



# Crianza Justo a Tiempo



## Hágase un favor a usted mismo(a).

Cada vez que se sienta demasiado estresado(a), piense en darse un regalo – tiempo para usted mismo(a). Si es una madre soltera o un padre soltero puede turnarse con otros padres para cuidar de los bebés o intercambie favores como hacer de comer un día a cambio de algunas horas de descanso y dedicarse tiempo a usted mismo(a).

Tomarse tiempo para estar usted solo(a) le ayudará a sentirse renovado(a) y listo(a) para volver a cuidar de su bebé. Esto será como un estímulo para su bebé. Le será más fácil a usted resolver problemas y encontrar diferentes maneras de hacer las cosas. Cuando se cuida, usted está ayudando a toda su familia.

## Es hora de enseñarle a su bebé el juego de “ahhh”

Algo que es muy bueno es enseñarle a su bebé a abrir la boca, sacar la lengua y decir “ahhh.” Este juego le hará mucho más fácil la visita al médico. También es muy útil cuando usted quiere ver lo que su bebé se ha llevado a la boca.

Para enseñarle a su bebé a decir “ahhh”, abra su boca lo más que pueda y saque la lengua. Su bebé aprenderá copiando lo que usted hace.

Estas son algunas ideas de lo que puede hacer en su tiempo a solas:

- Tome un largo baño de burbujas para relajarse, salga a caminar, a nadar o tómese una siesta. Lea un libro o vea una película.
- Planee actividades que quiera hacer en el futuro. Investigue acerca de clases que pudiera tomar o trabajos a los que le gustaría aplicar o planee cualquier otra actividad de la que usted disfrute.
- Pase tiempo con algún(a) amigo(a).
- Hable con alguien acerca del estrés que siente y de lo que piensa hacer para reducirlo.

No importa que tan seguro trate de hacer su hogar para su bebé, él/ella siempre encontrará algo para metérselo a la boca.

Cuando esto pase, ¡no se asuste! Usted podría asustar a su bebé y hacer que se trague lo que se puso en la boca. En lugar de asustarse o gritar, actúe como si estuviera jugando al juego “ahhh”. Si su bebé se sabe el juego, copiará lo que usted haga y podrá revisar la boca de su bebé sin ningún problema.

## ¿Qué se siente tener diez meses de edad?



### Cómo crezco y hablo

- Subo las escaleras gateando, pero todavía no he aprendido a bajar gateando.
- Puedo caminar si me tomas de las manos o si me apoyo en los muebles.
- Me puedo sentar si estoy parado(a).
- Me subo a las sillas y luego me bajo yo solito(a).
- Me alimento con mis dedos y ayudo a sostener mi tacita.
- Sostengo cosas con una mano sin que se me caigan.
- Pudiera tener problemas para dormir en las noches porque me siento inquieto(a).
- Entiendo oraciones simples y sencillas.
- Puedo decir que no y muevo mi cabeza de un lado a otro.
- Me intereso en conversaciones cuando escucho palabras conocidas.
- Ya me sé algunas otras palabras aparte de ma-ma y pa-pa.
- Tal vez ponga a prueba tu paciencia cuando repita las mismas palabras todo el día. Otras veces, tal vez no diga ni una palabra.

### Cómo respondo

- Sé cuando apruebas o desapruebas lo que hago.
- Lloro cuando a otro(a) bebé le ponen más atención que a mí.
- Todavía no me gusta estar lejos de ti.
- Me gusta imitar a las personas, gestos y sonidos.

### Cómo entiendo y me siento

- Ahora siento diferentes emociones – triste, feliz, enojado(a) y asustado(a).
- Puedo estar de muy mal humor y me enojo muy fácilmente.
- Todavía soy algo tímido(a) cuando hay gente a mi alrededor.
- Soy sensible al humor o estado de ánimo de otros bebés.
- Sé cuales juguetes son míos y tengo mis favoritos.
- Buscaré los objetos, si veo cuando los escondes.
- Ahora sé que si no veo un juguete esto no significa que haya desaparecido para siempre.
- Si mis juguetes están fuera de mi alcance, los alcanzo yo solo(a) y juego con ellos.
- Estoy empezando a aprender que soy un niño o una niña.



