



El Primer Año del Bebé

M E S

6-7

Los cambios que ocurren en el bebé

Durante el sexto mes, al bebé le comienzan a salir los dientes. El bebé saliva más de lo común y se siente incómodo y malhumorado. Las argollas para dentición alivian un poco las encías adoloridas. Dele para que muerda, argollas frías o calientes, lisas o con textura y de diferentes formas.

Las piernas del bebé se están fortaleciendo. Probablemente le gusta mucho pararse cuando usted le afirma los brazos. Cuando está en esta posición también le gusta saltar. Algunos bebés ya comienzan a sentarse solos. Asegure que tenga una superficie blanda en caso que se caiga. Obsérvelo todo el tiempo – puede quedarse atascado en una posición incómoda.

¿Se ve el bebé más atemorizado ante personas desconocidas? Esta es una buena señal. Significa que reconoce a la gente que él conoce y a la que no conoce.

Tome en brazos al bebé cuando le presente a una persona que él no conoce. Es importante que se acostumbre a la gente nueva lentamente, especialmente a las niñeras.

Cambio de guardería o niñera

Hay muchos motivos para cambiar de guardería. Usted puede encontrar una que es de mejor calidad o que es más conveniente. ¿Qué pensará el bebé de este cambio?

El bebé necesita un tipo de vida más regular que el resto de nosotros – especialmente cuando se trata de las personas que los atienden a diario.

La bebida necesita confiar en la persona que está con ella. Esta confianza le sirve de base para tener buenas relaciones en el futuro. Su bebé adquirirá esta confianza con usted y con las personas que satisfacen sus necesidades, incluyendo las niñeras y el personal de la guardería.

Es muy importante que el bebé se sienta seguro en todos los lugares que visita, especialmente donde pasa mucho tiempo.

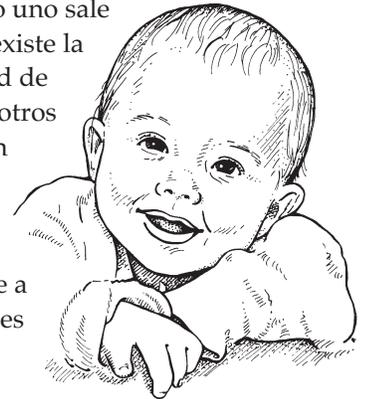
Cuando el bebé tiene muchas niñeras diferentes, le será difícil formar vínculos estrechos. Ella necesita una niñera que la atienda y cuide en forma continua y cariñosa, alguien en quien ella pueda confiar.

Por eso, es importante que usted busque una niñera que quiera estar con su bebé y que esté disponible

regularmente. Si usted tiene que cambiar de niñera por motivos justificados, ese no es problema. El bebé se adaptará, pero trate que los cambios sean mínimos.

A los bebés les encantan otros bebés.

Cuando uno sale de paseo existe la posibilidad de conocer a otros padres con sus bebés. ¿Se ha dado cuenta que a los bebés les gusta mucho mirar a otros bebés?



Realmente a los bebotes les gustan los bebés.

Reúnanse con otros padres y sus bebés en el parque o en su casa. Diviértase durante estas visitas. Observe cómo se comportan los bebés entre ellos.

Es muy hermoso ver a los padres con sus bebés. Se aprende mucho solamente observando y los otros padres aprenderán de usted. A veces ¡es divertido reírse con el bebé de las cosas buenas y también de los momentos difíciles!

Su bebé quiere que usted sepa:

Cómo crezco:

- ♥ Me volteo y giro en todas direcciones.
- ♥ A veces me siento por varios minutos.
- ♥ Me arrastro hacia adelante y hacia atrás, con mi barriga en el suelo.
- ♥ Agarro objetos con una mano y después los pongo en la otra.
- ♥ Puedo tomar un bloque, después otro y después busco el tercero.
- ♥ Levanto los objetos cuando se caen.

Cómo hablo:

- ♥ Todavía balbuceo mucho, pero puedo controlar mejor los sonidos.
- ♥ Ya puedo entender algunas palabras por el tono de tu voz.

Cómo respondo:

- ♥ Puedo tomar objetos, sacudirlos y escuchar el sonido que hacen cuando los tiro.
- ♥ Juego con la gente que conozco.
- ♥ A veces me incomoda estar con adultos desconocidos, pero soy amistoso con los niños que conozco.
- ♥ Arrullo, tarareo o dejo de llorar a veces cuando escucho música.
- ♥ Estoy siempre ocupada haciendo algo.

Cómo respondo:

- ♥ Sé que tengo que usar mis manos para tomar algo.
- ♥ Observo y estudio las cosas por largo rato.
- ♥ Volteo los objetos para verlos desde otro punto de vista.
- ♥ Miro hacia el lugar donde llaman mi nombre.
- ♥ Tal vez ya tengo un juguete o cobija favoritos.

