

TABLA DE CONTENIDOS

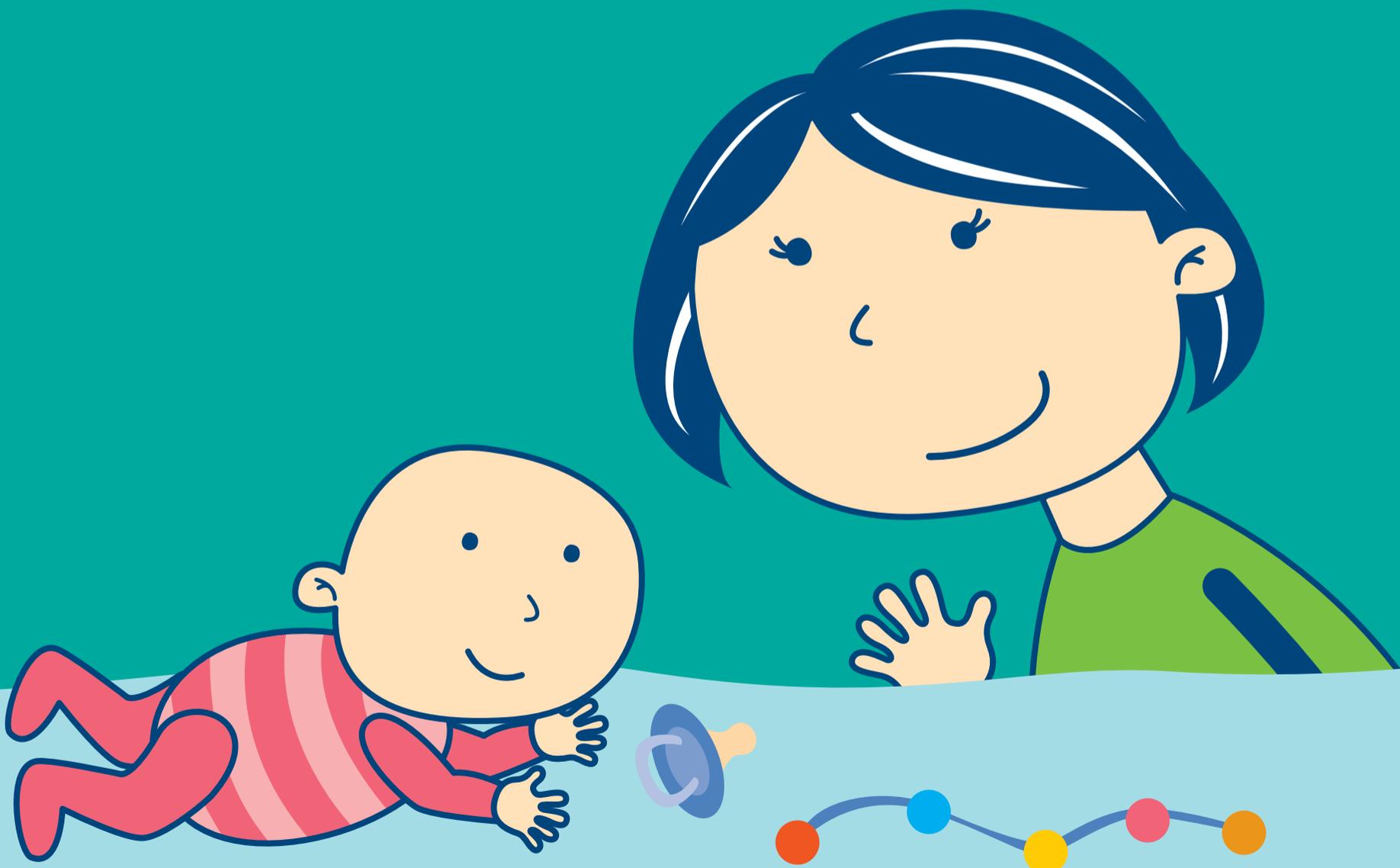
Su hijo y su familia

Alimentación

Desarrollo

Seguridad

Qué esperar del Control de Salud de 12 meses



A

Su hijo y su familia

- » La mayoría de los niños ya ha duplicado su peso de nacimiento.
- » Dígale a su hijo lo que debe hacer de buenas maneras (“Es hora de comer”), en lugar de decirle lo que no debe hacer.
- » Sea consistente.
- » A esta edad, a veces usted puede cambiar lo que su hijo está haciendo ofreciéndole otra cosa, como un juguete favorito.
- » Haga las cosas que quiere que él haga: usted es su modelo.
- » Haga que su casa y el patio sean seguros para que no tenga que decir “¡No!” a menudo.
- » Diga “¡No!” solo cuando su hijo se vaya a hacer daño o vaya a dañar a los demás.
- » Tenga tiempos para usted y tiempos con su pareja.
- » Manténgase en contacto con amigos y familiares.
- » Tenga solo niñeras maduras y de confianza.
- » Si usted se siente insegura en su hogar o ha sido herida por alguien, háganoslo saber porque nosotros podemos ayudarle.



A

B

C

D

E

Alimentación

- » Siente a su hijo para que pueda mirar alrededor.
- » Tenga paciencia con su hijo mientras aprende a comer solo.
- » Es normal que se ensucie.
- » Dele 2 comidas y 3 mamaderas al día.
- » Varíe la consistencia de la comida de su hijo.
- » Dele solamente alimentos saludables.
- » No le dé bebidas, té, café ni jugos artificiales.
- » No lo fuerce a comer.
- » Los niños pueden decir que no a un alimento 10 a 12 veces antes de que decidan probarlo.
- » Ayúdelo a usar un vasito.
- » Continúe con la lactancia o leche maternizada hasta que su hijo tenga 1 año; no cambie a leche de vaca.
- » Evite maní, nueces y mariscos.



