



QUERIDOS MAMÁ Y PAPÁ, ÉSTO ES LO QUE NECESITO

MI DIETA

10 meses

Desayuno

- 3-4 cucharadas de fruta picada o en puré
- 4 cucharadas de cereal sin azúcar
- 1-2 cucharadas de carne molida o picada, frijoles, lentejas, mantequilla de nuez o huevo
- Leche materna o 6-8 onzas de fórmula para bebés

Media mañana o media tarde

- 1-2 onzas de agua en una taza
- Tostadas blandas, cereales secos, fruta blanda, yogur o galletas saladas

Almuerzo

- 3 cucharadas de carne molida o picada, huevo, frijoles o lentejas
- 3-4 cucharadas de vegetales o frutas, picados o en puré
- 2 galletas saladas o 1/2 rebanada de pan
- Leche materna o 6-8 onzas de fórmula para bebés

Cena

- 3 cucharadas de carne picada o sustituto de carne, frijoles, lentejas o tofu
- 3-4 cucharadas de vegetales picados o en puré
- 2-4 cucharadas de arroz, pasta o papas
- Leche materna o 6-8 onzas de fórmula para bebés

Hora de dormir

- Leche materna o 6-8 onzas de fórmula para bebés

11-12 meses

Desayuno

- 3-4 cucharadas de frutas picadas o en puré
- 4 cucharadas de cereal sin azúcar
- 1-2 cucharadas de carne molida o picada, sustituto de carne, huevo, lentejas o mantequilla de nuez
- Leche materna o 6 onzas de fórmula para bebés

Media mañana o media tarde

- 2 onzas de agua en una taza
- Cereales secos, frutas blandas, yogur o galletas saladas

Almuerzo

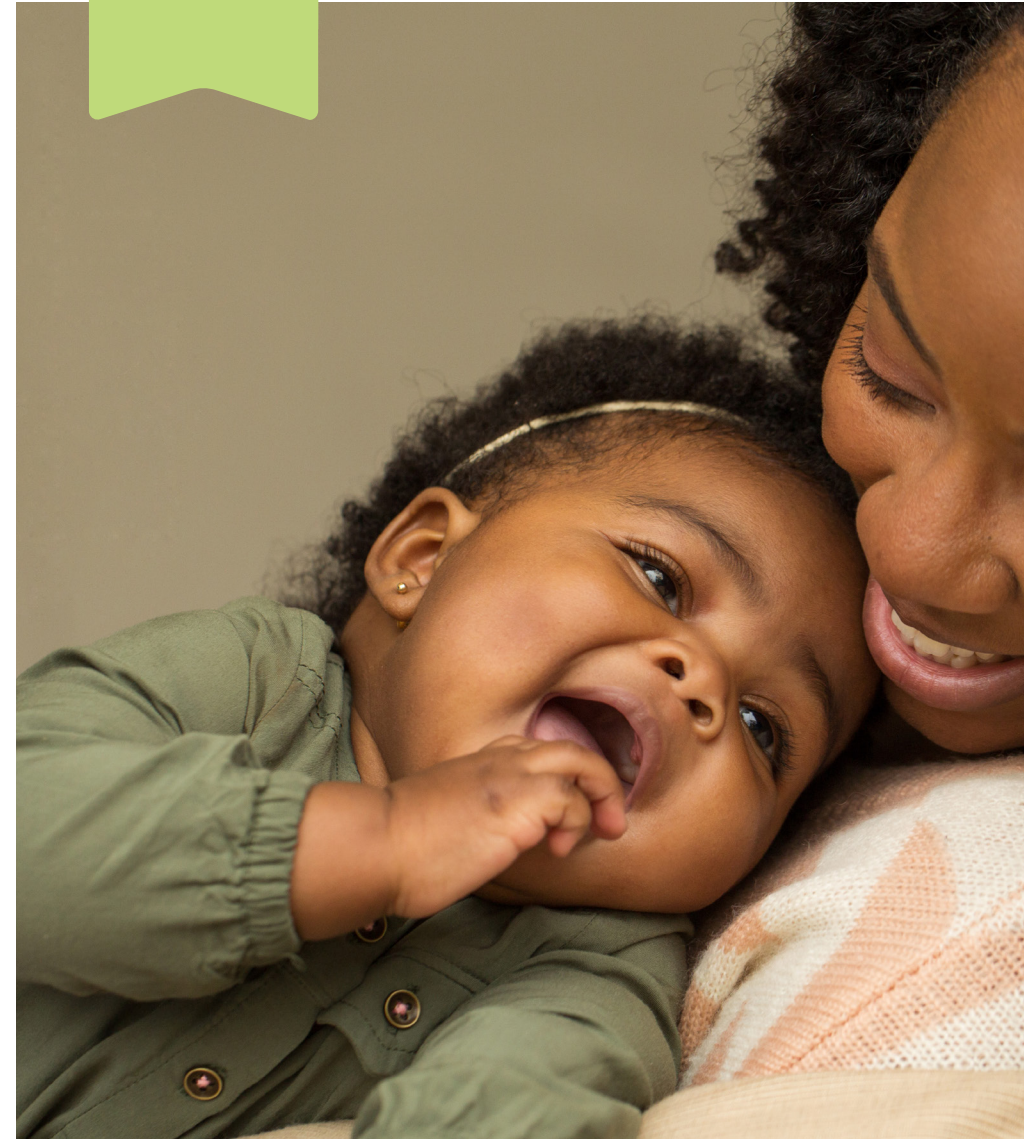
- 3-4 cucharadas de carne picada fina o hecha puré, o sustituto de carne, frijoles o lentejas
- 4 cucharadas de vegetales o frutas, picados o en puré
- 2 galletas saladas o 1/2 rebanada de pan
- Leche materna o 6 onzas de fórmula para bebés

