

la magia de la vida

™

cotidiana

Ofrecido por

Johnson & Johnson

Pediatric Institute, L.L.C.

y ZERO TO THREE®

9-12

meses



The Magic of Everyday Moments™: 9-12 Months

Autoras: Claire Lerner L.C.S.W. con Amy Dombro, M.S. y Karen Levine

Diseño: AXIS Communications, Washington DC (www.axiscomm.com)

Fotografías en la portada y las páginas 4, 6 y 8: © Ross Whitaker, Nueva York, NY

Publicado por:

ZERO TO THREE

2000 M Street N.W., Suite 200

Washington, DC 20036-3307

www.zerotothree.org

Para solicitar más ejemplares, comuníquese con:

Johnson & Johnson Pediatric Institute L.L.C.

Teléfono: 1-877-565-5465; Teléfono fuera de Estados Unidos: 314-216-3560

Fax: 1-877-565-3299; fuera de Estados Unidos: 314-216-3569

Visite: www.JJPI.com

Copyright © 2002 ZERO TO THREE

Todos los derechos reservados

Impreso en Estados Unidos de América.

Sumario

<i>La magia de la vida cotidiana™</i>	1
<i>Lo que usted siente</i>	3
<i>Holas y adioses</i>	4
<i>Hora de salir de compras</i>	6
<i>Cómo interpretar las señales del bebé</i>	9
<i>Qué puede esperar</i>	10 y 12
<i>Lo que usted puede hacer</i>	11 y 13
<i>Lo que más necesita su bebé</i>	15

La campaña *La magia cotidiana™* es una iniciativa conjunta entre **ZERO TO THREE** y el **Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C.**



ZERO TO THREE es una organización nacional sin fines de lucro integrada por reconocidos pediatras, educadores, investigadores y otros expertos en desarrollo infantil que se especializan en los primeros años de la vida.



El **Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C.**, es una organización dedicada a la investigación y el desarrollo para mejorar la atención pediátrica en el mundo en colaboración con prominentes profesionales del cuidado de la salud sobre temas de pediatría, paternidad/maternidad y desarrollo infantil.

Avalado por la
**American Academy
of Pediatrics**



DEDICADA A LA SALUD DE TODOS LOS NIÑOS™

Agradecimientos

ZERO TO THREE y el **Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C.**, agradecen las generosas contribuciones del Grupo de Tareas de Educación para Padres de **ZERO TO THREE's** por su ayuda para producir , escribir y editar esta serie de folletos. Apreciamos especialmente los esfuerzos de las siguientes personas:

De nuestro directorio:

Joy Osofsky, Ph.D.
Kyle Pruett, M.D.
Marilyn M. Segal, Ph.D.
Bernice Weissbourd, M.A.

Director ejecutivo:

Matthew E. Melmed, J.D.

De nuestro personal:

Lynette Ciervo
Nancy Guadagno
Joan Melner, M.S.
Stefanie Powers, M.S.
Tom Salyers
Nancy Seibel, M.S.
Vicky Youcha, Ed.D.

Apreciamos los esfuerzos de las siguientes personas por ayudarnos a desarrollar la versión en Español.

Judith Cruzado-Guerrero, Ph.D.
Sharon Greenip, M.Ed.
Daniele Grisi
Lynette Kimes, M.S.
Alicia Lieberman, Ph.D
J. Martin Maldonado-Duran, M.D.

ZERO TO THREE también agradece a nuestro asociado, el **Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C.**, que, mediante sus esfuerzos educativos, está configurando el futuro de la salud infantil en el mundo.

La magia de la vida cotidiana™

Cómo amar y enseñar en la rutina diaria

Si usted es como la mayoría de los padres de la actualidad, probablemente no enfrente mayor desafío que atender a su bebé sin descuidar a la vez sus otras actividades y responsabilidades. Las exigencias simultáneas de sus horarios y energía quizás dificulten hallar el tiempo para conectarse con su bebé. Pero las actividades de la vida diaria como la alimentación, el baño y las compras del mercado no necesariamente significan tiempo *perdido* para mantenerse en contacto con él (ella) y disfrutarlo(a). Por el contrario, estos *momentos cotidianos* son grandes oportunidades para estimular el desarrollo de su bebé alentando su:

- **autoconfianza** • **curiosidad** • **adaptación social**
- **autocontrol** • **capacidad para comunicarse**

Y, sobre todo, fomentan en el bebé su deseo de aprender acerca del mundo que lo rodea.

Los folletos de esta serie no se proponen ser una guía general ni exhaustiva de *todo* lo que ocurre en cada etapa del desarrollo. Se concentran más bien en las formas en que usted puede estimular el desarrollo social, emocional e intelectual de su bebé mediante su contacto con él en *las actividades de la vida diaria*.

La interacción especial entre el bebé y la familia es lo que da sentido a los momentos cotidianos. Su potencial es ilimitado y el punto de partida son ustedes.



Lo que usted siente

A los 9 meses, los bebés tienen sus propias ideas sobre sí mismo y sobre el mundo. Dominan el arte de la autoafirmación con toda clase de recursos, tanto encantadores (como cuando la encuentra en otra habitación y se le aferra a su pierna para estrecharle en un cálido abrazo) como frustrantes (como cuando arroja su comida que no le interesa desde su sillita o se niega acostarse para el cambio del pañal). Usted le entrega un juguete y puede que lo arroje al piso a gritos. ¡Él no quiere ese juguete sino aquél otro! Y si usted no puede interpretarlo y darle el juguete con que se ha encaprichado, seguirá gritando hasta tener lo que desea. Afortunadamente, a los 9 meses los bebés están dominando el concepto de que los objetos existen aunque no los pueda ver, de modo que pronto será capaz de hallarlos buscándolos solito.

Su pequeñito demuestra tener una fuerza intensa y poderosa. Esto requiere un verdadero ajuste de su parte ya que su bebé desarrolla nuevas destrezas a gran velocidad. Todo sugiere que usted necesitará nuevas estrategias para criar a esta “personita.” Por eso no es de extrañar que usted esté agotada, aunque su bebé por fin duerma toda la noche. Pero cuando usted esté al borde de la desesperación, recuerde que la autoafirmación de su bebé—a menudo calificada de obstinación—no es nada malo! Si piensa en las habilidades que desea para su hijo cuando crezca, la clave del éxito será saber lo que quiere y empeñarse en conseguirlo.



Holas y adioses

Las separaciones—diarias u ocasionales—pueden ser difíciles para usted y para su niña. Pero si la ayuda a adaptarse a estos cambios estimulará su desarrollo social y emocional.

Lo que piensa el bebé sobre las despedidas:

Algunos días lloro cuando te vas. También puede que lllore o que te ignore cuando regresas. Eso no significa que haya estado desconsolado todo el tiempo que no estuviste conmigo. Sólo significa que, cuando te veo, recuerdo que te fuiste y que te quiero y te necesito tanto que me siento molesto y me pongo a llorar. Sé que puedo compartir contigo mis sentimientos más profundos, y es por eso que te los puedo manifestar cuando estoy triste. Cuando necesitas dejarme, es bueno que pases algún tiempo conmigo y con quien me cuida. Cuando tú sonrías y hablas con ella, me siento segura porque voy a quedarme con alguien que te agrada. Cuando sea más grandecito, déjame una fotografía tuya o algo de casa que sea especial. Y por favor, no te vayas a escondidas aunque creas que así vas a facilitar las cosas. Sólo me hace temer que en cualquier momento vas a desaparecer sin aviso. Si me dices adiós me inspirarás más confianza. Con el tiempo, aprenderé que cada vez que te vas, regresas.

Lo que su bebé aprende de los holas y los adioses:

Cuando usted demuestra respeto por los sentimientos de su bebita— haciéndole saber que usted tiene que irse y ayudándola a enfrentar sus separaciones—, ella empieza a reconocer y a manejar sus propios sentimientos. Cuando usted establece rutinas predecibles, le inspira seguridad y confianza. Ella aprende qué esperar y se siente en control de su mundo. A medida que aprende a enfrentar las separaciones, la bebita desarrollará relaciones de confianza con otros adultos que participan en su formación y aprenderá que otras personas también pueden cuidarla bien. Sus habilidades sociales y emocionales pueden crecer si la cuidan junto con otros niños.

Lo que usted puede hacer:

- Determine cuál es el mejor modo en que su bebé enfrenta las separaciones. ¿Es mejor que usted pase algún tiempo jugando con ella en la guardería antes de irse, o se adapta mejor si usted se despide rápidamente?
- Cuando crezca, anticipele qué va a pasar: “Primero harán una rueda, después comerán un bocadillo, jugarán en los juegos ¡y después viene mami!” Como ella todavía no tiene noción del tiempo real, esa explicación le dará una sensación sobre el orden de sucesión de cada actividad.



Hora de salir de compras

A la mayoría de los padres les aterra llevar el bebé al supermercado. Pero si lo ve con los ojos del niño, apreciará que lugares como el supermercado son un mundo riquísimo para explorar.

Si su bebé pudiese hablar:

¡Oh! ¡Mira todos esos objetos coloridos y esa gente interesante; escucha los sonidos, huele los olores! Si parezco caprichoso aquí es porque me siento abrumado por todo lo que me rodea. Es mejor cuando me abrazas y me dices lo que sucede. Aprendo que el mundo puede ser un lugar seguro e interesante para explorar. A medida que crezca querré ayudarte empujando el carrito, llevando los paquetes de las toallas de papel, y muchas otras cosas. Si me asignas tareas que pueda cumplir me estimularás la confianza, impedirás que haga desastres y me harás más fácil la espera. Cuando reconozco una caja de nuestras galletitas favoritas o el cartón de leche blanco y azul como el que tenemos en casa, estaré desarrollando las habilidades que algún día me ayudarán a leer. También aprenderé acerca de formas, colores, reconocimientos y números cuando me pidas que ponga dos naranjas redondas en la bolsa. Para mí, esto es matemáticas y ciencia. ¡Para mí el supermercado es un mundo de maravillas!

Lo que su bebé aprende:

Si su niño se molesta con facilidad, acorte su estadía en el supermercado. Respetar los sentimientos de su hijito le ayudará a adaptarse. Usted también le enseñará a tolerar y simpatizar con los demás. Cuando usted le habla sobre lo que él está viendo y oyendo, le ayuda a desarrollar la habilidad de lenguaje. Cuando le asigna “tareas” adecuadas para impedir que tire todas las latas de los estantes, se considerará un ayudante importante y empezará a aprender autocontrol. Las tiendas ofrecen un ambiente rico, con incontables oportunidades de aprender otras variantes de cómo funciona el mundo.

Lo que usted puede hacer:

- Deje que su hijo lleve al supermercado o a las tiendas algún objeto pequeño, como su juguete favorito. Esto le puede hacer sentirse seguro y a la vez entretenerlo.
- Asegúrese de que el niño tenga muchas oportunidades de participar. Pídale que señale algún producto familiar en un estante cercano. Entréguele objetos suaves e irrompibles y pídale que los coloque en el carrito. A los niños les encanta sentirse útiles.



Cómo interpretar las señales de su bebé:

A continuación, le ofrecemos una tabla que describe lo que los bebés están aprendiendo en esta etapa y lo que usted puede hacer para estimular el desarrollo de estas nuevas destrezas. Es importante que al examinar la tabla recuerde **que cada bebé es una persona individual y que crece y se desarrolla a su manera y a su propio ritmo**. El establecimiento de una relación intensa y estrecha con usted y su familia será la base de su aprendizaje, como también de su crecimiento y desarrollo saludable. Toda preocupación que tenga sobre el comportamiento o desarrollo de su bebé merece atención. Hable con algún familiar que la pueda asesorar, aunque siempre es recomendable consultar a su pediatra u otro profesional de confianza.

Lo que puede esperar

entre los 9 y 12 meses:

¡Mira! ¡Lo encontré!

A eso de los 9 meses, los bebés empiezan a darse cuenta que los objetos siguen existiendo aunque no los vea. Esto se llama “permanencia del objeto.”

Las despedidas duelen

Las separaciones podrían tornarse más difíciles en esta etapa. A medida que aumenta la independencia física de su bebé, también aumenta su dependencia emocional de usted.

Mira como me muevo

Su niño se torna más independiente a medida que usa su cuerpo para alejarse físicamente de usted: arrastrándose, gateando o aun simulando pasitos de bebé.

¡Entiendo!

Su niña comprende más de lo que puede decir e incluso puede cumplir peticiones sencillas como “Ve a buscar la pelota.”

Lo que usted puede hacer:

- Juegue a las escondidas porque eso lo ayudará a controlar la permanencia del objeto. Después de mostrarle la pelota, ocúltela detrás del sillón y aliéntelo a buscarla.
- Háblele cuando usted quede fuera de su campo visual para que él sepa que usted está cerca. Esto reducirá su ansiedad y podría ayudarle a jugar solo durante algunos minutos.
- ¡Tenga paciencia! Los bebés suelen ser muy insistentes cuando desarrollan la noción de la “permanencia del objeto.” Recuerdan el juguete que tenían el día anterior ¡y quieren ahora exactamente lo mismo!
- Cuando diga adiós use un lenguaje positivo: de palabra y de gesto. Los niños tienen su ejemplo en usted. Con una sonrisa, dígame que se van a extrañar mutuamente pero que ella se va a divertir mucho con Doña María. Y que cuando vuelva, como siempre ocurre, ¡van a leer juntas su libro favorito!
- Déle una fotografía suya y de su familia. Haga una grabación cantándole canciones o leyendo de un libro que le guste.
- Ofrézcale una “base segura.” El necesita saber que usted estará todavía allí cuando él decida que se ha alejado lo suficiente. Este sentido de seguridad le hace sentirse seguro para volver a aventurarse.
- Evite, si es posible, el andador. Puede ser peligroso e interferir con el desarrollo de músculos y articulaciones.
- Reconozca la necesidad que siente de practicar sus nuevas habilidades. Si se niega a acostarse para el cambio de pañal, puede decirle: “¡No quieres acostarte ahora que puedes pararte solito! Bien, lo haremos juntos. Tú sostén el pañal y yo lo ajusto.”
- Explíquele lo que ella hace y vaya más allá. “Estás sosteniendo el osito. ¿Tiene sed?” y muéstrele una taza.
- Use indicios visuales de apoyo para estimular su comprensión. Pregúntele “¿Dónde están tus zapatos?” mientras se los señala.

Lo que puede esperar

entre los 9 y 12 meses:

Tengo algo
que decir

Su niño usa gestos y vocalizaciones para comunicarse. Puede que señale el jugo y que diga “go-go” para demostrarle qué es lo que desea. Puede que arroje al suelo la galletita diciendo “no-no.”

¡Quiero lo que
quiero!

Su niña podría tornarse más selectiva con las comidas (¡como con todo lo demás!) e intentar comer sola.

¡No, no y no!

Su niño descubre el “¡No!” y lo usa hasta el cansancio.

Cúidame
siempre

A su bebé le encanta explorar, pero todavía necesita a los adultos para mantenerse segura.

Lo que usted puede hacer:

- Ayúdele a que le señale lo que desea. Muéstrelle dos juguetes preguntándole “¿Cuál de los dos quieres?” Estimúlelo a que le responda señalando o tomando uno. Si mira o le habla más a un juguete que al otro, dígame “¡Este es el que quieres!”
- Juegue a actividades que impliquen movimientos de ida y vuelta. Ruede una pelota hacia a su bebé y aliéntelo a que ruede la pelota hacia usted. Estos juegos estimulan el desarrollo social de su bebé y las conversaciones entre ustedes.
- Ofrézcale alternativas porque lo que le encantó ayer podría rechazarlo mañana. Sea paciente y experimente con alimentos para ayudarle a descubrir lo que le guste.
- Ofrézcale oportunidades para comer sola. Puede practicar usando una cuchara y bebiendo de una copa inviolable. Ella se sentirá orgullosa de alimentarse sola cuando le dé la oportunidad. Desde ya, necesitará alguna ayuda.
- Aprenda a distinguir qué quiere decir su bebé cuando dice “¡No!” Puede ser un modo de afirmar su independencia. Cuando patea, grita y mueve la cabeza con un “¡No!” podría estar diciendo “¡Yo lo hago solo!” También podría estar manifestando lo que le gusta y lo que le disgusta: “No más frijoles... Más zanahorias.” O quizás le esté queriendo decir: “Estoy demasiado cansado para tolerar esto” cuando protesta con un “No” mientras usted lo lleva a la cuna.
- Cree un hogar seguro. Le conviene poner sus manos y rodillas en el suelo para ver usted misma la casa al nivel visual de su bebé y para asegurarse de que no haya peligros a su alcance. Instale cercas de protección, cubiertas en los tomacorrientes y otros elementos de seguridad donde sea necesario.
- Cree un hogar estimulante sin tener que gastar mucho dinero en juguetes caros. Asegúrese de que cada cuarto tenga objetos que le interesen al bebé, como libros grandes y coloridos en la sala de estar o un cajón lleno de recipientes de plástico en la cocina.



Lo que más necesita su bebé

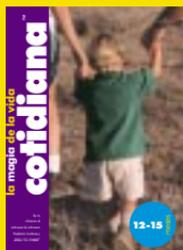
Sabemos que usted desea lo mejor para fomentar el desarrollo saludable de su bebé. También sabemos que muchos padres se ven agobiados por sus intensas responsabilidades, y que la idea de añadir más actividades para estimular el desarrollo del bebé les puede parecer excesiva.

Por esto aludimos a la magia de la vida cotidiana. Lo que su bebé necesita más para progresar son...ustedes. No hay nada mejor ni más poderoso que el aprendizaje del niño que explora el mundo compartiendo sus descubrimientos con usted y otros miembros familiares en esos momentos diarios.

Esperamos que este folleto le haya revelado que la *magia* de ser padres y madres no radica en ningún juguete que usted compre ni en el producto de moda que prometa hacer más inteligente a su bebé. La *magia* radica en esos contactos diarios que ayudan a su niño a desarrollar habilidades decisivas como la confianza, la curiosidad, la cooperación y la comunicación que se necesitan para toda una vida de aprendizaje y de éxitos.

Recuerde que los momentos cotidianos son grandes oportunidades para el contacto y el aprendizaje. Disfrute con su bebé la magia de esos momentos.

No se pierda los otros folletos de la serie:
La magia de la vida cotidiana™



Para mayor información sobre el desarrollo durante la primera etapa de la infancia, consulte a:

Johnson & Johnson
pediatric
institute
L.L.C.

www.JJPI.com



National Center for Infants, Toddlers and Families

www.zerotothree.org