



IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR 12-MONTH-OLD

FAMILY



Set firm, fair rules and keep them the same to teach your child respect and discipline. Timeouts in a neutral area of the house (one minute for each year of life). Also, praise them for things that they do correctly. Establish routines around the house and traditions that they can be a part of.

DEVELOPMENT



Read books daily and use simple words to describe the pictures in them. Avoid TV, computers, and video games, and encourage physical activity. You may start to notice tantrums. Do not bribe them to stop the behavior as this will only encourage more and often longer tantrums. As long as they are in a safe environment and are not hitting or biting, allow them to "blow off steam". Do not yell at them during this time. Allow them to self-soothe.

HEALTH



Your child should be off of the bottle by now; especially none in the crib. Have a night-time routine, one nap per day, brush teeth twice a day with children's fluoride toothpaste (size of a grain of rice) and a soft toothbrush. They should have a dentist by now. Encourage physical activity.

NUTRITION



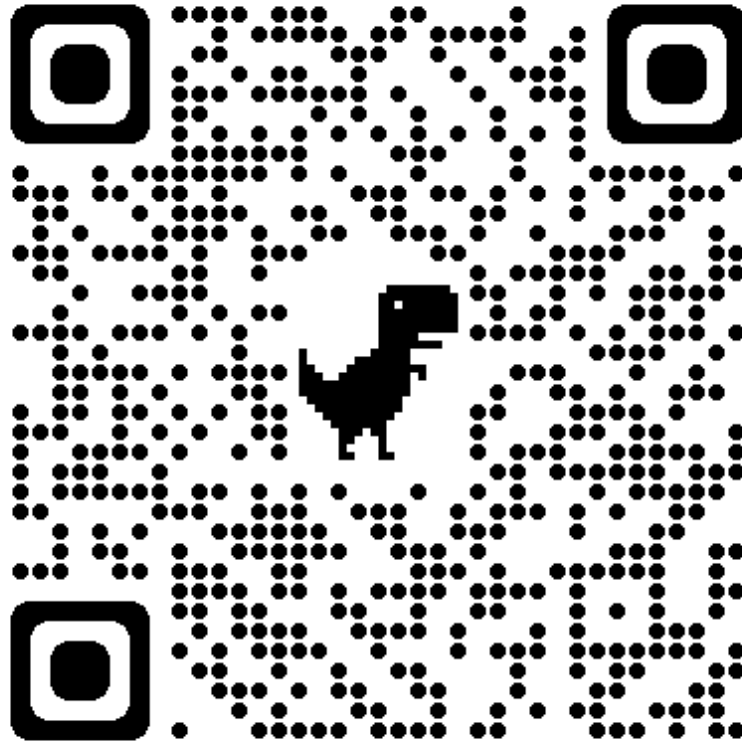
Transition to whole milk. Limit the amount of cow's milk to 16-20 ounces per day as too much milk can decrease appetite and can lead to anemia. Encourage iron-rich foods like meats, chicken, beans, green and leafy vegetables, and rice cereal. It is normal for your child to have a decrease in appetite as his/her growth rate slows at this age. Do not force them to eat; let them pick and choose and self-feed. Avoid offering just what your child "likes" simply to get them to eat. It can take 15-20 times of trying new foods before they eat it. Try to sit as a family for most meals. Use the plate visual from choosemyplate.gov to promote healthy eating.

SAFETY



Make sure your home is childproofed! Always be close enough to touch your child around water – set your hot water heater at 120 °F or on low. In the kitchen keep children safe while cooking and hot liquids out of reach. Beware of small objects your child can put in their mouth and choke on. Keep children in a rear-facing car seat until at least age 2 or until they reach the highest weight or height limits on their car seat.

**For more information regarding
Early Childhood Education, scan
the QR code below.**

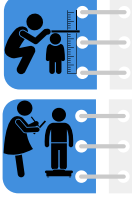


After Hours and Weekends

After 4:00 PM and before 8:00 AM

**For medical advice when People's is closed
call After Hours Nurse line
at (512) 478-4939.**





INFORMACION IMPORTANTE PARA SU BEBE DE 12 MESES

FAMILIA



Para enseñarle respeto y disciplina a su hijo, use y mantenga reglas firmes y justas. Para el tiempo de castigo o el tiempo de pensar a solas, use un lugar de la casa sin distracciones (un minuto de castigo/pensar a solas por cada año de edad.) También, celebre y recompense a su hijo cuando se porte bien. Haga rutinas en la casa y costumbres en las que su hijo pueda participar.

