

~ Más ~ **ABRAZOS**

**El desarrollo de mi bebé de
los 13 a los 18 meses**



ÍNDICE

Introducción.	3
Mi bebé de 13 a 18 meses.	3
• ¿Qué pasa con su desarrollo psicomotor?	3
• Cada bebé es distinto.	4
• Paso a paso.	4
• Y luego a correr...	4
• ¿Qué es la motricidad fina?	5
• Su desarrollo por etapas.	6
• 13 meses.	6
• 14 meses.	7
• 15 meses.	7
• 16 meses.	8
• 17 meses.	8
• 18 meses.	9
La estimulación temprana.	9
• Apoya su desarrollo motriz.	9
• Para su coordinación.	10
• Favorece el control de su postura.	10
• ¡Vamos a jugar!	11
• Con las manos.	11
• Con la mente.	11
• ¿Cómo desarrollar el lenguaje de mi bebé?	12
Lo fundamental, su salud.	13
• ¿Y la higiene?	13
• Las visitas con el pediatra.	14
La alimentación de tu bebé.	15
• Los nuevos sabores.	15
• Recetas ricas en nutrientes.	16
• Consejos para la hora de la comida.	18
Crecimiento.	19
Tips para su seguridad.	20
La ropa del bebé.	21
Los mejores consejos de mamá.	22

Introducción

Tu bebé ha llegado a la etapa en la que comienza a convertirse en un niño. De los 13 a los 18 meses de edad, descubre el mundo de otra manera, sus sentidos se desarrollan cada vez más y su percepción del mundo se ha vuelto distinta.

En estos meses tu apoyo será fundamental para que su crecimiento sea pleno y con tu amor y cariño seguro lo lograrás. Las siguientes páginas serán una guía que te ayudará con información, tips y consejos sobre los temas más importantes que vivirás en esta etapa junto a tu bebé, que van desde su desarrollo motriz, procesos de estimulación temprana, higiene, salud, nutrición y hasta la mejor ropa para tu pequeño.

Nosotras al igual que tú pasamos por esta etapa y por eso ahora estamos para ayudarte.



Mi bebé de 13 a 18 meses

¿Qué pasa con su desarrollo psicomotor?

Tu bebé ya comenzó su primer año de vida. En este momento tiene la fortaleza física y psicológica para continuar con su siguiente etapa de desarrollo, que es la motricidad gruesa. Esto quiere decir que pronto, después de haber aprendido a caminar, tu pequeño comenzará a correr y hasta a saltar. Como mamá nuestro gran papel es apoyar con acciones que le den a nuestros pequeños confianza en sí mismos para realizar actividades diarias como vestirse solos, peinarse o ponerse un suéter, con lo que ayudarás a fomentar su independencia.

Como notarás, su capacidad motriz es tal, que sus movimientos ya son más intencionados, lo verás cuando alce sus brazos para pedir que tú o su papá lo levanten. También tu bebé controla mucho mejor los movimientos de sus manos cuando sujeta sus juguetes e incluso cuando toma su biberón.

Cada bebé es distinto

Todas las niñas y los niños son diferentes, hay unos que pueden caminar desde los 10 meses y otros lo lograrán incluso en el mes 14 o un poco más tarde, así que no debes preocuparte, nosotras estamos ahí para guiarte en su desarrollo. Es importante saber que todos tienen una secuencia de desarrollo, aunque hay algunos que logran cosas con una pequeña diferencia de edad.

Además, hay algunos pequeños que son por naturaleza más activos que otros y esto influye directamente en sus ritmos de desarrollo. Por otro lado, existen bebés más tranquilos que se toman su tiempo para comenzar a caminar o correr. En este punto como mamás, lo más importante es que creemos un equilibrio en sus actividades para que nuestros hijos tengan un desarrollo pleno que vaya de acuerdo con ellos.



Paso a paso

Antes de caminar nuestros hijos han pasado por un largo proceso desde sentarse, ponerse de pie y lograr sus primeros pasos. Probablemente al principio se sujetaba de los muebles, tomado de tu mano o incluso en su andador.

El siguiente paso en estos momentos es que logre mantenerse de pie sin ningún apoyo. Es posible que al principio sus piernas tiemblen porque su cuerpo y sus músculos se están adaptando a un nuevo esfuerzo. Por eso es que cada vez que impulsas a tu bebé a que camine por sí solo, fomentas el fortalecimiento de los músculos de sus piernas, lo cual lo ayudará a que se acostumbre a esta sensación y comience a ganar confianza en su propio equilibrio.

Notarás cómo tu bebé pronto se levantará con los pies separados y con sus manos hacia arriba. Eso lo hacen todos los pequeños porque les ayuda a guardar el equilibrio y dar sus primeros pasos por sí solos.