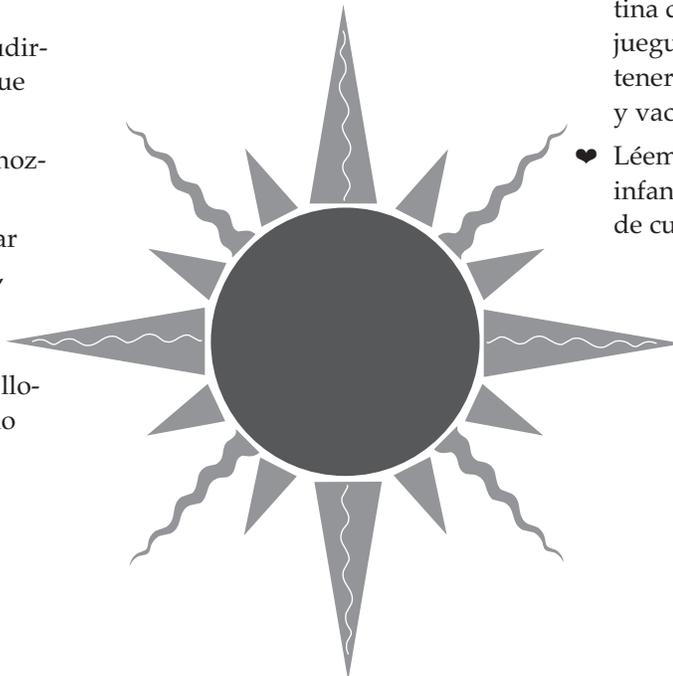
Cómo me siento:

- ♥ Todavía no sé controlar mis sentimientos.
- ♥ Me quejo y grito cuando no logro lo que quiero.
- ♥ Me río, arrullo y chillo cuando estoy feliz.
- ♥ Tal vez ya se cuáles son los alimentos que me gustan y no me gustan.

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 me puedes enseñar:

- ♥ Llévame a visitar a otros bebés.
- ♥ Sopla burbujas de jabón en un día de sol.
- ♥ Dame cosas para jugar que hagan ruido. Me gusta arrugar una bolsa de papel o golpear dos bloques.
- ♥ Pon un juguete a flotar en la tina de baño para que yo juegue. También me gusta tener algo para llenar de agua y vaciarlo.
- ♥ Léeme cuentos e historias infantiles. Cántame canciones de cuna.



Guía infantil: Disciplinando se enseña.

Los bebés de esta edad no saben obedecer ni desobedecer a sus padres. Su mente no está todavía desarrollada para poder diferenciar lo correcto de lo incorrecto. Sin embargo, hacen cosas que son peligrosas o que usted cree que no son correctas.

Desde el próximo año en adelante, el padre y la madre deben enseñarle buen comportamiento a su bebé. Disciplinar significa **enseñar** y no castigar.

Si usted es una madre atenta y cariñosa, el bebé aprenderá a confiar en usted. Ella querrá hacer lo correcto para complacerla a usted. Estudios realizados con niños mayores han indicado que la disciplina tiene mejor resultado cuando los padres tienen una relación cariñosa con sus hijos.

Estos son algunos consejos para enseñarle a su bebé lo que es aceptable:

- ♥ **Elogie al bebé** cuando hace lo que usted quiere. A los niños les gusta la atención de los adultos en forma de palabras, abrazos y sonrisas. Si su actitud es positiva cuando el bebé se porta bien, ella la escuchará con mayor atención cuando usted no está de acuerdo con lo que ella hace.
- ♥ **No preste atención a la mala conducta;** por ejemplo, cuando escupe el alimento – si no causa daño. No mire al bebé, no le sonría ni le proteste. Mientras ella no deje de hacerlo, usted debe pretender que ella no está ahí.

- ♥ **Tome a la bebida y llévela a un lugar seguro** si está haciendo algo peligroso. Por ejemplo, aléjela de las escaleras, póngala en el medio de la sala y dígame: “aquí puedes jugar”. De este modo **usted distrae su atención.**
- ♥ **No se olvide de elogiar al bebé** cuando hace algo correcto después de que usted la ha ignorado o ha distraído su atención.
- ♥ **Prepare su casa a prueba del bebé** de modo que él tenga lugares seguros donde explorar y moverse. Un bebé con curiosidad no aprenderá mucho en su corralito.
- ♥ Un buen padre trata de **prevenir los problemas.** Si su bebé se mete en problemas, trate de hacer algo para prevenir los problemas hasta que ella aprenda a controlar su comportamiento. Por ejemplo, ponga una puerta en las escaleras. Mueva los floreros a un estante más alto.
- ♥ **Prepare un ambiente interesante para el bebé.** Si ella tiene cosas interesantes para explorar, estará demasiado ocupada para meterse en líos. Por ejemplo, cuando visiten otra casa, lleve juguetes interesantes para distraer su atención.
- ♥ **Enseñe al bebé a hacer las cosas correctas.** Si le tira los pelos al gato – o a usted — muéstrole como acariciar al gato con suavidad.

