



# Crianza Justo a Tiempo

## Su bebé aprende del amor por usted.

Su bebé aprende acerca de la mayoría de las cosas por usted, especialmente el amor. Los bebés, al igual que los adultos, necesitan amor y atención.

Premiar a su bebé con una sonrisa, un abrazo o un beso es mucho mejor que recompensarlo(a) con un juguete nuevo. Su bebé se sentirá querido(a) y eso es muy importante para su crecimiento. Con su apoyo, su bebé sentirá que puede afrontar cualquier cosa.

Algunos padres creen que deben dedicar momentos especiales para jugar con su bebé o para enseñarle cosas nuevas. Eso es una buena idea, pero a veces usted no tiene espacios de tiempo tranquilo.



### Las primeras palabras

Las primeras palabras de su bebé pueden ser como un rompecabezas de una sola palabra. Su bebé podría decir "Pa-pa", pero pudiera estar diciendo, "¿a dónde se fue papá?" o "quiero jugar con papá". Con una sola palabra su bebé le puede estar tratando de decir una idea completa.

Cuando su bebé le esté hablando, déjelo(a) terminar la idea u oración que trata de decir antes de que usted empiece a hablar. Repítale lo que usted piensa que él/ella está tratando de decir.

Los niños son felices con muchos momentitos de su tiempo y atención. Con su ayuda ellos aprenden a entretenerse. Habrá veces en las que usted esté esperando ser atendido(a) para una cita o haciendo fila. A continuación le damos unas ideas para jugar con su bebé en esos pequeños momentos de tiempo libre.

### Toma menos de 2 minutos:

- Darle un abrazo y un beso a su bebé.
- Pellizcar suavemente los dedos de los pies de su bebé.
- Jugar a las esconditas (picabú), "papas y papas" o "las tortitas"
- Mostrarle a su bebé donde tiene su propia nariz o barbilla o la nariz de usted mismo(a).
- Admirar los zapatos de su bebé.
- Hacerle cosquillitas suavemente a su bebé en el estómago a la hora de bañarse.
- Elevar a su bebé sobre su cabeza.
- Apuntar hacia una hoja de un árbol o una bonita flor y asegurarse que su bebé lo/la vea.
- Mostrarle a su bebé fotografías y dibujos de un libro o revista.
- Darle una enorme sonrisa a su bebé.



# ¿Qué se siente tener once meses de edad?



## Cómo crezco y hablo

- Me paro solito(a) por momentitos. Una vez que pueda pararme mejor, ¡tal vez me guste tanto que ya no me quiera sentar!
- Sostengo un juguete con una mano mientras que con la otra me empujo para pararme.
- Tal vez pueda saludar y girar mi cuerpo mientras estoy parado(a) y sin caerme.
- Camino si me tomas de una mano.
- Me pongo en cuclillas, me agacho, me inclino y luego me vuelvo a levantar fácilmente.
- Sostengo un crayón o lápiz de color y me encanta marcar y dibujar.
- Puedo agarrar una cuchara y llevármela a la boca.
- Ahora sé que las palabras se usan para identificar cosas.
- Tal vez use una sola palabra para tratar de decir una idea completa.
- Balbuceo y trato de hablar mucho haciendo sonidos.

## Cómo respondo

- Quiero hacer todo lo que tú haces, pero me gusta hacerlo a mi manera.
- Trato de obtener tu aprobación. Me escondo cuando sé que no estás contento(a) por lo que he hecho.
- Tal vez te ponga a prueba para ver si me puedo salir con la mía.
- Durante los momentos de estrés y presión familiar, podría chuparme uno o varios dedos. Me relaja y me hace sentir cómodo(a). Si lo hago muy seguido, asegúrate de que yo esté recibiendo suficiente atención y que me sienta seguro(a).

## Cómo entiendo y me siento

- Veo la expresión en tu rostro y la trato de copiar. ¡Estoy aprendiendo de ti!
- Trato de ladrar o maullar cuando veo un perro o un gato. Estoy aprendiendo lo que hacen las personas, los animales y las cosas.
- Me gusta mirar fotografías y dibujos de libros y revistas. Enséñame los sonidos que los animales hacen y muéstrame sus fotografías en los libros.
- Sé que hay cosas que me pueden ayudar. Tal vez empuje una silla enfrente de mí para apoyarme al caminar.
- Podría aferrarme a ti, especialmente en situaciones nuevas.
- Podría llorar, gritar y hacer berrinches si no obtengo lo que quiero.