## Juega conmigo: me ayuda a aprender

¿En qué mano está? El juego de "las cosas no desaparecen."

**Propósito del juego:** Enseñarle a los bebés que las cosas siguen allí aun cuando no las pueden ver y cómo obtener información de las palabras.

**Cómo jugar:** Sostenga un objeto pequeño en una de sus manos y muéstrelo a su bebé.

Cambie varias veces el juguete lentamente de una mano a la otra.

Mantenga sus manos cerradas. Enséñele ambas manos a su bebé y diga, "¿En qué mano está?"

Cuando su bebé alcance o toque alguna de sus manos, diga ya sea, "No, en esta mano no está." (Abra rápidamente la mano que su bebé tocó.) "Esta mano esta vacía. ¿En dónde está el juguete?" o "Si, aquí está." (Rápidamente abra otra mano.)

**Otro tipo de juegos de "las cosas no desaparecen."**

Esconda o tape un juguete con una toalla. Anime a su bebé a que busque el juguete.

Esconda un libro o cuento debajo de una caja. Pregúntele a su bebé, "¿Dónde está el cuento?"

Recuerde que el objetivo de estos juegos no es engañar a su bebé sino ayudarlo a aprender que los objetos están allí aun cuando no los pueda ver.

## Preguntas y respuestas:

# los bebés exploradores aprenden

### Pregunta:

Mi hija gatea por todos lados y saca todo de los cajones y el armario. Quiero dejarla explorar, pero ¿se podría convertir esto en un mal hábito si no hago algo ahora?

### Respuesta:

No se preocupe por que su bebé pueda desarrollar malos hábitos desde ahora. Los bebés a esta edad hacen desorden. Un un bebé saludable de 10 meses de edad es un explorador.

Su bebé saca cosas de los cajones, mueve o voltea muebles, arrastra juguetes por toda la casa y revisa todo lo que pueda tocar. Ella está tratando de entender cómo funcionan las cosas.

Aproveche al máximo esta etapa de diversión. Los pasadores de seguridad o candados en los cajones y armarios mantendrán a su bebé lejos de las cosas que no debe tocar. Organice cajones o estantes especiales sólo para su bebé. Llénelos de platos y vasijas de plástico, cucharas de madera, sus juguetes favoritos o sorpresas que la mantengan interesada en quedarse en un mismo lugar.

Hace bien en dejarla explorar. Ahora, usted sólo tiene que guiarla a que explore los lugares que ha preparado especialmente para ella.

Estudios muestran que las mamás, cuyos hijos sobresalen en la escuela, les hablan a sus bebés.

Alientan a sus bebés a explorar. Se preocupan menos por la limpieza de la casa y pasan más tiempo disfrutando a sus hijos. También hacen respetar las pocas reglas que imponen.

Lo que usted haga ahora le dará beneficios en el futuro.



## Alimentando a su bebé

Mientras que le da de comer a su bebé, él/ella puede estar alimentando el piso. La mayoría de los bebés no aprenden a usar una cuchara muy bien sino hasta después de su primero año.

Si su bebé muestra interés, ahora es un buen momento para empezar a practicar dejándolo(a) usar una cuchara.

### Estos son algunos alimentos que son fáciles de recoger con una cuchara:

- Yogur
- Puré de manzana
- Cereal cocido (avena, crema de arroz o semolina)
- Requesón (cottage)
- Fideos/Macarrones con queso
- Frijoles cocidos en puré
- Batata/camote en puré
- Verduras y frutas en puré o papilla
- Pollo cocido en puré o papilla



Si le preocupa que su bebé no coma lo suficiente, intente con dos cucharas – una para usted y otra para su bebé. Si él/ella la deja, déle una cucharada entre las cucharadas que él/ella intenta por sí mismo(a).

Incluya en las comidas de su bebé alimentos pequeños que él/ella pueda tomar con los dedos. Aunque todavía no sepa muy bien cómo usar la cuchara, a su bebé le gusta comer por sí solo(a). Cuando incluye en la comida de su bebé alimentos pequeños que él/ella pueda tomar con los dedos, usted le está dando cosas fáciles para comer.