A

B

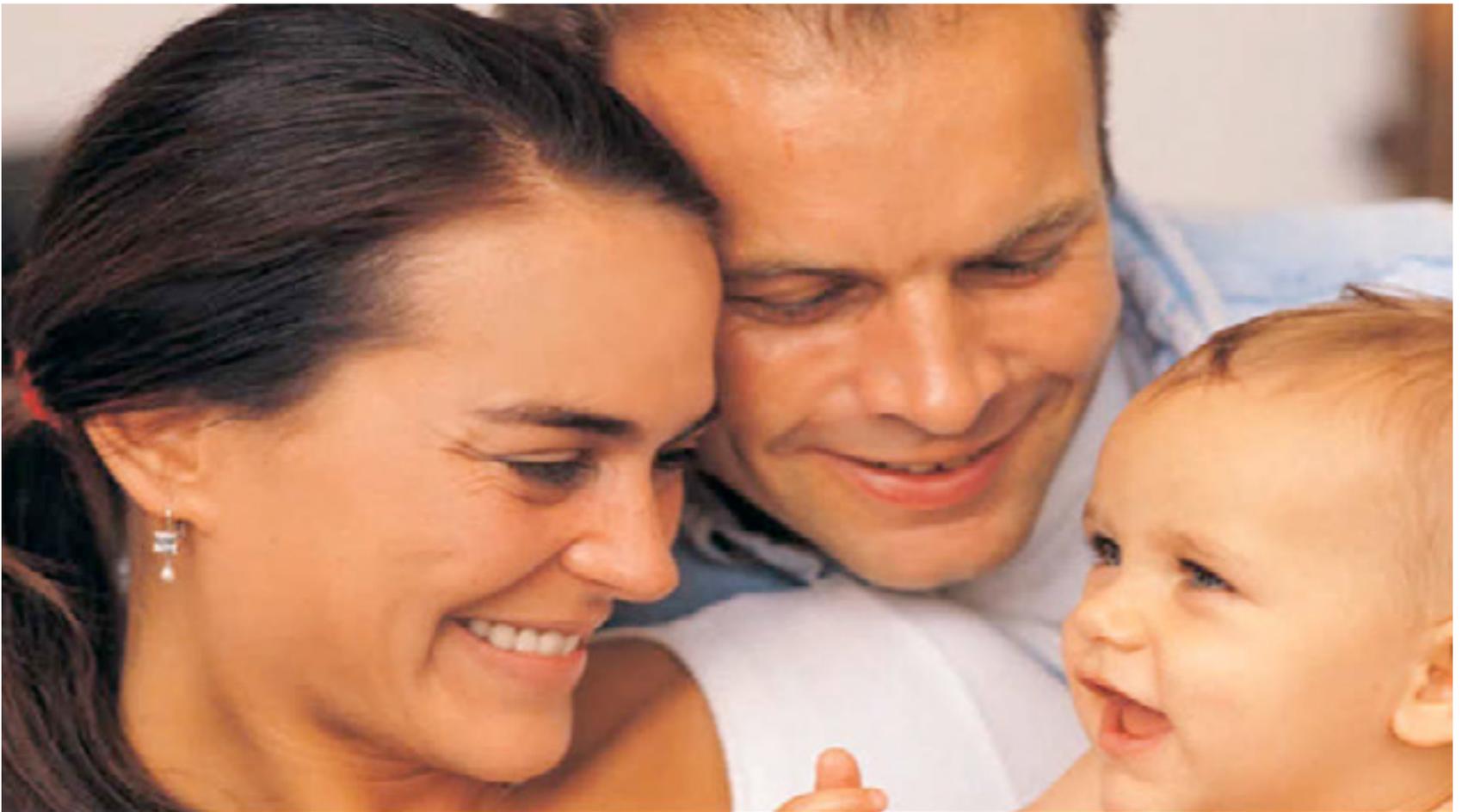
C

D

E

Desarrollo

- » Mantenga las rutinas diarias con su hijo.
- » Haga que la hora de acostarse sea tranquila y con cariño.
- » Si su hijo despierta por las noches, vaya a verlo, pero evite tomarlo en brazos.
- » Vigile a su hijo mientras explora dentro y fuera de su casa.
- » Es normal que su hijo llore cuando usted se va. Mantenga la calma.
- » Ofrézcale pelotas, juguetes que ruedan, cubos y contenedores para que juegue.
- » No use TV, videos y/o computadores.
- » Muéstrole y dígame en palabras simples lo que usted quiere que haga.
- » Evite asustar o gritarle a su hijo.
- » Ayúdelo cuando lo necesite.
- » Hablen, canten y lean todos los días.



A

B

C

D

E

Seguridad

- » Siempre póngalo en una silla de seguridad mirando hacia atrás en el asiento trasero del auto. Nunca ponga a su hijo en el asiento delantero.
- » La silla debe mirar hacia atrás hasta que tenga al menos 1 año de edad y pese al menos 10 kilos.
- » Siempre use su propio cinturón de seguridad y no maneje después de haber consumido alcohol o drogas.
- » **Ponga puertas en las escaleras; no use andador.**
- » Vacíe baldes, piscinas y tinas inmediatamente después de usarlos.
