

# Consejos de Bright Futures para los padres Visita de los 12 meses

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

## Apoyo familiar

- Trate de no pegarle, darle palmadas ni gritarle a su niño(a).
- Establezca reglas concisas y sencillas.
- Imponga pausas obligadas cortas cuando su niño se porte mal.
- Elógielo cuando se porte bien.
- Distráigalo con algo que le guste cuando se porte mal.
- Juegue con su niño y léale a menudo.
- Asegúrese de que todos los que cuidan al niño le den alimentos sanos, que no le den dulces y que usen las mismas reglas de disciplina.
- Compruebe que los lugares donde su niño esté sean seguros.
- Considere la idea de vincularse a un grupo de juegos o tomar una clase de orientación para padres.
- Reserve tiempo para usted y para estar con su pareja.
- Manténgase en contacto con familiares y amigos.

APOYO FAMILIAR

## Establecer rutinas

- Su niño debe tomar por lo menos una siesta. Distánciela para que esté cansado al acostarlo en la noche.
- Trate que la hora de ir a la cama sea un momento cariñoso y relajado.
- Cree una rutina sencilla de buenas noches. Incluya un libro.
- Evite que su niño vea televisión y videos; no le permita ver algo que lo asuste.
- Tenga en cuenta que el miedo a los desconocidos es normal y que comienza a aumentar a esta edad.
- Respete los temores del niño y pida a los desconocidos que se acerquen lentamente.
- Evite ver televisión durante el tiempo en familia.
- Inicie tradiciones familiares como leer juntos o dar un paseo.

ESTABLECER RUTINAS

## Alimentar a su niño(a)

- Haga que su niño coma en familia.
- Sea paciente con el niño conforme aprende a comer sin ayuda.
- Anímelo a comer por su cuenta.
- Déle 3 comidas y 2 a 3 bocaditos espaciados de manera pareja durante el día para evitar las rabietas.
- Compruebe que quienes cuidan al niño sigan las mismas ideas y rutinas de alimentación.
- Use un plato y un vaso pequeño para el niño.
- Déle alimentos sanos a las comidas y meriendas.
- Permita que su niño decida qué comer y cuánto comer.
- Termine de alimentarlo cuando deje de comer.
- Evite alimentos pequeños y duros que provocan asfixia: nueces, palomitas de maíz, salchichas (hot dogs), uvas y verduras duras y crudas.

CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN Y EL APETITO

## Seguridad

- Mantenga el asiento de seguridad para el auto orientado hacia atrás hasta que su bebé cumpla dos años de edad o hasta que alcance el máximo peso o estatura permitido por el fabricante del asiento.
- Guarde los productos tóxicos, medicinas, productos para el césped y detergentes bajo llave. Llame a Poison Help (1-800-222-1222) si su niño traga algo que no sea comestible.
- Mantenga los objetos pequeños, los globos y las bolsas plásticas lejos de su niño.
- Instale rejas en los extremos de las escaleras y seguros en las ventanas del segundo piso en adelante. Aleje los muebles de las ventanas.

SEGURIDAD

- Guarde bajo llave los cuchillos y las tijeras.
- Deje a su niño al cuidado de un adulto maduro.
- Cuando el niño esté en el agua o cerca de la misma, manténgase tan cerca que pueda tocarlo.
- Vacíe los cubos, piscinas y bañeras apenas los termine de usar.
- 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.

SEGURIDAD

## Buscar un dentista

- Lleve a su niño a su primer chequeo dental a los 12 meses de edad.
- Lávele los dientes dos veces al día.
- Sólo con agua y con un cepillo de dientes suave.
- Si usa un biberón, ofrézcale sólo agua

HÁBITOS DE HIGIENE DENTAL

## Qué esperar en la visita de los 15 meses

### Hablaremos de:

- El lenguaje y los sentimientos de su niño
- Una buena noche de sueño
- Mantener su casa segura para su niño
- Rabieta y disciplina
- Cuidar los dientes del niño

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

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