

Crianza Justo

Nueve Meses



a Tiempo

Planee un rato especial para usted y su bebé.

Es tan fácil absorberse en las rutinas diarias que pudiera olvidársele la necesidad de tener un rato especial para usted y su bebé. Piense en reservar todos los días un tiempo en el que pueda darle a su bebé toda su atención sin interrupciones.

Cuánto tiempo le dedica a su bebé dependerá de usted. Aun períodos cortos de tiempo, tal vez 10-15 minutos al día pueden significar mucho para usted y su bebé.

¿Qué puede hacer en este tiempo especial? Cantar, leer, jugar o escuchar música. Relájense juntos(as). Abrásenle o acurríquense. Disfruten el estar juntos(as).

Los bebés son más felices y aprenden a entretenerse si sus padres les dedican tiempo y les prestan atención.

Toma menos de un minuto darle un abrazo y un beso a su bebé o jugar a las palmaditas con él/ella.

Actúe, no sólo reaccione.

Para aprender, los bebés y los niños necesitan poder explorar sus alrededores y experimentar. Escúchese usted mismo(a). Si se encuentra diciendo "no" todo el tiempo porque tiene miedo que su bebé vaya a romper o quebrar algo o se vaya a lastimar, entonces piense en cambiar la manera en que las cosas están acomodadas en su casa.

Por ejemplo, mueva el caro y elegante reloj a una repisa más alta. Ponga seguros y pasadores de seguridad en los gabinetes o armarios de la cocina y el baño. Mueva las plantas a un lugar donde su bebé no pueda alcanzarlas. Busque la manera de tapar y proteger los botones de su radio o televisión.

Esto hará su vida menos complicada y no tendrá que limitar tanto a su bebé de explorar lo que él/ella quiera. Es más fácil y mucho mejor cambiar o reacomodar su casa que desalentar la curiosidad de su bebé.

Algunas veces tendrá que decirle que "no" a su bebé. Esta palabra resultará mucho más eficaz si se espera a usarla cuando en realidad necesita proteger a su bebé de lastimarse.

¿Qué se siente tener nueve meses de edad?



Cómo respondo

- Me gusta observar a las personas cuando escriben en papel.
- Me gusta mostrarle a la gente lo que puedo hacer y me encanta cuando me aplauden.
- A veces me gusta que me feliciten cuando hago algo bien.

Cómo crezco y hablo

- Gateo y me volteo mientras que sostengo algo con una mano.
- Subo las escaleras gateando, pero tal vez todavía no pueda bajar gateando.
- Me puedo sentar yo solito(a) y voltear mi cuerpo por completo sin perder el equilibrio.
- Me puedo parar por ratitos si me tomas de la mano y me apoyo en los muebles.
- La verdad es que no necesito zapatos para ayudarme a aprender a caminar. Cuando empiece a caminar, los zapatos protegerán mis pies.
- Trato de construir torres con bloques o juguetes.
- Me gusta meter los dedos en agujeros o cualquier cosa que me llame la atención, incluyendo los enchufes eléctricos.

Cómo crezco y hablo

- Levanto cosas y objetos pequeños con mi dedo pulgar y mi dedo índice; y agarro cosas más grandes con las dos manos.
- Me gusta golpear y hacer ruido con los objetos.
- Puedo comer yo solo(a) alimentos pequeños. ¡Y termino todo(a) sucio(a)!
- Me gusta jugar con cucharas y tazas, pero todavía no sé cómo usarlas.
- Entiendo algunas palabras como mi nombre y oraciones cortas y sencillas.
- Repito algunos sonidos una y otra vez.
- Me gusta toser, hacer ruidos con mi lengua y sisear.
- Escucho a las personas hablando y trato de imitar los sonidos.
- Hago sonidos de dos sílabas como "pa-pa", "da-da", "ma-ma".

