

# Consejos Positivos para padres, para un desarrollo infantil sano

## Infantes (0-1 años de edad)

### Acontecimientos importantes del desarrolló

Habilidades como dar un primer paso, sonreír por primera vez y decir "adiós" se denominan hitos del desarrollo. Los hitos del desarrollo son cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a cierta edad. Los niños alcanzan hitos en la forma en que juegan, aprenden, hablan, se comportan y se mueven (como gatear, caminar o saltar).

En el primer año, los bebés aprenden a enfocar su visión, extender la mano, explorar y aprender sobre las cosas que los rodean. El desarrollo cognitivo o cerebral significa el proceso de aprendizaje de la memoria, el lenguaje, el pensamiento y el razonamiento. Aprender el lenguaje es más que hacer sonidos ("balbuceo") o decir "ma-ma" y "pa-pa". Escuchar, comprender y conocer los nombres de personas y cosas son parte del desarrollo del lenguaje. Durante esta etapa, los bebés también están desarrollando vínculos de amor y confianza con sus padres y otras personas como parte del desarrollo social y emocional. La forma en que los padres abrazan, cargan y juegan con su bebé sentará las bases de cómo interactuarán con ellos y con los demás.

Para obtener más detalles sobre los hitos del desarrollo, las señales de advertencia de posibles retrasos en el desarrollo e información sobre cómo ayudar al desarrollo de su hijo, visite "Aprenda las señales. Actúe temprano". sitio web de la campaña. <http://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/index.html>

### Consejos para padres positivos

Las siguientes son algunas cosas que usted, como padre, puede hacer para ayudar a su bebé durante este tiempo:

- Habla con tu bebé. Ella encontrará tu voz calmada.
- Responda cuando su bebé emita sonidos repitiéndolos y agregando palabras. Esto le ayudará a aprender a usar el lenguaje.
- Léale a su bebé. Esto le ayudará a desarrollar y comprender el lenguaje y los sonidos.
- Cántele a su bebé y ponga música. Esto ayudará a su bebé a desarrollar el amor por la música y ayudará al desarrollo de su cerebro.
- Elogie a su bebé y dele mucha atención amorosa.
- Dedique tiempo a abrazar y cargar a su bebé. Esto lo ayudará a sentirse cuidado y seguro.
- Juegue con su bebé cuando esté alerta y relajado. Observe atentamente a su bebé en busca de signos de cansancio o inquietud para que pueda tomar un descanso de jugar.
- Distraiga a su bebé con juguetes y muévelo a áreas seguras cuando comience a moverse y tocar cosas que no debería tocar.
- Cuídese física, mental y emocionalmente. ¡La crianza de los hijos puede ser un trabajo duro! Es más fácil disfrutar de su nuevo bebé y ser un padre cariñoso y positivo cuando usted se siente bien.
- 



## La seguridad infantil es lo primero

Cuando un bebé se convierte en parte de su familia, es el momento de asegurarse de que su hogar sea un lugar seguro. Busque en su casa cosas que puedan ser peligrosas para su bebé. Como padre, es su trabajo asegurarse de crear un hogar seguro para su bebé. También es importante que tome las medidas necesarias para asegurarse de estar mental y emocionalmente preparada para su nuevo bebé. Aquí hay algunos consejos para mantener seguro a su bebé:

- ¡No sacuda a su bebé, nunca! Los bebés tienen los músculos del cuello muy débiles que aún no pueden sostener la cabeza. Si sacude a su bebé, puede dañar su cerebro o incluso causarle la muerte.
- Asegúrese de poner siempre a su bebé a dormir boca arriba para prevenir el síndrome de muerte súbita del lactante (comúnmente conocido como SMSL).
- Proteja a su bebé ya su familia del humo de segunda mano. No permita que nadie fume en su casa.
- Coloque a su bebé en un asiento para el automóvil orientado hacia atrás en el asiento trasero mientras viaja en un automóvil. Esto es recomendado por la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carreteras.
- Evite que su bebé se ahogue cortando la comida en pequeños bocados. Además, no le permita jugar con juguetes pequeños y otras cosas que le resulten fáciles de tragar.
- No permita que su bebé juegue con nada que pueda cubrirle la cara.
- Nunca lleve líquidos o alimentos calientes cerca de su bebé o mientras lo carga.
- Las vacunas (inyecciones) son importantes para proteger la salud y seguridad de su hijo. Debido a que los niños pueden contraer enfermedades graves, es importante que su hijo reciba las vacunas adecuadas en el momento adecuado. Hable con el médico de su hijo para asegurarse de que su hijo esté al día con sus vacunas.

## Cuerpos sanos

- La leche materna satisface todas las necesidades de su bebé durante los primeros 6 meses de vida. Entre los 6 y los 12 meses de edad, su bebé aprenderá nuevos sabores y texturas con alimentos sólidos saludables, pero la leche materna debe seguir siendo una fuente importante de nutrición.
- Alimente a su bebé lenta y pacientemente, anime a su bebé a probar nuevos sabores pero sin forzarlo, y observe de cerca para ver si todavía tiene hambre.
- La lactancia materna es la forma natural de alimentar a su bebé, pero puede ser un desafío. Si necesita ayuda, puede llamar a la Línea Nacional de Ayuda sobre Lactancia Materna al 800-994-9662 u obtener ayuda en línea en <http://www.womenshealth.gov/breastfeeding>. También puede llamar a su programa WIC local para ver si califica para el apoyo de la lactancia materna por parte de profesionales de la salud y consejeras de pares. O visite <http://gotwww.net/ilca> para encontrar una Consultora de Lactancia Certificada por la Junta Internacional en su comunidad.
- Mantenga a su bebé activo. Es posible que todavía no pueda correr y jugar como los "niños grandes", pero hay muchas cosas que puede hacer para mantener sus pequeños brazos y piernas en movimiento durante el día. Agacharse en el suelo para moverse ayuda a su bebé a fortalecerse, aprender y explorar.
- Trate de no mantener a su bebé en columpios, cochecitos, sillas de seguridad y platillos de ejercicio por mucho tiempo.
- Limite el tiempo de pantalla al mínimo. Para los niños menores de 2 años, la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda que sea mejor si los bebés no miran ningún medio en pantalla.

### Información Adicional:

<http://www.cdc.gov/childdevelopment>

1-800-CDC-INFO (800-232-4636) <http://www.cdc.gov/info>