Cena

- 3-4 cucharadas de carne picada fina o hecha puré, o sustituto de carne, frijoles, lentejas o tofu
- 3-4 cucharadas de vegetales picados o en puré
- 3-4 cucharadas de fruta blanda
- 2-3 cucharadas de papa, arroz o fideos
- Leche materna o 6 onzas de fórmula para bebés

Hora de dormir

- Leche materna o 6 onzas de fórmula para bebés



MI DESARROLLO

10-11 meses

Comunicación

- Usaré “*mamá*” y “*papá*” como nombres
- Comenzaré a saludar con la mano para decir “*hola/adiós*”
- Disfrutaré de los juegos como peek-a-book y pat-a-cake
- Me gusta que me lean todos los días; los libros ilustrados son especialmente útiles
- Disfruto cantar canciones y decir rimas, y son una buena forma de expandir mis habilidades lingüísticas y fortalecerlas.
- Es posible que comience a seguir instrucciones verbales simples, como “*ven aquí*”



Desarrollo físico y emocional

- Jugaré juegos de ida y vuelta (por ejemplo: cuando estoy sentado en el piso, ruedan un balón hacia mí y lo devolveré rodando)
- Puedo pararme y caminar con ayuda de los muebles; daré pasos sosteniéndome con una o las dos manos
- Disfrutaré de golpear mis juguetes contra el piso o la mesa
- Intentaré encontrar un objeto después de verlos esconderlo
- Ofrezcanme los juguetes que me alienten a utilizar ambas manos (bloques, clasificadores de formas, palillos)

11-12 meses

Comunicación

- Es posible que diga una palabra además de “*mamá*” y “*papá*”
- Es posible que reconozca el nombre de 1 o 2 objetos (como balón, banana, perro, coche)
- Sigán cantando canciones y diciendo rimas conmigo todos los días
- Es posible que comience a señalar un objeto que quiero

Desarrollo físico y emocional

- Caminaré con ayuda de los muebles, sosteniéndome solo con una mano; es posible que me suelte y me quede parado sin soporte (por un momento)
- Es posible que comience a dar pasos solo (aunque muchos infantes comienzan a dar pasos antes de los 12 meses de edad, no se espera que lo hagan hasta los 14 meses)
- Debería poder arrojar un balón u objeto pequeño con un movimiento del brazo hacia adelante
- Es posible que coloque objetos pequeños en un recipiente (como una caja o bol pequeño), y después lo vacíe para recuperar los objetos
- Denme muchos abrazos, besos y elogios por mi buen comportamiento
- Ofrezcanme crayones o lápices para que pueda hacer marcas o garabatos en un papel
- Debería tener un agarre de pinza claro con cada mano (habilidad de levantar objetos pequeños con las puntas del dedo índice y el pulgar)

VISITAS DE BIENESTAR DEL BEBÉ Y VACUNAS QUE NECESITO

Mi médico controlará mi desarrollo y crecimiento en cada visita de bienestar del bebé. Asistiré a una visita de bienestar del bebé a los 12 meses, a menos que mi médico no lo recomiende. Llamen a mi médico entre visitas de bienestar del bebé si les preocupa mi salud o desarrollo.

Asistiré a una visita de bienestar del bebé a los 12 meses y recibiré las siguientes vacunas:

- Hepatitis B
- Hib
- Antineumocócica
- Polio
- Sarampión, paperas y rubeola (MMR, por sus siglas en inglés)
- Varicela
- Hepatitis A (recomendada)

Los niños de 12 y 24 meses de edad debería recibir una prueba de plomo. Si no he recibido una prueba de plomo, por favor hablen con mi enfermera o mi médico. Para obtener más información con respecto a las pruebas de plomo, por favor visite www.michigan.gov/lead

Recursos de vacunación gratuitos

Llame sin cargo al 1-800-CDC-INFO o visite www.cdc.gov/vaccines/parents

CÓMO ME GUSTA COMER

- Siénteme derecho en una silla alta o asiento elevado para comer
- Puedo beber leche materna, fórmula para bebés y agua en una taza. Ofrezcanme agua en mi taza todo el día
- Puedo alimentarme solo con una cuchara, un tenedor o las manos. Haré un lío, pero me ayudará a aprender
- Continúen ofreciéndome una variedad de alimentos saludables que no incluyan dulces, postres u otros tentempiés dulces o salados
- Eviten darme alimentos secos o crujientes como palomitas y nueces, ya que pueden ahogarme
- Si todavía no me han dado huevos, mantequilla de maní, pescado y trigo, ahora sería un buen momento para empezar. Introduzcan estos alimentos antes de que tenga 1 año de edad para reducir las alergias alimentarias. Asegúrense de esperar de 3 a 5 días entre alimentos nuevos. Si tengo riesgo de alergias alimentarias, pregúntenle a mi pediatra antes de probar estos alimentos
- Para obtener fuentes alternativas de proteína, consideren ofrecerme frijoles, lentejas o huevos

