



El Primer Año del Bebé

M E S

3-4

Los cambios que ocurren en el bebé

La bebita probablemente ahora llora y duerme menos, de modo que tiene más tiempo para conocerse a sí misma y el mundo que la rodea. Acaba de descubrir que puede controlar sus pies y sus manos y le gusta observarlos.

Trate de poner un juguete en sus manos y verá como lo sostiene y lo mira a medida que mueve sus brazos. También tratará de alcanzar otros objetos y agarrarlos. Aún cuando no pueda hacerlo, es divertido verla practicar.

A pesar de que la niña puede llevarse la manito a su boca y chuparse los dedos, no tiene todavía control completo de sus brazos y piernas. Por eso, la bebé se enoja o se siente frustrada cuando no puede lograr que su cuerpo haga lo que ella desea.

Al bebé le encanta hacer ruidos. ¡Ahora también se puede reír! Mientras más responda usted a su "plática", más serán las sonrisas y respuestas que ella le devolverá.

Si su bebé ...

- ♥ reacciona con temor o enojo a situaciones nuevas...
- ♥ se adapta muy lentamente a los cambios en su horario...
- ♥ no mantiene un horario regular...

usted con facilidad se...

- ♥ enojará...
- ♥ impacientará...
- ♥ desconcertará...

pero su bebé realmente quiere que usted...

- ♥ sea paciente.
- ♥ le presente nuevas personas, nuevos alimentos, nuevas situaciones, etc., en forma gradual.
- ♥ le dé varias oportunidades para acostumbrarse a las cosas nuevas.
- ♥ le simplifique la vida, con menos estímulos y más calma.

Esta es la mejor manera de superar los sentimientos de temor o inseguridad.

Algunos bebés necesitan más caricias que otros.

A la mayoría de los bebés les gusta que los tomen en brazos, los mezan y los acaricien. Pero otros bebés no lo necesitan tanto.

Si pareciera que su bebito necesita menos caricias, esto no quiere decir que ella no la quiere a usted. Solamente se trata de su personalidad, con lo cual está reflejando que es una nueva persona especial.

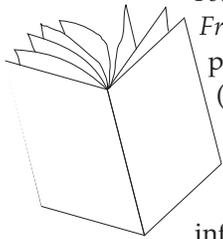
Algunos bebés son muy activos y no quieren detener sus actividades para que los acaricien.

Otros bebés son sumamente sensibles ante el mundo que los rodea. Las luces brillantes, los ruidos fuertes, los cambios súbitos, aún cuando los toman en brazos puede ser demasiado para ellos. Estos bebés están a menudo nerviosos.

Con este tipo de niños es importante reducir el nivel de estimulación. Baje el volumen de radios o televisores, ponga una luz tenue en la habitación del bebé y sosténgalo con mucho cuidado.

Muéstrele su amor de otras maneras. Sonría y comuníquese con sus ojos cuando le hable. Cántele. **Recuerde**, todos los bebés necesitan y quieren que los sostengan con amor de vez en cuando y no solamente cuando están llorando.

Libros sobre crianza

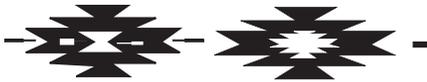


Your Baby and Child: From Birth to Age Five, por Penelope Leach (Nueva York: Knopf), 1987.

Es un libro detallado con información médica, información sobre cuidado infantil referente a la alimentación, al cambio de pañales y hábitos de dormir, así como información sobre desarrollo. También responde a muchas de las preguntas que usted le haría a su médico.

Si tiene acceso al Internet:

<http://www.uwex.edu/ces/flp/parenting/epadb.html>



Bebés prematuros



Un **bebé prematuro** es uno que ha nacido antes del plazo normal.

Si su bebé fue prematuro, los patrones de edad serán un poco diferentes.

Por eso, no se preocupe si su bebé todavía no reacciona de la misma manera como se indica en estas páginas. El ejemplar de este boletín es para bebés que ya han cumplido tres o cuatro meses de edad – y no se refiere a la fecha real de nacimiento. Guarde este ejemplar por uno o más meses hasta que sea adecuado para su bebé.

