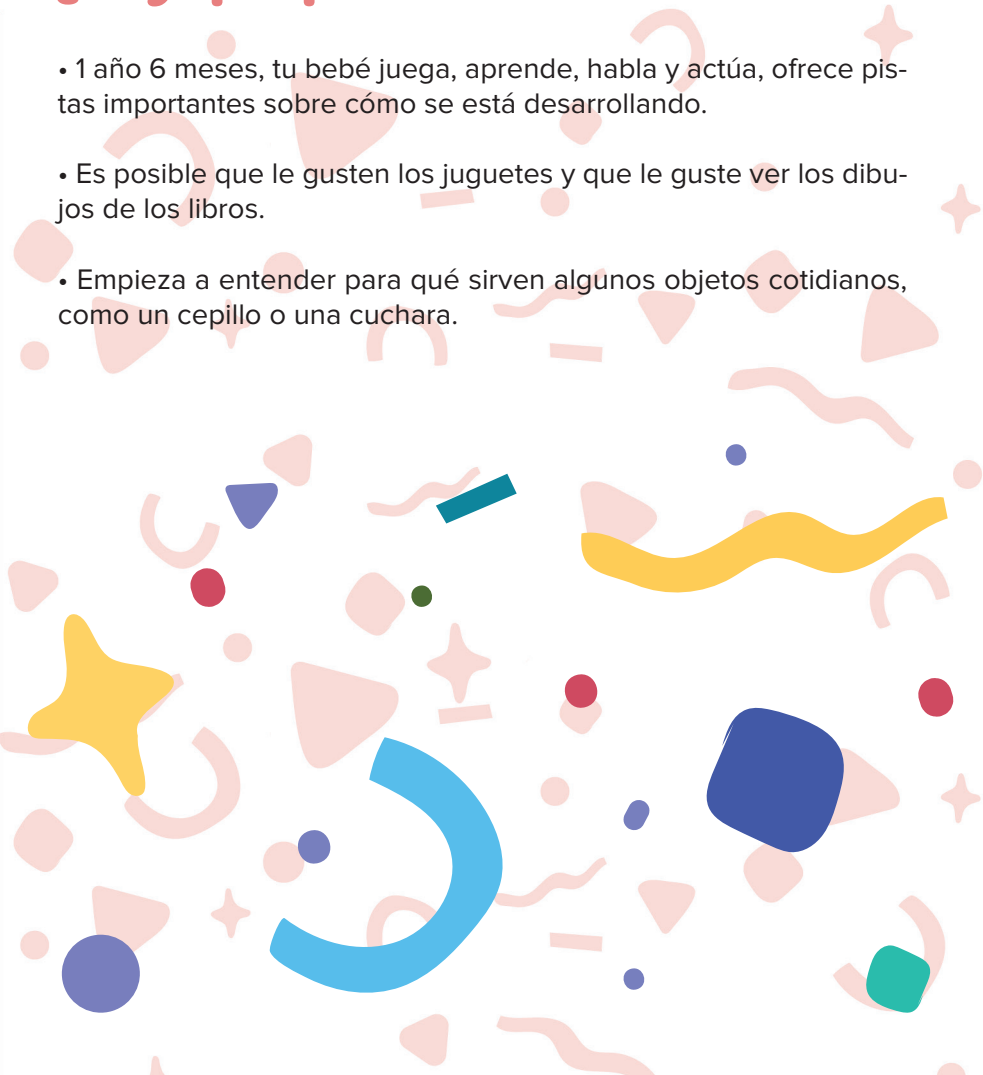


27



¿Hoy qué pasa?

- 1 año 6 meses, tu bebé juega, aprende, habla y actúa, ofrece pistas importantes sobre cómo se está desarrollando.
- Es posible que le gusten los juguetes y que le guste ver los dibujos de los libros.
- Empieza a entender para qué sirven algunos objetos cotidianos, como un cepillo o una cuchara.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Señala para llamar la atención de otras personas.
- Indica partes del cuerpo.
- Hace garabatos por sí sola o solo.
- Demuestra interés en una muñeca o peluche y finge darle de comer.
- Es capaz de quitarse algunas prendas de vestir como sombreros y calcetines.
- Muestra afecto.
- Tiene ansiedad por la separación.

Consejos para la crianza



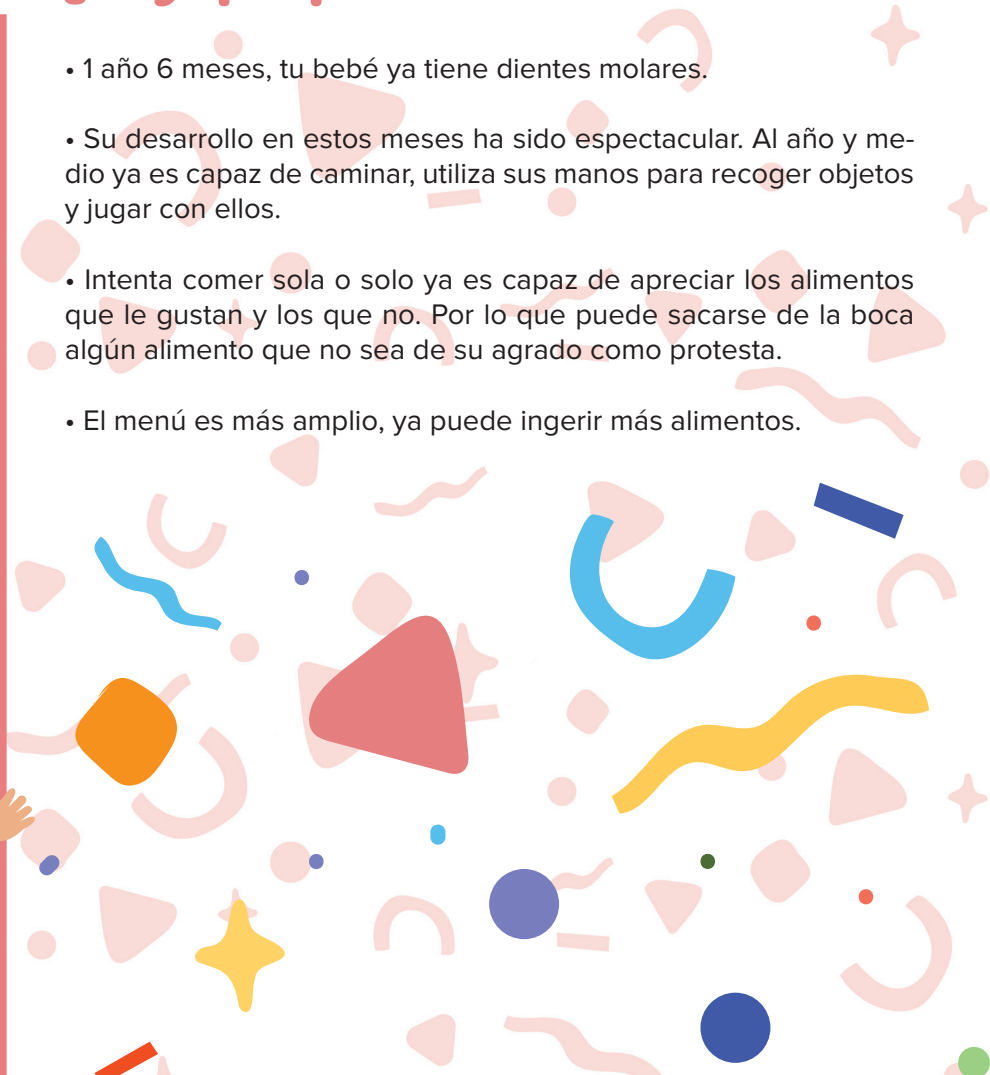
- Invita a tu bebé a que juegue con una pelota lanzándola cerca o lejos, la ruede, la tire desde distintas alturas, la empuje, para que aprenda como las cosas aparecen y desaparecen.
- Dale un objeto envuelto para que lo destape: tirando el papel, apretándolo y rasgándolo.
- Haz que escuche música y mueva sus manos o cuerpo. Pídele que repita la actividad frente a un espejo.

1 a 1 año 11 meses



¿Hoy qué pasa?

- 1 año 6 meses, tu bebé ya tiene dientes molares.
- Su desarrollo en estos meses ha sido espectacular. Al año y medio ya es capaz de caminar, utiliza sus manos para recoger objetos y jugar con ellos.
- Intenta comer sola o solo ya es capaz de apreciar los alimentos que le gustan y los que no. Por lo que puede sacarse de la boca algún alimento que no sea de su agrado como protesta.
- El menú es más amplio, ya puede ingerir más alimentos.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Tu bebé comenzará a mostrar señales de que está listo para dejar el pañal, comienza a desarrollar un sentido de la percepción de sí mismo que le permita controlar su orina o sus deposiciones.
- Le gusta mezclar alimentos conocidos con otros nuevos.
- Su dieta es similar a la de los adultos, se aconseja consultar con el médico a la hora de introducir un nuevo alimento a la dieta de tu bebé.

Consejos para la crianza



- Lleva a tu bebé al médico cuando enferme, evita darle medicamentos sin prescripción profesional.
- Revisa la cartilla de vacunación para que le apliquen a tu bebé la vacuna correspondiente.
- Introduce los alimentos poco a poco y de forma variada, para que tu bebé no los rechace, ingéníatelas para que parezca un plato atractivo, hacer figuras, alternar los colores de la comida, que comer verduras sea algo agradable, no un castigo.

