



DOCE MESES DE EDAD

EXAMEN DE BIENESTAR DE 12 MESES

ALIMENTANDO A SU BEBE

- CAMBIE DE FORMULA A LECHE ENTERA DE VACA
○ CONTINÚE AMAMANTANDO SI LO DESEA
○ NO MAS DE 16-24 OZ DE LECHE POR DÍA
- DELE 3 COMIDAS Y 2-3 MERIENDAS AL DÍA
○ NO LE DE ALIMENTOS QUE “CRUJAN”, PORQUE
PUEDEN CAUSAR ASFIXIA (NUECES,
PALOMITAS, UVAS).
- SOLO DELE ALIMENTOS SANOS
- PERMITA QUE SU BEBE COMIENZE A
ALIMENTARSE POR SI MISMO
- NO JUGOS, REFRESCOS, BEBIDAS DEPORTIVAS, O
LECHE CON CHOCOLATE

DESARROLLO DEL BEBE

- SE SIENTA SIN SOPORTE
- PUEDE GATEAR (NO TODOS LOS BEBES GATEAN)
- SE JALA PARA PARARSE Y SE MUEVE
- RECOGE OBJETOS PEQUEÑOS
- ¡LAS RUTINAS CON BUENAS PARA EL BEBE!
- EL DESPERTAR POR LA NOCHE ES NORMAL, PERO
PERMITA QUE EL BEBE SE CALME POR SI MISMO

COMPORTAMIENTO

- ¡NUESTROS ASESORES DE SALUD CONDUCTUAL
ESTÁN DISPONIBLES PARA HABLAR SOBRE
TÉCNICAS DE CRIANZA, COMPORTAMIENTOS Y
MAS!
- LOS BERRINCHES SON NORMALES Y NUESTROS
BHCs PUEDEN AYUDAR.

ACTIVIDADES DEL BEBE

- CAMINA Y EXPLORA
- ALABE A SU BEBE
- LÉALE, HABLE Y CÁNTELE AL BEBE
- NO PANTALLAS DE TV, iPADS, O TELÉFONOS PARA
DISTRAER A SU BEBE

MANTENGA A SU BEBE SEGURO

- USE UN ASIENTO INFANTIL ORIENTADO HACIA
ATRÁS EN EL CENTRO DEL ASIENTO TRASERO
HASTA QUE EL PESO Y LA ALTURA DE SU BEBE
SEAN MAYORES QUE LOS LIMITES DE SU ASIENTO
DE COCHE.
- CONTINÚE HACIENDO SU HOGAR SEGURO PARA
NIÑOS AGREGANDO PUERTAS A LAS ESCALERAS Y
CERRADURAS A LOS GABINETES.
- CUBRA LOS ENCHUFES ELÉCTRICOS.
- NO UTILICE ANDADORES PARA BEBES.
- NUNCA DEJE AL BEBE SOLO EN AGUA.
○ EL AHOGAMIENTO PUEDE OCURRIR EN
CUALQUIER CANTIDAD DE AGUA EN
CUALQUIER ÉPOCA DEL AÑO.
- NO FUME CERCA DEL BEBE – CONSIDERE DEJAR
DE FUMAR Y HÁGANOS SABER SI NECESITA
AYUDA.
- APLIQUE PROTECTOR SOLAR EN TODAS LAS ÁREAS
DEL CUERPO CUANDO PASE TIEMPO AL AIRE
LIBRE (SPF 15 O MAS).
- MANTENGA LOS MEDICAMENTOS Y PRODUCTOS
DE LIMPIEZA EN GABINETES CERRADOS CON
LLAVE.
- LLAME AL CENTRO DE CONTROL DE
ENVENENAMIENTO (1-800-222-1222) SI SU BEBE
COME UN VENENO, MEDICAMENTOS O ARTÍCULOS
DE LIMPIEZA.

DIENTES SANOS

- NO BIBERONES EN LA CAMA
- CEPILLE LOS DIENTES Y LAS ENCÍAS CUANDO VEA
EL PRIMER DIENTE DOS VECES AL DÍA CON PASTA
DE DIENTES CON FLUORURO EN LA CANTIDAD
DEL TAMAÑO DE UN GRANO DE ARROZ
- PRIMERA CITA DENTAL A LOS 12 MESES

SIGUIENTE VISITA: 15 MESES DE EDAD

PARA MAS INFORMACIÓN, POR FAVOR VISITE

WWW.HEALTHYCHILDREN.ORG