

## Alimentación

Puede seguir tomando el pecho a demanda o fórmula infantil de continuación. La cantidad de leche que tomará a diario será como mínimo de 500 ml. Además puede seguir tomando papillas de frutas, cereales y purés con verduras, arroz y legumbres y carne.

Es también deseable **que pruebe los alimentos familiares ligeramente adaptados**, aplastados con el tenedor, con los dedos...

Esta es la mejor edad para que aprenda a ROER Y MASTICAR alimentos algo más consistentes que cogerá con las manos. No hace falta que tenga dientes. El alimento se ablanda con la saliva y se roe con las encías. Solo hay que tener mucha **precaución con aquellos alimentos duros**, cuyos trozos puedan hacer que se atragante como frutos secos, zanahoria cruda, manzana, aceitunas...

Puede beber agua si tiene sed. Conviene que la tome con **vaso**.

Puede tomar hasta 180 ml de zumo natural de fruta pero **¡NO zumos envasados!**

Nunca debe forzarle a comer. Hay que tener paciencia y respetar su apetito. Unas veces comerá más y otras menos.

No se debe dejar al bebé en la cuna con un biberón, ni de leche ni de zumo. No se deben dar biberones si está dormido.

## Las capacidades del bebé a esta edad



**Lenguaje:** Suele decir sílabas repetidas, canturrear y hacer ruiditos. Busca con la mirada a personas y objetos

importantes. Da voces de alegría. A partir del año comenzará a decir palabras (papa, mama,..)

**Motricidad:** La mayoría de los bebés a esta edad pueden gatear. Algunos son capaces de ponerse de pie apoyándose en una silla u otro mueble. Algunos se sueltan a caminar alrededor del año de vida, pero puede ser normal que no lo hagan hasta los 15-18 meses.

**Manipulación:** Coge la cuchara, el vaso y el tenedor, pero todavía los usa mal y derrama comida. Coge objetos, los manipula y los tira al suelo. Es capaz de sacar objetos de una caja, pero aún no puede meterlos.

**Sociabilidad:** Es normal que muestre

rechazo ante las personas que no le resultan familiares. Ya extraña porque recuerda bien quién es de su familia y quién no. El grado de rechazo es variable: desde solo esconder la cara a llorar enérgicamente.

### Estimulación psicomotriz

**Oído y comunicación:** Leer cuentos, cantar rimas, teléfonos de juguete. Jugar a “toma y dame”.

**Vista:** Señalar cosas nombrándolas.

**Tacto:** Besos y abrazos. Juguetes de diferente textura.

**Habilidades:** Meter y sacar objetos de una caja. Jugar con arena y agua. Ayudar a gatear, caminar y ponerse en pie. Buscar cosas que no están a la vista. Juguetes educativos homologados.

### Cuidados generales

#### Hábitos higiénicos:

Conforme va creciendo los bebés comienzan a ser más autónomos y activos, aumentando los contactos con el medio. No se debe impedir que jueguen en el suelo, manipulen tierra o coman utilizando sus manos, aunque se ensucien más, ya que estos juegos favorecen su desarrollo.

Conviene empezar a inculcar las primeras nociones de hábitos higiénicos, introduciéndolas paulatinamente. El mejor modelo de aprendizaje es el ejemplo, aprenden observando.

Baño diario, usar un jabón neutro o ligeramente ácido, sin perfumes.

No introducir ningún objeto ni usar

productos para limpieza del conducto auditivo.

La mayoría de los niños tiene todavía fimosis, no hay que realizar maniobras de retracción del prepucio a esta edad. Sólo lavar sin forzar la retracción.

#### Tabaquismo pasivo:

La exposición al humo del tabaco favorece el desarrollo de enfermedades (asma, infecciones respiratorias,...). Tener un bebé es un buen motivo para dejar de fumar. Solicite información y ayuda en su centro de salud.

Si no puede dejar este hábito es importante que:

- No se fume dentro de casa ni en el coche, sólo al aire libre. No permitan que otras personas lo hagan.
- No lleven a su bebé a sitios con humo
- Eviten fumar delante de su hijo o hija (recuerden que ellos “hacen lo que ven”)

#### Fotoprotección:

El paseo y el juego al aire libre son muy recomendables. Conviene que le dé el sol al menos 15 minutos al día.

Si la exposición al sol va a ser de más de 15-30 minutos o fuera de las “horas buenas” deben utilizar cremas fotoprotectoras.

Evitar la exposición solar entre las 10 y las 16 horas (18 horas durante los meses de verano).



## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Cuando comienza a moverse y gatear aumentan los peligros. Deben DETECTARLOS antes, ponerse a su altura, PENSAR POR ANTICIPADO qué riesgos hay en la casa para poder protegerle

Nunca lo dejen solo en la bañera, incluso con poco agua.

Para prevenir la asfixia deben evitar los juguetes con piezas pequeñas o que puedan arrancarse, los botones, adornos u otros objetos pequeños.