1 a 1 año 11 meses

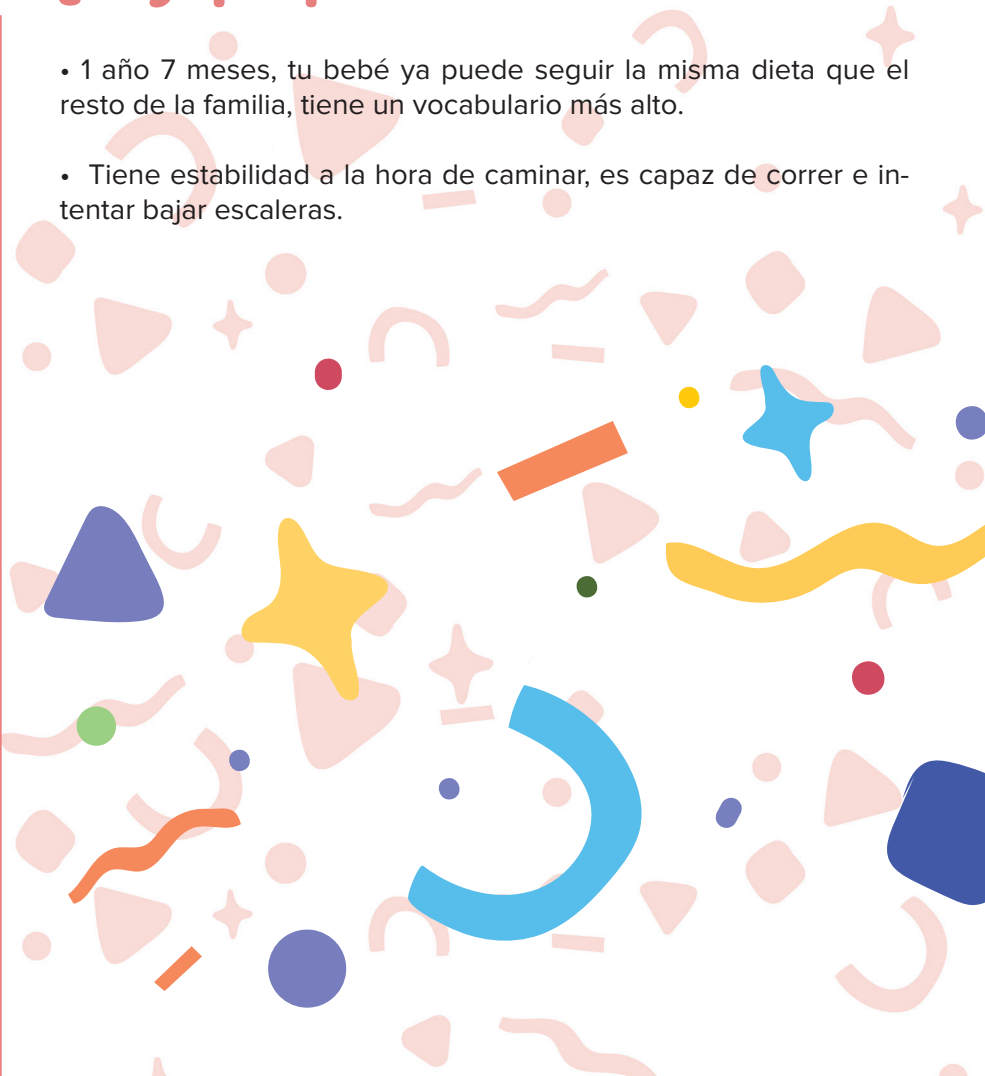


29



¿Hoy qué pasa?

- 1 año 7 meses, tu bebé ya puede seguir la misma dieta que el resto de la familia, tiene un vocabulario más alto.
- Tiene estabilidad a la hora de caminar, es capaz de correr e intentar bajar escaleras.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Le encanta explorar, abre cajones y armarios.
- Puede imitar las palabras que escucha de sus padres.
- Agarra el vaso entre sus manos y bebe agua sin problema.
- Intenta comer él o ella sola.

Consejos para la crianza



- Cuida que el calzado de tu bebé sea el más adecuado.
- Protege su piel y evita enrojecimientos, sobre todo en la zona del pañal.
- Enséñale a tu bebé, a compartir sus juguetes.
- Evita agredir a tu bebé física y verbalmente.

1 a 1 año 11 meses



30



¿Hoy qué pasa?

- 1 año 7 meses, tu bebé ya puede caminar perfectamente.
- Corre y traslada objetos de un lugar a otro con seguridad, tal vez ya ha comenzado a saltar.
- Puede tomar un lápiz o un crayón e intentar hacer un dibujo que luego te mostrará.
- Querrá ayudar con las tareas de la casa como limpiar, barrer u ordenar.

1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Hasta ahora, al reunirse con varios bebés, juega de manera independiente de los otros (explora, juega y desarma los juguetes). Es el juego independiente.
- A partir de ahora cada bebé jugará aislado de los otros, pero realizará las mismas actividades (tomará de los otros ideas para sus juegos). Es el juego paralelo.

Consejos para la crianza



- Prepara y adapta una bacinica, teniendo en cuenta que a esta edad tu bebé se empezará a dar cuenta cuando desea hacer del baño y explica simplemente que para eso sirve, puedes distraerlo para que no se desespere cuando lo esté haciendo, ya que se está dando cuenta del lugar correcto donde debe de hacer del baño.
- Juega, corre, brinca, canta, baila, entre otras actividades, con tu bebé.
- Trata de ponerle ropa cómoda.
- Si no quiere devolver el juguete de otro bebé, ten preparado otro objeto que le guste para intercambiárselo.

1 a 1 año 11 meses

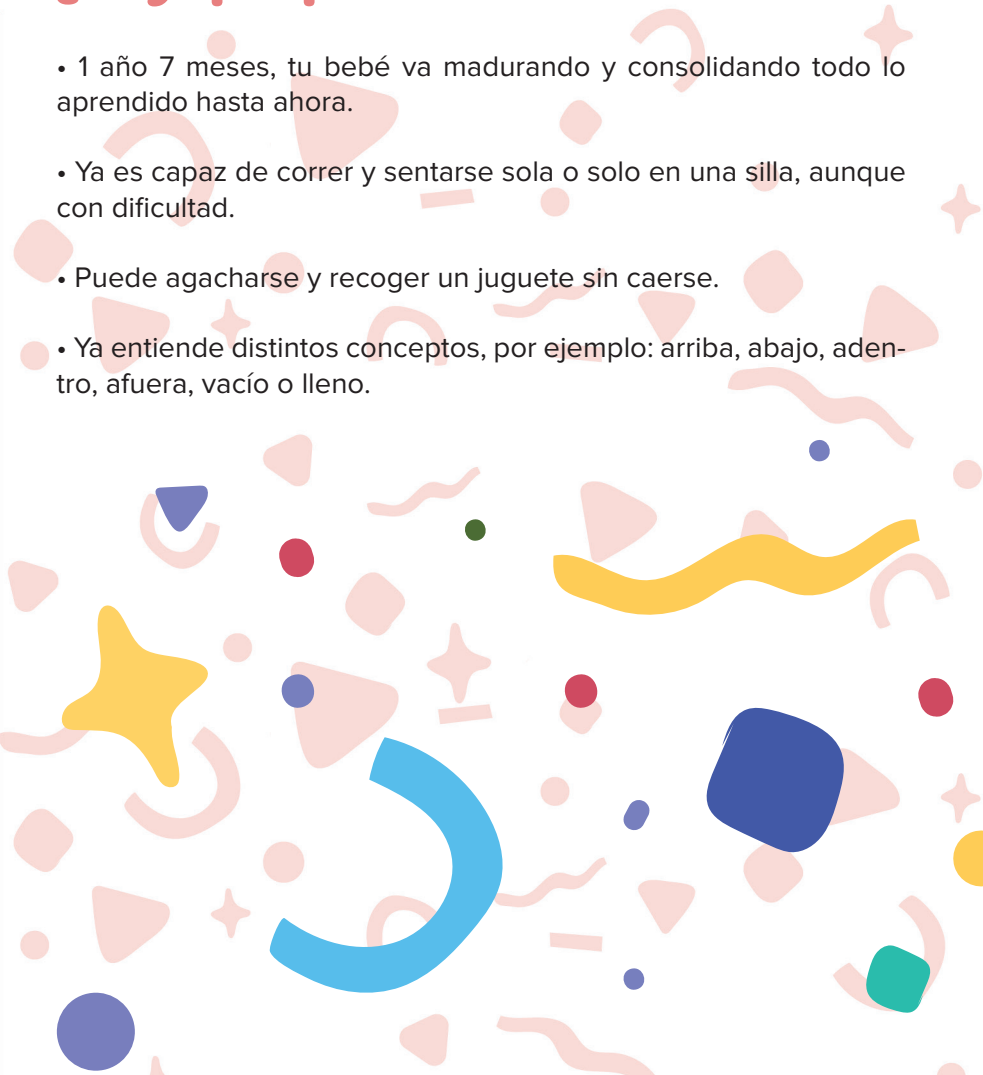


31



¿Hoy qué pasa?

- 1 año 7 meses, tu bebé va madurando y consolidando todo lo aprendido hasta ahora.
- Ya es capaz de correr y sentarse sola o solo en una silla, aunque con dificultad.
- Puede agacharse y recoger un juguete sin caerse.
- Ya entiende distintos conceptos, por ejemplo: arriba, abajo, adentro, afuera, vacío o lleno.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Querrá ayudar con las tareas de la casa como limpiar, barrer u ordenar.
- Une varias palabras para hacer frases y las comprende.
- Conoce las principales partes del cuerpo.

Consejos para la crianza



- Juega con actividades adecuadas para esta edad, como bloques y pelotas.
- Dale lápices o crayones de colores para que haga dibujos.
- Muéstrale alguna foto familiar donde pueda identificar a sus familiares cercanos (padres, hermanos, abuelos, etc.).
- Deja que se lave y se seque las manos de forma autónoma, pero bajo vigilancia.
- Ayúdale a que aprenda a darse cuenta cuando necesita orinar, trata de estar pendiente de sus movimientos y pregúntale si necesita ir al inodoro.

