



## Revisión de 12 Meses

Fecha\_\_\_\_\_

Cabeza\_\_\_\_\_

Largo\_\_\_\_\_

Peso\_\_\_\_\_

---

### **Nutrición**

La mejor dieta para su bebé es rica en frutas, vegetales, y alimentos integrales. Éste es el momento de comenzar a establecer hábitos saludables para toda su familia. Lo que su hijo come ahora le afectará su salud en el futuro. Su hijo aprende mejor observando lo que usted hace. Los padres son los mejores modelos. Sabemos que es tentador el comer alimentos de establecimientos de comidas rápidas, alimentos procesados, y alimentos dulces. Estos alimentos son poco beneficiosos y podrían reemplazar los alimentos ricos en nutrientes que su bebé necesita para su crecimiento y desarrollo.

- **La Academia Americana de Pediatría recomienda** el amamantar continuamente hasta **después** de un año de edad. Hay beneficios de salud cuando se amamanta hasta después de un año de edad.
- A los bebés que se alimentaron con fórmula o los bebés que se amamantaron en ésta etapa se les debe ofrecer leche de vaca regular. Se debe limitar a 16 onzas de leche por día.
- En ésta etapa los bebés que se alimentaron con fórmula deben usar un vaso en vez de biberón.
- **Usted** (no su bebé) debe limpiar los dientes de su bebé con cepillo de dientes suave y agua dos veces al día. Si usted no recibe agua de la ciudad (potable), hable con su proveedor acerca del flúor suplementario.

### **Desarrollo**

- Su bebé estará aprendiendo a caminar y explorará aún más su medio ambiente.
- Puede sentir ansiedad con extraños o al estar separado de usted. Esto es normal. Provéale apoyo y sea paciente.
- Puede decir de 5 a 10 “palabras” como mamá, perro, o versiones cortas de palabras.
- Ayuda a vestirse.
- Está aprendiendo a señalar partes del cuerpo.
- Señala cosas al hablar de ellas.
- Le gusta recoger cosas del piso y descubrir objetos.
- Disfruta actividades sociales y quiere ser parte de ellas, tales como las cenas.

### **Padres Positivos**

- Siga leyéndole a su niño(a) diariamente
- Pídale que encuentre objetos o que diga cómo se llaman las partes del cuerpo u objetos.
- Juegue apareando objetos.
- Anímelo a explorar y a tratar cosas nuevas.
- Háblele a su niño(a) y escúchelo(la).
- Anime su curiosidad por medio de caminatas juntos o llendo al parque.
- Nunca es apropiado tener un televisor en el cuarto de su niño(a).
- La Academia Americana de Pediatría **no** recomienda la TV en niños menores de 2 años de edad.



## Seguridad

Según su niño(a) sea más activo, su habilidad para encontrar el peligro aumentará de igual manera. Aquí siguen algunas recomendaciones para ayudar a mantener a su niño(a) seguro:

- Mantenga bajo cerrojo las medicinas, productos de limpieza del hogar, y los pesticidas o venenos.
- Almacene las armas de fuego descargadas en un lugar seguro y fuera de su alcance.
- Instale puertas corredizas de seguridad en todas las escaleras.
- Instale tapas protectoras en todos los enchufes eléctricos.
- Mantenga el termostato del agua caliente a 120 grados.
- Nunca lo deje en el carro solo, ni aún por sólo unos momentos.
- Nunca fume alrededor de su bebé.
- Mantenga objetos filosos lejos de su bebé (tijeras, bolígrafos, lápices, palillos)
- Recuerde que muchas plantas interiores pueden ser venenosas.
- Recuerde que a muchos niños les gusta poner cosas en sus bocas que podrían ser peligrosas. Permita que use los juguetes diseñados para llevarlos a la boca de acuerdo a su edad.

## A quién llamar

- Durante horas laborables durante la semana, usted puede llamar a la clínica:

**Centro de Salud Benton**  
530 NW 27<sup>th</sup> Street  
Corvallis, OR 97330  
541-766-6835

**Centro de Salud Lincoln**  
121 SE Viewmont Ave.  
Corvallis, OR 97333  
541-766-3546

**Centro de Salud Monroe**  
610 Dragon Drive  
Monroe, OR 97456  
541-847-5143

**Centro de Salud East Linn**  
100 Mullins Drive #A-1  
Lebanon, OR 97355  
541-451-6920

- Luego de horas laborables o durante el fin de semana, usted puede llamar al mismo número y se le transferirá la llamada a una enfermera que le ayudará con sus preguntas.
- Centro de Control por Envenenamiento de Oregón 1-800-222-1222