Su bebé quiere que usted sepa:

Cómo crezco:

- ♥ Puedo sostener mi cabeza y mi espalda bastante derecha cuando tú sostienes mi cuerpo.
- ♥ Cuando estoy sobre mi barriga puedo levantar la cabeza, apoyarme en los codos, arquear mi espalda y mecarme.
- ♥ Cuando tú me sostienes, puedo empujar con mis brazos y piernas.
- ♥ Con apoyo, si estoy acostado puedo sentarme.
- ♥ Puedo tocar mi cara con mis manos.
- ♥ Puedo agarrar objetos con ambas manos, pero a veces me equivoco.

Cómo hablo:

- ♥ Emito sonidos simples tales como uuu, aaa, eee.
- ♥ Respondo a los sonidos que escucho arrullando, gorgojeando y chillando.
- ♥ ¿Te has dado cuenta que ya no lloro tanto como antes?

Cómo respondo:

- ♥ Miro al lugar desde donde caen las cosas, pero no miro al lugar donde caen.
- ♥ Me alegra ver gente o cosas que conozco.
- ♥ Dejo de chupar cuando escucho sonidos o cuando miro alguna cosa. Después miro y chupo.
- ♥ Me gusta escuchar. Conversa conmigo con frases simples.

Todos los niños son muy diferentes. No se preocupe si su hija es de crecimiento “precoz” o “tardío”. **Lo importante es advertir** que su hijo crezca y se desarrolle en todos los aspectos. Así, usted podrá estimular cada habilidad nueva que demuestre el niño.

Cómo entiendo:

- ♥ Estoy comenzando a tener memoria. Me gustan algunos juguetes más que otros.

Cómo me siento:

- ♥ Generalmente me gusta que me acaricien.
- ♥ No me gusta que me dejes solo. ¡Siéntame en un lugar donde pueda mirarte!

Cómo me puedes enseñar:

- ♥ Dame juguetes y sonajas o cascabeles que no sean peligrosos y que yo pueda apretar y lanzar.
- ♥ Mírame a los ojos cuando me hablas.
- ♥ Ponme frente a un espejo para mirarme. También puedes poner un espejo que sea seguro en mi cuna o mesa de pañales.

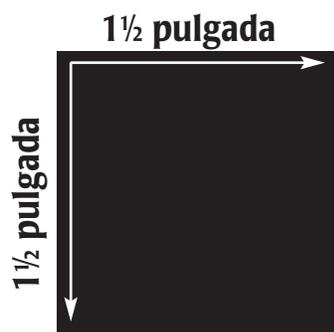


Cómo elegir juguetes seguros para el bebé

No es necesario que los juguetes se compren en la tienda ni que sean fabricados especialmente para niños. A continuación le damos algunas ideas para elegir los juguetes de su bebé:

- ♥ El bebé se pone los juguetes en la boca, pero no siempre puede sacárselos. Nunca le dé a un bebé un juguete que tenga menos de 1½ pulgada en todos los lados. Vea el diagrama de partes pequeñas.
- ♥ Evite juguetes con piezas pequeñas que podrían desprenderse; por ejemplo, animales pequeños con ojos plásticos o las sonajas y silbidos de los juguetes de caucho.
- ♥ Los juguetes para el bebé no deben ser fabricados de material que se pueda quebrar o astillar.
- ♥ No le dé al bebé objetos con bordes filudos, con puntas o esquinas que puedan dañar su boca o sus ojos.

- ♥ Tenga cuidado con los animales de peluche o juguetes de espuma. Asegure que el bebé no pueda romperlos ni morder piezas con las cuales podría atorarse.
- ♥ Asegure que todos los cordones sean muy cortos de modo que no puedan enredarse en el cuello o dedos del bebé.
- ♥ Si usted tiene hijos mayores o animalitos caseros, tenga especial cuidado para que sus juguetes con piezas pequeñas estén fuera del alcance del bebé.