1 a 1 año 11 meses


Los
**PRIMEROS
AÑOS IMPORTAN**

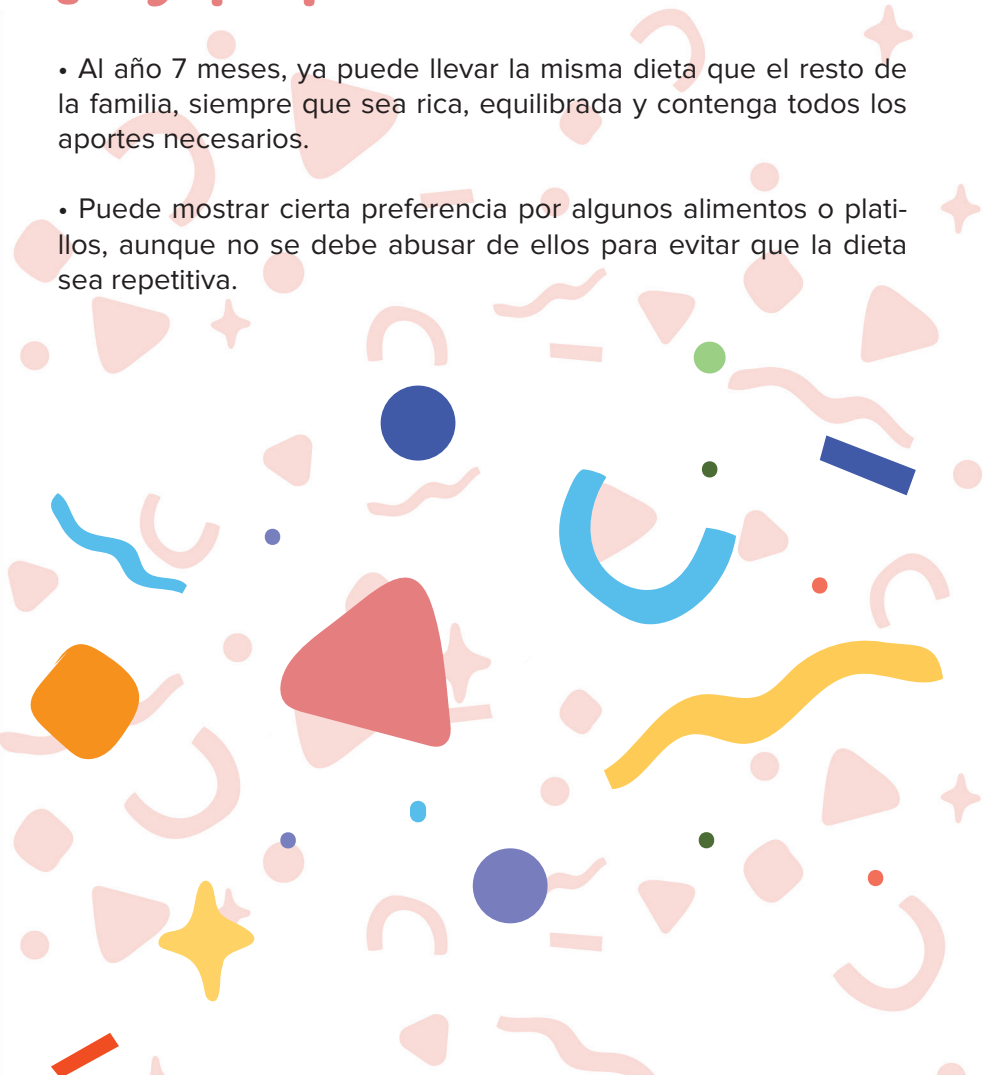


32



¿Hoy qué pasa?

- Al año 7 meses, ya puede llevar la misma dieta que el resto de la familia, siempre que sea rica, equilibrada y contenga todos los aportes necesarios.
- Puede mostrar cierta preferencia por algunos alimentos o platillos, aunque no se debe abusar de ellos para evitar que la dieta sea repetitiva.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- El bebé puede seguir la misma dieta que el resto de la familia, siempre y cuando sea variada y equilibrada.
- No te olvides que, a partir del primer año de vida, el crecimiento del bebé es menor. Por lo tanto, no es necesaria una alimentación abundante.

Consejos para la crianza



- Muéstrale que tú también te lavas los dientes como el o ella, así te imitará. Mantén esa rutina diariamente, logra que finalmente sea un hábito.
- Enséñale pequeñas canciones o fragmentos de canciones, para que se desarrolle su lenguaje.
- En su desayuno, lo ideal es dar leche con cereales. Pero en las comidas, para favorecer el proceso de masticación y que pueda aprender tanto a comer como a probar alimentos de todo tipo, es conveniente no ofrecer solo purés o papillas, sino alimentos ligeros, los que ya pueda masticar.
- No le ofrezcas comida (galletas, pan) entre horas. Asimismo, no le des golosinas o bebidas azucaradas, ya que quitan el apetito y pueden causar caries.

1 a 1 año 11 meses

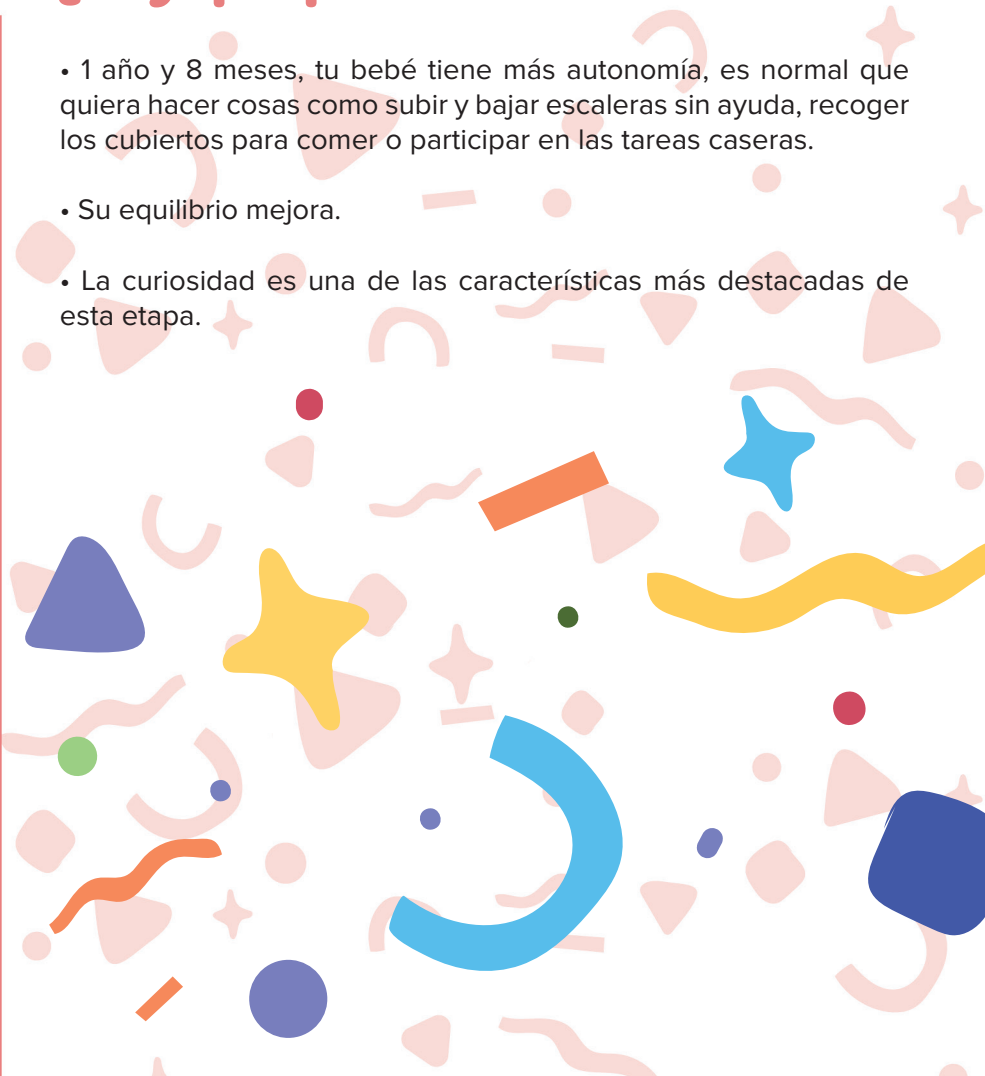


33



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 8 meses, tu bebé tiene más autonomía, es normal que quiera hacer cosas como subir y bajar escaleras sin ayuda, recoger los cubiertos para comer o participar en las tareas caseras.
- Su equilibrio mejora.
- La curiosidad es una de las características más destacadas de esta etapa.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Su vocabulario todavía es pequeño, domina algunas palabras, pero puede hacerse entender señalando objetos o llorando.
- Imita las palabras que oye de los adultos y en esta etapa aparece el “no”.
- El bebé puede comer alimentos repartidos en cinco comidas: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

Consejos para la crianza



- Brinda una dieta variada y equilibrada, que incluya leche, verduras, frutas y huevo solo dos veces a la semana.
- Ayuda a mejorar su equilibrio, con juegos donde suba, salte, etc.
- En cuanto al lenguaje, es recomendable que le pongas canciones y le leas cuentos, eso le ayudará a que tenga un mayor vocabulario.
- Invítale a colaborar en algunas tareas sencillas del hogar. Evidentemente habrá cosas que no podrá realizar, pero él o ella estará feliz a tu lado ayudándote en tareas simples como limpiar algo que se haya derramado o regar las plantas.

1 a 1 año 11 meses



34



¿Hoy qué pasa?

- 1 año 8 meses, siente curiosidad por naturaleza y como parte del conocimiento propio es normal que conozcan sus genitales y se toquen.
- Puede que no hable mucho o talvez sí, entiende mucho más lo que dice y es capaz de imitar en su idioma, su tono de voz al hablar por teléfono, sus expresiones de alegría, enojo, etc. Por eso es tan importante prestar atención en la manera en que te expresas frente a él o ella.