### Algunos buenos ejemplos de este tipo de alimentos son:

- Cereal inflado, redondo, seco y sin azúcar.
- Verduras cocidas (nunca crudas) en tiritas o pedacitos pequeños (zanahorias, habichuelas, ejotes y papa).
- Gajos o trocitos de fruta blanda y pelada (durazno, pera y melón).
- Pedacitos pequeños y blandos de carne cocida, deshebrada o molida.



## Comidas divertidas

Los hábitos alimenticios que usted fomenta hoy durarán toda la vida. ¡La hora de la comida es muy importante!

Los bebés que tienen hambre quieren comer. Depende de los papás y otros cuidadores infantiles ayudar a los bebés a desarrollar una buena actitud respecto a la comida.

¿Cómo? Con muchos elogios, un poco de paciencia y estímulo su bebé puede aprender a disfrutar una gran variedad de sabores y texturas en alimentos nuevos.

Los buenos hábitos alimenticios empiezan en la infancia. Ayude a su bebé a aprender a comer la cantidad adecuada para él/ella - ni mucho ni muy poquito, sino la cantidad correcta. No haga que su bebé se acabe toda la comida en



el plato. Tampoco le ofrezca comida como recompensa.

Si a su bebé no le gustan ciertos alimentos, no lo fuerce a comerlos. Espere una o dos semanas e intente ofrecérselo de nuevo. Déle una porción pequeña del alimento que no le gustó antes y sírvaselo con algún otro alimento que sí le guste, pero no mezcle los dos alimentos.

Tal vez pueda cocinar de diferente manera el alimento que no le gusta a su bebé. Es probable que a los niños pequeños no les gusten los alimentos que no pueden identificar. Si al resto de la familia le gusta un tipo de alimento, es muy probable que a su bebé también le guste.

Cuando familiares o amigos le ofrecen a su bebé alimentos que usted prefiere no darle, sea flexible. Deje que su bebé coma un poco de ese alimento de vez en cuando. Pequeñas cantidades de azúcares le harán menos daño que una respuesta negativa de usted. Por otro lado, cada vez que

usted pueda aliente a su bebé a comer alimentos saludables.

## ¿Ha empezado su bebé a bromear con usted a propósito?

¿Alguna vez su bebé se ha dirigido directo a un cesto de basura, asegurándose que usted lo/la está viendo? ¿Trata de alcanzar sus lentes o anteojos esperando que usted le diga que no? Su bebé está probando sus límites. Él/ella está experimentando para ver hasta dónde llegan los límites.



Enseñarles a los niños a que se comporten bien siempre ha sido un reto. Lo que mejor funciona es facilitarles las cosas para que las hagan bien. Eso funciona mejor que tratar de evitar que su bebé haga algo malo.

Asegúrese de que su bebé reciba toda su atención cuando hace las cosas bien y no solamente cuando hace las cosas mal. A su bebé le encanta recibir su atención y hará lo que sea para captarla.

Déle a su bebé juguetes y lugares seguros para jugar. Levante a su bebé y aléjelo(a) de cosas que le puedan hacer daño.

Sea su maestro(a). Use palabras como "caliente", "sabe feo" y "alto" en lugar de simplemente decir "no" todo el tiempo.

## A algunos bebés les gusta salir a pasear

¿A su bebé le gusta salir de compras? Algunos bebés parecen realmente disfrutar de la experiencia de ir de compras. Otros se emocionan demasiado con todos los colores, texturas, olores y ruidos y se ponen de mal humor. Si su bebé puede soportar el bullicio, salir de compras puede ser un paseo muy divertido.

Organícese antes de salir. Planee salir a una hora en que su bebé no tenga hambre ni esté cansado(a). Llévase algún juguete con el que su bebé pueda jugar y así mantener sus manos ocupadas

para que no agarre cosas en las tiendas. No lo/la deje pararse en el carrito del supermercado. Use el cinturón del asiento o lleve uno con usted para mantener a su bebé sentado(a) todo el tiempo.

Mientras se encuentran en la tienda usted puede ayudar a su bebé a aprender hablándole y apuntando diferentes artículos. Al seleccionar algunas manzanas usted puede decir, "Necesitamos cuatro manzanas. Mira, una, dos, tres y cuatro."

