

Crianza Justo

13 y 14 Meses



a Tiempo

Los padres son los primeros y más importantes maestros.



Al guiar las simples y diarias actividades de su bebé, usted le está proporcionando los cimientos para ayudar a su bebé a crecer sanamente y listo(a) para triunfar.

Guiar y cuidar de su niño(a) será una tarea difícil y emocionante. Su niño(a) necesitará de su atención y ayuda. Usted necesitará de sentido del humor, tiempo para usted misma y mucho sentido común.

Convertir su hogar en un lugar más seguro para su bebé le hará la vida más fácil a todos.

Los siguientes meses pondrán a prueba su paciencia y sentido del humor. ¿Por qué? Porque no existe una manera fácil para que un(a) bebé de esta edad explore con seguridad u obedezca lo que usted le dice. Su bebé necesita tiempo para aprender.

Sea considerado(a) con su bebé: ¡convierta su hogar en un lugar más seguro para él/ella! A su bebé le fascina explorar y necesita explorar para poder aprender, pero puede lastimarse fácilmente. Usted necesitará vigilarlo(a) cada minuto y proteger a su bebé y a sus pertenencias de cualquier daño.

- Haga su hogar un lugar más seguro quitando cualquier objeto con el que su bebé pueda lastimarse y cualquier cosa que pueda romper. Esto puede significar guardar por un tiempo la mesita de la sala y quitar las plantas que tenga en su hogar.
- Cuando ocurra algún accidente, tenga en mente que su bebé no lo hace a propósito. Él/ella puede ser curioso(a), pero no está tratando de hacerlo(a) enojar.



¿Qué se siente tener 13 y 14 meses de edad?

Cómo me llevo con otras personas

- Me encanta tener la atención de las personas y me gusta oírlas aplaudirme. Estoy empezando a hacer cosas graciosas sólo para captar tu atención.
- Te demuestro que te quiero con abrazos y besos... algunas veces.
- Todavía me gusta tener a mi mamá y a mi papá cerca cuando estoy explorando cosas nuevas.
- Estoy empezando a acostumbrarme a las niñeras, pero aún soy algo tímido(a) con personas extrañas.
- Me gusta que juegues conmigo.
- A veces tiro cosas y objetos sólo para que tú las recojas por mí.
- No me gusta jugar solito(a).
- Cuando me enoja tal vez pueda hacer berrinches y aventar cosas.

Cómo hablo

- Estoy aprendiendo palabras simples.
- Puedo mirar hacia la dirección correcta cuando me preguntas, ¿dónde está papá? ¿dónde está la pelota?
- Respondo cuando me llaman por mi nombre.
- Te digo adiós con mi manita si me lo pides.
- He empezado a entender los nombres de algunas personas, animales y cosas que son importantes para mí.
- Te puedo hacer saber cuando quiero algo como un vaso de leche.
- Me gusta combinar sonidos.
- Intento hacer que me entiendas.
- Me gusta repetir las palabras que tú dices.
- A veces me gusta que me digas los nombres de las cosas que veo en los libros.

Lo que he aprendido

- Estoy aprendiendo qué es lo que me dejas y no me dejas hacer.
- Vaciaré cualquier cosa que pueda alcanzar como los cajones del closet, los gabinetes de la cocina, los botes de basura y las canastas de la ropa sucia.
- Algunas veces me gusta poner las cosas de nuevo en recipientes.
- Me gusta copiar lo que haces.
- He aprendido cómo hacer que tú y otros adultos me ayuden a hacer cosas.
- Todavía no aprendo a diferenciar lo que es y no es peligroso para mí.
- Tal vez grite para demostrarte lo fuerte que soy.
- He aprendido a jugar a las "papas y papas" o "tortitas" y me gusta enseñárselo a quien me quiera ver.
- Algunas veces, no muy seguido, responderé a un firme "no".



Deje que su niño(a) lo/la imite.