1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Hace berrinches, debido a que comienza a sentir miedo, tristeza, etc.
- Demuestra afecto a las personas conocidas.
- Inventa juegos simples con su imaginación (por ejemplo, repite sonidos de animales u objetos).

Consejos para la crianza



- Muestra cariño a tu bebé para que sienta motivación y protección.
- Hazle saber cuándo esté enojada o enojado y cómo se puede expresar sin lastimar, ni transmitir su enojo.
- Celebra el buen comportamiento en público o mientras juega con un amigo.
- Evita darle golosinas o juguetes nuevos como premio, es mejor un abrazo o palabras amorosas.
- Ofrécele agua diariamente y evita las bebidas industriales como jugos, refrescos, etc., porque suelen afectar en un determinado tiempo e incluso les pueden salir caries.

1 a 1 año 11 meses


Los
PRIMEROS
AÑOS IMPORTAN

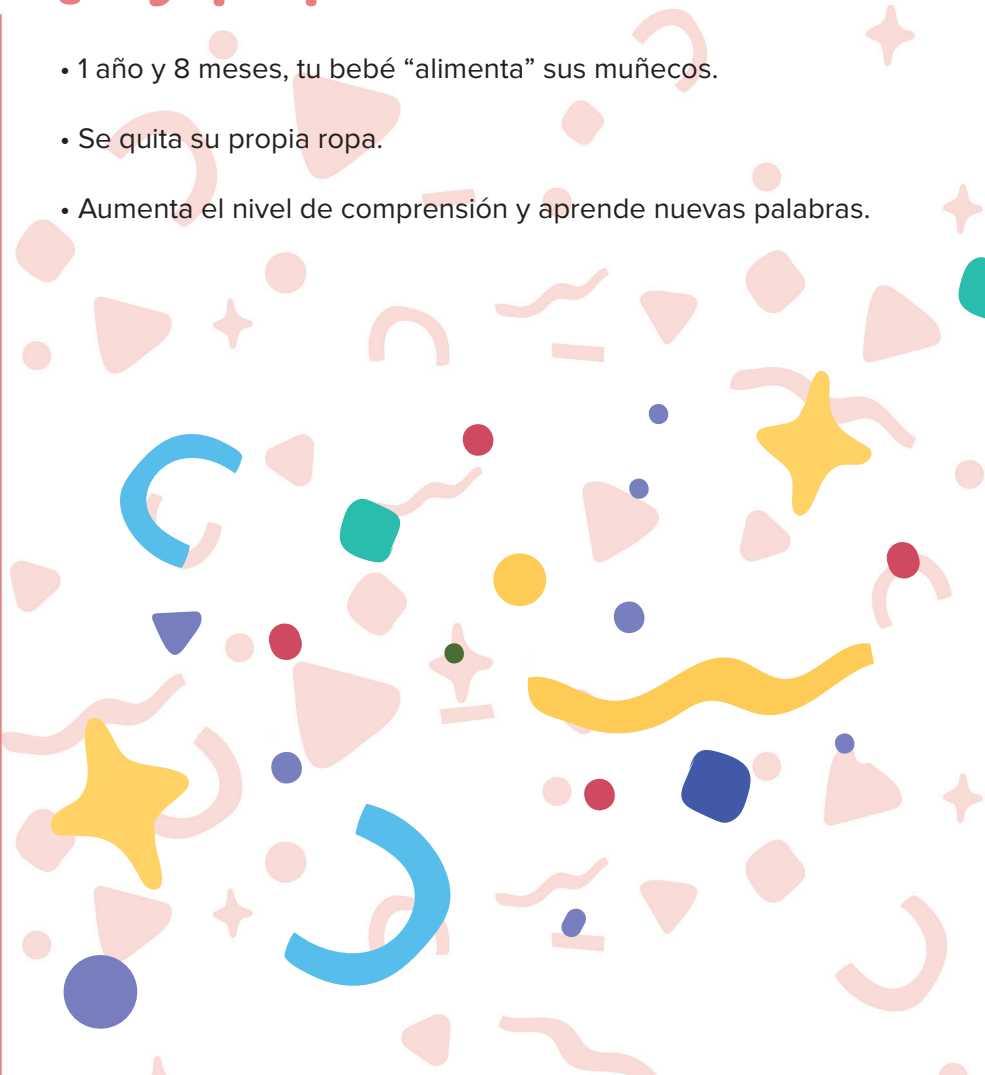


35



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 8 meses, tu bebé “alimenta” sus muñecos.
- Se quita su propia ropa.
- Aumenta el nivel de comprensión y aprende nuevas palabras.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Tira todo al suelo, incluso cuando está comiendo llega a tirar su propia comida.
- Es huraña o huraño con las muestras de cariño, rechaza besos y caricias.
- Algunas veces come mal, pero debes tener cuidado debido a que puede ser a causa de alguna enfermedad.
- Cuando juega con otros niños o niñas les quita los juguetes e incluso pueden discutir.

Consejos para la crianza



- Habla con tu bebé acerca de lo que pueden hacer las personas, por ejemplo, en el mercado muéstrale lo que realiza el vendedor; en la calle, la función que tiene el policía o el bombero, etc.
- Aprovecha todo el tiempo posible para decirle los nombres de todos los objetos que ve cotidianamente, la flor, la camisa, el carro, etc.
- Enséñale la manera de cómo las personas expresan sus emociones, exagérelas para que tu bebé pueda apreciar la diferencia entre una y otra, por ejemplo, ante una situación burlona ríe fuertemente, si algo le molesta muéstrale con un gesto muy marcado cómo se enoja.

1 a 1 año 11 meses


Los
**PRIMEROS
AÑOS IMPORTAN**



36



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 8 meses, tu bebé puede mostrar un comportamiento más agresivo: muerde, empuja, pega, etc.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Aprende y comprende el significado de besar, abrazar o acariciar para demostrar su cariño.
- Cuando tú o cualquier otra persona importante en su vida se va, tu bebé se puede alterar porque él o ella necesita de la presencia tuya o de otro adulto.

Consejos para la crianza



- Dale un beso rápido y márchate, nunca le mientas si vas a tardar mucho en volver, no le digas que regresas en un momento, así perderá su confianza en ti.
- La curiosidad sobre sus genitales es una constante a esta edad. Cuando se tocan suelen tener sensaciones agradables que los invitan a continuar haciéndolo. Cuando lo haga, permítele continuar un tiempo prudente y luego llama su atención con alguna actividad que le resulte interesante, un juego, la lectura, bailar o cantar. No le corrijas o le digas que no se hace. Si lo hace en público, es porque esa actividad le resulta más estimulante que lo que está ocurriendo a su alrededor. No te preocupes, atrae su atención con otra cosa.

1 a 1 año 11 meses

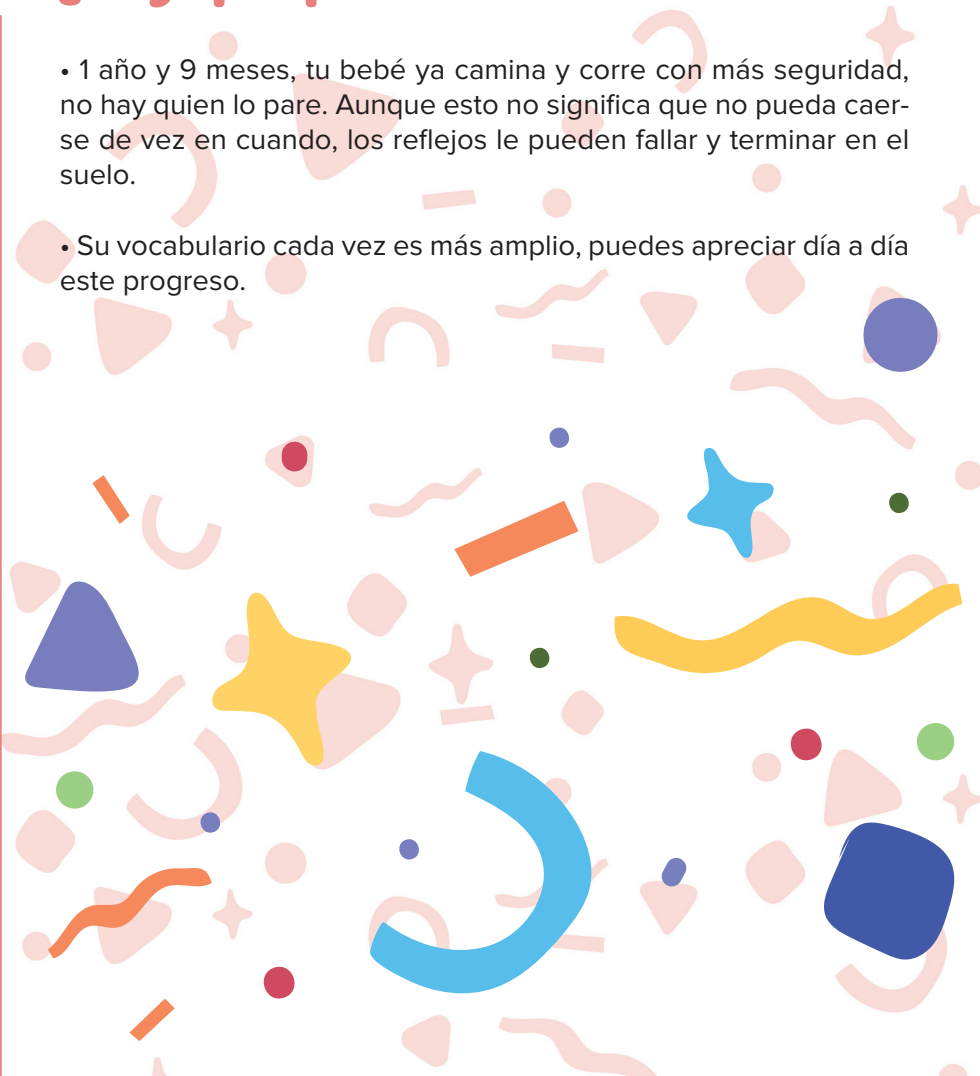


37



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 9 meses, tu bebé ya camina y corre con más seguridad, no hay quien lo pare. Aunque esto no significa que no pueda caerse de vez en cuando, los reflejos le pueden fallar y terminar en el suelo.
- Su vocabulario cada vez es más amplio, puedes apreciar día a día este progreso.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Cada día que pasa va ejerciendo mayor control sobre su cuerpo.
- Ha adquirido equilibrio al caminar, lo hace más rápido y puede subir cuatro a cinco escalones sin tu ayuda, solamente sosteniéndose con la baranda.
- Tu niño o niña realiza gran parte de sus desplazamientos corriendo de un lado para otro.
- Tanto en la mesa como en otros lados, aprende a portarse bien.