- » No deje objetos pesados o calientes sobre manteles que su hijo pudiera tirar.
- » Ponga barreras alrededor de las estufas y mantenga los cables eléctricos fuera del alcance de su hijo.
- » Nunca lo deje solo en o cerca de agua, incluso si está en una silla de baño o un anillo. Téngalo al alcance de su mano en todo momento.
- » Instale dispositivos de protección en ventanas altas o del segundo piso. Mantenga los muebles lejos de las ventanas.
- » Guarde los venenos, medicamentos y artículos de limpieza bajo llave y fuera de la vista y alcance de su hijo



Llame a CITUC
(Centro de Información Toxicológica)
si cree que su hijo ha ingerido algún tóxico.
FONO: (+562) 2635 3800



A

Qué esperar del Control de Salud a los 12 meses de edad

B

Hablaremos de:

- » Establecer reglas y límites para su hijo.
- » Crear un ambiente calmado y rutinario para la hora de acostarse.
- » Alimentación de su hijo.
- » Supervisión de su hijo.
- » Cuidado dental.

C

D

E



Única clínica privada del país acreditada según la iniciativa "Hospital Amigo del Niño y de la Madre" de UNICEF y la Organización Mundial de la Salud.

Adaptado de la Academia Americana de Pediatría



Departamento de Pediatría
Clínica Las Condes / Fono: 2610 8000

Pañales Ultra Absorbentes
Babysec®

Clínica Las Condes