## Alta autoestima = sentirse bien acerca de usted mismo(a).

¿Cómo quiere que su bebé se sienta respecto a sí mismo(a)? ¿Quiere que su bebé crezca pensando que es una buena persona y capaz de resolver problemas y lidiar con las cosas de la vida? ¿Quiere que su bebé se lleve bien con otras personas y comparta sus sentimientos?

La manera en que una persona se siente con respecto a sí mismo se llama autoestima. Una alta autoestima significa que usted se siente muy bien consigo mismo(a). La autoestima empieza en el hogar. Si quiere que su bebé desarrolle una alta autoestima, usted tiene que sentirse bien acerca de su bebé y hacérselo saber.

- Dígale a su bebé cuán importante él/ella es para usted. Déle muchos abrazos, besos y sonrisas, así como su completa atención cada día. Escúchelo(a) y póngale atención.
- Deje que su bebé se desarrolle a su propio ritmo. Forzar a su bebé a que haga algo para lo que todavía no está listo(a) solamente lo/la frustrará más y hará que tenga menos confianza en sí mismo(a).
- Use disciplina positiva. Cuando su bebé haga algo que a usted no le gusta, usted puede corregirlo(a) de tal manera que él/ella aprenda sin lastimar su autoestima. Diga algo como: "Me enoja cuando (diga lo que su bebé está haciendo que a usted no le gusta)."
- Menciónale cada día por lo menos cinco cosas que su bebé hace bien. Puede decir: "Me gusta como acaricias con cariño al gatito" o "Estas jugando muy bien con tu hermanito(a)."



## Juega conmigo: me ayuda a aprender

Jugar con la pelota: un juego para "la vista y el cuerpo."

**Propósito del juego:** El juego enseña a su bebé a gatear para alcanzar las cosas y a descubrir más sobre ellas.

**Cómo jugar:** Tome una pelota que le guste a su bebé y hágala rodar hacia y lejos de él/ella, luego a la derecha e izquierda de su bebé. Diga, "Mira la pelota, alcánzala." Su bebé tratará de alcanzar la pelota gateando hacia ella.

### Otro tipo de juegos para ejercitar el cuerpo y la vista

**Cómo jugar:** Muevas cosas lejos de su bebé y luego acérquelas de nuevo mientras que él/ella observa lo que usted hace. Esto ayuda a su bebé a darse cuenta que la distancia puede afectar cómo se ven las cosas, pero no cambia su tamaño.

## Alimentando a su bebé: gordito o “llenito” no significa saludable

Si usted tiene un(a) bebé muy activo(a), tal vez haya notado que su bebé no está aumentando de peso tan rápido como lo hizo en los últimos 10 meses. Esto es porque su bebé ahora está más activo(a) y está quemando más calorías. Aunque su bebé no esté aumentando de peso igual que antes, él/ella está sano(a).

Un bebé gordito o “llenito” no significa un bebé sano y saludable. A esta edad los bebés deben estar desarrollando tejidos musculares, no grasa.

No se sorprenda ver a su bebé jugar mientras come. Hacer que salpique el cereal o tirar comida al piso es parte de su aprendizaje. Por lo general, esto empieza a suceder cuando su bebé ya no quiere comer más. Si usted no quiere que su bebé siga haciendo esto, quítele la comida y déjelo(a) jugar con alguna otra cosa.



## Su bebé tiene el control de cuanto come.

Preocuparse por lo que su bebé come o no come solamente hará que ambos(as) se pongan nerviosos(as). No espere que su bebé se termine toda la comida en su plato o que coma “sólo una cucharada más.” Confíe en que su bebé es el mejor juez con respecto a la cantidad de alimentos que él/ella come.

Su bebé se hará más independiente a medida que se mueve a su alrededor para explorar su mundo. Tal vez hasta esté ansioso(a) de probar su nueva independencia e insista en querer alimentarse solito(a). O tal vez tenga un poco de miedo de probar sus nuevas habilidades y se aferre a usted a la hora de la comida. Su bebé podría hasta rehusarse a sostener su tacita o cuchara y exigir que lo/la alimenten.