Consejos para la crianza



- Ayuda a que conozca el mundo que le rodea enseñándole el nombre de los objetos, las plantas, los animales, etc.
- Habla correctamente, sin deformar las palabras ni utilizar diminutivos.



1 a 1 año 11 meses



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 9 meses, tu bebé hace las cosas “porque sí”.
- Junto con los berrinches, la exploración y la testarudez son otros de los comportamientos típicos de esta edad.
- A esta edad ya quiere elegir la ropa que desea ponerse.

1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Ten presente que en esta etapa puede ser que no le guste integrarse con los demás o bien no le gusta compartir sus juguetes. No te inquietes porque todavía tiene tiempo para aprender. Observa cómo se desenvuelve ante las respuestas de otros bebés.
- Es posible que también se pueda poner su ropa sola o solo, lavarse y secarse las manos o cepillarse los dientes con un poco de ayuda.

Consejos para la crianza



- Establece horarios regulares para las comidas y la hora de acostarse, así sentirá más seguridad, estas rutinas también pueden hacer que su vida sea más fácil, siempre y cuando no sea demasiado rígida. Si tu bebé sabe lo que le espera en cada momento, probablemente encontrará menos resistencia.
- Pon atención en todo lo que habla tu bebé, a pesar de que haya palabras que tú no le entiendas.
- Respóndele cada que quiera platicar contigo.
- Canta, invéntale canciones, él o ella, tratará de imitarte.

1 a 1 año 11 meses

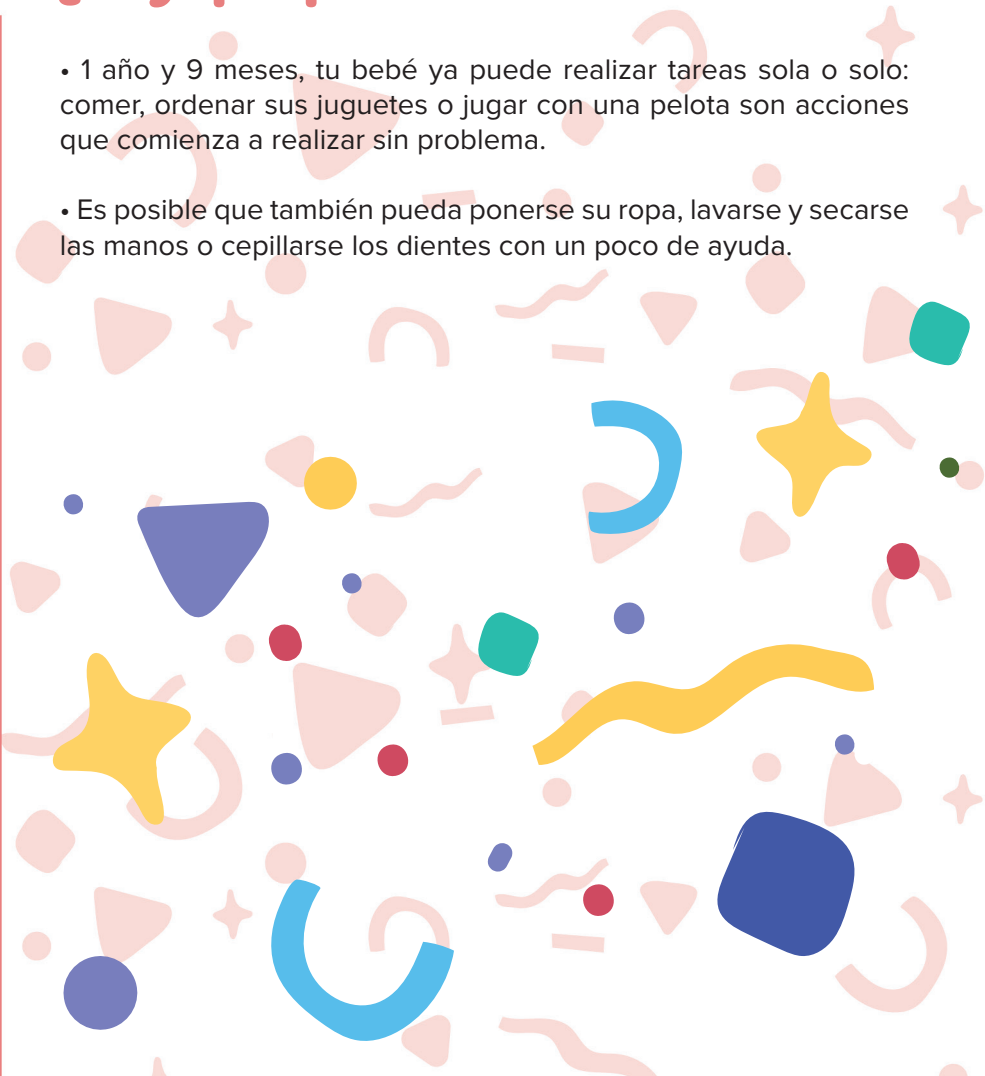


39



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 9 meses, tu bebé ya puede realizar tareas sola o solo: comer, ordenar sus juguetes o jugar con una pelota son acciones que comienza a realizar sin problema.
- Es posible que también pueda ponerse su ropa, lavarse y secarse las manos o cepillarse los dientes con un poco de ayuda.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Empieza a obedecer dos órdenes de una misma frase como, por ejemplo: siéntate y recoge la cuchara.
- Mantiene la atención más tiempo en una actividad, por ejemplo, cuando le lees algún cuento o le cantas.

Consejos para la crianza



- Bríndale una alimentación lo más variada posible.
- Acompaña a tu bebé que se duerma y muéstrale tu cariño mientras descansa.
- Para fomentar el desarrollo del lenguaje de tu bebé, háblale mucho, presta atención a lo que te dice y aunque él o ella pronuncie mal una palabra (por ejemplo “papa” por “papilla” o “tete” por “biberón”), no le siga la corriente. Utilice la palabra correcta para que aprenda a hablar.

1 a 1 año 11 meses



40



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 9 meses, permite a tu bebé comenzar a vestirse, lavarse las manos o cepillarse los dientes sin ayuda, aunque siempre bajo tu observación.
- Como quiere imitar todo aquello que haces, se sentirá interesado por las tareas de la casa y querrá ayudarte a cocinar o a barrer.
- Es capaz de atender pequeñas labores o tareas, en donde no implique riesgos, puedes comprarle una escoba pequeña y que barra con ella. A la vez que se divierte, desarrolla el hábito de participar en las labores del hogar.

1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Su memoria es cada vez mejor, de hecho, ya es capaz de memorizar una serie de órdenes cortas e incluso puedes ponerle música, para que vaya desarrollando su vocabulario.
- El bebé ya anda por toda la casa, le encanta salir, jugar con la arena, subir al tobogán y sentirse libre en los columpios, en el patio, etc. Estas actividades le ayudarán a desarrollar sus movimientos.
- En los libros, también reconoce a los animales y los relaciona con los sonidos que repiten. Y gracias a su creciente habilidad con los dedos y las manos, él o ella consigue pasar dos o tres páginas de una revista.

Consejos para la crianza



- Ayúdale a que conozca el mundo que lo rodea, enseñándole el nombre de los objetos, las plantas, los animales, etc.
- Háblale correctamente sin deformar las palabras ni utilizar diminutivos.
- Estimula su fantasía e imaginación contándole cuentos y enseñándole canciones.
- Ofrecele juguetes para apilar.
- Propicia que realice actividades físicas como jugar a la pelota, bailar o jugar al escondite.

