

## Carta 9

Ciudad de México

Señora de nuestros respetos, si alguna de sus amigas o vecinas le ha dicho que los niños no deben pararse muy pequeños porque las piernas se les encorvan, se les hacen arcos, no lo crea, eso solo puede acontecer a niños que han estado pobremente alimentados o alimentados artificialmente con leches de las llamadas de patentes, y sus huesos son débiles, lo que indica raquitismo. Para evitar ese mal y otros, es preciso prestar suma atención y cuidados a la alimentación de los niños desde sus primeros días de vida. El suyo ha sido bien alimentado y atendido, por lo tanto no debe usted temer nada, quizá ya trate de pararse, ayúdelo, no lo fuerce ni lo obligue.

Su hijito, señora aún está muy pequeño, sin embargo, queremos hablarle de una mala costumbre que suelen adquirir los niños desde tierna edad, y al mencionarlos no queremos decir que hijo la tenga, solo tratamos de prevenirla para que evite que se desarrollen malos hábitos que después será muy difícil corregir. Evite que se chupe los dedos, pues aparte que se le desfigura la cara con sus manos, puede llevarse a la boca infinidad de microbios que le causarán muchas enfermedades.

Usted se habrá dado cuenta de que en estos meses su hijo reconoce su rostro. El apego a los padres tiene efectos de protección ante las adversidades y los retos en el futuro. Usted o su esposo promueven el apego cuando atienden las demandas de su niño y tienen mayor contacto si lo abrazan, lo miran y se sonríen y si le hablan con frecuencia.

A los nueve meses hay que añadir una merienda además de los tres tiempos de comida, con: fruta, tortilla, o plátano frito. Aliméntelo en su propio plato.

Para terminar señora nuestra, le pedimos nos dé aviso oportuno si cambia de domicilio.

Deseamos a usted todo su bienestar.