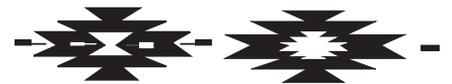


NUNCA permita que un bebé juegue con algo más pequeño que este cuadro.

Las vacunas del bebé

No se olvide de hacer una cita en la clínica o consulta del médico para que el bebé reciba otras vacunas cuando cumpla cuatro meses. Las vacunas de ahora protegen al bebé contra diez enfermedades graves, algunas de ellas para el resto de su vida. Para que las vacunas hagan efecto, el bebé necesita **una serie** de ellas durante los primeros años de vida.

No se preocupe si el bebé no ha recibido las vacunas todavía. No es demasiado tarde para que usted las comience. Las vacunas son mucho más seguras que las enfermedades.



Para el papá o la mamá

Si usted es madre soltera (o padre) y le gusta este boletín, tal vez al papá (mamá) del bebé también le gustaría leerlo. Llame al lugar desde donde le enviaron el boletín (vea la cubierta de atrás) y pida que agreguen al papá (mamá) a la lista de correos.



Los hermanos y hermanas de bebé

¿Cómo reaccionan los otros niños con la llegada del bebito? Es normal que los hermanos y hermanas del bebé se sientan algo molestos con los cambios producidos en la familia, especialmente si tienen menos de cinco años de edad.

A veces, un niño que ya sabe avisar cuando quiere usar el inodoro, volverá a usar pañales. Los niños buenos para comer pierden su apetito. Quizás también usted note otros cambios.

Como los niños pequeños no pueden siempre controlar sus acciones, no deje a la bebita sola con un niño menor de cuatro años de edad, ya que puede causarle un daño accidental al bebé. Pida a los niños mayores que le ayuden a cuidar al bebito y premie sus esfuerzos. Su intención es hacer las cosas bien, pero necesitan que usted les diga cómo hacerlas. Enséñeles a tomar en brazos al bebé, cómo sentarse con la bebita y los juegos que le gustan.

Es importante que usted y su pareja dediquen unos momentos especiales a cada uno de sus hijos, aunque sólo sea durante quince minutos o media hora.

Trate de llevar a sus hijos mayores a caminar, o a jugar sus juegos favoritos. Lea cuentos a sus hijos mayores.

Trate de hacer estas actividades a menudo de modo que los niños mayores también se sientan importantes.

Actividades: Juegos del bebé

A los bebés les gusta estar rodeados de gente y el juego es una buena manera de divertirse y aprender al mismo tiempo. Los hermanos y hermanas también pueden participar en estos juegos.

Algunas sugerencias de juegos para compartir con su bebé:

- ♥ Demuestre al bebé que a usted le interesa el juego. Abra bien sus ojos, sorpréndase, sonría, hable con entusiasmo.
- ♥ Mueva los brazos y piernas del bebé al ritmo del juego, rápido para entusiasmarlo, lento si está demasiado excitado.
- ♥ Estimúlela con caricias y sonrisas.
- ♥ Platique mientras juega. El bebé entiende su tono, aún cuando no entiende sus palabras. Nombrando los objetos el bebé aprende que las palabras corresponden a las cosas que está viendo.
- ♥ Si el bebé ya no presta más atención, quiere decir que llegó el momento de dejar de jugar.

Juego a las escondidas:

¡Cuando la bebita no ve algo, ella cree que el objeto ya no existe! Por ejemplo, esconda su cara detrás de sus manos y diga, “¿Dónde está la mamá (o el papá)?” Después, saque sus manos de la cara y diga, “¡Aquí está la mamá!”

La sonaja:

Este juego se juega con la sonaja o con un juguete del bebé. Sostenga el juguete frente al bebito y muévelo lentamente para llamar su atención. Después, trate que mantenga la mirada mientras usted mueve el juguete de un lado a otro, de arriba hacia abajo y en círculos.

Mueva la sonaja hacia el lado. ¿Trata de mirar el bebé hacia el lugar de donde proviene el ruido? Pronto lo hará.



¡NUNCA golpee ni sacuda a un bebé!

Probablemente usted todavía no se ha preocupado de la disciplina del bebé. ¡Después de todo, el bebito sólo tiene tres meses de edad! Pero hay ciertos aspectos respecto a la disciplina que es conveniente comenzar desde ahora.

“Disciplina” viene de la palabra “discípulo” que significa estudiante. Piense en la disciplina como un acto de **enseñanza** y no de castigo.

Lo más importante que le puede enseñar a su bebito ahora es que tenga confianza en usted. Esto se logra cuando usted satisface sus necesidades y ella se da cuenta que puede contar con usted cuando ella la necesita. Más adelante, usted deberá poner límites para mantenerla sana y segura. Cuando el bebito confía en usted, aprende que obedeciendo usted se siente complacida.

Los bebitos pequeños como el suyo no se portan mal a propósito para molestarla, aún cuando a veces pareciera que es así. El bebé no puede evitar el llanto, mojar los

pañales o despertar en la noche cuando usted quiere dormir. Los golpes no ayudan; solamente hacen daño. No se puede enseñar con golpes al bebé que no le tire el pelo, que no deje caer sus juguetes o que no se meta las cosas a la boca. Tenga paciencia. La bebita está tratando de portarse lo mejor que puede.

Nunca le pegue ni sacuda a su bebé. Si lo sacude puede causarle un daño permanente al cerebro, ceguera o la muerte.

Todos los padres se enojan y se sienten frustrados en algún momento. Pero si alguna vez usted está tan enojada que cree que podría hacerle daño a su bebito, pida ayuda.

Llame a una niñera o a una amiga para que usted pueda descansar un rato. Como último recurso, ponga al bebé en su habitación, cierre la puerta por unos quince minutos y descanse.



Arregle la habitación del bebé en forma interesante.

El bebé está ahora más alerta y activo y su visión se parece más a la suya. Está descubriendo que puede ver las cosas desde distintos ángulos levantando la cabeza, moviéndola de lado a lado y volteándose. Una manera de aumentar el interés del bebito en el mundo que lo rodea es poniendo objetos entretenidos en lugares donde pueda verlos.

Paredes

Cuelgue fotos o cuadros de colores brillantes. Dibujos de carteles, fotos de arte, fotos familiares o recortes de revistas.

Cambie a menudo el decorado. Si tiene hijos mayores, ellos pueden darle su arte original. También es interesante tener un espejo irrompible en la cuna o sobre la mesa de pañales.

También se puede colgar desde el techo y fuera del alcance del bebito un juguete de colores brillantes o un animal de peluche.

Ventanas

Si pone la cuna de la bebita cerca de una ventana, ella podrá mirar hacia afuera muchas cosas nuevas e interesantes. No ponga a la bebita al alcance de la ventana ni a la luz directa del sol.



Plan de escape en caso de incendio

En caso de incendio, es importante tener un lugar definido fuera de la casa donde se reúna la familia para asegurar que todos han salido de la casa.

Prepare más de una ruta de escape. Practique salir con los ojos cerrados en caso que el humo sea muy denso.

Enséñeles a todos a gatear por el suelo en caso que huelan humo. Cuando hay un incendio, el humo se eleva y el aire cerca del suelo es más frío y se puede respirar mejor.

Toque las puertas con sus manos antes de abrirlas durante el incendio. Si la puerta está caliente, no la abra. Use una ruta alternativa; por ejemplo, una ventana.

Primero, preocúpese de que todos salgan de la casa y después llame a los bomberos.

Medidas de seguridad contra incendio de la familia

La mejor manera de prevenir quemaduras o la muerte durante un incendio es prepararse con anticipación.

Es necesario tener en todos los hogares por lo menos un detector de humo fuera de los dormitorios. Un detector en cada nivel de la

casa es una buena idea. Revise cada mes el detector de humo y reemplace las pilas cada seis meses.

En la cocina:

- ♥ Siempre ponga los mangos de las cacerolas vueltos hacia atrás de la estufa para que los niños no puedan agarrarlos. Nunca deje colgando los cables de las cafeteras, de las ollas calientes o de otros artefactos.
- ♥ Mantenga a mano una caja de bicarbonato de soda para apagar las llamas. Ponga una tapa bien apretada en una olla para sofocar el fuego. Apague la hornilla si lo puede alcanzar sin que usted corra peligro.
- ♥ Mantenga todos los extinguidores de incendio de la cocina lejos de la estufa.
- ♥ La piel de los niños es muy delicada. No tome café caliente cuando tiene en brazos a un niño; si se derrama el café le quemará la piel.

En el baño:

- ♥ Los artefactos eléctricos enchufados; por ejemplo, secadores de pelo o radios, producen choque eléctrico o la muerte si caen al agua o si una persona en el agua los toca — aún cuando están apagados. La electricidad y el agua no se deben combinar.

En otros cuartos:

- ♥ No ponga los cables eléctricos debajo de las alfombras. La presión producida al caminar sobre ellos los desgasta y causa incendios.
- ♥ Asegure de apagar los cigarrillos. Tire las colillas por el inodoro. No los tire a la basura.
- ♥ Nunca fume en el cuarto donde usted duerme.
- ♥ Mantenga los calentadores portátiles lejos de las personas, cortinas y muebles. Use sólo el combustible recomendado por el fabricante. Los calentadores eléctricos deben tener controles automáticos de desconexión.

En áreas de almacenamiento:

- ♥ Si usted debe guardar gasolina, guárdela solamente en latas especiales para gasolina y lejos de calentadores y chispas.

Fumadores

Usted ya sabe que fumar es dañino para su salud. También es dañino para la salud del bebé y de todas las personas que respiran el humo del cigarrillo. El cigarrillo es la causa más frecuente de problemas de salud ambientales en niños de los Estados Unidos. También se ha relacionado al Síndrome de Muerte Repentina de Niños.

Trate de dejar de fumar por la salud de sus hijos.



Consejos para amamantar

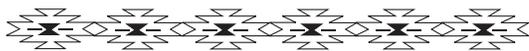
No es necesario que las madres que están dando de mamar dejen de hacerlo cuando deben volver a trabajar. Pero sí deben planificar con anticipación. Si fuese posible, tome libre los días miércoles de las primeras semanas y así tendrá un día de descanso cada tres días y podrá quedarse con su bebé.

Unas semanas antes de volver al trabajo, comience a acumular leche de pecho congelada para entregar a la niñera del bebé en una botella. Si se extrae leche dos veces al día además de las veces que le da de lactar al bebé, estimulará su producción de leche. Refrigere la leche exprimida (bombeada) y úsela al día siguiente o congélela en un envase



inmediatamente – más o menos 3 onzas, cantidad suficiente para una comida.

Si usted quiere que la niñera use fórmula preparada para bebé o su leche materna en botella, empiece a alimentarlo con biberón una o dos veces al día varios días antes de que usted vuelva al trabajo.



Consejos para alimentar con biberón

No deje solo al bebé mamando del biberón

Si está alimentando al bebito con biberón, no lo deje solo tomando su leche de la botella ya que puede atorarse y asfixiarse.

Cuando el bebé se está alimentando, es importante que sienta la cercanía de la persona que lo alimenta en sus brazos. Si la bebita tarda mucho tiempo en alimentarse porque se distrae, aliméntele en un cuarto tranquilo, con luz tenue y

así se concentrará mejor. Otros miembros de la familia, aún los hermanos pequeños pueden ayudarle a alimentar a la bebita con el biberón.

Cuando se alimenta al bebito mientras está de espalda, se puede producir un reflujo de la leche y circular entre su garganta y oídos, llamados **trompas de Eustaquio**. Esta leche puede producir bacterias y causar dolorosas infecciones de oídos que podrían dañar la audición del bebé.