1 a 1 año 11 meses


Los
**PRIMEROS
AÑOS IMPORTAN**

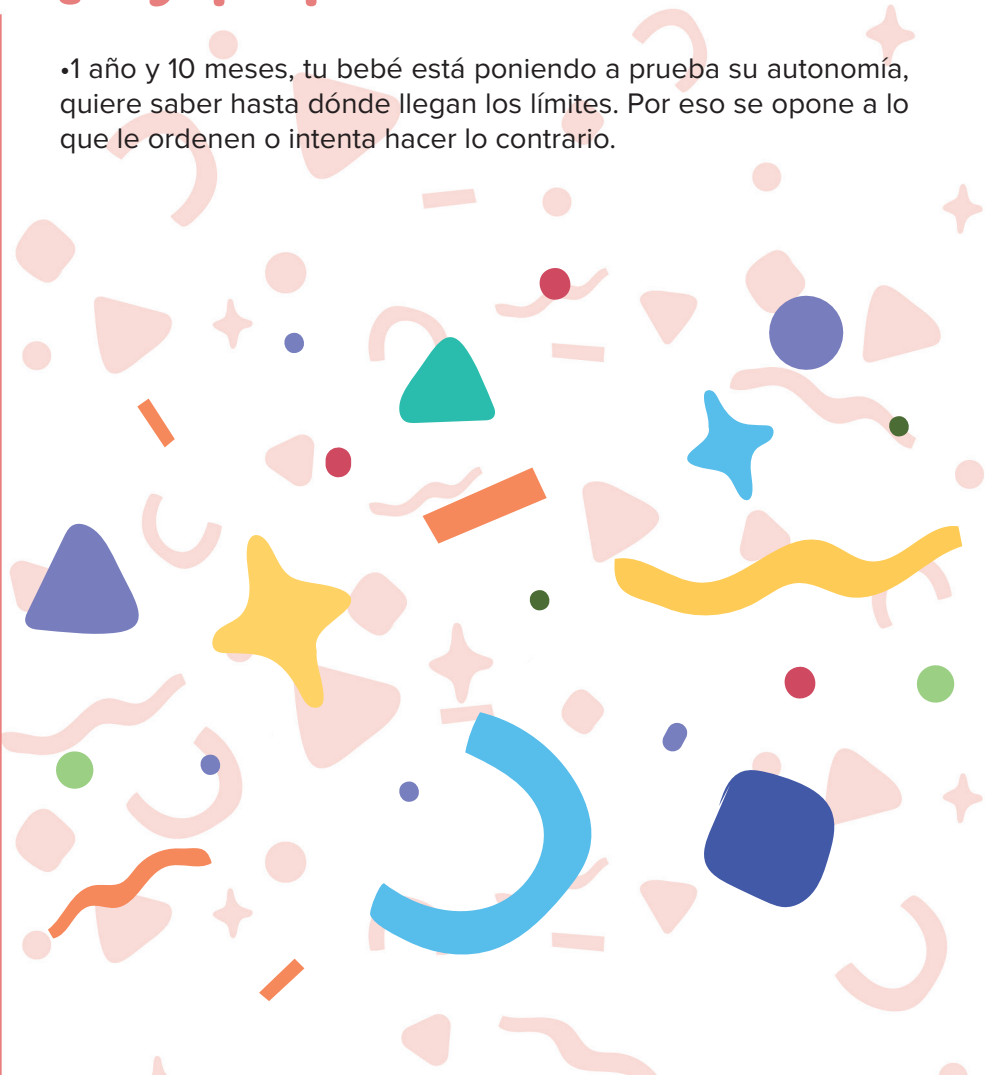


41



¿Hoy qué pasa?

•1 año y 10 meses, tu bebé está poniendo a prueba su autonomía, quiere saber hasta dónde llegan los límites. Por eso se opone a lo que le ordenen o intenta hacer lo contrario.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Es importante para tu hijo o hija que tomes en serio sus miedos, no los minimices o te rías de ellos, ayúdale a superarlos, averigua qué es lo que le asusta y habla con él o ella para que sepa que lo comprendes.
- Será capaz de tomar decisiones sobre el juego que desea jugar con lo que quiere comer en el almuerzo o la merienda. Solo ponle límites cuando sus decisiones impliquen peligro.
- Tu bebé continuará con el descubrimiento de sus genitales y el placer que le produce tocarlos. Nunca lo prohíbas, pero intenta comentarle que no debe hacerlo en público.

Consejos para la crianza



- Cultiva su independencia, con acciones como cerrar la llave del agua después de lavarse los dientes, que elija la ropa que va a ponerse, que encienda la luz al entrar a su cuarto, etc. Si bien los límites siempre deben estar y su seguridad es lo primero, hacer las cosas por sí mismo le dará más confianza.
- Programa actividades divertidas en las cuales pueda participar, como salir de paseo al parque y enseñarle los animales, subir a los columpios, tener un rato de lectura, colorear, en fin, todas aquellas actividades le ayudarán a desarrollar sus capacidades.



1 a 1 año 11 meses


Los
**PRIMEROS
AÑOS IMPORTAN**



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 10 meses, tu bebé ya es capaz de caminar y correr con seguridad. Esta capacidad para controlar su cuerpo le lleva a realizar acciones que antes le resultaban imposibles, saltar de la cuna puede ser una de ellas.
- Insiste en hacer las cosas que quiere, los berrinches son comunes en esta etapa, lo mejor es distraerlo.

1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Utilizan frases cortas de dos o tres palabras como: yo también quiero o yo quiero agua. Puede mantener una conversación sencilla con personas de su entorno y responder si se le pregunta.
- Todos los días aprende nuevas palabras para incluirlas en su vocabulario.
- Su lenguaje se entiende cada vez más, ya puede decir por favor o dar las gracias.
- Es posible que te avise cuando quiere hacer sus necesidades y logre sentarse en el baño antes de que ocurra, en el proceso de control de la orina, algunas veces puede avisarte, pero probablemente no llegue a tiempo. Si esto ocurre, simplemente anímala o anímalo.

Consejos para la crianza



- Tu bebé continuará con el descubrimiento de sus genitales y el placer que le produce tocarlos. Nunca le impida que lo haga, pero en público coméntale que no debe de hacerlo.
- Para que disminuyan los berrinches usa los libros en donde pueda escuchar situaciones de conductas que el escuche y que comprenda que no son adecuadas.

1 a 1 año 11 meses

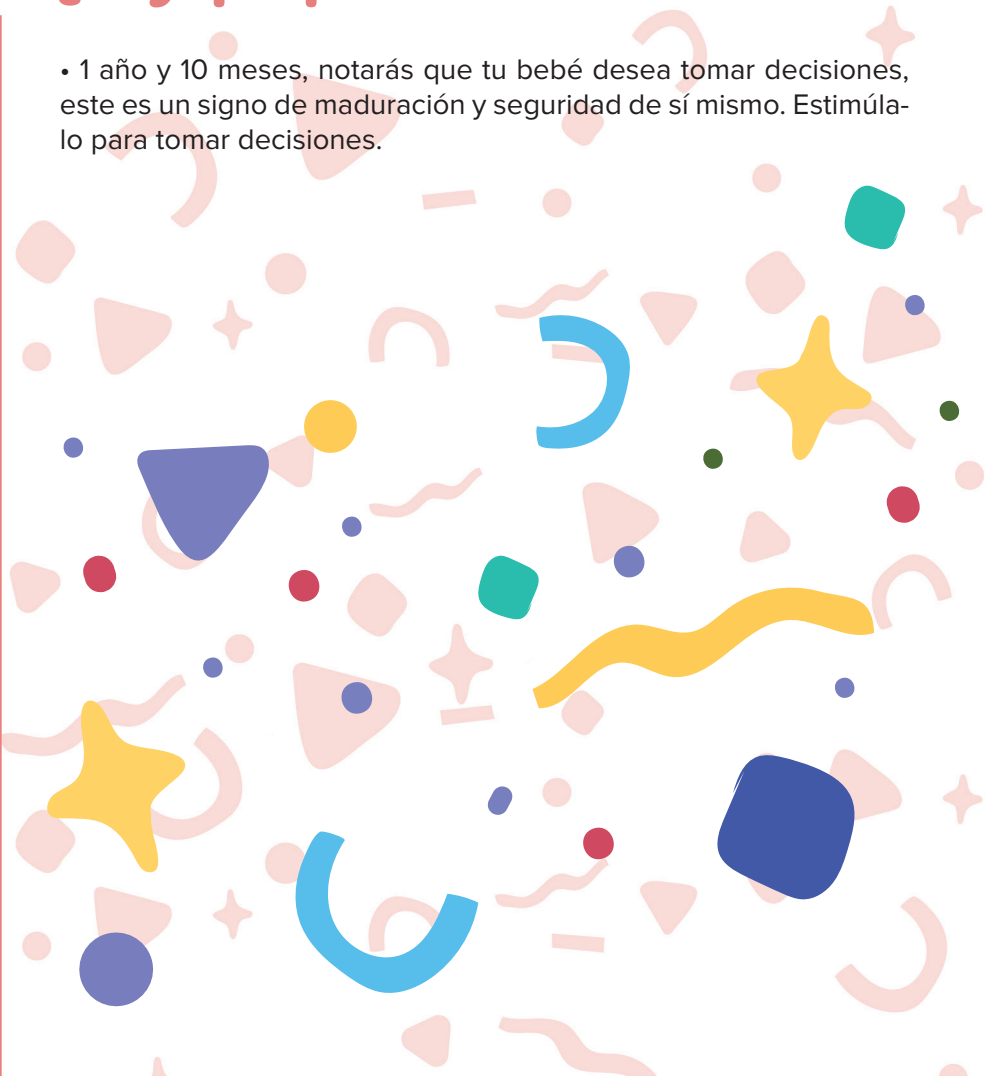


43



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 10 meses, notarás que tu bebé desea tomar decisiones, este es un signo de maduración y seguridad de sí mismo. Estimúlolo para tomar decisiones.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Él o ella también podrá ser capaz de dibujar círculos (pero no esperes que sean redondos aún), además de líneas verticales y horizontales.
- Observa que tu bebé ya puede construir una torre de seis o más bloques y notarás que ya tiene bastante coordinación para unir cuentas de tamaño pequeño.
- Probablemente ya tiene la habilidad física de dar patadas a una pelota grande sin caerse. Pero si aún no tiene el equilibrio sobre un solo pie y no consigue todavía patear la pelota, ayúdale, muéstrale cómo rodar la pelota, él o ella probablemente tratará de imitarte.

Consejos para la crianza



- Cuando tu bebé quiera realizar algo peligroso, trata de llamar su atención, inconvenientemente en ese momento es demasiado difícil corregirlo, ya que tratará de enojarse.
- Si tu bebé quiere ver el televisor o celular y te hace berrinches porque se lo quitas, trata de explicarle el motivo por el cual se lo quitaste, él o ella poco a poco aprenderá que existen reglas y normas las cuales se deben respetar.

1 a 1 año 11 meses



44



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 10 meses, tu bebé tendrá ideas concretas acerca de lo que quiere hacer y si interrumpe sus planes, lo más probable es que se enoje.
- Cuando algo le salga bien se pondrá feliz y lo contrario cuando algo no le salga como lo planeó.
- Corre y se desplaza con mayor equilibrio, es capaz de andar de un lado a otro manteniendo su estabilidad, pues ya controla su cuerpo y esto le permite realizar cosas que hace unas semanas atrás se le dificultaban un poco.