## Lidiando con las rabietas/berrinches por enojo y mal humor

Tal vez usted ha visto cómo se comporta su bebé cuando está enojado(a). Entender un comportamiento de enojo puede ayudarle a lidiar con este tipo de situaciones difíciles.

El enojo puede empezar cuando su bebé quiere algo que no puede tener o cuando se le ha quitado algo. Su bebé se ve enojado(a) y su cuerpo se pone pesado y tenso. Se enfoca en lo que él/ella quiere y nada lo/la podrá distraer. Tal vez grite y patalee. Su bebé está haciendo una rabieta/berrinche por su mal humor y está siendo controlado(a) por su enojo. Ahora, usted tiene que ayudarlo(a) a aprender a controlar su enojo.

El gritarle y castigar a su bebé no ayudarán en nada. De hecho empeoran las cosas. Su bebé está fuera de control, así que usted debe mantener el control.

### **Piense en cuándo y dónde se enoja su bebé.**

¿Tiene hambre o está cansado(a)? Si es así, déle de comer o cambie su horario.

Si las rabietas/berrinches ocurren en ciertos lugares o situaciones en particular, trate de ver que puede cambiar para evitar que su bebé se enoje de esa manera.

Si su bebé se desespera porque no sabe hacer algo, enséñele como hacerlo. Por ejemplo, si no puede bajar las escaleras gateando, enséñele como gatear hacia atrás.

**Una vez que su bebé se calme, déle un abrazo y un poco de comprensión. Sus emociones fuertes no son nada divertidas para usted, pero para él/ella también son terribles.**

Si su bebé se frustra porque le ha puesto límites (como por ejemplo, no comer galletas), trate de que se interese en otras actividades u objetos. Si esto no funciona, pretenda que no le hace caso mientras limpia la habitación o lava los platos. Quédese cerca y sea paciente. Cuando su bebé vea que no le está poniendo atención, se calmará.

Una vez que su bebé se calme, déle un abrazo y un poco de comprensión. Sus emociones fuertes no son nada divertidas para usted, pero para él/ella también son terribles.

¿Qué pasa si su bebé se enoja en un lugar público como en un supermercado? De nuevo, trate de distraerlo con otra cosa como un juguete o una fotografía en una caja de cereal. Si continúa con su berrinche o rabieta, tal vez tenga que cargarlo(a) y salir de la tienda.

Su bebé no es el/la primero(a) en gritar o llorar en público. Hasta las personas que se muestran molestas o hacen comentarios seguramente han pasado por la misma situación. Ignórelos.

No le dé nalgadas a su bebé. Esto no ayuda en nada. Su bebé ya está fuera de control y lo asustará aún más verlo(a) a usted fuera de control y enojado(a).

Este es solo el inicio para ayudar a su bebé a lidiar con su enojo. Formar buenos hábitos para manejar el enojo y frustración ahora le será muy útil en el futuro.



## Mi bebé le dijo “Mamá” a su niñera



A los padres que tienen a sus bebés en cuidado infantil o con niñeras de tiempo completo, a veces les preocupa que sus bebés puedan querer más a la niñera o cuidador infantil que a ellos. Cuando su bebé le dice “mamá” a otra persona tal vez la haga sentir mal, celosa, culpable o confundida.

Investigaciones muestran que los bebés que se encuentran en cuidado infantil o guarderías forman fuertes lazos de amor con sus niñeras o cuidadoras. Su bebé ve a la niñera o cuidadora como alguien que puede calmar sus miedos y le ayuda a sentirse seguro(a).

Estudios muestran que las niñeras o cuidadores infantiles no sustituyen a los padres. Parte de los estudios fueron hechos en comunidades en Israel en donde los bebés viven y duermen en casas infantiles especiales con niñeras entrenadas y sólo ven a sus padres aproximadamente tres horas cada noche. Aun en estos casos extremos, los bebés están más apegados y tienen una conexión más fuerte con sus padres que con sus niñeras o cuidadores infantiles. Los bebés también forman estos fuertes lazos con padres adoptivos.

Los estudios son muy claros: su niñera o cuidador infantil no compete con usted. Ésta persona le ayuda a criar a su bebé, pero nunca lo/la substituirá a usted.

El que su bebé forme un fuerte lazo con la niñera o cuidador infantil es bueno. Su bebé se siente seguro(a) y querido(a) en cada lugar en donde pasa tiempo, el hogar y la guardería.