Reconocimientos

Autores: David Riley, profesor de Estudios de Niños y la Familia, Escuela de Ecología Humana, Universidad de Wisconsin, Madison, y UW-Extensión, y Dorian Schatell, escritor técnico, Madison. Le damos las gracias a Linda Boelter, profesora y agente de manejo de recursos para la familia, UW-Extensión del Condado de Oneida, y Joan LeFebvre, agente de vida familiar, UW-Extensión de los condados de Florence, Forest y Vilas por la inspiración aportada a El Primer Año del Bebé. Producido por Publicaciones de Extensión Cooperativa de UW-Extensión: Rhonda Lee, redactora. Ilustraciones de Nancy Lynch. Traducido por Olga Tediás-Montero.

Comité Asesor: Marguerite Barratt, directora, Instituto del Niño, Juventud y la Familia, Universidad Estatal de Michigan; Stan Englander, pediatra, Grupo Médico All-Saints-Kurten, Racine, Wisconsin; David Espinoza, director, Centro de Cuidado Infantil La Causa, Milwaukee, Wisconsin; Mary Gothard, educadora de salud pública, Oficina de Salud Pública, Salud Madre e Hijo, Departamento de Salud y Asuntos de la Familia de Wisconsin; Carmen Jackson, productora de programas radiales y coordinadora de programas étnicos, Wisconsin Public Radio; Judith Myers-Walls, especialista en desarrollo humano, Universidad de Purdue Extensión; Susan Nitzke, profesora, Ciencias de la Nutrición, UW-Madison y UW-Extensión; Mary Roach, psicóloga infantil, UW-Madison; Nadine Schwab, directora ejecutiva, Fondo Fiduciario para Niños de Wisconsin, Madison, Wisconsin y Ana Toral-Azuela, educadora de padres, "Family Enhancement" de Madison.

Emitido como promoción del trabajo de Extensión Cooperativa, Leyes del Congreso del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura y Servicios de Extensión Cooperativa Centro-Norte. Los programas y actividades de los Servicios de Extensión Cooperativa están disponibles a todos los posibles clientes sin tomar en cuenta su raza, color, origen nacional, edad, género, religión o incapacidades.

Publicación NCR No. 321S, 2001.

© 2001 de la Junta de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin que funciona como la división de Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión.

Cooperative Extension Publications
Teléfono: (877) 947-7827
Internet: cecommerce.uwex.edu



En cooperación con el Proyecto de Materiales Educativos NCR. Emitido como promoción del trabajo de Extensión Cooperativa, Leyes del Congreso del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura y Servicios de Extensión Cooperativa de Illinois, Indiana, Iowa, Kansas, Michigan, Minnesota, Missouri, Nebraska, Dakota del Norte, Ohio, Dakota del Sur y Wisconsin (estado a cargo de la publicación).

Las publicaciones de Extensión regional Centro Norte están sujetas a revisión de pares y son preparadas como parte de las actividades de las 13 universidades de los 12 estados de Centro-Norte, en cooperación con el Servicio de Investigación, Educación y Extensión Cooperativa del Estado, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Washington, D.C. Los programas y actividades del Servicio de Extensión Cooperativa están disponibles a todos los clientes interesados, sin tomar en cuenta su raza, color, origen nacional, edad, género, religión o incapacidades.

El Primer Año del Bebé NCR 321S es una serie de 12 boletines también disponibles en inglés, *Parenting the First Year* NCR 321. Para obtener copias de estas u otras publicaciones NCR, comuníquese con la oficina de extensión de su condado o área. Si en su estado no tienen copias, o si usted necesita este material en un formato alternativo, comuníquese con el estado a cargo de la publicación (los operadores sólo hablan inglés):

Cooperative Extension Publications
Teléfono gratis: (877) 947-7827 (877-WIS-PUBS)
Internet: cecommerce.uwex.edu

UW
Extension

NCR 321S El Primer Año del Bebé
Mes 3-4 (2001)

RP-08-2004 (R3/01)