Y luego correr...

Antes de que nuestros hijos comiencen a correr de forma efectiva, tienen que aprender a parar cuando caminan y a cambiar de dirección. Esto lo puedes lograr con actividades pequeñas que lo orienten y lo eduquen sobre su entorno, "la derecha está de este lado", "la izquierda por allá". Con el paso del tiempo, los músculos de sus piernas se fortalecerán y mejorará su coordinación, provocando que el correr sea algo de lo más natural para tu pequeño.

¿Qué es la motricidad fina?

De los 13 a los 18 meses de edad, nuestros hijos desarrollarán más el control que tienen sobre su cuerpo, sobre todo en la parte muscular, a esto se le denomina motricidad fina.

Parte de las habilidades de la motricidad fina que tu bebé desarrollará durante este periodo será el aumento de su destreza con los movimientos de sus manos y comenzará a utilizar más los dedos para jugar con objetos, principalmente con su pinza (es decir, con su dedo índice y su pulgar).

Además, otra parte importante del desarrollo de su motricidad fina es que tu pequeño logrará la coordinación entre sus ojos y sus manos. Esto lo notarás ya que al tomar objetos para observarlos, medirá más la distancia con su rostro y no se golpeará la cara.

Estos son grandes procesos para nuestros hijos porque, desde que nacen, desarrollan muy poco los huesos de la muñeca y su crecimiento es muy paulatino. Para impulsar estas habilidades te recomendamos ponerle a tu bebé juegos y dinámicas con plastilina. Moldear figuras le ayudará a mantener y coordinar la fuerza con sus manos.

Además de los grandes cambios en sus músculos, tu bebé desarrollará otro tipo de habilidades que van enfocadas hacia la interacción con los demás física y psicológicamente, el aprendizaje de nuevas palabras a través del lenguaje y, no menos importante, su interacción cognitiva.

En su entorno social y físico

- Asocia objetos que usa diariamente, puede ser desde una cuchara, sus juguetes o su esponja de baño.
- No se inquieta cuando no te ve o no ve a su papá.
- Repite las cosas que atraen su atención.
- Muestra curiosidad por los objetos familiares.
- Reconoce a personas que no son familiares pero que pertenecen a su entorno cotidiano, pueden ser sus maestros o alguna nana.



En su lenguaje y comunicación

- Responde cuando lo llamas por su nombre.
- Repite todas las palabras que escucha.
- Hace gestos cuando su pañal está sucio, o bien cuando quiere jugar.
- Obedece órdenes simples que acompaña con algún gesto.



Y en cuanto a lo cognitivo

- Sabe dónde dejó sus juguetes o reconoce el lugar donde suele guardarlos.
- Señala las cosas cuando quiere algo que no puede alcanzar.
- Imita todo lo que está a su alrededor, incluso lo que normalmente no ve o escucha.
- Reconoce sus rutinas y te ayuda con ellas.



Su desarrollo por etapas

❖ 13 meses ❖



En este mes tu bebé acaba de cumplir un año y continúa con su aprendizaje para caminar. La mayoría de los niños son capaces de hacerlo poco a poco con pasos pequeños, siempre buscando tu ayuda o bien sosteniéndose de los muebles. También recoge objetos que se caen al suelo ya que ha desarrollado su capacidad para agacharse por sí solo.

Durante este tiempo tu bebé despertará aún más su curiosidad y con ello su independencia. Notarás que domina con más facilidad sus manos para hacer cosas simples como sostener una cuchara mientras come y juega más con juguetes que tienen que ver con destreza física.

En la parte del lenguaje, este es más fluido, ya dice palabras sueltas y entiende mucho mejor lo que le dices, lo cual le facilita comunicarse contigo y con las personas de su alrededor.

14 meses

Ya en este mes tu bebé puede levantarse y agacharse por sí solo. Te darás cuenta de que le encanta seguirte a todas partes y ver qué es lo que haces en tu rutina diaria. Su coordinación es mucho mejor, incluso puede beber un vaso con agua sin tirar nada. Le encanta experimentar con texturas y objetos de diferentes tamaños, y se siente más seguro con su osito de peluche o su manta, que se convierten en su objeto de consuelo.

Debido a su gran curiosidad, para esta etapa es esencial que tomes más conciencia de las cosas que tu bebé puede agarrar. Trata de quitar objetos que se caigan con facilidad o sean peligrosos para él, como los enchufes. Procura siempre tener un espacio libre para que pueda jugar y moverse como quiera.



