

## 12 MESES DE EDAD

### ASPECTOS A TENER EN CUENTA

#### SEGURIDAD

- **NO CAMBIE** a su niño a un **ASIENTO DE SEGURIDAD PARA NIÑOS** orientado hacia adelante a no ser que su bebé pese 20 libras y tenga al menos 1 año de edad. **ASEGÚRESE** de que el asiento de seguridad de su niño esté instalado correctamente en el asiento trasero de acuerdo con las instrucciones del fabricante y el manual del vehículo.
- **ELIMINE** el humo de cigarrillos del medio ambiente de su niño (centros de cuidado infantil, el hogar de la niñera o de los familiares). Haga de su auto y hogar zonas para no fumadores.
- **NUNCA** deje a su niño a solas en el vehículo. **NUNCA** deje a su niño solo con mascotas ni con otro niño pequeño.
- **MANTENGA** las citas médicas con el proveedor de atención de salud para los chequeos de niño sano y las vacunas de forma **REGULAR**.
- **LOS PRIMEROS SÍNTOMAS** de que su niño pueda **ESTAR ENFERMO** son fiebre, vómitos, diarreas o que deje de comer. Si presenta alguno de estos síntomas lleve a su niño al proveedor de atención de la salud para ser evaluado y tratado. No tome la temperatura de su niño oralmente ni debajo de las axilas. La temperatura rectal es más exacta.
- **INSTALE** detectores de fuego en su hogar. **CAMBIE** las baterías dos veces al año por ejemplo cuando cambia la hora en primavera y otoño.
- **NO PERMITA QUE SU NIÑO** monte en vehículos si usted sospecha que el conductor ha estado bebiendo o usando drogas. **NO** permita que una persona que ha estado bebiendo o usando drogas cuide de su niño.
- Tenga un hogar **A PRUEBA DE PELIGROS**. Use cerrojos de seguridad en los gabinetes. Mantenga los medicamentos y productos venenosos en un lugar seguro y protegido. Si su niño accidentalmente toma algún medicamento o se pone un producto venenoso en la boca, llame a la **LÍNEA DIRECTA GRATUITA DEL CENTRO DE CONTROL DE ENVENENAMIENTO E INTOXICACIONES** al 1-800-722-5725. Coloque protectores plásticos en los enchufes eléctricos. Ponga puertas de seguridad en ambos extremos de las escaleras. Póngase al nivel de la vista de su niño en busca de todos los potenciales peligros (monedas, botones, alfileres de cabeza o imperdibles, cables de cualquier tipo, muebles con bordes afilados y ásperos).
- **NUNCA** tenga armas de fuego en su hogar. Si es necesario tener un arma en su hogar, esta tiene que estar descargada y guardada bajo llave y las municiones también bajo llave pero por separado de las armas.
- **NUNCA** deje a su niño solo cerca del agua (i.e. bañeras, baldes de agua, inodoros y piscinas). **NUNCA** permita que otro niño cuide a su niño cuando están cerca del agua. **SIEMPRE** haga que su niño use un chaleco salvavidas aprobado por los guardacostas, cuando esté en un barco y otras embarcaciones.
- **COMPRUEBE** los grifos del agua caliente para asegurarse de que el agua no está muy caliente. Si el agua está muy caliente haga ajustar el calentador del agua. **SIEMPRE**, antes de poner al niño en la bañera, compruebe la temperatura del agua con la muñeca para asegurarse de que el agua no está demasiado caliente.
- **CUANDO ESTÉ COCINANDO**, **SIEMPRE** gire los mangos de las cazuelas hacia la parte de atrás de la estufa. **MANTENGA** a su niño alejado de los siguientes equipos cuando estén funcionando; estufas, calefacciones portátiles, tenazas para el cabello, estufas de leña, chimeneas y velas. **SIEMPRE** mantenga los fósforos y encendedores fuera del alcance de los niños.