### Quemaduras.

- Eviten que pueda gatear si hay cerca una estufa, brasero o calentador.
- Cuiden que no se acerque a la plancha o al horno. Pongan hacia dentro los mangos de cazos y sartenes para evitar que se puedan volcar. No dejen cables colgando (plancha, lámparas, batidora,...)
- Atención a la temperatura del agua del baño.
- Prueben la temperatura del biberón o la comida (sobre todo si se calentó con microondas)
- No fumen cuando tengan cerca al bebé y menos aún mientras lo sostienen en brazos.



### Caídas, traumatismo, heridas

- **Eviten el taca-taca.** Si lo utilizan, presten atención a escalones y puertas abiertas. ¡Cuando un bebé se cae del taca-taca siempre lo hace de cabeza!
- Abrochen los tirantes de la sillita o trona para que no pueda bajarse de ella, ni ponerse en pie.
- Protejan los enchufes.
- Pongan topes para evitar que las puertas se cierren solas y cerraduras para que no pueda abrirlas el bebé.
- Pongan barreras ante las escaleras (arriba y abajo)
- Protejan las esquinas de los muebles bajos, especialmente si son de metal o cristal.
- No dejen ventanas abiertas y eviten que haya cerca de ellas objetos a los que se pueda subir (una silla, una maceta...)
- Eviten que haya a su alcance objetos que puedan cortar: cristales, cuchillos, hojas de afeitar...
- Enseñen desde edades tempranas a respetar a los animales.

## Seguridad vial

-Utilicen sistemas de retención homologados, grupo 0+ ó grupo 1.

**-Nunca lleven al bebé en brazos cuando viajan en coche,** incluso en trayectos cortos. El asiento delantero es especialmente peligroso.



GRUPO	PESO/TALLA	Sistema	Descripción
O+	0-13kg Hasta 92cm	Portabebé	Colocar en el asiento delantero si tiene desinstalado el airbag, si no en el posterior. En sentido contrario a la marcha. Fijar el portabebé con el cinturón de seguridad.  Al sentar al bebé hay que abrochar y ajustar el arnés.
1	9-18 kg	Silla	Orientada preferentemente en sentido de la marcha Anclada o fija con el cinturón de seguridad y sistemas de anclaje. Ajusten la silla al crecimiento del bebé y eviten holguras en arneses y cinturón.

## Vacunas

A los 12 meses le corresponde la administración de vacunas.

Recuerden que las siguientes dosis del calendario vacunal se administran a los 18 meses.

En el documento de salud infantil se registrarán las vacunas que reciba según el calendario vigente.

## ESTIMULACIÓN Y DESARROLLO DEL PRIMER AÑO A LOS DIECIOCHO MESES

### Aprendiendo a controlar el cuerpo

Vuestro bebé sigue creciendo. La mayoría de los bebés a esta edad ya gatean y pueden ponerse de pie agarrándose a algún mueble. Hacia los 12 meses algunos bebés comienzan a caminar solos e incluso a subir y bajar escaleras con ayuda; no obstante, es normal que otros consigan estos logros algo más tarde, hacia los 15 o 18 meses.

Para que vuestro bebé controle su cuerpo cada vez mejor, debéis darle la oportunidad de ejercitar sus nuevas capacidades: dejad que se desplace por sí mismo, animadle a que se ponga de pie, ayudadle a subir y bajar escaleras....

Además, vuestro bebé es cada vez más hábil y preciso con sus manos. Puede coger objetos más pequeños y con mayor precisión. Por ejemplo, puede coger y sacar objetos de una caja o coger un lápiz y realizar sus primeros garabatos.

Podéis ayudar a vuestro bebé a mejorar sus habilidades manuales dándole objetos y juguetes que requieran mayor precisión: cuentas para ensartar, pintura de dedos, juegos de construcción...

A la hora de comer: La habilidad manual de vuestro bebé le permite empezar a utilizar mejor los cubiertos: dejad que intente comer sola o solo, que coja la comida con la cuchara y el tenedor. Aunque se manche o tarde más tiempo, es importante que lo haga solo o sola para promover su autonomía.

### Cada día más inteligente

Para seguir aprendiendo acerca del mundo, vuestro bebé necesita cada vez más experimentar con las cosas que le rodean. Ahora ya es capaz de pensar en cosas que

no están presentes, como hacemos los adultos; por eso, aunque le escondáis un juguete y no lo vea, sabe que sigue existiendo y lo buscará. Además, cada vez imita mejor a las personas que le cuidan, y ésta es una de las mejores formas de aprender a esta edad.

Vosotros sois el mejor modelo que vuestro bebé tiene para aprender. Existe gran variedad de juguetes educativos con los que podéis jugar juntos, como cuentos, puzles, cocinitas. Mostradle cómo se hacen las cosas para que os imite.

**Mucha paciencia, necesita explorar para aprender: El bebé ya no se contenta solo con llevarse a la boca los objetos o manipularlos, ahora quiere experimentar con ellos: los empuja, sacude, tira... Su necesidad de explorar puede impacientaros, pero comprended que ésta es la forma que tiene de aprender sobre el mundo que le rodea.**

A medida que vuestro bebé crece, debe aprender a desenvolverse de forma cada vez más autónoma en su día a día.