A su pequeño(a) le gusta imitar lo que usted hace como comer, lavar, cocinar, limpiar. Tal vez le intente dar de comer a usted pedacitos de algún alimento de la misma manera que usted le da de comer a él/ella. Si usted le acepta la comida y le hace saber que le gusta, él/ella se reirá. Esto lo/la hace sentir importante.

Imítense entre ustedes. Su pequeño(a) disfrutará ver que usted lo/la imita. Eso le enseña que lo que hace es importante para usted. Trate de imitar los movimientos de sus manos y cuerpo, sus actividades de juego, o repita lo que él/ella está diciendo. Su niño(a) se reirá y estará aprendiendo cómo ve usted sus propios movimientos.

Los espejos son divertidos. A él/ella le gusta mirarlo(a) en el espejo mientras usted lo/la imita. También disfrutará verse a él/ella mismo(a) en el espejo. Se reirá al ver su propia sonrisa en el espejo y hasta pudiera tratar de tocarla o darle un beso.

“Déjame enseñarte cómo hacerlo.” Usted puede usar la imitación para ayudar a su bebé a aprender. Cuando esté aprendiendo a tomar en una taza, usted puede tomar algo con él/ella para enseñarle cómo hacerlo. Cuando quiera que recoja sus juguetes, enséñele cómo hacerlo.

Cómo crezco

- Puedo subir un escalón.
- No me gusta que me detengan.
- Quiero explorar todo lo que está a mi alrededor.
- Pico, golpeo, volteo y giro todo lo que puedo alcanzar.
- Es probable que me pueda parar solito(a) y pueda caminar bastante bien.
- Me puedo agachar y volver a parar.
- Me llaman mucho la atención los objetos o cosas pequeñas como migajas, insectos y piedritas.
- Paso mucho tiempo mirando objetos. Esta es una manera de aprender.
- Tal vez le tenga miedo a la obscuridad.

Cómo me gusta jugar

- Me gusta empujar juguetes que tengan rueditas y poner cosas unas sobre otras.
- Puedo jugar solito(a), pero me gusta más jugar contigo — en especial cuando jugamos a que me atrapas, me persigues, a las escondiditas y cuando me haces cosquillitas.
- Me gusta poner objetos pequeños dentro de otros más grandes.
- Me gusta escuchar música y bailar.
- Estoy empezando a jugar de mentiritas como a pretender que manejo un carro.

Algunos niños empiezan a hacer cosas antes o después de cómo se describen en este documento.

La mayoría de las diferencias son normales. Enfóquese en lo que su niño(a) puede hacer y entusiásmese por cada nueva habilidad que desarrolle. Si usted nota que su niño(a) está atrasándose en una o más áreas por varios meses, circule las cosas que su niño(a) no puede hacer. Observe y anote las cosas que su niño(a) puede hacer. Use esta lista para hablar con su médico acerca del desarrollo de su hijo(a).

Al enseñarle nuevas habilidades, empiece con lo que su niño(a) ya sabe y disfruta.

Los niños aprenden jugando. Les encanta jugar con sus papás y otros adultos afectuosos.

Estas son algunas reglas simples para jugar:

- **Vigílelo(a).** Vigile a su niño(a) y observe sus intereses y el nivel de sus habilidades. Usted está aprendiendo cómo juega su niño(a).
- **Deje que su niño(a) dirija.** Siéntese y juegue al mismo nivel que su niño(a). Si intenta enseñarle mucho muy rápido, podría confundirlo(a) y hacer que se enoje.
- **Sea tolerante.** Pídale a su niño(a)



que le diga qué es lo que está haciendo, y diga algo positivo sobre ello.

- **Enséñele cómo hacer algo un poco más difícil.** Después de jugar los mismos juegos varias veces,

usted puede enseñarle a jugar algo un poquito más difícil. Si su niño(a) puede armar un rompecabezas de dos piezas, intente darle uno de tres piezas. Si le gusta hacer torres con bloques, enséñele cómo jugar con bloques combinándolos con otros juguetes.