1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Si presenta algún berrinche, lo primero es tratar de entender qué le pasa, el porqué de ese escándalo.
- Lo segundo es tener claro que cuando es muy pequeña o pequeño (dos a tres años) está en un momento de su desarrollo en el que ya tiene ciertas habilidades, puede explorar y decir que no. Está en la etapa de autoafirmación.
- Puede ser capaz de lavarse y secarse las manos, subirse los pantalones o quitarse los zapatos.
- En este momento ya comienzan a controlar los esfínteres, de tal manera que pueden pasar largo rato sin hacer del baño. Es posible que encuentres en ocasiones su pañal seco. Algunos bebés ya están preparados para la retirada del pañal, sin embargo, es conveniente no precipitarse ya que debe ser un paso definitivo.

Consejos para la crianza



- Alienta tu bebé cuando haga y cumpla retos.
- No corras a ayudar a tu bebé cuando esté en algo complicado si siempre lo haces va a depender de ti y disminuirá su confianza.

1 a 1 año 11 meses

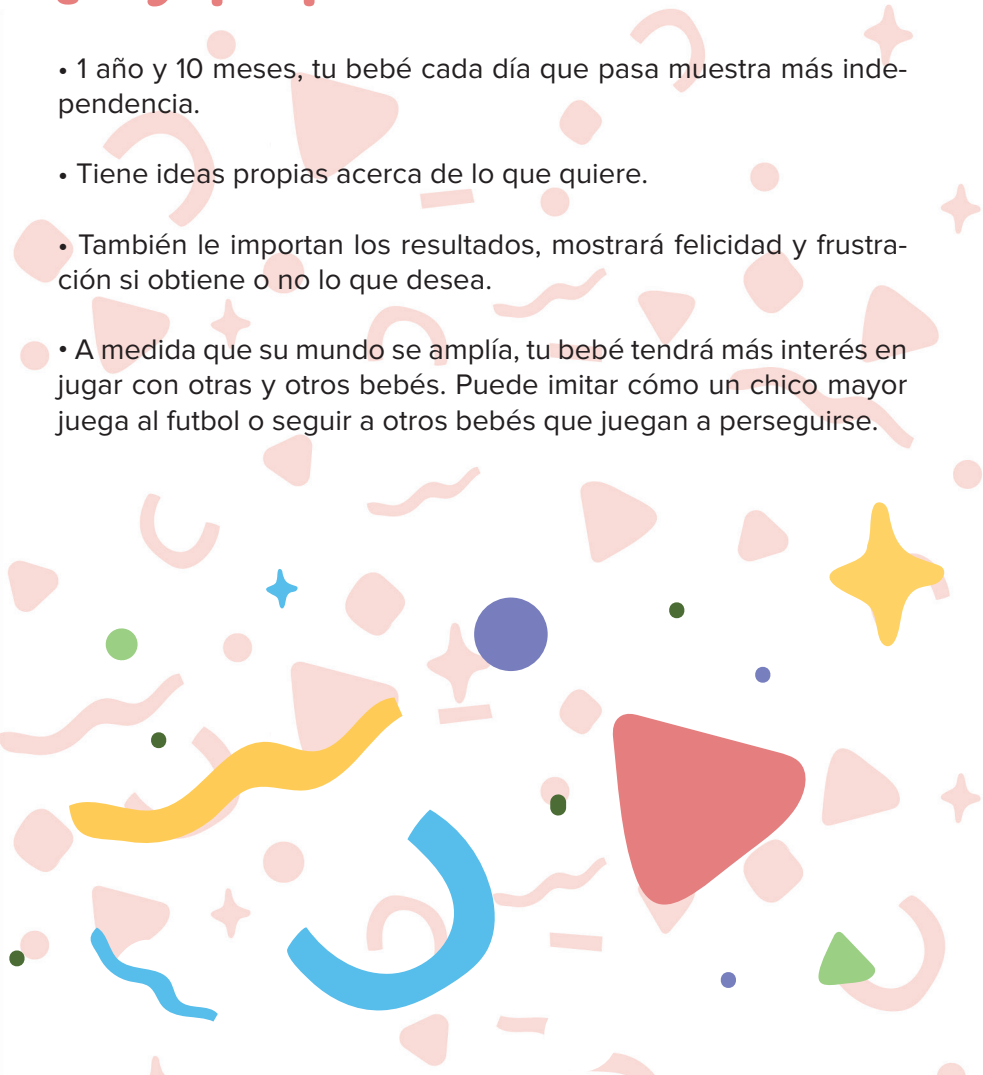


45



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 10 meses, tu bebé cada día que pasa muestra más independencia.
- Tiene ideas propias acerca de lo que quiere.
- También le importan los resultados, mostrará felicidad y frustración si obtiene o no lo que desea.
- A medida que su mundo se amplía, tu bebé tendrá más interés en jugar con otras y otros bebés. Puede imitar cómo un chico mayor juega al fútbol o seguir a otros bebés que juegan a perseguirse.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Se sabe mover y situar en el espacio con mayor exactitud.
- Puede comer de todo, a no ser que tenga alguna intolerancia alimentaria, por lo que puede y debe tomar todos los grupos de alimentos repartidos en cinco comidas.
- Comenzará a regular sus emociones y si tú le das atención comprenderá a controlar sus conductas y será más probable que no suceda de nuevo.
- Los cambios de horario son difíciles y se pone rebelde al momento de aceptarlos.

Consejos para la crianza



- Ordena las comidas de tu bebé, evita que coma entre horas, eso le permitirá guardar apetito para la comida.
- Es importante que el agua sea su bebida principal y deje las gaseosas, los jugos artificiales o las golosinas que quitan el apetito, trata de dársela solo para ocasiones especiales.
- Lleva un plan alimenticio adecuado evitando alimentos fritos, empanizados, refrescos, embutidos como jamón, salchicha o quesos altos en grasas, estos dañan el paladar del bebé y crea malos hábitos alimenticios que después se reflejan en una enfermedad.

1 a 1 año 11 meses



46



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 11 meses, tu bebé se ha convertido en un torbellino: salta, corre, abre puertas, se sube a los muebles, abre y cierra cajones.
- Su gran energía y su enorme curiosidad hacen que tenga que extremar la vigilancia tanto en casa, como fuera de casa para evitar accidentes innecesarios.
- Tu bebé tendrá que hacer frente a varios retos importantes en su desarrollo: dejará de usar pañales y tendrá que cambiar su cuna por una cama en una habitación separada de la de sus papás. Ambas novedades son difíciles para él o ella, así que no debe empearlas al mismo tiempo.

1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Tu bebé podría estar aprendiendo muchas palabras nuevas cada día.
- Cada vez muestra más interés en jugar con otros bebés. Ya es capaz de interactuar con ellos o ellas y de crear sus propios juegos, como pasarse un balón o perseguirse corriendo en el parque. Sin embargo, todavía prefiere que algún adulto le supervise y comparta su juego.
- Tendrá la necesidad de estar cerca de ti y al mismo tiempo de reafirmarse. Un minuto quiere un abrazo y al siguiente quiere que te vayas. No lo tomes como algo personal, no tiene que ver contigo, sino con el hecho de que está creciendo.

Consejos para la crianza



- Bríndale una dieta, integrando todos los grupos de alimentos variados.
- Dale cinco comidas al día: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.
- La leche sigue siendo muy importante en el día a día del bebé, pero además debe de comer verduras, frutas, pan, pastas, leguminosas, pollo, carne o huevo. Es importante que tome agua.

1 a 1 año 11 meses



47



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 11 meses, tu bebé aparte de correr y subir escaleras, ya puede sostenerse sobre un único pie sin desequilibrarse, se entretiene subiendo y bajando, lanza la pelota con ambas manos.
- También enriquece su movilidad con nuevas posturas, se trepa sobre una silla, se levanta sobre ella, se gira y se sienta.
- Probablemente podrá cantar y formar frases de tres palabras como “perro corre fuera”.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Puede correr, saltar, caminar con un pie delante de otro como haciendo equilibrio. Enséñale a jugar rayuela saltando sobre un pie o los dos.
- Preguntará “¿qué es?” o “¿por qué?” Cuando no entienda. Su explicación debe ser simple y concreta.
- Ahora ya podrás conversar con tu bebé y tener una conversación de tres oraciones. Él o ella ha aprendido nuevas palabras consiguiendo mejorar mucho su gramática y también podrá describir mejor lo que quiere, así como sus necesidades e ideas.

Consejos para la crianza



- Enseña a tu bebé a manejar el triciclo, muéstrale cómo subirse y ayúdale dándole la oportunidad necesaria para que practique esta actividad.
- Juega con él o ella a esconder cosas y luego buscarlas, es uno de sus juegos favoritos a esta edad.
- Inventar con él o ella historias y si se puede créalas en su habitación. Las sillas pueden ser montañas, la cama una isla, las cortinas una cueva, etc.

