

HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ►PADRES

VISITA MÉDICA DEL 9 MES

Aquí encontrará algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser valiosas para su familia.

✓ CÓMO ESTÁ SU FAMILIA

- Si se siente insegura en su hogar o alguien la ha lastimado, avísenos. Las líneas directas y las agencias comunitarias también pueden proporcionar asistencia confidencial.
- Manténgase en contacto con sus amigos y su familia.
- Invite a sus amigos a su casa o únase a un grupo de padres.
- Tómese un tiempo para usted y su pareja.

✓ CAMBIOS Y DESARROLLO DE SU BEBÉ

- Siga rutinas diarias con su bebé.
- Deje que su bebé explore adentro y afuera del hogar. Quédese con ella para mantenerla a salvo y para que se sienta segura.
- Sea realista en cuanto a las capacidades que tiene a esta edad.
- Reconozca que su bebé puede estar ansiosa por interactuar con otras personas, pero también sentirá angustiada cuando esté separada de usted. Es normal que llore cuando usted se va. Mantenga la calma.
- Fomente el aprendizaje de su bebé con pelotas para bebés, juguetes que rueden, bloques, y recipientes para que juegue.
- Ayude a su bebé cuando lo necesite.
- Háblele, cántele, y léale todos los días.
- No deje que su bebé mire la televisión o utilice computadoras, tabletas o smartphones.
- Considere hacer un plan para el consumo mediático de su familia. Le ayuda a establecer reglas para el consumo mediático y equilibrar el tiempo que pasa al frente de una pantalla con otras actividades, como el ejercicio.

✓ DISCIPLINA

- Dígame qué hacer a su bebé de una forma amable ("hora de comer"), en lugar de decirle lo que no debe hacer.
- Sea consistente.
- Utilice la distracción a esta edad. A veces puede cambiar lo que su bebé está haciendo al ofrecerle otra cosa, como su juguete favorito.
- Haga las cosas de la forma en que le gustaría que su bebé las haga; usted es el modelo a seguir de su bebé.
- Diga "¡no!" solo cuando su bebé vaya a lastimarse o a lastimar a otros.

✓ ALIMENTAR AL BEBÉ

- Sea paciente con su bebé mientras aprende a comer sin ayuda.
- Tenga en cuenta que es normal que se ensucien cuando comen.
- Enfóquese en los alimentos saludables para su bebé. Aliméntelo con 3 comidas y de 2 a 3 bocadillos por día.
- Comience a darle más alimentos sólidos. No hace falta que evite ningún alimento a excepción de la miel pura y los pedazos grandes que puedan ahogar al bebé.
- Varíe el espesor y la textura de los alimentos del bebé.
- No le de gaseosas, té, café, ni bebidas saborizadas.
- Evite alimentar demasiado al bebé. Deje que él decida cuándo está satisfecho y quiere dejar de comer.
- Siga probando nuevos alimentos. Los bebés pueden decir que no quieren un alimento de 10 a 15 veces antes de probarlo.
- Ayude a su bebé a aprender a usar una taza.
- Continúe amamantando a su bebé todo el tiempo que usted pueda y que él lo desee. Hable con nosotros si tiene dudas acerca del destete.
- Continúe ofreciendo leche materna o leche maternizada fortificada con hierro hasta el primer año de edad. No cambie a leche de vaca hasta entonces.

Recursos útiles

La Línea Nacional de Violencia Doméstica: 800-799-7233 | Plan para el consumo mediático de su familia: www.healthychildren.org/MediaUsePlan/es

Poison Help Line (Línea de Ayuda en Caso de Envenenamiento): 800-222-1222

Información sobre Asientos de Seguridad para Automóvil, en inglés: www.safercar.gov/parents | Línea Gratuita Directa sobre Seguridad Automotriz: 888-327-4236

VISITA MÉDICA DEL 9 MES: PADRES



SEGURIDAD

- Utilice el asiento de seguridad orientado hacia atrás en el asiento trasero de todos los vehículos.
- Mantenga el asiento de seguridad para autos orientado hacia atrás hasta que su bebé alcance el peso o la altura permitida por el fabricante de asientos de seguridad para autos. En la mayoría de los casos, esto sucederá luego de los dos años.
- Nunca coloque al bebé en el asiento delantero de un vehículo que posea bolsa de aire para el pasajero.
- La seguridad del bebé depende de usted. Use siempre el cinturón de seguridad sobre el regazo y el hombro. Nunca conduzca después de consumir alcohol o drogas. Nunca envíe mensajes de texto ni hable por teléfono móvil mientras conduce.
- Nunca deje a su bebé solo en el auto. Comience hábitos para evitar olvidarse de su bebé en el auto, como dejar su teléfono celular en el asiento trasero.
- Si es necesario tener un arma en su casa, guárdela descargada y bajo llave, con las municiones bajo llave en otro lugar.
- Coloque rejas en la parte superior e inferior de las escaleras.
- No deje cosas pesadas o calientes en manteles que su bebé pueda jalar.
- Coloque barreras alrededor de los aparatos de calefacción y mantenga los cables eléctricos fuera del alcance de su bebé.
- Nunca deje a su bebé sola dentro o cerca del agua, incluso en un asiento o anillo de baño. Siempre tenga a su bebé al alcance de sus manos.
- Mantenga venenos, medicamentos, y productos de limpieza bajo llave y fuera de la vista y alcance de su bebé.
- Guarde el número de la Poison Help Line (Línea de Ayuda en Caso de Envenenamiento) en todos los teléfonos, incluso en los teléfonos celulares. Llame si le preocupa que su bebé haya tragado algo dañino.
- Instale rejas operables en las ventanas del segundo piso y los pisos superiores. Operable significa que, en caso de emergencia, un adulto puede abrir la ventana.
- Mantenga los muebles lejos de las ventanas.
- Mantenga a su bebé en una silla alta o en un corral cuando esté en la cocina.

QUÉ ESPERAR EN LA VISITA MÉDICA DEL 12 MES DEL NIÑO

Hablaremos sobre:

- Cuidar al niño, a su familia y a usted
- Crear rutinas diarias
- Alimentar al niño
- Cuidar los dientes del niño
- Mantener al niño seguro adentro de la casa, afuera, y en el auto

De acuerdo con *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*, 4th Edition

Para obtener más información, diríjase a <https://brightfutures.aap.org>.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



La información incluida en estas hojas informativas no debería reemplazar la atención médica ni el consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento recomendado por el pediatra de acuerdo con hechos o circunstancias particulares. Hojas informativas originales incluidas como parte de *Bright Futures Tool and Resource Kit*, 2nd Edition.

La inclusión en estas hojas informativas no implica el respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La AAP no es responsable del contenido de los recursos mencionados en estas hojas informativas. Las direcciones de los sitios web se encuentran lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar con el tiempo.

La American Academy of Pediatrics (AAP) no revisa ni respalda ninguna modificación realizada en estas hojas informativas y en ningún caso será la AAP responsable de dichos cambios.

Translation of *Bright Futures Handout: 9 Month Visit (Parent)*

© 2019 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.