- **Siga vigílandolo(a).** De vez en cuando, pare de jugar y simplemente observe a su niño(a) jugar. Observe como explora la nueva actividad. Después de que aprenda a hacer algo nuevo por sí mismo(a), usted puede regresar a jugar con él/ella y sugerirle otra nueva actividad.

- **Recuerde que el nivel de atención de su niño(a) es muy corto.** Cuando él/ella decida dejar de jugar, déjelo(a) hacerlo.

Construir una torre les enseña equilibrio.

Cómo jugar

- Siéntese en el piso o en la mesa junto a su niño(a).
- Coloque los bloques todos juntos enfrente de usted y su niño(a).
- Construya una torre con dos o tres bloques.
- No derribe la torre. Deshágala quitando los bloques uno por uno.
- Pídale a su niño(a) que construya otra torre.
- Si no empieza a formar una torre por sí mismo(a), dele un bloque y diga, "Mira, puedes poner uno arriba del otro."
- Cuando su niño(a) coloque un bloque arriba de otro diga, "¡Ves, tu puedes hacerlo!"
- Si la torre se cae, no le dé importancia.

Algunos niños(as) no pueden hacer esto hasta que están más grandes. No se preocupe si su niño(a) necesita más tiempo o más práctica. Sea paciente y amable. Pare el juego antes de que su niño(a) se aburra o se fastidie.

Los juguetes hechos en casa enseñan igual que los que se compran en una tienda.

Algunos de los mejores juguetes pueden ser aquellos que usted crea con cosas y objetos que tiene en su casa.

Los juguetes hechos en casa y los juegos de aprendizaje son casi gratis, y le dan a usted y su niño(a) una oportunidad para hacer cosas juntos.

- Deje que su niño(a) le ayude a decidir cómo hacer el juguete y déjelo(a) que le ayude a usted a formarlo. Esto le ayudará a ser creativo(a) y aprender nuevas habilidades. Aun los niños más pequeños pueden ayudar escogiendo los colores y materiales que usarán.
- Esté pendiente de la seguridad de sus niños. Cuide que no tengan bordes filosos u otras cosas con las que sus niños pudieran ahogarse o lastimarse si se rompieran o se las llevaran a la boca.

Su niño(a) aprenderá que puede hacer cosas por sí mismo(a) y que no necesita comprar su diversión en una tienda.



Gradualmente cambie a su bebé del biberón o pecho a una tacita.

Dejar de usar un biberón o el pecho es un proceso lento. La mayoría de los bebés no están listos para dejar el biberón o pecho y empezar a tomar en una taza o vaso de un día para el otro.

Dele la leche en una taza cuando coma. Su niño(a) tomará menos leche porque estará comiendo más alimentos sólidos.

- Con la autorización de su médico, su niño(a) es lo suficientemente grande para tomar leche de vaca, es decir, la leche regular que compra en el supermercado. El calcio en la leche ayuda a formar huesos y dientes fuertes. Recuerde darle leche entera, no leche baja en grasas o descremada, sino hasta que cumpla 2 años de edad. Su cerebro necesita la grasa adicional que contiene la leche entera para producir y proteger las células del cerebro. Su niño(a) pudiera tomar 2 o 3 tazas de leche al día.
- ¡Felicítelo(a) por tomar este gran paso! Diga algo como, "¡Mira que bien tomas tu leche en la tacita!"

Mantenga el biberón fuera de la cama. Algunos niños tal vez todavía quieren tomar leche del biberón o pecho al despertarse o al ir a dormir. ESTÁ BIEN dárselo siempre y cuando no se quede dormido(a) con el biberón en la boca. Chupar el biberón toda la noche puede dañar los dientes de su niño(a).

Después de un tiempo, su niño(a) se olvidará del biberón o pecho. No se lo ofrezca. Deje que él/ella se lo pida y dáselo solamente si realmente lo necesita.