¿Es necesario que mi bebé use zapatos?

Los zapatos protegen los pies de superficies ásperas y cortantes. No le sirven al bebé para pararse o caminar. Mientras el bebé no camine en lugares donde pueda dañarse los pies, no es necesario que use zapatos.

Los calcetines, botines o ropa con pies son suficientes. Está bien tener los pies descalzos, excepto si hace frío en su casa.

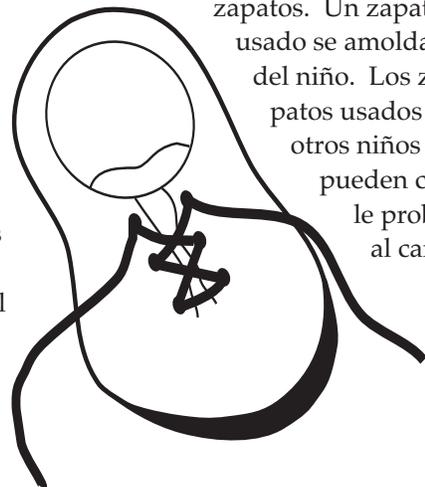
Cuando sea el momento de usar zapatos, asegure que le calcen bien. Debe quedar un espacio de $\frac{1}{2}$ pulgada al frente de sus dedos. Con zapatos demasiado grandes se puede caer y con zapatos demasiado pequeños se le aprisiona el crecimiento del pie.

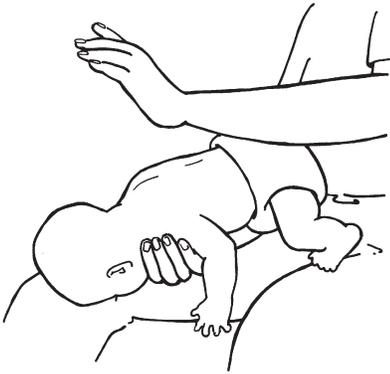
Los zapatos suaves y flexibles son mejores para caminar. La suela debe doblarse con facilidad. Los zapatos de copete alto no son necesarios para dar apoyo a los tobillos.

Compre zapatos baratos que le queden bien. Un niño de un año de edad necesitará zapatos nuevos cada 6 a 8 semanas. Cambie también el tamaño de los calcetines cuando cambia el tamaño de los zapatos.

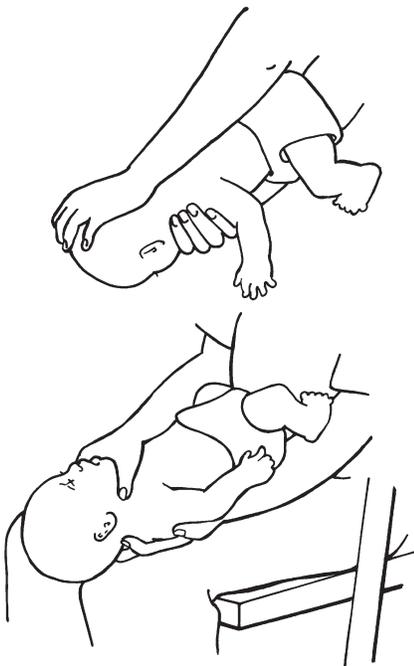
Está bien que el bebé reciba ropa usada, excepto en el caso de los

zapatos. Un zapato usado se amolda al pie del niño. Los zapatos usados por otros niños pueden causar le problemas al caminar.

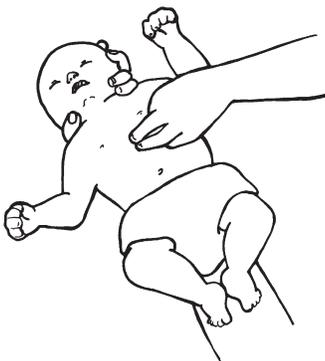




Cinco golpes en la espalda con el talón de la mano.



Voltee al bebé entre sus manos.



Cinco presiones intermitentes en el pecho con la punta de dos dedos.

Primeros auxilios para un bebé asfixiado

Es posible que alguna vez tenga que ayudar a un bebé asfixiado con alimentos. Puede sospechar que un bebé se está asfixiando, si el bebé se desmaya mientras come o se pone cosas en la boca.

Si el bebé tiene completamente obturadas las vías respiratorias **no podrá respirar, toser ni llorar.**

Si las vías respiratorias están parcialmente obstruidas, se escuchará un tono agudo al inhalar, gran dificultad para respirar y una tos débil o carencia de tos. Los primeros auxilios que se aplican son los mismos para las vías respiratorias parcial y totalmente obstruidas.