Cómo entiendo y me siento

- Soy muy sensible. Si veo a otro bebé llorando, yo lloraré también.
- Le tengo miedo a muchas cosas que antes no me molestaban, como bañarme. Pudiera también tenerle miedo a las alturas.
- Soy muy decidido(a) – eso es parte de mi crecimiento. Tal vez te ponga a "prueba" tratando de tirar la comida cuando me das de comer o llorando cuando me llevas a la cama a dormir.
- Trato de entender las cosas por mi mismo(a).
- Ahora sé que si cubro parte de mis ojos o si miro boca abajo o de cabeza, todo se verá diferente.
- Sé cuales son mis juguetes y me enojo cuando me los quitan.
- Puedo recordar un juego, a una persona o un juguete que vi el día anterior.

¿Cuándo empezará a caminar mi bebé?

El momento en que los bebés empiezan a caminar dependerá de lo siguiente:

- Su peso
- Su carácter: si son agresivos, tímidos o pasivos.
- Su ritmo general de crecimiento o la velocidad a la que los huesos, músculos o ligamentos estén creciendo.

La mayoría de los niños pasan por las mismas etapas pero a diferente ritmo. Su bebé podría estar un poco más adelantado(a) o atrasado(a) que otros bebés de 9 meses.

La verdad es que no hay mucho que usted pueda hacer para apresurar o retrasar el crecimiento de su bebé.

Sin embargo, es una buena

idea ayudar a su bebé a usar y ejercitar sus músculos grandes. Ayúdelo(a) a patear, salpicar agua o chapotear en el baño, mover los dedos de sus pies, estirarse y voltearse. Déle mucha libertad para moverse. Ponga un juguete justo fuera de su alcance y observe si trata de arrastrarse, estirarse, voltearse o gatear para alcanzarlo.



Observe las señales de hambre y saciedad de su bebé

¿Su bebé le "chisporrotea" la comida? ¿Es decir, escupe o empuja la comida con su lengua y labios? Esto es muchas veces una señal de que su bebé ha comido lo suficiente por ahora. Observe con cuidado las señales que le dicen "Estoy lleno(a)." Si su bebé todavía tiene hambre, tal vez llore si deja de darle de comer. Es muy probable que su bebé siga la comida con los ojos cuando tiene hambre.

Aprendiendo a hablar

Si le habla y explica las cosas a su bebé le ayudará a entender. Tal vez se sienta un poco tonto(a) hablándole a su bebé, pero estudios muestran que cuando usted imita y responde a los sonidos de su bebé, le ayuda a aprender el idioma.

¿Qué es ese ruido? ¿Ha escuchado usted algunos gritos que su bebé da o chillidos raros que hace? Esto quiere decir que su bebé está intentando diferentes sonidos para ver cuales funcionan para captar la atención que él/ella quiere. Siga escuchándolo(a). Podría usted oír ciertos tonos de voz y partes de oraciones en los sonidos o balbuceos de su bebé.

¿Su bebé podría estarse preparando para decir su primera palabra muy pronto! Él/ella podría estar haciendo sonidos

como "pa" el cual usa para muchas cosas diferentes. Estos sonidos indican que no falta mucho para que empiece a hablar. Cuando su bebé tiene entre 9 y 12 meses de edad no le sorprenda escuchar una que otra verdadera palabra entre lo que dice y grita.

Use acciones y movimientos de las manos para ayudar a su bebé a entender lo que usted le quiere decir. Apunte hacia diferentes objetos. Diga el nombre del objeto al mismo tiempo que lo señala. Apunte y señálele hacia donde quiere usted que vaya su bebé.

Ayudando a que la curiosidad crezca

Investigadores han encontrado que la curiosidad es muy importante para tener éxito en la escuela. Para su bebé la curiosidad es una forma de interesarse en explorar y saber lo que está pasando a su alrededor. Un(a) bebé interesado(a) en lo que sucede a su alrededor observa lo que pasa y aprende de ello.

La curiosidad no se enseña con tarjetas didácticas o con métodos de enseñanza similares. Los niños pequeños aprenden mejor cuando están a cargo y en control de su propio aprendizaje, no cuando trata de forzarlos a que aprendan algo que usted quiere.