Ya sea que su bebé se aferre a usted o le guste alimentarse por sí solo(a), trate de calmarse y ser paciente. Usted verá las ventajas ahora y más adelante teniendo menos problemas a la hora de comer.

## ¿Con quién puede hablar acerca de su bebé?

Ayuda mucho tener personas con quien usted pueda hablar y de las cuales pueda aprender. Si usted cuenta con una niñera o cuidadora infantil, hable con ella. Las niñeras o cuidadoras infantiles tienen experiencia con muchos bebés, niños pequeños y familias. ¿Hay algún grupo para padres primerizos en su área? Trate de asistir a sus juntas y reuniones. Esta puede ser una gran oportunidad para intercambiar consejos y puntos de vista.

# Seguridad en el agua

Jugar con el agua en la tina del baño y la piscina o en la playa puede ser muy divertido para su bebé, pero el agua puede ser peligrosa. A continuación le damos algunos consejos para que las actividades en el agua sean seguras y divertidas:

Los doctores ahora recomiendan que no ponga a su bebé en clases de natación infantil. Según la Academia Americana de Pediatría, los cuerpos de los bebés todavía no están listos para combatir algunas de las enfermedades que se pueden contraer fácilmente por el agua.

No deje que su bebé se trague mucha agua en la alberca o playa, ya que podría enfermarse.

Los juguetes flotadores son muy divertidos, pero no substituyen el cuidado de un padre o una madre y no previenen ni evitan que su bebé se ahogue.

**NUNCA** deje a un bebé o niño(a) pequeño(a) solo(a) cerca del agua, ni siquiera por un minuto. Enséñeles a sus niños a esperar a que un adulto esté con ellos antes de meterse al agua.

Si usted tiene o usa una piscina, enséñeles como deben comportarse si están alrededor de ella. No permita que corran, jueguen de manera brusca o se empujen cerca o alrededor de la piscina. Nunca deje la alberca sin cubrir completamente. Su niño(a) podría quedarse atrapado debajo de la cubierta de la piscina y ahogarse.

Para prevenir quemaduras por el sol use protector solar a prueba de agua con un SPF (Factor de Protección Solar) de por lo menos 15. Un protector solar con un SPF de 30 es la mejor opción para bebés con piel sensible y blanca. Aplique capas adicionales de crema bloqueadora por lo menos cada dos horas o antes si el agua absorbe o remueve el protector solar. Sin embargo, no es muy recomendable mantener a su bebé en el sol por mucho tiempo. Use una sombrilla o alguna otra cosa para cubrir a su bebé cuando se pase el día fuera de casa.

Algunos bebés se han ahogado en tinas y excusados que no estaban tapados por que el peso de sus cabecitas no los/las deja salir después de que han caído dentro del agua. Un bebé se puede ahogar en menos de dos pulgadas de agua.

Aprenda a dar primeros auxilios (CPR) a bebés para que pueda estar preparado(a) en caso de un accidente. Pregúntele a su médico, en su clínica o en la Cruz Roja local acerca de las clases de primeros auxilios.



# Bienvenidos los “NO-NO”

Pudiera parecer como si siempre le estuviera diciendo a su bebé lo que NO debe hacer. ¡Y con razón! A un bebé de 11 meses de edad le encanta su independencia al moverse de un lado a otro y tocar más cosas. Es por eso que la disciplina se convertirá en parte de su vida diaria. Haga todo lo posible para facilitarle a su bebé a que haga lo correcto.

**Sea realista en sus expectativas.** A esta edad a los bebés les gusta hacer de todo. Les gusta picar, tirar, chupar, apretar, aventar, tirar y subirse a cosas. Son muy quisquillosos con la comida y les gusta salpicar la leche de su cereal. Piense en como su niño(a) está aprendiendo y creciendo. Cuando su niño(a) ve algo brillante o interesante, él/ella aprende tocando y probando lo que ve. Decirle a su bebé “Mira, pero no toques” no tiene mucho sentido a esta edad.

**Evite situaciones en las que deba corregir a su niño(a) constantemente.** A esta edad, es más fácil poner a su bebé en situaciones en las que él/ella puede hacer algo que está bien en lugar de hacerlo(a) “cambiar de opinión.” Si se encuentra en un lugar nuevo, prepárese a la idea de que su bebé querrá

explorarlo. Usted necesitará seguir y observar a su bebé a donde quiera que vaya. No sería normal ni realístico que su bebé se siente y se quede quieto(a) a esta edad.