Vea si se conforma con tomar alguna otra cosa en lugar del biberón o pecho. Si usted deja que su niño(a) cargue un biberón por todos lados durante el día, le será más difícil a él/ella dejar de tomarlo. Dele un juguete para que lo cargue en lugar de su biberón.

No le ofrezca jugos de frutas, refrescos o ponches de frutas a su niño(a).

- Estas bebidas no son nutritivas ya que en su mayoría contienen azúcar y agua. Cuando su niño(a) tenga sed, ofrézcale agua de la llave o leche en una taza.
- Dele a su niño(a) frutas enteras como manzanas y naranjas en lugar de jugos. Las frutas son más nutritivas y contienen más fibra.

Algunos niños pequeños se tardan más en dejar de tomar del biberón que otros. Sea paciente. No obligue a su niño(a) a dejar el biberón o pecho antes de que él/ella esté listo(a).

Esté atento(a) al envenenamiento por plantas interiores, perfumes y aerosoles para el jardín.

¿Sabía usted que los niños entre 10 y 20 meses de edad son más propensos a envenenarse accidentalmente que los niños de otras edades?

- El envenenamiento ocurre con frecuencia cuando los niños aprenden a gatear. Tienen curiosidad sobre del mundo a su alrededor, pero no han aprendido todavía qué es y no es peligroso.

Los niños pueden envenenarse con estas cosas:

- Plantas interiores y del jardín (el laurel de flor y la semilla de ricino pueden ser mortales). Tenga cuidado con plantas que tengan hojas con vello, liquido lechoso o savia, espinas, frutas o semillas en vaina.
- Colonias, perfumes, productos para el cabello y cosméticos.



- Tabaco, saborizantes comestibles y especias.
- Gasolina, insecticida, veneno para cucarachas en aerosol y polvo.

Mantenga los cigarrillos y líquidos fuera del alcance de sus niños. Si un(a) niño(a) se come un cigarrillo o cigarrillo, puede matarlo(a). Para los niños pequeños todos los líquidos de color les parece un jugo y

todos los polvos de color blanco les parece azúcar. Usted necesita proteger a su niño(a) de estos materiales peligrosos.

La televisión no es para niños pequeños.

Ver televisión no le da a su niño(a) el ejercicio que necesita. No le da la oportunidad de explorar o jugar.



- **La televisión no es una buena niñera.** Si necesita tiempo para usted misma o para hablar por teléfono, ponga a su niño(a) junto a usted con algunos juguetes.
- **Hablar con gente de verdad ayuda a los niños pequeños a aprender.** La televisión dificulta más que su niño(a) pueda hablar con usted y lo/la escuche. Esto puede retrasar importantes habilidades de lenguaje.
- **¡Apague la televisión!** Los expertos coinciden en que no es bueno para los niños menores de 2 años de edad ver televisión.

Haga revisiones de seguridad con frecuencia. Asegúrese que todo lo que sea peligroso esté bajo llave o fuera del alcance de su niño(a). Cubra los enchufes o tomas de corriente eléctrica. Una vez que los pequeños aprendan a subirse o treparse a los muebles, ellos podrán abrir gabinetes o cajones que antes no podían alcanzar.

Tenga a la mano el número de teléfono del centro de control de envenenamiento y el de su médico. Si su niño(a) ingiere alguna sustancia venenosa por pequeña que fuera la cantidad, llame inmediatamente al centro de control de envenenamiento.

**Centro Nacional de Control de Envenenamiento:
1-800-222-1222**

Su Centro Local de Control de Envenenamiento:

Si su niño(a) necesita ayuda de emergencia, tome una muestra de la sustancia que ingirió (o el recipiente) y muéstresela a su médico o llévela al hospital.

La guía y la disciplina le enseñarán a su niño(a) a cooperar.

Usted ha hecho muchas cosas para ayudar a su niño(a) a portarse bien. Los bebés que reciben amor, son protegidos y reconfortados durante su primer año se sienten seguros y tienen más confianza. Tienen un lazo estrecho y amoroso con sus padres.