- **NUNCA** deje objetos pesados ni líquidos calientes cerca del borde de una mesa ni sobre el mantel de la mesa si existe el peligro de que el niño tire del mantel.
- **INSPECCIONE** los juguetes en busca de piezas pequeñas o dañadas y no permita que su niño juegue con juguetes que tengan bordes ásperos, rotos o afilados. **NO** permita que su niño juegue con globos de látex, bolsas plásticas ni canicas.
- **NO USE** andadores.
- **SI** su niño está sufriendo abuso emocional, físico o sexual **DÍGASELO** a su proveedor de atención a la salud o llame a la **LÍNEA DIRECTA PARA DENUNCIAR ABUSOS** al 1-800-752-6200 para pedir ayuda.

## **NUTRICIÓN**

- **ALIMENTE** a su niño durante la cena familiar y dele de dos a tres meriendas nutritivas en el día. **OFRÉZCALE** alimentos nutritivos (pedazos pequeños de frutas frescas, queso, pan y galletas de granos integrales). **PERMITA** que su niño se alimente por sí solo y deje que él/ella decida cuánto quiere comer. **EVITE** dar alimentos que puedan causar que su niño se ahogue o que puedan ser inhaladas (manís, perros calientes o salchichas, zanahorias, uvas enteras, pasas, maíz, frijoles enteros, caramelos, trozos grandes de vegetales crudos o frutas o carnes duras).
- **CAMBIE** de leche maternizada a leche con 25% de grasa, **ANIME** a su niño a beber de un vaso y comience a quitarle paulatinamente el biberón.
- **EVITE** darle a su niño alimentos con alto contenido de azúcar tales como las sodas y caramelos, **PRECAUCIÓN**, los padres necesitan **LIMITAR** la cantidad de jugo a 2-4 onzas por día.
- **ESPERE** que su niño aumente de peso a un ritmo más lento con respecto al primer año.
- **PREGÚNTELE** a su proveedor de atención de salud sobre el programa WIC.

## **DIENTES SALUDABLES**

- **ASEGÚRESE** de llevar a su niño a un dentista a los 12 meses de edad o después que le salga su primer diente. El dentista le ayudará a mantener los dientes de su niño saludables y estará disponible en caso de que ocurra una emergencia como que se le parta un diente o un dolor severo.
- **CEPILLE** sus dientes con agua dos veces cada día usando un cepillo de dientes suave. Puede usar pasta de dientes con fluoruro si su hijo ya sabe cómo escupir la pasta.
- **SI** su niño aún usa un biberón, ofrezca **SOLO** agua en el biberón.

## **CUIDADO e INTERACCIONES**

- **ELOGIE** a su niño por el buen comportamiento.
- **MUESTRELE SU CARIÑO** a la familia, dedíquele tiempo a cada uno individualmente.

- **INCENTIVE** el desarrollo del lenguaje con la lectura de libros, cantando canciones y conversando sobre lo que ustedes ven y hacen juntos.
- **ESTABLEZCA** una rutina diaria y constante. Hora de la cena, siestas, cepillado de dientes después del desayuno y antes de dormir.
- **INCENTIVE** la actividad física. Use el “tiempo en familia” para **JUGAR** con su niño y **NO** para ver televisión.
- **USE LA DISCIPLINA** como método de aprendizaje y protección, no como castigo. Para disciplinar al niño use la distracción, restricciones suaves o retire los objetos. Si es necesario retire al niño por un intervalo de tiempo de esa situación o de lo que le molesta. Disuada a su niño para que no golpee, muerda ni tenga otros comportamientos agresivos.
- **NO** comience el entrenamiento para usar la silla del baño. **CONVERSE** con el profesional de la salud acerca de los detalles del entrenamiento en su próxima visita.

## **CRECIMIENTO y DESARROLLO**

Para los 12 MESES de edad un bebé generalmente:

- Busca apoyo para ponerse de pie y puede dar unos pasos por sí solo.
- Señala con los dedos.
- Bebe de un vaso y come solo.
- Puede decir tres palabras además de “mamá” y “papá”.
- Juega a las “Palmitas”, “a las escondidas” y “tan grande”.

Reference: Hagan JF, Shaw JS, Duncan PM, eds. 2008. Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents. Third Edition, Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.