**Haga sus expectativas realidad.** Hágale saber a su bebé cuando no está contento(a) con su comportamiento. Asegúrese de recalcar cuál es el comportamiento con el que usted no está de acuerdo ni contento(a). Por ejemplo diga, “¡Si me muerdes me duele! No puedo dejar que me muerdas.”

**La disciplina ayuda a su niño(a) a desarrollar hábitos de comportamiento.** Los hábitos de buen comportamiento se desarrollarán con el paso de los años, a medida que su bebé tenga una mayor capacidad de atención y sea capaz de explorar con más cuidado.

**El amor y el cariño son parte de una disciplina efectiva.** La relación entre usted y su bebé se desarrolla y nace de todo lo que usted hace por y con él/ella. Muéstrole cuánto lo/la quiere jugando juntos y diciéndole que lo/la quiere. Al crecer el amor y la confianza que su bebé le tiene a usted, él/ella querrá portarse bien para complacerlo(a).



## Crianza de primera.

A las personas les es más fácil aprender ciertas habilidades a cierta edad. Los niños pueden ser expertos en patinaje después de una hora de práctica, mientras que los abuelos probablemente necesiten un poco más de tiempo para aprender. A estos momentos clave de aprendizaje se les llama también ventanas de oportunidades.

Estos son los momentos en que el cerebro está más listo para aprender algo nuevo. Es como si una ventana de oportunidad se abriera por un momento haciendo más fácil aprender nuevas aptitudes u obtener nuevos conocimientos. Después, la oportunidad se cierra y al cerrarse todavía podemos aprender pero es un poco más difícil.

Las ventanas de oportunidad se abrirán y cerrarán durante los primeros años de vida. El cerebro de su bebé crece y se vuelve más activo dependiendo de lo que ve, escucha, saborea, toca y huele.

Mientras su bebé es todavía muy pequeño, dependerá de usted para aprovechar esos momentos clave de aprendizaje. Siga animando a su bebé a explorar. Déle objetos y juguetes que le interesen, y estimúlelo(a) a ver, escuchar, saborear, tocar y oler, así como a usar su cuerpo de diferentes maneras.

## Todos los padres tienen días buenos y malos.

Cuando se trata de la crianza de los hijos, hay días buenos y días malos. Todos los padres alguna vez se sienten exhaustos. El cuidar de un niño(a) pequeño puede dejarlo(a) sintiéndose como si nunca tuviera un momento para usted mismo(a) que no sea después de la medianoche y aun entonces podría ser interrumpido(a) por el llanto de su bebé.

Se habrá preguntado si alguien más ha encontrado una manera más fácil y práctica de hacer este trabajo. En los días malos, tal vez se pregunte usted mismo(a) en secreto si está haciendo algo mal.

Nadie tiene un manual o instructivo para ser un buen padre o una buena madre. No se desanime, seguramente lo está haciendo bien. El cansancio y agotamiento son parte de ser padre y madre.

Los días malos por lo general van seguidos de días buenos. Todos estos días irán desapareciendo poco a poco a medida que su bebé se vuelva menos exigente.

Los niños pequeños necesitan padres que den lo mejor de sí mismos, se esmeren y hagan su mejor esfuerzo con ellos cada día. Esto no quiere decir que lo lograrán todo el tiempo.

Cuando sienta que está a punto de explotar, llame a algún(a) amigo(a) para platicar y desahogarse. También puede llamar a su doctor o guía espiritual. Aunque algunas veces se sienta agobiado(a), eso no significa que usted no pueda ser una buena madre o un buen padre; usted todavía quiere y le preocupa su niño(a). Hablar de ello demuestra que usted es lo suficientemente responsable para saber cuándo usted necesita ayuda.

## Espere un poco antes de entrenar a su bebé para ir al baño.

La mayoría de los expertos en desarrollo infantil recomiendan esperar hasta que su bebé tenga entre 2 y 3 años de edad antes de enseñarle a ir al baño.



### *Espere hasta que su bebé:*

- Evacúe o defeque aproximadamente a la misma hora todos los días.
- Pueda decirle con palabras que necesita ir al baño.
- Pueda quitarse la ropa incluyendo broches o cierres/cremalleras.
- Pueda relajarse y orinar o evacuar.

## ¿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.

**Once Meses**