Durante su segundo año, ellos querrán cumplir con las simples peticiones de sus papás. También imitarán el comportamiento afectuoso de sus padres. Como resultado, será más probable que acepten límites, orientación y disciplina durante los próximos meses difíciles.

La disciplina significa enseñar a los niños a cómo crecer siendo responsables y amorosos. La disciplina puede ser la parte más importante y más difícil en la crianza de los hijos. Es una manera de demostrar su amor hacia ellos.

Hasta que cumplió un año de edad, usted mantuvo a su bebé seguro(a) distrayéndolo(a), cargándolo(a) y quitando de su alcance todo lo que pudiera ser peligroso. En los próximos meses, probablemente empiece a entender el “no”, pero no espere que responda o reaccione a esa respuesta muy seguido todavía.

Use palabras para guiar.

- Fije algunas reglas como “no morder” o “no pegar” y sea firme.
- Si su niño(a) la pone a prueba, recuérdole con palabras simples las reglas y por qué las tiene, diga “si me pegas, me duele.”
- No le pegue a su niño(a) porque lo que usted quiere es que él/ella deje de pegarle a los demás.

Él/ella aprenderá más rápido y fácilmente si le enseña y lo/la guía que si le pega y le grita. Sea paciente con su niño(a) ahora, y le beneficiará en el futuro.

Practique respiración profunda y pida ayuda para liberar el estrés.

Criar a un(a) niño(a) pequeño(a) puede hacerlo(a) sentir tenso(a) algunas veces. Su niño(a) cada mes se convierte en un mayor desafío. Cuando necesite de paz y tranquilidad:

- pídale a una amiga o familiar que cuide a su niño(a).
- ponga a su pequeño(a) en un corralito por un ratito.

- sáquelo(a) a dar un paseo o a caminar.
- aproveche la siesta de su niño(a) para descansar usted también.

Es difícil ser siempre el/la responsable. Su cuerpo puede ponerse tenso y usted podría sentir que quiere gritar o pegarle a la pared. Cuando sienta que ya no puede ni un segundo más, DETÉNGASE. Tómese un “tiempo fuera” para usted mismo(a).



Estas son algunas opciones para relajarse en su “tiempo fuera”:

- Cierre los ojos y respire larga y profundamente.
- Asegúrese que su niño(a) esté en un lugar seguro, luego tómese algunos minutos para calmarse.
- Hágales saber a las personas a su alrededor que ha llegado su límite y que necesita ayuda ahora.
- Pídale a alguna amiga o familiar que cuide a su niño(a) por un ratito.
- Llame a Child Help USA al 1-800-422-4453 para hablar con alguien. Tenga el número a la mano junto con otros números de emergencia.

Cuando se toma un tiempo fuera para lidiar con el estrés, usted se está haciendo un favor a usted mismo(a) Y a su niño(a). Además de estar evitándole a su pequeño(a) palabras y acciones que lo/la pueden lastimar, usted le estará enseñando a su niño(a) buenas formas de lidiar con el estrés.

Las vacunas previenen enfermedades.

La tabla más actualizada de las vacunas que su niño(a) necesita puede encontrarla en:

<http://www.cdc.gov/vaccines/recs/schedules/>

Pídale a su médico una tarjeta de registro de inmunizaciones o vacunas. Cuando inscriba a su niño(a) en la escuela o una guardería, le pedirán una copia de sus registros de vacunas o inmunizaciones.

- Tenga una lista actualizada de las vacunas que ha recibido su niño(a) y las fechas en que las recibió.
- Guarde la tarjeta en un lugar seguro, y asegúrese de llevarla con usted en cada visita al médico. Si su médico no le proporciona una tarjeta, usted puede imprimir una en la siguiente página:

<http://www.immunize.org/catg.d/p2022.pdf>
(solamente disponible en inglés)

¿Necesita más información?

Para más información sobre la crianza y enlaces actualizados, visite la página www.extension.org/parenting.

Si tiene alguna pregunta, contacte a su oficina local de Extensión.

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.