15 meses



Gracias a la evolución de su lenguaje nuestros bebés ya obedecen algunas instrucciones como “dame ese juguete” y “toma tu agua”, además de que entiende frases como “¿dónde está tu toalla?” y “¿quieres ver una película?”. Al menos sabrá decir unas diez u ocho palabras pero ten por seguro que entiende muchísimas más.

La mayoría de nuestros hijos ya sabe caminar y hasta puede subir escalones pero con algo de dificultad. En cuanto a sus habilidades con las manos, apilan bloques de juguetes, moldean mejor su plastilina y, por consiguiente, también manejan con mayor facilidad sus cubiertos a la hora de la comida.

16 meses

Poco a poco a tu bebé le gusta jugar a esconder la cara entre sus manos, crea construcciones con piezas de sus juguetes y le llaman mucho la atención los juegos que tienen que ver principalmente con la interacción y que incluyan texturas, colores y música. Esto le ayudará a desarrollar sus capacidades motrices al tiempo que lo entretiene.

A esta edad comenzarán los primeros berrinches, ya que aún no controla sus emociones, hay cosas que está experimentando por primera vez y puede tener sentimientos encontrados, incluso algunas le resultan frustrantes, es aquí donde deberás tener mucha paciencia. Antes de regañarlo piensa por qué se siente así y qué es lo que lo está causando.



17 meses



Sus palabras son cada vez más fluidas y puede comenzar a construir frases simples como “quiero comer”, “necesito ir al baño” y “quiero este juguete”. Te darás cuenta de que sus juegos requieren más imaginación, como bañar un muñeco o hacer la comida.

Este momento es ideal para reforzar acciones que le inculquen modales incluyendo palabras en su día a día como “por favor” y “gracias”. Recuerda que estas acciones se aprenden por imitación y, al hacerlo constantemente, se convertirá pronto en algo muy natural entre ustedes y el resto de la familia.



Tu pequeño hace sus primeros garabatos en papel y juega mucho con sus juguetes preferidos, especialmente con los que tienen muchos botones y se encienden. Su capacidad motriz se ha desarrollado de tal manera que ya puede subir una escalera pequeña y hasta puede correr.

En este mes tu bebé muestra mucho interés por la música. Lo que puedes hacer en este caso, es ponerle un poco de música clásica para que conozca otros sonidos y al mismo tiempo estimule sus sentidos.

Aprovecha que es durante este mes cuando tu hijo mantiene más la atención en una sola actividad, así que enséñale cómo hacer su rutina para vestirse, puedes comenzar por dos prendas al principio hasta que él solo logre cambiarse sin problema.



La estimulación temprana

Tu bebé ya se convirtió en un niño y durante este periodo será capaz de correr e incluso hasta podrá subir escaleras. Además, el desarrollo de su lenguaje es más evidente y pasará de decir unas cuantas palabras a expresarse con oraciones más largas.

Por esto y más, tu apoyo en esta etapa es fundamental. A continuación, te presentamos algunos consejos que puedes seguir para fomentar su desarrollo motriz, físico e intelectual.



Apoya su desarrollo motriz

Facilita el desplazamiento de tu bebé mediante las siguientes actividades:

- En su entorno diario, lleva a tu bebé para que camine o pueda gatear sobre superficies y texturas distintas, como pasto, arena, un suelo irregular o alguna colchoneta con una superficie blanda.
- Fomenta su coordinación con juegos que lo hagan caminar de atrás hacia adelante y hacia ambos lados.



Para su coordinación

- Los juegos con pelotas favorecen mucho la coordinación de nuestros hijos.
- Trata de que suba y baje pequeñas superficies, al hacer estos juegos es importante que siempre esté vigilado por un adulto para evitar accidentes.

Favorece el control de su postura

- Cómprale una silla pequeña para que se pueda sentar en ella y comienza a enseñarle cuál es la mejor postura para sentarse, trata de repetirlo una o dos veces al día.
- Cuando salgan al parque balancéalo en los columpios, estos juegos le ayudarán mucho con su postura.
- Inicia una rutina que implique movimientos rápidos, como balancearse como un avión, dar vueltas y saltar mientras estira las manos



Estimulando los sentidos

Vista



Señala los objetos que lo rodean, su color y la función que tienen.

Oído



Imita los sonidos que escucha a su alrededor.

Olfato



Identifica diferentes olores.

Tacto



Se acerca de forma segura a lo que puede tocar.

¡Vamos a jugar!

Con las manos

Al jugar con sus manos, tu bebé reforzará las habilidades con su cuerpo y a su vez la coordinación de sus movimientos, ¿qué juegos son ideales para esta etapa?