Implicad a vuestro bebé en las rutinas de cuidado para mejorar su autonomía. Dejadle que colabore en la medida de sus posibilidades en todos los cuidados cotidianos: a la hora de comer, en el baño, cuando le vestís...

[Imagen de bebé niña comiendo sola]: Soy pequeña ¡pero ya sé hacer muchas cosas sola! Cojo la cuchara, me quito los zapatos y calcetines, saco yo solita los juguetes...

### Aprendiendo a comunicarse

En torno al primer cumpleaños empiezan a aparecer las primeras palabras, pero es normal que algunos bebés lo hagan algo más tarde. Aunque os parezca que vuestro bebé tarda mucho en aprender nuevas palabras, es normal durante estos meses.

## Estimulación y desarrollo del primer año a los 18 meses

La mayoría de las niñas y niños no pronuncian más de 10 palabras antes de los 18 meses. Aunque diga muy pocas palabras, lo importante es que vuestro bebé ya se comunica mezclando gestos y palabras para llamar vuestra atención y deciros lo que quiere. En estas edades, más importante que cuántas palabras dice es cuántas cosas es capaz de comprender.



Me encanta canturrear y hacer ruiditos para comunicarme con los demás.

Debéis hablar a vuestro bebé utilizando el lenguaje de forma sencilla, comentarle lo que sucede a su alrededor, enseñarle objetos cuando los nombréis... Para aprender a hablar, primero hay que comprender el lenguaje.

No os preocupéis porque no entendáis la mayoría de lo que os dice vuestro bebé; es normal que a esta edad utilice una especie de jerga o vocalizaciones sin sentido que le sirven para aprender la entonación del lenguaje.

**Sin prisa, pero sin pausa:** Los progenitores debéis ayudar a vuestro bebé a que vaya aprendiendo nuevas palabras: pedidle que nombre los objetos que usa habitualmente, intentad comprender lo que quiere deciros en cada momento, respondedle siempre y repetidle correctamente las palabras que empieza a pronunciar.

### Apego, aprendiendo a querer y relacionarse

La relación de afecto y ternura que se ha ido creando día a día entre vosotros y vuestro bebé es fundamental para su desarrollo porque es lo que le proporciona seguridad emocional. Ya conoce bien quiénes son sus seres queridos y quiénes no, por eso os prefiere y puede seguir mostrando algún rechazo ante las personas desconocidas. Todavía le cuesta separarse de vosotros, aunque poco a poco irá llevándolo mejor.

Podéis ayudar a vuestro bebé a sentirse bien en situaciones desconocidas transmitiéndole confianza a través de vuestras palabras, vuestros gestos y expresiones.



¡No os separéis mucho! Aún necesito que estéis cerca de mí.

A esta edad vuestro bebé empieza a interesarse por otros bebés y a interactuar con ellos, pero estas primeras relaciones son todavía muy sencillas y simples. Aunque estén juntos, los bebés de esta edad no suelen tener un objetivo común en sus juegos, suelen jugar unos junto a otros, pero cada uno centrado en su propia actividad.

### La importancia de los amigos:

Dadle a vuestro bebé la oportunidad de relacionarse con otros niños y niñas desde el principio; le ayudará a ser sociable y a hacer amigos y amigas con facilidad.

## Estimulación y desarrollo del primer año a los 18 meses

### Ideas para jugar con vuestro bebé



- **¡Atrápalo!** Poned juguetes fuera del alcance de vuestro bebé, de modo que tenga que desplazarse para alcanzarlos. Los globos son una buena opción para este juego, ya que se mueven lo suficientemente despacio como para poder seguirlos y son relativamente fáciles de atrapar.
- **Jugando en la bañera:** Dale objetos con los que pueda jugar mientras lo bañas y experimentar con el agua. Por ejemplo, una taza que pueda llenar y vaciar, muñecos pesados que se hundan y otros de goma que floten, botes de gel vacíos que pueda apretar, juguetes que pueda pegar en las paredes...
- **Jugando en la mesa de actividades:** Estas mesas permiten experimentar con distintos objetos y realizar actividades muy diversas como abrir y cerrar, enroscar, ensartar...
- **¿Qué es esto?** Para que vuestro bebé aprenda nuevas palabras, al principio nombradle los objetos conforme se los señaláis; luego, pedidle que los señale cuando vosotros los nombráis.

## Recordad

Aprovechad las nuevas capacidades físicas de vuestra hija o hijo. Animadle a participar tanto en juegos que requieran mayor actividad física como en los cuidados cotidianos; así favoreceréis su autonomía.

Vuestro bebé necesita experimentar con el mundo que le rodea. Aunque a veces os resulte complicado es importante que le permitáis explorar y hacer las cosas por sí mismo.

Ayudad a vuestro bebé a que vaya aprendiendo nuevas palabras: pedidle que nombre los objetos que usa habitualmente, intentad comprender lo que quiere decirnos en cada momento y respondedle siempre.

Dadle a vuestro bebé la oportunidad de relacionarse con otros niños y niñas desde el principio; le ayudará a ser sociable y a hacer amigos y amigas con facilidad.