El primer año de su bebé es un periodo muy importante para crear una base para toda una vida llena de curiosidad.

Usted puede ayudar a su bebé a desarrollar su curiosidad acerca del mundo a su alrededor. Expertos en niños dicen que alentar y estimular a un(a) niño(a) a explorar es muy importante. Esto le ayuda a desarrollar las habilidades necesarias para responder preguntas a las que se enfrentará al ir creciendo.

Estas son algunas ideas en las que usted podría ir trabajando desde ahora:

Oído: Deje que su bebé escuche música suave. Ayúdelo(a) a hacer sonidos golpeando dos juguetes juntos. Háblele y cántele a su bebé.

Vista: Utilice ropa y juguetes de colores vivos y decore la habitación con colores brillantes. Muéstrela a su bebé fotografías que tenga colgadas en las paredes y fotos o dibujos en libros y revistas.

Tacto: Déle a su bebé objetos con texturas diferentes (suave, duro, liso y áspero). Acaricie a su bebé y déjelo(a) que acaricie o toque su piel, cabello y ropa. Dígale qué es lo que está tocando. Diga cosas como, "¿Sientes que suavcito es el gatito?" o "La pelota es dura."

Gusto: Anime a su bebé a probar alimentos nuevos y diferentes.

Olfato: Déle a su bebé oportunidades de oler cosas que sean seguras y no tóxicas, como por ejemplo, jabón, diferentes alimentos, flores y los pies.

Un(a) niño(a) que es curioso(a) es un(a) niño(a) que está aprendiendo.

Trate de mirar y oír cosas al mismo tiempo que su bebé lo hace. Compartan juntos(as) la experiencia. Cuando su bebé se emociona por algo es que probablemente ha tenido una "magnífica idea" sobre algo. ¡De eso se trata el aprendizaje!





Alimentando a su bebé

¿Agarra su bebé la mayoría de los alimentos mientras come? ¿Toma líquidos en una tacita con un poco de ayuda? ¿Agarra y se mete la cuchara a la boca después de que la ha metido en la comida?

Estos son los primeros pasos para aprender a comer por sí solo(a). Usted puede ayudar a su bebé a practicar dándole algunos de los siguientes alimentos que él/ella pueda agarrar con sus deditos:

- Cereal inflado, redondo, seco y sin azúcar.
- Pedazos pequeños de queso blando y con sabor suave.
- Verduras cocidas (nunca crudas) en tiritas o pedacitos pequeños (zanahorias, chicharos, habichuelas, ejotes, calabacita o (papa) batata/camote).
- Gajos o trocitos de fruta blanda y pelada (plátano, durazno, pera, ciruela, aguacate o melón). Cerciórese de que la fruta que le dará a su bebé se ablandará y se hará papilla en la boca de su bebé.
- Requesón, queso rallado y pedacitos pequeños de tofu (queso de soya).

¡Un bebé quisquilloso!

Muchas veces a un bebé no le gustará un tipo de alimento un día y luego lo comerá muy bien días después. De vez en cuando trate de darle a su bebé alimentos que no le gustaban o no comía antes. Podría sorprenderse y a lo mejor este es el día en que a su bebé le guste este alimento.

Prepare los alimentos en porciones o pedacitos pequeños. A esta edad a los bebés les gusta poder comer solos y sin ayuda. Les gusta sentirse grandes. Corte la comida de su bebé en pedacitos muy pequeños para que le sea fácil alimentarse.

Evite darle alimentos que puedan hacer que su bebé se atragante. Evite alimentos que son pequeños y duros como palomitas, nueces, semillas y verduras crudas. También evite alimentos que son redondos y resbalosos como uvas enteras o pedazos de salchicha.

La hora de la comida debe ser divertida tanto para usted como para su bebé. Su bebé comerá más unos días que otros, así que no lo/la presione a que coma de más. Su bebé comerá cuando tenga hambre.