- Los de construcción con cubos y bloques.
- Los que implican la manipulación de distintos materiales, pueden ser desde plastilina, arena, pinturas, papel, etc.
- Y todos los que motiven a tu pequeño a señalar o indicar algo, comienza con preguntas como “¿qué cosas de la casa son de color amarillo?” o “¿dónde están tus juguetes?”



Con la mente

Imitando

- Enséñale canciones que vayan acompañadas de gestos.
- Invítalo a simular actividades que los adultos hacen en la vida cotidiana, por ejemplo: tomar las llaves para abrir la puerta, tomar un vaso de agua o ponerse crema.

Comprendiendo

- Cuando exprese una sensación, ya sea de enojo o alegría, indícale a tu pequeño qué sentimiento está percibiendo, esto le ayudará a distinguir y llamar de forma correcta a sus emociones.
- Pídele a tu bebé que imite sonidos de cosas cotidianas, puede ser un teléfono o el sonido de gotas cayendo, con ello relaciona los sonidos de los objetos y será más fácil distinguirlos.

Construyendo

- Jugar con bloques que se pueden acomodar para formar cosas muy sencillas lo ayudará a observar mejor cómo se pueden construir ciertas figuras. Comienza con construcciones muy simples, ya sea con formas geométricas hasta la construcción de una casa o una torre.



¿Cómo desarrollar el lenguaje de mi bebé?

Hablar con tu bebé a diario es una de las formas en las que más puedes ayudarlo a desarrollar su lenguaje. Al enseñarle nuevas palabras, tu pequeño aprende más vocabulario y entiende la relación que tiene con las cosas que lo rodean.

Es importante que sepas que, mediante el uso del lenguaje, nuestros hijos son capaces de satisfacer, expresar lo que sienten y lo que necesitan.

Por ello, como mamás debemos aprovechar todo el tiempo que estamos a solas con nuestros hijos, ya sea a la hora de la comida, durante los tiempos que pasa jugando e incluso en el baño. Durante esos momentos enséñale cada vez más palabras y el significado de las mismas, así él podrá asociarlas poco a poco a su entorno.



Otro consejo para estimular al máximo su lenguaje es que describas de forma verbal y muy sencilla las cosas que pasan entre tu pequeño y tú. Comienza por describir para qué van a ir al parque, cómo se sintieron estando en un lugar específico, etc., así tu bebé será capaz de relacionar más fácilmente las palabras y el contexto en las que se mencionan.

Es también durante los trece y hasta los dieciocho meses, cuando puedes comenzar a enseñarle nuevos idiomas a tu hijo, ya que su comprensión y su capacidad para entender y relacionar el lenguaje es muy buena.

En la cuestión física le ayudará que lo motives a realizar movimientos con su boca y su lengua, fruncir los labios, etc. ¿Cómo lograrlo? Hazlo a través de juegos sencillos como imitar el sonido de las aves (silbar) o simplemente dar un beso en las mejillas.

Lo fundamental: su salud

La salud de tu bebé es algo que debes cuidar mucho durante sus primeros años de vida. Enséñale a tu bebé a manifestar cualquier malestar o dolor que tenga en su cuerpo, ya sea con gestos o con palabras. Será más sencillo para ambos en caso de que se presente alguna enfermedad o algún accidente.

Durante su primer año de vida es fundamental vigilar la boca de tu bebé, porque sus dientes comienzan a crecer y es muy fácil que le pueda dar un poco de fiebre o tenga algún malestar durante este proceso.

¿Y la higiene?

Para que tu bebé lleve una buena higiene bastará con un baño de veinte minutos. Muchos pediatras recomiendan usar productos especiales para bebé, ya que la mayoría son hipoalergénicos, es decir, sin perfumes o colorantes añadidos, lo que te ayuda a cuidar su piel y prevenir irritaciones.

Además del baño, nuestros hijos deben comenzar a aprender rutinas para su higiene personal como secarse bien y lavarse siempre las manos antes y después de comer e ir al baño. Estas rutinas le ayudarán a tu bebé a crear un hábito de limpieza que se quedará como un aprendizaje para él durante toda su vida y al mismo tiempo lo ayudará a mantenerse saludable y feliz.

Si tienes dudas sobre la higiene tu bebé, consulta a tu pediatra. Él es el más indicado para asesorarte sobre los puntos que debes tener en cuenta para que tu hijo esté siempre saludable y en perfectas condiciones.



Tips para bañar a tu bebé

26°C
Revisa que el baño o la habitación esté a temperatura ambiente.

10 min
No debe permanecer mucho tiempo en el agua ya que su piel es muy delicada.

5 cm
El agua no debe rebasar los 5 cm de altura, esto ayuda a evitar cualquier accidente.

37°C
La temperatura idónea del agua debe ser entre 36°C y 37°C, antes tócala con tu codo.