DESARROLLO



Lea libros con su hijo todos los días y describa fotos en los libros con palabras simples. Evite la televisión, computadoras, y videojuegos. Mejor anime y ayude a que su niño sea físicamente activo. Puede que usted empiece a notar rabietas/berrinches. No soborne ni dé regalos para que su niño deje de hacer esto, los sobornos o regalos sólo incitan a su niño a hacer más berrinches y casi siempre hacen que los berrinches sean más largos. Si su niño está en un lugar seguro y no está mordiendo o golpeando, "déjelo que se desahogue". Durante un berrinche, no le grite a su niño y deje que él mismo se calme.

SALUD



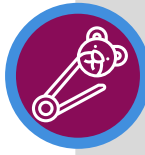
A esta edad y especialmente en la cuna, su niño no debería usar biberón/mamila. Él debe tener una rutina por las noches y una siesta durante el día. También debería tener un dentista y cepillar los dientes dos veces al día con pasta/crema dental con flúor para niños (una cantidad que no supere el tamaño de un grano de arroz) y un cepillo de dientes suave.

NUTRICION



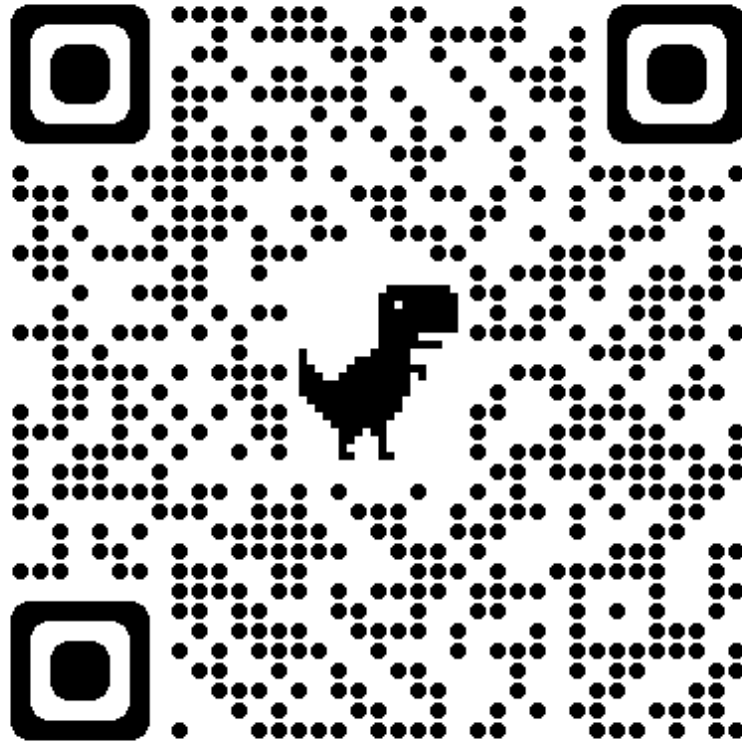
Empiece a usar leche entera de vaca y no use más de 16-20 onzas por día. Mucha leche de vaca puede hacer que a su niño le baje el apetito y puede causar anemia. Anime y ayude a su niño a comer comidas con hierro como carnes, pollo, frijoles, verduras de hoja verde, y cereales de arroz. A esta edad, es normal que su niño tenga un apetito más bajo porque ya no está creciendo tan rápido como antes. No lo obligue a comer; deje que él escoja lo que coma de lo que le haya servido y que coma por sí mismo. No le dé simplemente lo que "le gusta" para que "coma algo". Puede que tenga que intentar darle de comer una comida nueva de 15 a 20 veces antes de que su niño lo coma. Traten sentarse todos juntos en familia en la mayoría de las comidas. Use las proporciones del platillo ilustrado en choosemyplate.gov para promover una alimentación saludable.

SEGURIDAD



Asegúrese de que su casa sea un lugar seguro para su niño. Cuando esté cerca del agua, siempre tiene que estar lo suficientemente cerca para alcanzar a su hijo y ajuste el calentador de agua a 120 °F o menos. Tenga cuidado cuando cocine y no deje líquidos calientes al alcance o cerca de su niño. Tenga cuidado con cosas pequeñas que su hijo se pueda meter a la boca y ahogarse. En el auto, siga usando un asiento de seguridad colocado en el asiento trasero, viendo hacia la parte trasera del auto, hasta que su niño tenga al menos 2 años de edad o hasta que él alcance los límites de peso o altura de su asiento de seguridad.

**Para obtener más información
sobre Educación Infantil, escanee
el código QR a continuación.**



Fuera de horario y fines de semana

Después de las 4:00 p. m. y antes de las 8:00 a. m.

llame a la línea de enfermería (512) 478-4939

para consejos médico cuando la clinica de

People's está cerrada.