Si su bebé le dice “Mamá” a su niñera o cuidador infantil por error, usted puede pensar, “¡Qué bien!” Mi bebé se siente seguro(a) y querido(a) por su maestra o niñera.” Además, debe saber que nadie puede reemplazarlo(a) a usted.

## Preguntas y respuestas:

### ¿Cuánto tiempo es suficiente?

#### Pregunta:

A veces me siento culpable. ¿Soy una mala madre o un mal padre porque tengo que estar fuera de casa todo el día trabajando?

#### Respuesta:

Por supuesto que no, pero es muy difícil ser el/la mejor en ambas cosas, un(a) buen(a) padre/madre y un(a) buen(a) profesional. Si usted encuentra una guardería o centro de cuidado infantil de calidad para su bebé y usted hace todo lo posible por ser un padre o una madre afectivo(a), por lo general su bebé estará bien.

Estudios muestran que lo que usted hace con su bebé cuando están juntos es mucho más importante que el número de horas que se la pasó trabajando fuera de casa. Por ejemplo, por lo general los bebés forman sus primeros lazos con los papás y las mamás durante el mismo periodo (aproximadamente entre los 6 y 8 meses de edad), aun cuando uno de los padres trabaje tiempo completo y el otro esté casi todo el día con el/la bebé.

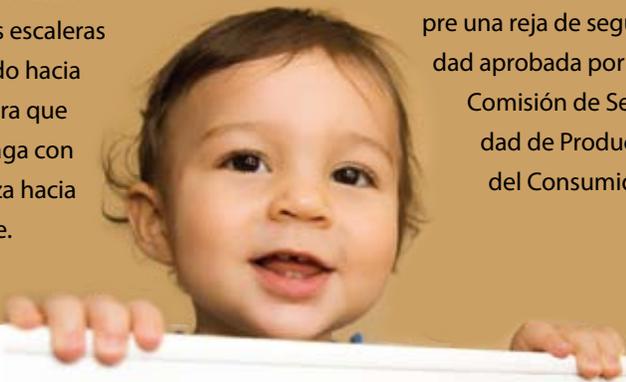
Desde el punto de vista de su bebé, lo importante es recibir atención y cuidado de calidad durante todo el día, ya sea en la casa o en algún otro lugar, con uno de los padres o con una niñera o cuidador infantil.



## La habilidad de treparse o subirse es muy importante.

Enséñele a su bebé como treparse, subirse y bajarse de objetos o muebles. Esto hará el aprender a subirse o treparse más seguro. Cuando tenga tiempo de ayudar a su bebé con sus ejercicios, muéstrole como subirse a las cosas o muebles. Enséñele como bajar las escaleras gateando hacia atrás para que no lo haga con la cabeza hacia enfrente.

Las rejas de seguridad arriba o abajo de las escaleras, dependiendo de donde se encuentre su bebé, pueden prevenir accidentes. No utilice una reja de seguridad tipo acordeón o una reja con abertura en forma de V. Este tipo de puertas o rejas de seguridad han causado accidentes y muertes. Compre una reja de seguridad aprobada por la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor.



## ¿Necesita más información?

Para obtener la versión en línea de este boletín visite la página [www.extension.org](http://www.extension.org) y haga clic en la sección "Parenting".

Si tiene alguna pregunta, contacte a su oficina local de Extensión.

Cuando lea este boletín, recuerde: Cada bebé es diferente. Los bebés pueden empezar a hacer cosas antes o después de cómo se describen en este documento. Este boletín proporciona espacio y tiempo por igual a ambos sexos. Si se utilizan los pronombres "él" o "ella", nos estamos refiriendo a todos los bebés en general.

Créditos: Este boletín fue adaptado de los boletines "Just in Time Parenting" de la Oficina de Extensión en California, Delaware, Georgia, Iowa, Kentucky, Maine, Tennessee, Nevada, New Hampshire, New Mexico y Wisconsin.

Adaptación cultural por Andrew Behnke PhD, North Carolina State University; Alanha Cruz, ACLS, Inc., y un agradecimiento muy especial a nuestro maravilloso grupo de revisores.

**Diez Meses**