Jabón Especial

Utiliza jabón especial para bebés, otros productos pueden ser no tan buenos para tu bebé.

An illustration of a baby sitting in a bathtub filled with bubbles. A yellow rubber duck is floating in the water. The bathtub has yellow feet. There are red arrows pointing to the water level and the temperature. At the bottom right, there is an illustration of a bar of soap and a bar of soap.

Las visitas al pediatra

En su primer año de vida nuestros hijos podrán presentar algunos resfriados, cortes, o incluso pequeños golpes, que son normales en esta etapa en la que se encuentran descubriendo al mundo.

Como mamá no hay nada de qué preocuparse, siempre ten a la mano el número de tu pediatra y ten la confianza de que él te apoyará ante cualquier situación. No olvides que siempre debes recurrir a un profesional de la salud para diagnosticar a tu bebé.

Las citas con tu pediatra serán periódicas, pueden ser cada mes o cuando cumpla 12, 15, 18 y hasta los 24 meses. Durante su consulta revisará si a tu pequeño le hace falta una vacuna, su visión, su alimentación y el desarrollo de su cuerpo.

Si a tu pequeño le detectan una condición especial, es muy probable que le programen visitas adicionales. Ten a la mano siempre tu cartilla de salud o su control donde el doctor vaya anotando su progreso.

Durante la consulta, tu pediatra revisará las medidas básicas como el peso, la altura, su talla y el perímetro craneal de tu bebé. Dichas medidas son necesarias para conocer cómo van creciendo nuestros hijos.

También supervisará el desarrollo de tu pequeño a través de la observación completa de su cuerpo y valorará sus avances. De igual forma tu pediatra siempre estará atento a los hábitos alimenticios de tu hijo y te apoyará con una dieta balanceada con los nutrientes esenciales para su crecimiento.

Y por último y no menos importante, también aplicará las vacunas que son indispensables en esta etapa. Consulta con él cuáles son las vacunas con las que debe contar.



La alimentación de tu bebé

Tu hijo ya está en condiciones de tener una dieta con alimentos más variados. Se recomienda que su nueva dieta esté basada en pequeñas porciones de alimentos, esto quiere decir que antes deberás cortarlos en pequeñas partes o molerlos con algún tenedor. Esto es importante porque tu bebé aún no tiene los suficientes dientes para poder masticar cosas con facilidad.

Poco a poco puedes ir introduciendo condimentos y grasas vegetales en su comida, con ello, tu bebé tendrá la oportunidad de conocer otros sabores que hasta este momento no había probado.

Es muy normal que la mayoría de nuestros hijos rechace estos nuevos alimentos porque no están acostumbrados a nuevos sabores, así que intenta ofrecérselos en pequeñas cantidades hasta que poco a poco se familiarice con ellos.

Recuerda que los niños exploran el mundo a través de sus sentidos y las nuevas texturas de los alimentos sin duda despertarán su curiosidad, por lo que no te preocupes si al principio la hora de la comida es sinónimo de juego y un poco de desorden. Ya habrá tiempo de enseñarle a usar los cubiertos y a no jugar con la comida, en esta primera etapa lo más importante es que se familiarice con sus nuevos alimentos y que juntos disfruten este momento.



Los nuevos sabores

Además de los condimentos hay otras opciones de alimentos que se pueden integrar a la dieta de tu bebé, estos son algunos de los más recomendados:

- Arvejas, garbanzo y otras legumbres cocidas acompañadas con verduras en forma de puré.
- Pasta cocida con mantequilla.
- Carne de cordero a la plancha.
- Huevo con verduras o cocido, pero con excepción del huevo crudo.
- En los condimentos comienza con pequeñas cantidades de sal y hierbas.
- Lácteos, como el yogur.

Recetas ricas en nutrientes

No hay nada mejor que dar a nuestros hijos papillas y alimentos con productos frescos preparados por nosotras mismas. A continuación te dejamos algunas recetas que puedes seguir, ten por seguro que son muy ricas y le ayudarán a tu bebé a disfrutar y conocer mejor sus nuevos alimentos.

Consejos para las papillas de tu bebé



Por las mañanas dale a probar un alimento a la vez.



Siempre que la textura del alimento lo permita, dásela sin cocer.

Una vez que haya aceptado un alimento, podrás presentarle uno nuevo.



No agregues sal o azúcar a las papillas.



De los 6 a los 8 meses puedes darle alimentos sólidos 2 veces al día.



Cuida de no sobrecocinar los alimentos ya que perderá todos los nutrientes.

Cuando cumpla 9 meses puedes aumentar a 3 comidas sólidas.



Conforme tu bebé tenga mas dientes, puedes empezar a darle los alimentos picados finamente.