Recuerde que no debe sazonar o condimentar la comida de su bebé. Aunque a usted le parezca que los alimentos que le da a su bebé no tienen sabor, es así como le gustan.

Su bebé ahora ya puede comer la mayoría que los alimentos que usted cocina para el resto de la familia. Sólo separe la comida de su bebé antes de agregar sal u otros condimentos a la comida que servirá al resto de la familia.

Felicite a su bebé cuando se esté alimentando solo(a), sin importar si se está ensuciando o está haciendo un verdadero desastre. Si le molesta demasiado el tiradero o desastre de comida, coloque periódicos o un mantel de plástico debajo de la silla para comer de su bebé, así le será más fácil limpiar la comida que cae al piso.

Hermanos y hermanas

Este puede ser un tiempo difícil para los hermanos y hermanas del bebé. Ahora que su bebé se empieza a mover por la casa puede agarrar los juguetes y las cosas favoritas de los niños más grandes. También es muy común que los hermanos y hermanas mayores corran o pasen muy de prisa cuando su bebé está tratando de pararse y lo pueden tumbar o hacer que se caiga. Otras veces pueden arrebatarle sus juguetes al bebé.

Los bebés deben establecer una buena relación con sus hermanos y hermanas mayores, y usted puede ayudar a que esto suceda.

Prevenga problemas. Déle a los niños mayores su propio espacio en donde puedan tener sus cosas a salvo y lejos del bebé. Un cajón alto que esté fuera del alcance de su bebé podría ser un buen comienzo. También puede dejar a los hermanos y hermanas jugar en la mesa de la cocina, lejos de donde está su bebé.

Enseñe a los niños a ayudar. Muéstreles a los hermanos y hermanas algunas de las cosas maravillosas que el bebé de la casa puede hacer y explíqueles algunos de los problemas que él/ella todavía no puede solucionar. Muéstreles cómo pueden enseñarle a hacer cosas nuevas. Sugiera actividades o juegos que ellos/ellas



puedan hacer con el bebé como jugar con una pelota o leer un cuento. Otra actividad que pueden hacer juntos sería decir “¿Dónde está la boquita del bebé (o cualquier otra parte del cuerpo)?” Nombrar partes del cuerpo es un excelente juego que todos pueden jugar en el carro. Asegúrese de felicitar o recompensar a los hermanos y hermanas cuando juegan con el bebé.

Dígale a los niños mayores lo mucho que el bebé quisiera ser como ellos. Hágale saber al hermano o hermana mayor cuando el bebé trata de imitar o copiar lo que hace y lo mucho que le gustaría ser como él/ella. Al tratar a un(a) niño(a) como alguien que le ayuda a cuidar del bebé, usted estará ayudándole a tener un sentido de cooperación y responsabilidad.

Trate de darle a cada uno de sus niños un poco de su total atención cada día. Los niños pueden enojarse o sentirse menos importantes si el bebé interrumpe el tiempo que usted les dedica a ellos. Planee actividades especiales para “los niños grandes solamente”. Esto puede ser algo tan simple como invitar a uno de sus amigos o llevarlos a casa de uno de ellos.

Cuando se presente algún problema, tómese un momento para enseñarles a los niños a compartir, a turnarse o a jugar sin molestarse entre ellos. Usted no tiene que enojarse ni ponerse de lado de nadie. A los niños les tomará un tiempo aprender a ver las cosas desde otro punto de vista o ponerse en el lugar de otras personas.

El secreto a un buen comportamiento: ¡RECOMPÉNSELO!



A esta edad la disciplina es muy sencilla y significa amor, cuidado y orientación. La clave para obtenerla es la recompensa. Muchos padres ponen atención al comportamiento de sus niños solamente cuando hacen algo que les molesta. Esto le enseña a un(a) niño(a) que sólo puede conseguir la atención de sus padres cuando se porta mal o hace algo malo.

