

EL PRIMER
AÑO



Observa Mi Crecimiento



Tenemos mucho que aprender juntos. ¡Vamos a empezar ahora mismo! Tal vez me vea pequeño en mi ropa (talla) _____, pero estoy creciendo con rapidez. Duermo mucho, pero despierto cada _____ horas para tomar mis alimentos. Exploro el mundo con mis ojos, con mis oídos y con mi cuerpo. Lo siento, pero sólo llorando puedo decirte o que quiero que me carguen. Me gusta ver tu cara cuando me hablas. Pero por favor, aleja la luz brillante de mi cara.

Para que me ayudes a Aprender a Confiar

- Ven rápidamente cuando lloro
- Sosténme cerca de ti y háblame con voz suave
- Sonríeme cuando estás cerca

Para que me ayudes a Sentirme Bien

- Dame de comer cuando tengo hambre
- Acuéstame boca arriba para dormir durante mis siestas y en la noche
- Dame palmaditas, súbame y cárgame mucho
- Dame un chupón cuando quiero chupar algo

Para que me ayudes a Aprender a Comunicarme

- Cántame y háblame
- Repite cualquier sonido que yo haga
- Léeme en voz alta

Para que me ayudes a Aprender Cómo Se Mueve Mi Cuerpo

- Deja mis brazos y piernas libres para poder moverme
- Sostén mi cabeza cuando me cargues
- Cárgame sobre tu hombro cuando caminas

Aprendo mejor jugando. Algunos Juegos y Juguetes Divertidos Son

- Móviles y juguetes musicales
- Fotos y cosas de colores blanco, negro y rojo
- Tocarme los dedos de mis manos y pies cuando me cantas
- Espejos seguros para bebés colgados en mi cuna



Aviso a los padres y a las personas que cuidan a los bebés:

Es posible que su bebé pueda hacer las actividades que se describen en este folleto antes o después de las edades que se mencionan. Si usted tiene dudas, comuníquese con el doctor de su bebé.



Yo puedo ...

- Voltear mi cabeza de lado a lado
- Sostener objetos pequeños en mis manos cerrando el puño con fuerza
- Escuchar sonidos y ver objetos que están a 30 cms. de distancia
- Estar molesto y llorar mucho cuando necesito algo
- Dormir 2 ó 3 horas seguidas
- Calmarme cuando escucho una voz que reconozco



1-2 Meses de Edad

Para que me ayudes a Aprender a Confiar

- Ven rápidamente cuando lloro
- Ayúdame a chuparme mis puños para calmarme cuando lloro
- Dime qué está pasando (no me gustan las sorpresas)

Para que me ayudes a Sentirme Bien

- Déjame descansar cuando frunzo el ceño o cuando al jugar me ves cansado
- Hagamos una nueva actividad cuando me enojo o estoy aburrido
- Sonríeme y dime que me quieres
- Déjame dormir en un lugar tranquilo
- Acuéstame boca arriba para dormir durante mis siestas y en la noche

Para que me ayudes a Aprender a Comunicarme

- Repite los sonidos que yo haga
- Coloca mi cara hacia los sonidos y las personas
- Háblame y escucha cuando yo te "hablo"

Para que me ayudes a Aprender Cómo Se Mueve Mi Cuerpo

- Dame mis pies para que juegue con ellos
- Mueve mis piernas para adelante y para atrás
- Ayúdame a aplaudir con mis manos y brazos juntos

Aprendo mejor jugando. Algunos Juegos y Juguetes Divertidos Son

- Frotar diversos materiales en mi piel
- Bloques suaves y animales de peluche sin partes sueltas
- Cajas musicales y juguetes que hacen ruido
- Nombrar las partes de mi cuerpo en voz alta, cuando me das un baño
- Cantarme canciones infantiles al jugar con mis manos y mis dedos



Si, en verdad me viste sonreír cuando sólo tenía _____ semanas de nacido – no era sólo gas. Me encanta que me lleves junto a ti y que me hables en un tono de voz suave para calmarme. Ahora duermo cerca de _____ horas seguidas. Cuando me entusiasmo agito mis brazos y mis piernas. Aunque todavía no puedo mantener en alto mi cabeza, estoy tratando de lograrlo. Todavía no estoy listo para tomar alimentos para bebés, pero estoy creciendo.



Yo puedo ...

