

# Consejos Positivos de Crianza para el desarrollo

## Bebés (0 a 1 año)

### Indicadores del desarrollo

Las habilidades como dar el primer paso, sonreír por primera vez y mover la mano para saludar se denominan indicadores del desarrollo. Los indicadores del desarrollo son las acciones que la mayoría de los niños pueden hacer a una edad determinada. Los niños alcanzan estos indicadores en la forma de jugar, aprender, hablar, comportarse y moverse (por ejemplo, gatear, caminar o saltar).

En el primer año, los bebés aprenden a enfocar la vista, a estirarse, a explorar y también aprenden sobre las cosas que los rodean. El desarrollo cognitivo, o cerebral, se refiere al proceso de aprendizaje relacionado con la memoria, el lenguaje, el pensamiento y el razonamiento. Aprender el lenguaje es más que balbucear o decir “ma-má” y “pa-pá”. Escuchar, entender y saber los nombres de personas y cosas son parte del desarrollo del lenguaje. Durante esta etapa, los bebés también forman lazos de afecto y confianza con sus padres y otras personas como parte de su desarrollo social y afectivo. La manera en que los padres abrazan, cargan a su bebé o juegan con él definirá la forma en la que el niño interactuará con ellos y con los demás.

### Consejos de crianza positiva

Estas son algunas cosas que usted, como padre, puede hacer para ayudar a su bebé en esta etapa

- Háblele a su bebé. Su voz lo calmará.
- Respóndale cuando haga sonidos repitiendo los sonidos y agregando palabras. Esto ayudará al bebé a aprender a usar el lenguaje.
- Léale. Esto lo estimulará a crear sonidos y a entender el lenguaje.
- Cántele y póngale música. Esto ayudará a que comience a apreciar la música y también ayudará a su desarrollo cerebral.
- Elogie lo que hace su bebé y dele mucho amor.
- Pase tiempo abrazándolo y cargándolo. Esto ayudará a que se sienta seguro y querido.
- Juegue con su bebé cuando esté alerta y relajado. Déjelo descansar si muestra señales de cansancio o molestia.
- Entretenga a su bebé con juguetes y llévelo a áreas seguras cuando comience a moverse y a tocar objetos que no debe tocar.
- Cuide de su salud física, mental y emocional. La crianza y educación pueden ser tareas demandantes. Si usted se siente bien consigo mismo, le será más fácil disfrutar de su bebé, y ser un padre positivo y amoroso.



## La seguridad de los hijos es lo primero

Cuando un bebé llega a la familia, es hora de revisar que la casa sea un lugar seguro. Observe a su alrededor para determinar si hay objetos que puedan ser peligrosos. Como padre, es su responsabilidad hacer que la casa sea segura para su bebé. También es importante que tome las medidas necesarias para asegurarse de que está preparado a nivel mental y emocional para atender a su bebé. Estos son algunos consejos para mantener a su bebé a salvo:

- ¡Jamás sacuda a su bebé! Los músculos del cuello de los bebés son muy débiles y todavía no pueden sostener la cabeza. Si sacude a su bebé, puede causarle daño cerebral e incluso la muerte.
- Asegúrese de que su bebé duerma boca arriba para prevenir el síndrome de muerte súbita del lactante (conocido generalmente como SMSL).
- Proteja a su bebé y a su familia del humo de segunda mano. No permita que nadie fume en su casa.
- Cuando viaje en automóvil, coloque al bebé en una sillita de seguridad en el asiento trasero mirando hacia atrás.
- Para evitar que su bebé se atragante, corte los alimentos en trocitos pequeños. Además, no deje que juegue con juguetes u otros objetos pequeños que sean fáciles de tragar.
- No deje que juegue con objetos que puedan cubrir su cara.
- Nunca coloque alimentos ni líquidos calientes cerca de su bebé ni los transporte mientras carga a su bebé.
- Las vacunas son importantes para proteger la salud y la seguridad del bebé. Como los bebés pueden enfermarse gravemente, es importante que reciban a tiempo las vacunas correspondientes. Hable con el médico de su hijo para asegurarse de estar al día con sus vacunas

## Cuerpos saludables

- La leche materna le brinda a su bebé todo lo que necesita durante los primeros 6 meses de vida. Entre los 6 y 12 meses, su bebé conocerá nuevos sabores y texturas al empezar a probar alimentos sólidos saludables, pero la leche materna debe continuar siendo una importante fuente de nutrición.
- Alimente a su bebé lentamente y con paciencia, anímelo a que pruebe nuevos sabores, pero sin forzarlo, y fíjese en que no se quede con hambre.
- Amamantar a su bebé es una forma natural de alimentarlo, pero puede ser difícil. Si necesita ayuda, puede llamar a la “Línea nacional de ayuda sobre la lactancia materna” u obtener ayuda en Internet en <http://www.womenshealth.gov/espanol/la-lactancia/index.html>. También puede llamar a su Programa Especial de Nutrición Complementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) local para ver si cumple los requisitos para obtener ayuda de profesionales de la salud y asesoría de sus pares. O bien, puede buscar en línea una consejera de lactancia certificada por la Junta Internacional en su comunidad.
- Mantenga a su bebé activo. Aunque todavía no pueda correr y jugar como los “niños grandes”, usted puede hacer mucho para que mueva sus bracitos y piernitas durante todo el día. Poner a su bebé en el suelo para que se mueva lo ayudará a volverse más fuerte, a aprender y a explorar.
- No deje que pase mucho tiempo en los columpios, coches, asientos mecedores y dispositivos estáticos de ejercicio para bebés.
- Limite al mínimo el tiempo que el bebé pasa frente a pantallas. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda que los niños menores de 2 años no sean expuestos a pantallas electrónicas.