1 a 1 año 11 meses

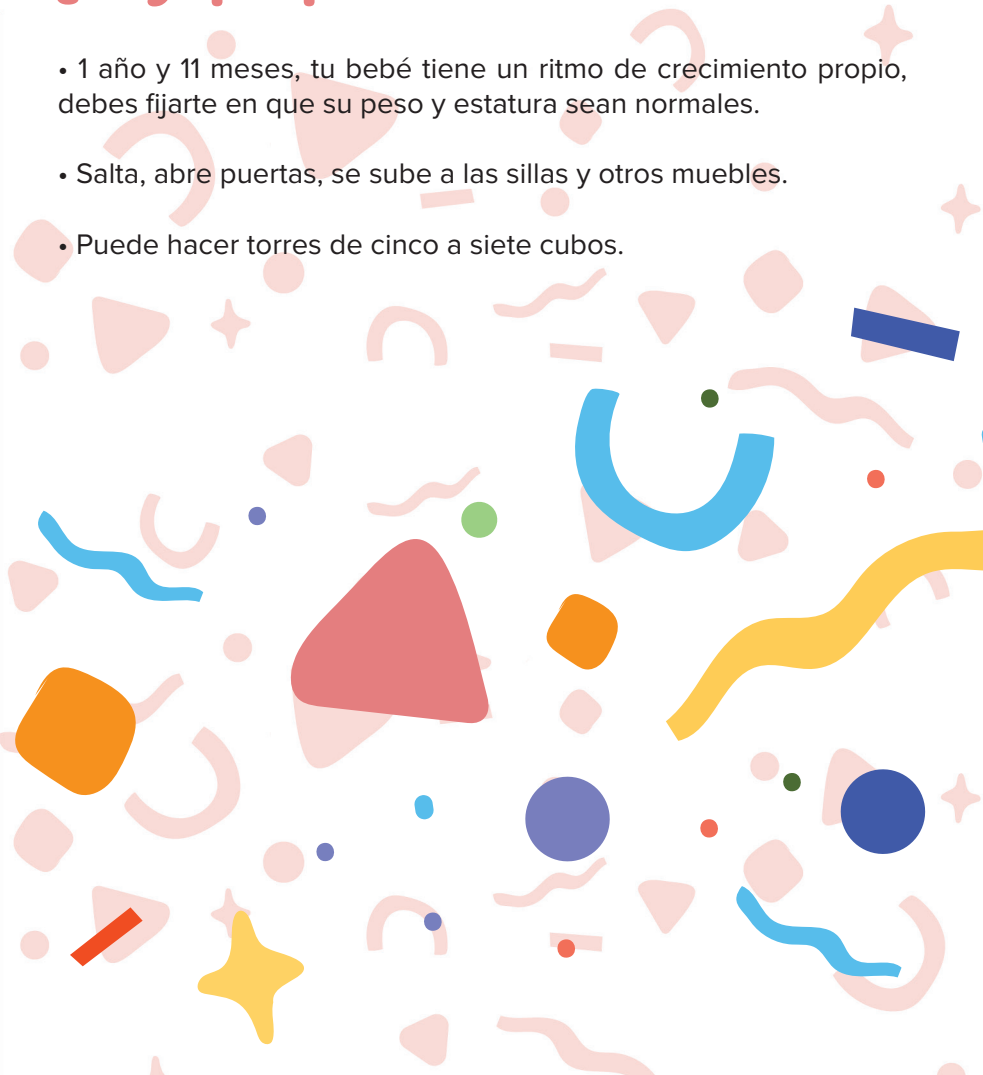


48



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 11 meses, tu bebé tiene un ritmo de crecimiento propio, debes fijarte en que su peso y estatura sean normales.
- Salta, abre puertas, se sube a las sillas y otros muebles.
- Puede hacer torres de cinco a siete cubos.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Recoge objetos del suelo sin caerse.
- Su vocabulario incluye diez palabras aproximadamente claras y entendibles.
- Señala hasta cuatro partes de su cuerpo y nombra al menos una.
- Tendrá que hacer frente a varios retos muy importantes en su desarrollo: dejar de usar pañales y cambiar su cuna por una cama en una habitación separada de la de sus papás. Ambas novedades son difíciles para él o ella, así que se debe tener precaución.
- Logra estructurar frases de dos palabras, por ejemplo: “mamá sopa”.

Consejos para la crianza



- Se te recomienda que bañes diario a tu bebé o lavarle el cabello dos o tres veces a la semana.
- Los genitales deben de lavarse detalladamente. En el caso de las niñas, de adelante hacia atrás para evitar infecciones urinarias. En los niños, retrayendo el prepucio.
- Seca las orejas de tu bebé con una toalla. No utilices cotonetes, porque pueden provocar lesiones.
- Enséñale a lavarse las manos con frecuencia, antes de las comidas y después de ir al baño.
- Presta atención a la limpieza y la longitud de las uñas, tanto de las manos como de los pies. Enséñale a tu bebé que la higiene dental después de las tres comidas principales es fundamental para prevenir la caries.

1 a 1 año 11 meses

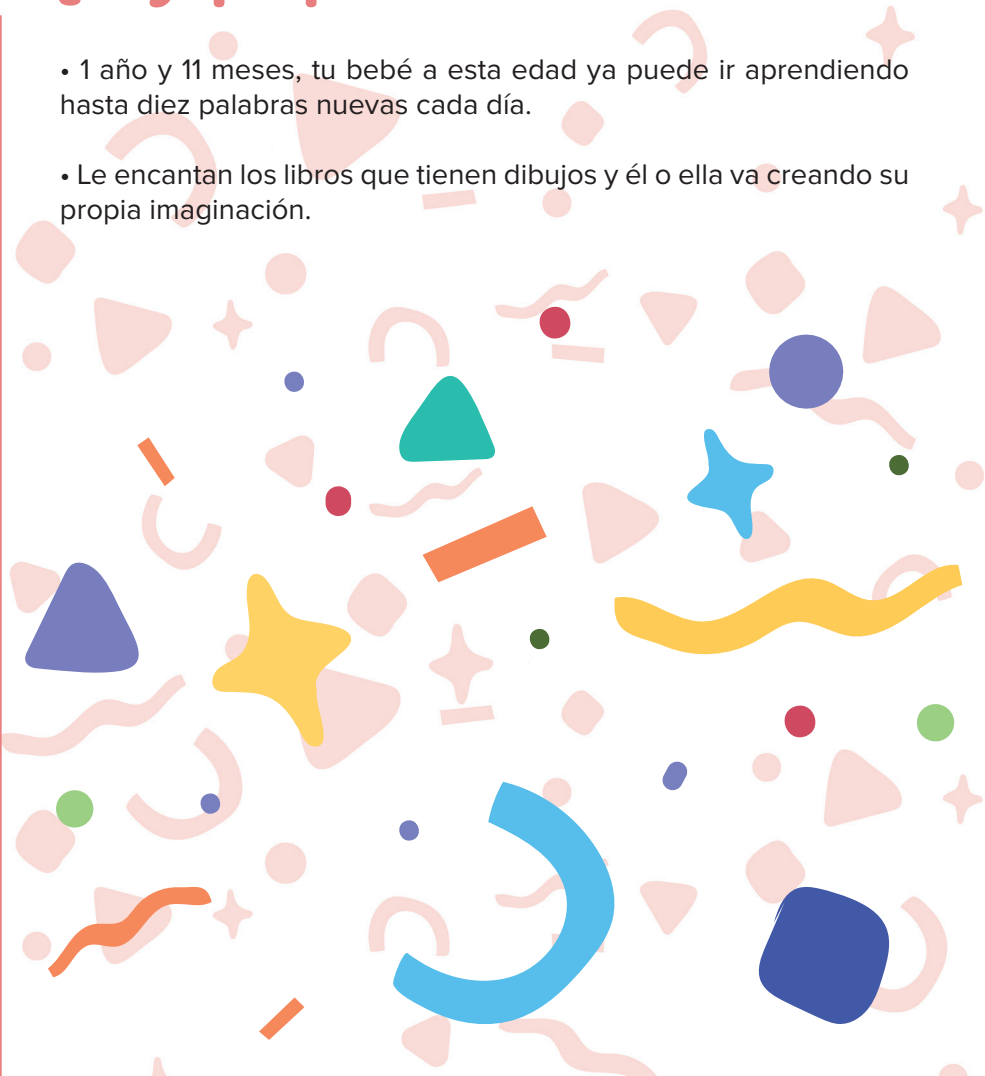


49



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 11 meses, tu bebé a esta edad ya puede ir aprendiendo hasta diez palabras nuevas cada día.
- Le encantan los libros que tienen dibujos y él o ella va creando su propia imaginación.



1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- Su curiosidad no disminuye a pesar de que ya tiene conciencia de los objetos que le rodean.
- Aunque camina, corre, sube y baja, etc., aún no sabe diferenciar del todo bien qué situaciones son de peligro.

Consejos para la crianza



- Utiliza las circunstancias para entablar conversaciones con tu bebé, hazle preguntas, por ejemplo, “¿Dónde está papá?” “¿Qué hace mamá?” pídele algunas explicaciones y descripciones sobre lo que ve, siente o piensa.
- Toma un tiempo para explicarle a tu bebé las cosas y que él o ella vaya aprendiendo.
- Enséñale a masticar muchas veces la comida para evitar que se atragante.
- Ten una buena comunicación con el bebé.
- Mantén fuera del alcance cualquier objeto peligroso, como cuchillos, medicamentos y recipientes con contenidos tóxicos.

1 a 1 año 11 meses



50



¿Hoy qué pasa?

- 1 año y 11 meses, tu bebé reconoce sus juguetes y los de sus hermanas o hermanos.
- Hace garabatos cuando se lo piden y va desarrollando habilidades.

1 a 1 año 11 meses



¿Qué es lo más importante?

- A esta edad ya avisa cuando ha defecado u orinado.
- Dice varias palabras (unas 20 o más). A esta edad puede haber grandes diferencias: algunos bebés tienen un vocabulario mucho más amplio, de más de 200 palabras.
- En general las niñas hablan más pronto, pero no es una regla fija. De todas formas, aunque el bebé no las digan, conocen y entienden muchas palabras más.

Consejos para la crianza



- Fomenta la práctica del ejercicio físico, permítele jugar al aire libre y en espacios abiertos. Es conveniente la presencia de otros bebés.
- Amplía y enriquece su vocabulario, leyéndole cuentos regularmente, muéstrale libros infantiles con ilustraciones, nómbrale los objetos y enséñale canciones.
- Felicita y alaba a tu bebé cuando realice algo correctamente. Por lo contrario, cuando actúe incorrectamente, es aconsejable hacérselo saber y explicar de manera sencilla que se espera de él o ella.