Papilla de lentejas, zanahoria y calabaza

Ingredientes:

- 1/8 de cebolla
- 2 zanahorias
- 1 calabaza
- 1/4 de taza de lentejas
- 3/4 de agua

Preparación

1. Lava las lentejas.
2. Lava y desinfecta todas las verduras, luego córtalas en pequeños trozos. En una olla agrega agua, añade las verduras y déjalas hervir de 5 a 7 minutos.
3. En un recipiente aparte, coloca las lentejas con $\frac{3}{4}$ de taza de agua y déjalas hervir por 45 minutos.
4. Una vez que las verduras y las lentejas estén cocidas, hazlas puré con alguna batidora o un tenedor, hasta tener la consistencia deseada.





Pasta a la boloñesa con verduras

Ingredientes:

1/2 cucharada de aceite de oliva	30 gramos de carne de res molida
1 cebolla blanca	1/2 taza de agua
1/2 apio	50 gramos de fideos
1 zanahoria	1 pizca de albahaca
3 tomates	

Preparación

1. Lava y desinfecta todas las verduras, luego córtalas en pequeños trozos.
2. Sofríe en aceite la cebolla, el apio y la zanahoria por 2 minutos.
3. Después agrega la carne de res y cocina por otros 5 minutos hasta que la carne cambie su color.

4. A la mezcla añade los tomates picados junto con el agua hasta que hierva y cocina por 20 minutos.
5. Agrega la pizca de albahaca.
6. Haz puré la mezcla de verduras con ayuda de una licuadora.
7. En una olla aparte, cocina la pasta con el agua hasta que esté al dente.
8. Integra la mezcla de verduras con la pasta y sírvela al momento.

Caldo de pollo con verduras

Ingredientes:

1 cebolla	1 rama de perejil
1 zanahoria	1 litro de agua
1 apio	½ pechuga de pollo
1 rodaja de calabaza	

Preparación

1. Lava y desinfecta todas las verduras, luego córtalas en pequeños trozos.
2. Corta la pechuga en cuatro partes.
3. En una olla agrega la pechuga, las verduras y el agua.
4. Déjalos hervir hasta que esté todo bien cocido.
5. Enfría un poco y sirve.



Estas recetas son prácticas sugerencias para incorporar a su dieta nuevos alimentos, además incluyen ingredientes que puedes encontrar fácilmente en la tienda o en el supermercado, y que son ricos en vitaminas, minerales y proteínas. Si quieres tener más opciones, recuerda que tu pediatra puede ayudarte a crear una dieta balanceada que cubra todas las necesidades nutricionales de tu hijo.

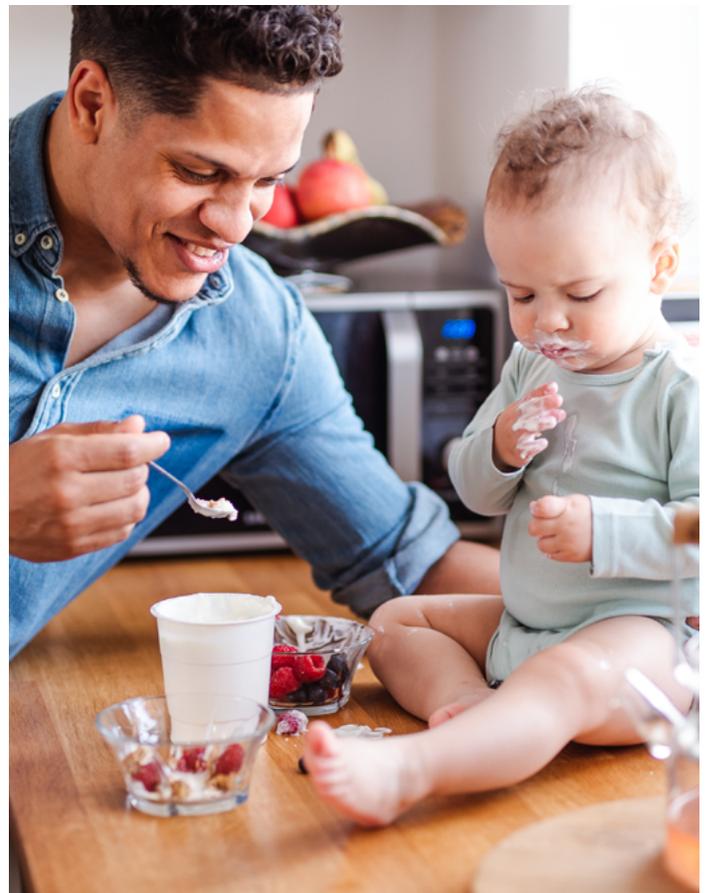
Consejos para la hora de la comida

Es indispensable que, a la hora de comer, nuestros hijos cuenten con sus propios cubiertos, platos y vasos. Así, ellos se familiarizan con la hora de la comida y puede ser de gran ayuda cuando cambies su dieta o cuando no quieren un alimento en específico.

