

Carta 11

Ciudad de México a ...

...

Respetable señora, queremos participar de su nueva alegría. Con seguridad su niño, que por hoy cuenta ya once meses de vida, ha pronunciado ya alguna palabra. Quizá ya le haya gritado a usted ¡mamá! Estas palabras son motivo de justo regocijo para la familia, como lo fue la aparición del primer diente. Ya tiene usted instrucciones precisas sobre la alimentación que conviene a su niño; y su peso cada vez es mayor, por lo tanto, debe cargarlo con cuidado, sin sacudirlo ni tomarlo por los bracitos. Si nota que padece catarros con frecuencia, si respira por la boca o si ronca, no deje de decírselo a su médico o a nosotros, muchas veces estos signos indican algún padecimiento que más tarde puede causarle alguna enfermedad de los oídos o de la nariz, que puede interesar su salud en general.

Recuerde que le hemos recomendado que su hijo vaya vestido, holgado y sencillo, aire libre. Además le sugerimos que le dé baños con agua templada. Este hábito ya formado continuará con el niño cuando sea mayor.

Cúidelo de que no ponga objetos sucios en su boquita y nunca deje medicinas u otros artículos peligrosos a su alcance. No tema recortarle las uñas de los pies y de las manos, nada le pasa. Toda duda que tenga consúltelo a su médico, a la enfermera o a cualquiera de nosotros en el Centro de Salud donde estamos a sus respetables órdenes.

Es posible que haya empezado a dar los primeros pasos sosteniéndolo de una mano y es recomendable que tenga un espacio en el que pueda gatear sin problema. Recuerde que es necesario proteger los contactos eléctricos porque puede tratar de meter un objeto en ellos.

Recuerde que su hijo ya puede comer todas las frutas frescas bien lavadas y peladas en trocitos. Verduras y cereales en preparaciones. Todos los pescados bien cocidos y machacados. Huevo entero, bien cocido y picado, no más de tres veces por semana. Pastas rellenas y guisos con pocos condimentos. Es importante ofrecerle los alimentos con cariño, paciencia y perseverancia. La mamá y el papá tienen la responsabilidad de asegurar que los niños coman bien. En ocasiones los niños se desnutren por falta de atención de un adulto responsable que los atienda mientras comen. Los niños necesitan “ayuda” para comer, para conocer nuevos sabores y preparaciones. Necesitan ser estimulados y no “forzados a comer”. Por ello es recomendable ofrecerles varias veces la misma comida para que aprendan de sabores.

De usted suyo y seguro servidor.