



# Consejos de Bright Futures para los padres Visita de los 12 meses

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

## Apoyo familiar

- Trate de no pegarle, darle palmadas ni gritarle a su niño(a).
- Establezca reglas concisas y sencillas.
- Imponga pausas obligadas cortas cuando su niño se porte mal.
- Elógielo cuando se porte bien.
- Distráigalo con algo que le guste cuando se porte mal.
- Juegue con su niño y léale a menudo.
- Asegúrese de que todos los que cuidan al niño le den alimentos sanos, que no le den dulces y que usen las mismas reglas de disciplina.
- Compruebe que los lugares donde su niño esté sean seguros.
- Considere la idea de vincularse a un grupo de juegos o tomar una clase de orientación para padres.
- Reserve tiempo para usted y para estar con su pareja.
- Manténgase en contacto con familiares y amigos.

APOYO FAMILIAR

## Establecer rutinas

- Su niño debe tomar por lo menos una siesta. Distánciela para que esté cansado al acostarlo en la noche.
- Trate que la hora de ir a la cama sea un momento cariñoso y relajado.
- Cree una rutina sencilla de buenas noches. Incluya un libro.
- Evite que su niño vea televisión y videos; no le permita ver algo que lo asuste.
- Tenga en cuenta que el miedo a los desconocidos es normal y que comienza a aumentar a esta edad.
- Respete los temores del niño y pida a los desconocidos que se acerquen lentamente.
- Evite ver televisión durante el tiempo en familia.
- Inicie tradiciones familiares como leer juntos o dar un paseo.

ESTABLECER RUTINAS

## Alimentar a su niño(a)

- Haga que su niño coma en familia.
- Sea paciente con el niño conforme aprende a comer sin ayuda.
- Anímelo a comer por su cuenta.
- Déle 3 comidas y 2 a 3 bocaditos espaciados de manera pareja durante el día para evitar las rabiets.
- Compruebe que quienes cuidan al niño sigan las mismas ideas y rutinas de alimentación.
- Use un plato y un vaso pequeño para el niño.
- Déle alimentos sanos a las comidas y meriendas.
- Permita que su niño decida qué comer y cuánto comer.
- Termine de alimentarlo cuando deje de comer.
- Evite alimentos pequeños y duros que provocan asfixia: nueces, palomitas de maíz, salchichas (hot dogs), uvas y verduras duras y crudas.

CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN Y EL APETITO

## Seguridad

- Mantenga el asiento de seguridad para el auto orientado hacia atrás hasta que su niño cumpla dos años de edad o hasta que alcance el máximo peso o estatura permitido por el fabricante del asiento.
- Guarde los productos tóxicos, medicinas, productos para el césped y detergentes bajo llave. Llame a Poison Help (1-800-222-1222) si su niño traga algo que no sea comestible.
- Mantenga los objetos pequeños, los globos y las bolsas plásticas lejos de su niño.
- Instale rejas en los extremos de las escaleras y seguros en las ventanas del segundo piso en adelante. Aleje los muebles de las ventanas.

SEGURIDAD

- Guarde bajo llave los cuchillos y las tijeras.
- Deje a su niño al cuidado de un adulto maduro.
- Cuando el niño esté en el agua o cerca de la misma, manténgase tan cerca que pueda tocarlo.
- Vacíe los cubos, piscinas y bañeras apenas los termine de usar.
- No tenga armas en su casa. Si debe tener un arma, guárdela bajo llave sin las municiones y guarde las municiones en otro lugar bajo llave.

SEGURIDAD

## Buscar un dentista

- Lleve a su niño a su primer chequeo dental a los 12 meses de edad.
- Lávele los dientes dos veces al día.
- Sólo con agua y con un cepillo de dientes suave.
- Si usa un biberón, ofrézcale sólo agua

HÁBITOS DE HIGIENE DENTAL

## Qué esperar en la visita de los 15 meses

### Hablaremos de:

- El lenguaje y los sentimientos de su niño
- Una buena noche de sueño
- Mantener su casa segura para su niño
- Rabiets y disciplina
- Cuidar los dientes del niño

Poison Help (Intoxicaciones): 1-800-222-1222

Inspección de asiento de seguridad para el auto: 1-866-SEATCHECK; seatcheck.org



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

Las recomendaciones de esta publicación no indican un tipo de tratamiento exclusivo ni sirven como parámetro de cuidado médico. Ciertas variaciones, tomando en cuenta las circunstancias individuales, podrían ser apropiadas. El documento original se incluye como parte de la publicación "Bright Futures Tool and Resource Kit". Derechos de autor © 2010 Academia Americana de Pediatría, Actualizado en 8/11. Todos los derechos reservados. La Academia Americana de Pediatría no revisa ni respalda ninguna modificación hecha a este documento y en ningún caso será la AAP responsable de cualquiera de dichos cambios.