Cuando alimentes a tu bebé, háblale sobre tu día a día, ten una conversación, míralo a los ojos y sonríele constantemente. Esto ayudará a que el lazo afectivo entre ambos sea aún más cercano y este momento del día se vuelva especial para los dos.

No te preocupes si no termina todos sus alimentos, recuerda que cada uno de nuestros hijos crece a su ritmo y sus decisiones tienen que ser respetadas, siempre y cuando no estén enfermos.

Y por último, toma en cuenta que, al momento de incorporar alimentos por primera vez, es mejor hacerlo uno por uno para saber si a tu niño le gustan o no. Es un proceso que va mejorando con el tiempo y con la marcha se vuelve más sencillo.



Crecimiento

A esta corta edad nuestros hijos comienzan a crecer y aumentar de peso con mucha rapidez, por ello es importante pesarlos y medirlos todos los meses desde su nacimiento hasta los dos años para mantenerlos en un peso ideal y evitar, en la medida de lo posible, enfermedades a causa del sobrepeso o la mala alimentación.

Es por eso que una dieta balanceada rica en nutrientes y vitaminas es ideal para ellos en esta gran etapa. Muchos de los nutrientes que necesita los adquirirá gracias a los nuevos alimentos que complementan su dieta, como verduras, carne e incluso condimentos.

Si notas que a tu hijo le cuesta trabajo ganar peso o que sus uñas y cabello son muy frágiles, consulta inmediatamente a tu pediatra. Esto puede deberse a que a su organismo se le está dificultando absorber algunos de los nutrientes que necesita para crecer sano y fuerte. Tu pediatra puede ayudarte a resolver esta situación, ya sea haciendo ajustes en su alimentación o incluyendo un suplemento alimenticio en su dieta. Habla con él y no te quedes con ninguna duda, juntos podrán definir un plan para ayudar a tu bebé a sentirse mejor.



Tips para su seguridad

Nuestros pequeños están descubriendo un mundo completamente desconocido, quieren tocar, sentir y ver todo lo que está frente a ellos, así que debes cuidar las zonas donde juega y procurar que su entorno sea el adecuado para que tu hijo se pueda desarrollar de manera segura.

Establece reglas, sé muy clara y con tono muy directo para que pueda entender qué está bien y qué no. Durante su desarrollo podemos explicarles por qué tomamos ciertas medidas de seguridad.

Si es necesario repetir la información una y otra vez, hazlo. Conforme pasa el tiempo y con la experiencia, tu hijo entenderá qué es importante para su seguridad.



Aquí te compartimos algunos tips y consejos para prevenir accidentes en tu hogar, todos los miembros de la casa pueden ayudar a vigilar y cuidar al nuevo integrante de la familia:

- Usa barrotes laterales para que evitar el riesgo de que caídas de la cuna o cama.
- Acompáñalo en todo momento cuando esté en superficies altas, como camas o mesas.
- Presta atención siempre que las mascotas estén cerca.
- Compra juguetes que sean adecuados para su edad, evita los juguetes con esquinas o acabados puntiagudos y cuerdas.
- Si usas colgantes alrededor de su cuello (como chupetes, medallas o algún collar), quítaselos antes de que vaya a dormir o tome su siesta.
- Protege las esquinas de tus muebles para evitar que tu bebé se golpee con ellas si juega cerca de ellos.
- Verifica que los enchufes y las conexiones eléctricas de tu hogar sean seguras.
- Si tienes escaleras, coloca vallas para que tu bebé no pueda pasar.
- Siempre supervisa la hora del baño. Si usas una tina, procura que el nivel del agua no sea muy alto.
- Mantén las bolsas de plástico lejos de su alcance, los cajones o alacenas altas son la mejor opción para guardar estos objetos.

La ropa del bebé

Bodies

Algo indispensable en el guardarropa de nuestros hijos son los bodies, prendas ligeras para vestir en sus primeros días de nacido y después debajo de su ropa, están diseñadas principalmente para cambiar sin necesidad de desvestirlo por completo, por lo que resultan muy útiles y prácticos. Hay diferentes modelos e incluso se venden con mangas largas, cortas y con tirantes.