- Levantar mi cabeza cuando me acuesto boca abajo
- Voltearme un poco cuando estoy de espaldas y me doy vuelta hacia un lado
- Alcanzar los objetos que están cerca de mi
- Seguir con mis ojos los objetos que se mueven lentamente
- Hacer muchos sonidos y responder a las voces que reconozco
- Quedarme despierto durante más tiempo



3-5 Meses de Edad

Escucha mis risitas y mis arrullos. Y mira cómo sonrío. También puedo sentarme con tu ayuda. Me gustan las cosas que puedo sacudir, cascabelear, y con las que puedo hacer ruido. Mi juguete favorito es _____. Me encanta el color _____. Me están saliendo los dientes, ¿te has dado cuenta que babeo? Puede ser que ahora me lleve objetos a la boca y llore con más frecuencia. Volteo mi cabeza hacia donde provienen nuevos sonidos y tal vez ya pueda reconocer mi nombre.

Para que me ayudes a Aprender a Confiar

- Llévame afuera para que vea y escuche cosas nuevas
- Déjame saber que estás cerca cuando te busco
- Ayúdame a levantar el juguete que se me cayó

Para que me ayudes a Sentirme Bien

- Acuéstame boca arriba para dormir durante mis siestas y en la noche
- Dame toallitas frías, mordederas de aro y galletas para bebés cuando me salen los dientes
- Cárgame bastante
- Pon objetos pequeños fuera de mi alcance

Para que me ayudes a Aprender a Comunicarme

- Cuéntame cuentos infantiles
- Déjame mirarme en el espejo
- Haz sonidos divertidos como zumbidos o tarareos

Para que me ayudes a Aprender Cómo Se Mueve Mi Cuerpo

- Sujétame la espalda cuando me sientas sobre tus piernas
- Ponme boca abajo para hacer ejercicio y jugar cuando estoy despierto
- Sostén cosas frente a mí para que las alcance

Aprendo mejor jugando. Algunos Juegos y Juguetes Divertidos Son

- Ver fotos o libros grandes
- Jugar al sube y baja, (álzame de los brazos para sentarme)
- Dejarme sostener objetos seguros, de plástico, que se pueden lavar
- Dejarme patear y chapotear en mi bañera
- Llamarme desde atrás para que yo te busque



Yo puedo ...

- Unir mis manos y observarlas
- Darme vuelta, estando de espaldas o boca abajo
- Hacer muchos sonidos y también me puedo reír
- Expresar alegría, tristeza o miedo
- Comer y dormir en un horario programado



Para que me ayudes a Aprender a Confiar

- Habla con voz fuerte sólo cuando estoy en peligro
- Cámbiame de lugar cuando alcanzo algo que no debo tener
- Regresa después de dejarme por poco tiempo

Para que me ayudes a Sentirme Bien

- Acuéstame boca arriba para dormir aunque ya me puedo voltear hacia un lado
- Habla sobre lo que estamos haciendo cuando me bañas, me das de comer, me pones a dormir o juegas conmigo
- Instala dispositivos de seguridad en toda la casa
- Dame muchos besos y abrazos

Para que me ayudes a Aprender a Comunicarme

- Distráeme o juega conmigo un nuevo juego cuando arqueo mi espalda, volteo la cabeza demostrando desinterés o te empujo
- Léeme y pídemme que repita las palabras y sonidos
- Dime los nombres de las cosas y luego pregúntame qué son
- Usa palabras reales y no me hables como si tú fueras "bebé"

Para que me ayudes a Aprender Cómo Se Mueve Mi Cuerpo

- Dime adiós con las manos y enséñame a decir adiós
- Déjame comer trocitos de galleta o cereal por mí mismo
- Dame mucho espacio para gatear

Aprendo mejor jugando. Algunos Juegos y Juguetes Divertidos Son

- Señalar y nombrar a las personas que reconozco en las fotos
- Dejarme sostener juguetes pequeños en ambas manos y pídemme que te los devuelva
- Enseñarme a hacer rodar una pelota entre nosotros
- Aplaudir cuando escuchamos canciones y cuentos
- Esconder parte de mi juguete y dejar que yo lo encuentre



¡Atención todo el mundo!

Estoy muy activo. Puedo rodar sobre mi costado una y otra vez. Ahora tengo ____ dientes. Todavía me llevo todo a la boca para saber cómo se sienten los objetos. Volteo hacia ti cuando dices mi nombre. También me divierte mirar las cosas de cabeza. Puedo sentarme por mí mismo y sostener mi biberón y también mi taza para sorber. Mi canción favorita es _____. Gracias por cantármela una y otra vez.



Yo puedo ...

- Balancearme apoyado en las manos y rodillas
- Golpear y agitar cosas
- Pararme con tu apoyo o sostenerme de los muebles
- Sentarme solo y desplazarme apoyándome en mi barriga
- Buscar cualquier cosa que se ha caído
- Enojarme cuando te vas



Ahora estoy "hablándote" todo el tiempo ... aun si tú no me entiendes.

