

Consejos para ayudar al sano crecimiento de sus hijos



Lactantes (de 0 a 1 año de edad)

Indicadores del desarrollo

El desarrollo cognoscitivo de su bebé abarca el proceso de aprendizaje de las destrezas de memoria, lenguaje y capacidad para pensar y razonar. En este período, el bebé aprende a reconocer el sonido de la voz de la madre. También aprende a enfocar la mirada al mover los ojos de la periferia, o esquina de los ojos, hacia el centro. La adquisición del lenguaje es más que la emisión de sonidos (“balbuceo”), o la repetición de “mama/dada”. Escuchar, entender y saber los nombres de personas y cosas son todos elementos de la adquisición del lenguaje. En este período, el bebé también establece lazos de amor y confianza con usted. La manera como usted abraza, carga y juega con su bebé definirá la manera como el niño se relacionará con usted y con los demás.

Para más información sobre los indicadores del desarrollo y las señales de posibles retrasos en el desarrollo, visite el sitio Aprenda los signos (<http://www.cdc.gov/ncbddd/autism/ActEarly>). Reaccione pronto.

Educación paternal positive

- Háblele al bebé. La voz de la mamá calma al bebé.
- Cuando su hijo emite sonidos, respóndale repitiendo lo que dice y añadiendo más palabras. Esto lo ayudará a aprender a usar el lenguaje.
- Léale al bebé. Esto lo ayudará a adquirir y a entender los sonidos y el lenguaje.
- Cántele al bebé.
- Ponga música. Esto ayudará a su bebé a desarrollar el gusto por la música y las matemáticas.
- Elogie al bebé y muéstrole mucho afecto y amor.
- Abraze y cargue a su bebé con frecuencia. Esto hace que el bebé se sienta seguro y atendido.
- El mejor momento para jugar con su bebé es cuando esté alerta y relajado. Observe cuidadosamente a su bebé para detectar señales de cansancio y nerviosismo de manera que usted pueda descansar.
- ¡Ser padres puede ser difícil! Cuídese tanto en el aspecto físico como mental y emocional. Es más fácil disfrutar de su nuevo bebé y ser padres positivos y amorosos si se sienten bien consigo mismos.



Promoting the health of babies, children, and adults,
and enhancing the potential for full, productive living

www.cdc.gov/ncbddd

Department of Health and Human Services

National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities

La seguridad de los niños primero

Ahora que su bebé recién nacido está en casa, es hora de asegurarse de que la casa sea un lugar seguro. Asegúrese de que no haya en la casa ningún objeto que pueda representar un peligro para su bebé. Como padres, ustedes tienen la responsabilidad de crear un ambiente seguro para el bebé. También es importante tomar las medidas necesarias para asegurarse de que ustedes como padres estén mental y emocionalmente preparados para atender a su nuevo bebé. Sugerencias para mantener su bebé a salvo durante el primer año de vida:

- Es importante que no zarandee nunca al bebé recién nacido. Los músculos del cuello en los recién nacidos son muy débiles y no están en capacidad de sostener la cabeza. Si usted zarandea al bebé, puede afectar su cerebro y retrasar su desarrollo normal.
- Para prevenir el síndrome de muerte súbita (SMS, o SIDS por sus siglas en inglés), se recomienda que ponga el bebé a dormir boca arriba. Para más información sobre el SMS, visite el sitio web del Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano National Institute of Child Health and Human Development (<http://www.nichd.nih.gov/sids/sids.cfm>).
- Coloque al bebé en la sillita de seguridad cuando viaje con él en carro. El sitio más seguro para colocar la sillita de seguridad es el asiento de atrás. Los niños de menos de un año de edad o que pesen menos de 20 libras, deben estar sentados en una sillita de seguridad mirando hacia atrás.
- Para evitar que su hijo se ahogue, pique sus alimentos en pedacitos pequeños. No permita que su hijo juegue con nada que le cubra la cara o sea fácil de tragar.
- Nunca cargue al bebé ni se le acerque con líquidos o alimentos calientes.
- Las vacunas son importantes para proteger la salud del bebé y velar por su seguridad. Dado que los niños son susceptibles a contraer enfermedades potencialmente serias, es importante que su hijo reciba las vacunas recomendadas. Consulte a su proveedor de atención de salud local para asegurarse de que su hijo esté al día con las vacunas infantiles. Puede visitar la página en Internet de los CDC sobre vacunas (<http://www.cdc.gov/nip/recs/child-schedule.htm>) y descargar el “Calendario de vacunas recomendado para los niños en los EE.UU”.

Promoting the health of babies, children, and adults,
and enhancing the potential for full, productive living

www.cdc.gov/ncbddd

Department of Health and Human Services

National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities

