



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

Consultas del bebé sano: 12 meses (1 año) Well-Baby Visit: 12 Months (1 Year) (Spanish)

¡Bienvenida a la visita de los 12 meses! ¡Su bebé ya tiene 1 año! Hoy recibirá 3 vacunas nuevas, más 2 o 3 refuerzos. Recibirá estas vacunas:

- Hepatitis A
- Varicela
- Paperas, sarampión y rubéola (mumps, measles, and rubella, MMR)

Hable con el médico o el proveedor de atención médica de su bebé respecto a cualquier pregunta o inquietud que tenga sobre las vacunas.

Crecimiento y desarrollo

El médico o el proveedor de atención médica de su bebé revisarán su tabla de crecimiento. A los 12 meses, su bebé debería ser capaz de:

- Levantarse mientras se sostiene de los muebles.
- Caminar a lo largo de los muebles, o incluso caminar solo (Imagen 1).
- Empezar a hacer marcas con un crayón en papel.
- Decirle palabras como “mamá” y “papá” a la persona adecuada.
- Decir una o más palabras.
- Seguir órdenes simples.
- Comenzar a usar o pretender usar objetos de manera correcta. Por ejemplo, debería



Imagen 1 Su bebé puede usar los muebles para estabilizarse cuando está aprendiendo a caminar.

saber que la gente bebe de una copa, se peina el cabello con un cepillo y habla por teléfono.

Nutrición

A esta edad, su bebé está explorando y probando diferentes alimentos. Es posible que esté comiendo principalmente alimentos de mesa. Necesita saber qué alimentos puede y no puede comer su bebé.

Puede:	NO puede:
• Todavía puede comer comida para bebés. • Comer diferentes tipos de frutas, verduras, productos lácteos y carnes. • Beber jugo. No le dé más de 4 onzas. Debe ser jugo 100 % de fruta. • Beber leche entera (con vitamina D) en lugar de la de fórmula. Si continúa amamantando, dele a su bebé un suplemento de vitamina D o un multivitamínico.	• Comer alimentos pequeños y duros como nueces, dulces, uvas enteras, chicles, palomitas de maíz, malvaviscos y alimentos difíciles de masticar. Estos pueden provocar atragantamiento. • Comer comida chatarra como refrescos, otras bebidas endulzadas, dulces y golosinas. • Beber más de 2 tazas de leche entera por día (24 horas). La leche de vaca dificulta que el cuerpo de su bebé obtenga hierro de otros alimentos.

Seguridad

- Su hijo debe viajar en un asiento para automóvil orientado hacia atrás que esté debidamente equipado en el asiento trasero hasta que tengan al menos 2 años de edad o hasta que alcance el límite de peso o altura de su asiento mirando hacia atrás.
- No deje a su bebé solo en un cambiador o en una bañera, automóvil, cama o sofá.
- Mantenga los objetos pequeños como dulces, botones, monedas y pilas fuera del alcance.
- Instale puertas para bebés en la parte superior e inferior de todas las escaleras. **No** use andadores.
- Tenga un detector de humo que funcione en cada piso de su casa.

- Mantenga los cigarrillos, los encendedores, los fósforos, el alcohol y los medicamentos fuera de la vista y del alcance.
- No deje objetos pesados cerca de los bordes de mesas y encimeras.
- Guarde las cosas calientes (agua, alimentos, pequeños electrodomésticos, etc.) y los cables eléctricos.
- Instale coberturas de seguridad en los tomacorrientes.
- Los bebés en la guardería se enferman con frecuencia. Los virus se propagan con rapidez en los centros de cuidado infantil. Mantenga a su bebé en casa cuando esté enfermo. Si no mejora después de unos días, comuníquese con su médico.