Pijamas

Elegir un pijama adecuado para tu bebé, puede no ser tan sencillo. Asegúrate de que no queden muy ajustados a su cuerpo y que no tengan botones, porque se desprenden fácilmente. Lo ideal es que optes por uno con materiales que protejan la piel de tu bebé, como el algodón, que lo ayudará a sentirse fresco y cómodo mientras duerme.



Conjuntos de dos piezas

Son perfectos para combinar varias prendas. Como bien sabes, los niños dejan la ropa muy pero muy rápido, así que esta opción te da la posibilidad de combinar varios conjuntos sin la necesidad de tener un guardarropa muy extenso. Además, resultan prácticos cuando tu bebé se mancha solo la parte de arriba, así solo bastará cambiarle esa prenda y no el conjunto completo.



Sus primeros zapatos

Tu hijo ya dio sus primeros pasos y está aprendiendo a caminar, por eso necesitas que sus zapatos sean cómodos para que él sienta seguridad al hacerlo. Elige los que sean blandos y con suelas que no se deslicen tan fácilmente. Para escoger los mejores debes medir bien el tamaño de sus pies para evitar que lo lastimen o sean incómodos a la hora de caminar.



👉 ¿Cómo elegir la ropa de tu bebé? 👈

1

Elástica

Para moverse con libertad, tu bebé debe usar ropa cómoda y fácil de estirar.



2

Abierta y ancha

Evita ropa que le apriete cuello o los brazos, puede hacerle daño.



3

Sin decoraciones

Evita ropa con botones grandes o lazos ya que podrían limitar sus movimientos.



4

Algodón

Elige telas suaves y de fibras naturales que no le rocen al moverse. La ropa sintética puede irritar su piel.



5

Lavable

Su ropa va a ensuciarse muy seguido por lo que debe ser fácil de lavar.



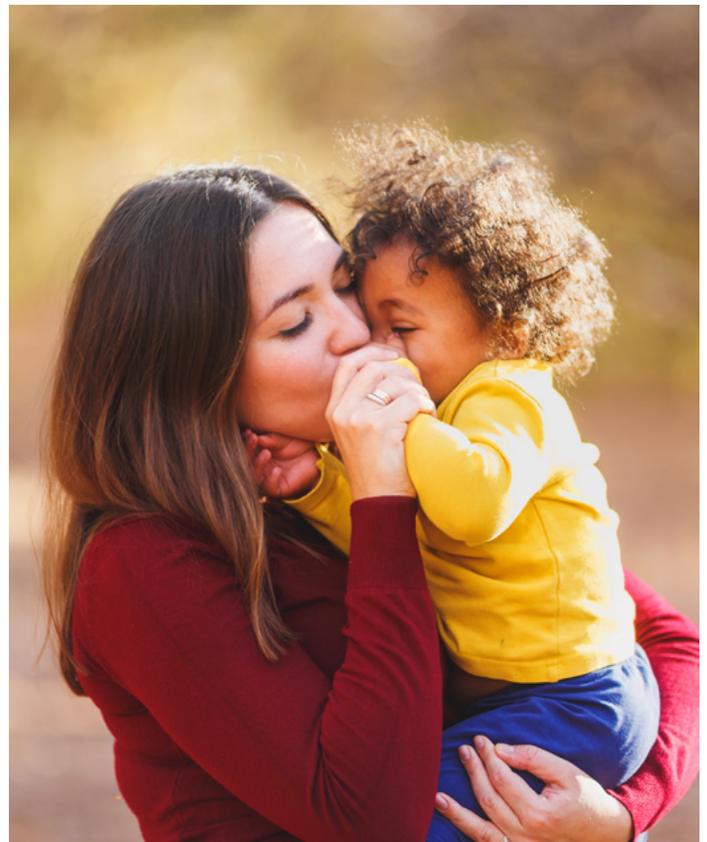
Los mejores consejos de mamá

Cada etapa en el desarrollo de nuestros pequeños es muy importante. Tu amor y comprensión son el mejor acompañamiento que puedes darle. Aprovecha cada momento que puedas tener a solas con tu hijo, platica con él mientras se baña, mientras comen o antes de dormir. Cuéntale sobre su familia, haz un entorno en el que se pueda sentir libre, amado y donde se desarrolle plenamente.

Dale un espacio en el que conviva sin contratiempos, decora su habitación con los colores que más le gusten y hazle saber que tiene sus propias cosas, un espacio donde él puede descansar y sentirse seguro.

Verás con el tiempo cómo comenzará a entender lo que dices y expresa mejor lo que siente. Date el tiempo suficiente para jugar con él, para hacer actividades e incluso para salir al parque y distraerse.

Recuerda que nadie entiende, ni entenderá mejor a tu bebé que tú, y aprovecha estos momentos únicos que se quedarán contigo para toda la vida.



~ May ~
ABRAZOS