Mis primeras palabras fueron

_____ y _____.

Puedo dar pasos pequeños, pero todavía me gusta gatear. Si bien puedo subir las escaleras por mí mismo, no puedo bajar sin ayuda. Trato de hacer lo que tú me dices. Me pongo realmente contento cuando me aplaudes y me sonríes. Me encanta bailar y jugar con _____.
¡Qué divertido ha sido nuestro primer año!

Para que me ayudes a Aprender a Confiar

- No me obligues a que vaya con personas extrañas
- Mantén una rutina para que sepa lo que está pasando
- No entiendo cuando me apartas o me castigas – o cuando hago algo mal

Para que me ayudes a Sentirme bien

- Acuéstame boca arriba para dormir aunque ya me puedo voltear hacia un lado
- Déjame jugar con mi juguete favorito
- Ponme límites y no los cambies
- Dame un beso siempre que te lo pida

Para que me ayudes a Aprender a Comunicarme

- Respóndeme cuando te llamo
- Usa palabras para nombrar lo que te señalo (¿quieres jugo?)
- Ignora mis berrinches

Para que me ayudes a Aprender Cómo Se Mueve Mi Cuerpo

- Déjame jugar en un papel con crayones grandes
- Dame comida que yo pueda agarrar con mis manos
- Toca música para que yo pueda "bailar"
- Déjame inclinarme a recoger mis juguetes

Aprendo mejor jugando. Algunos Juegos y Juguetes Divertidos Son

- Teléfonos de juguete
- Canciones que mencionan las partes del cuerpo
- Juguetes que me permiten hacer lo que tú haces (escobas, platos de plástico, comida de juguete y muñecas)
- Libros infantiles con figuras llamativas



Yo puedo ...

- Sentarme después de estar parado
- Caminar de lado mientras me apoyo en los muebles
- Elegir lo que quiero cuando me muestras dos cosas que yo reconozco
- Entender la palabra "no"
- Abrazarte con fuerza y ser tímido con personas nuevas
- Patear y gritar cuando me enojo



Nuestro 1^{er} Año

Sé que siempre recordarás el día en que yo nací. Y durante mi primer año habrán muchas cosas más que tú querrás recordar. Harás tantas cosas por mí, como llevarme al médico para mis exámenes de rutina y asegurarte de que me pongan todas las vacunas que necesite cuando tenga 2, 4, 6 y 12 meses de edad. Recuerda que entre los 12 y los 19 meses de edad también necesito que me vacunen contra la varicela.

Por favor, no fumes cerca de mí y protégame del humo del tabaco de otros. El humo de segunda mano puede ocasionarme enfermedades. El colocarme “boca arriba

para dormir y boca abajo para jugar” me protegerá del Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS, por sus siglas en inglés) y ayudará a que mis músculos se fortalezcan.

Durante mi primer año de vida voy a crecer y a aprender. Puede ser que yo pese tres veces más que cuando nací. También seré mucho más grande. Para que no te olvides de lo rápido que cambio, por favor anota en esta libreta las cosas divertidas acerca de mí.

Mi nombre es especial porque

_____.

En este lugar puedes anotar lo que te dice el médico durante mis visitas clínicas:

Al nacer, yo pesaba _____ libras y _____ onzas, y medía _____ pulgadas de largo.

A los 2 meses de edad, yo pesaba _____ libras y _____ onzas.

A los 4 meses de edad, yo pesaba _____ libras y _____ onzas.

A los 6 meses de edad, yo pesaba _____ libras y _____ onzas.

Y, a los 12 meses de edad, yo pesaba _____ libras y crecí hasta medir _____ pulgadas de largo.

Gracias por cuidar tan bien de mí.

*Te amo,
Bebé*



Aviso a los padres y a las personas que cuidan a los bebés:

Es posible que su bebé pueda hacer las actividades que se describen en este folleto antes o después de las edades que se mencionan. Si usted tiene dudas, comuníquese con el doctor de su bebé.



Números de Teléfonos Importantes



NÚMEROS DE TELÉFONOS IMPORTANTES PARA PADRES DE FAMILIA

CARE - LINE

Atención disponible lunes a viernes de
8 AM a 5 PM.

1-800-662-7030 (Inglés/ Español)

Emergency (Emergencia)

911

Carolinas Poison Center

(Centro de Control de Envenenamiento de las Carolinas)

1-800-222-1222

www.mamasana.org

Página en internet con importante información
sobre un embarazo saludable, la salud infantil
y servicios para madres y niños en Carolina
del Norte.

El doctor de mi bebé _____

La dirección del doctor _____

El teléfono del doctor _____

Nombre de mi contacto de emergencia _____

Teléfono _____