Recompense a su bebé con atención y cariño cuando se porta bien al jugar. No se convierta en un padre o una madre que sólo le pone atención a su bebé cuando hace algo mal o se porta mal. Fíjese también en las cosas buenas y recompense a su bebé con una sonrisa, ríase con él/ella o déle un abrazo para recompensar lo que ha hecho. Su atención es la mejor recompensa que su bebé puede recibir. Úsela para alentar el buen comportamiento y no el mal comportamiento.

Prevenga situaciones en las que su bebé podría hacer algo que a usted no le guste. Mueva el control remoto de la televisión a un lugar más alto. Coloque una rejilla o puerta para bloquear las escaleras. Si su bebé hace cosas que usted no quiere que haga o que a usted no le gustan, piense en diferentes maneras en que puede evitar que sucedan de nuevo. Forme un entorno en donde su bebé no se pueda meter en problemas.

Ignore el comportamiento que sea molesto pero que no lastima a nadie. Si su bebé saca todo lo que tiene en el cajón de calcetines, respire profundo e ignórelo(a). Si le pone mucha atención estará enseñándole a su bebé a hacer cosas como esta para llamar su atención.

Guarde los "¡No!" para los momentos en que la seguridad de su bebé está en verdadero peligro.

Distraiga a su bebé de las cosas que usted no quiere que tenga o haga. Si su bebé está jugando con sus llaves y usted las necesita, no se las quite de las manos. En su lugar, déle un juguete que llame su atención. Su bebé soltará las llaves para agarrar el juguete que usted le ofrece. Es más fácil que su bebé se distraiga con otra cosa que tratar de quitarle algo que tiene en sus manos.

Déle libertad dentro de un límite. Su bebé necesita libertad para explorar, pero también necesita ciertos límites. Usted necesitará de sentido común y buen juicio para darle las dos cosas. Por ejemplo, su bebé no debe estar en el baño si usted no está con él/ella, así que mejor cierre la puerta del baño. Los bebés que se pasan la mayor parte del día en sus corrales o sillas para comer no tienen la suficiente libertad para explorar y pierden oportunidades para aprender. No tienen la oportunidad de moverse y ejercitar su cuerpo. Su bebé necesita tener la libertad de moverse en el piso para poder explorar.

Tal vez su bebé llore por los límites que le impone y usted podría sentirse tentado(a) a hacer lo que él/ella quiere. Recuerde que los límites que le impone a su bebé son necesarios para su seguridad. Diga algo

como, "Yo sé que estás enojado(a), pero es por tu seguridad.

Prefiero que llores porque estás enojado(a) a que llores porque te lastimaste."

Usted puede tener límites y a la vez darle a su bebé la libertad de explorar y crecer. Haga del lugar donde su bebé juega lo más seguro posible. Mantenga los límites y sea firme en su orientación. Ofrezcale a su bebé actividades seguras como jugar con platos y tazas de plástico.





Jugar de manera brusca o tosca con su bebé

A algunos padres les gusta columpiar o balancear a su bebé, hacer que reboten en su regazo, hacerles cosquillas y correr detrás de ellos y perseguirlos. Los bebés disfrutan de este tipo de juegos y les parece divertido, ¡pero hágalo con cuidado!

¡Nunca zarandee ni sacuda a su bebé! Esto puede causarle ceguera, daño cerebral o la muerte. Nunca estire ni sacuda muy fuerte los brazos de un bebé. Sus articulaciones se pueden dislocar fácilmente. En su lugar, levántelo(a) y cárguelo(a) poniendo sus manos debajo de

los brazos cerca de su pecho. No aviente ni lance a su bebé en el aire. Mejor levante a su bebé sobre su cabeza pero sin soltarlo(a).

Estas son algunas formas de jugar con su bebé de manera divertida y segura:

- Persiga a su bebé mientras gatea.
- Haga que su bebé ruede suavemente por el piso.
- Sostenga a su bebé para que pueda volar como un avión.
- Baile con su bebé.

¿Necesita más información?

Para obtener la versión en línea de este boletín visite la página 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.

Nueve Meses