Para remover un objeto de las vías respiratorias de un bebé, lo primero que debe hacer es golpear la espalda y presionar intermitentemente el pecho. **NO LO HAGA si el bebé puede respirar, toser o llorar.**

Golpes en la espalda – Ponga al bebé sobre su brazo con la cabeza más baja que su pecho. Tome la cabeza del bebé con su mano alrededor de la mandíbula y por debajo del pecho. Ponga el brazo suyo sobre su propia pierna. Dele cinco golpes rápidos entre los omóplatos con el talón de la mano. Después, voltee al bebé al otro lado.

Cómo voltear al bebé al otro lado – Ponga su mano libre en la espalda del bebé y coloque al bebé entre sus manos y brazos. Una mano sostiene el pecho, cuello y mandíbula mientras que la otra mano sostiene la espalda, cuello y cabeza. Sosteniéndolo entre sus manos y brazos, voltee la cabeza del bebé hacia arriba. Ponga el brazo suyo en su propia pierna, de

modo que la cabeza del bebé esté más baja que su pecho.

Presiones en el pecho – Presione el pecho cinco veces con la punta de sus dedos en el esternón (hueso del pecho). La punta de sus dedos deben estar a una distancia de un dedo más abajo de una línea imaginaria entre los pezones del bebé. Su mano debe deslizarse desde el costado, como se muestra aquí, de modo que la punta de sus dedos se deslice de arriba hacia abajo del esternón.

Si el bebé sigue asfixiándose, repita los golpes en la espalda y las presiones en el pecho y pida ayuda.

Cómo aprender primeros auxilios

La Cruz Roja Americana y la Asociación Cardíaca Americana ofrecen clases a los padres y otros adultos que se interesen en saber cómo actuar cuando una persona tiene síntomas de asfixia, deja de respirar o necesita CPR (resucitación cardiopulmonar).

La muerte cerebral por falta de oxígeno se produce en sólo cuatro minutos. La ambulancia a veces tarda más tiempo en llegar.

Las instrucciones que damos en esta página **no sustituyen** las clases y práctica de las técnicas.

Para mayor información sobre lo que debe hacer si la respiración o el corazón de un bebé deja de funcionar, llame a la oficina de la Cruz Roja Americana (American Red Cross) local o a la oficina de la Asociación Cardíaca (American Heart Association).

Lista para verificar la audición

Edad	Pregunta	Comportamiento
3 a 6 meses	¿Qué hace el bebé cuando usted le habla?	¿Cómo reacciona el bebé a su voz aún cuando no puede verla?
	¿Qué hace el bebé cuando usted tira al suelo una olla?	Despierta o se calma con el sonido de la voz de sus padres.
	Generalmente voltea los ojos y la cabeza hacia el lugar del sonido.	Muestra señales de sorpresa.
7 a 10 meses	Cuando el bebé no está mirando, ¿cómo reacciona: a pasos familiares... al ladrido de un perro... al timbre del teléfono... al sonido del papel... a la voz de una persona... a su propio nombre?	Voltea la cabeza y hombros hacia el sonido aún cuando no puede ver lo que está pasando. Aún cuando los sonidos no sean fuertes hay una respuesta.
11 a 15 meses	¿Puede el bebé señalar o buscar objetos o personas conocidos cuando le piden? Por ejemplo: "¿Dónde está Pedro?" "Busca la pelota"	Muestra síntomas de que entiende algunas palabras: por ejemplo, señala o mira a objetos o caras cuando se le pide.
	¿Responde el bebé de forma diferente a diferentes sonidos?	Hace barullo en respuesta a voces humanas, tiende a llorar con los truenos, frunce el ceño cuando lo regañan.
	¿Le gusta al bebé escuchar los mismos sonidos e imitarlos?	Imitar significa que el bebé escucha un sonido y trata de hacerlo igual.

Asiento de seguridad en el automóvil

Muchos bebés cuando pesan más de 20 libras ya no caben en sus asientos de seguridad para automóvil. Verifique los límites de peso y altura del asiento de seguridad para el automóvil que usted tiene.

Más adelante necesitará un asiento para automóvil convertible. El bebé puede viajar en ese tipo de asiento mirando hacia atrás hasta que cumpla un año de edad. De este modo se previenen lesiones en un accidente.

Después de que el bebé cumpla un año, es posible colocar el asiento de seguridad mirando hacia adelante. Este asiento podrá usarlo hasta que el niño pese 40 libras o tenga más o menos cuatro años de edad. Verifique los límites de peso que están impresos en el asiento.

La audición del bebé

Gran parte de su primer año el bebé lo dedica a **aprender** a escuchar. Cuando escucha, el bebé aprende del mundo que lo rodea, imita los sonidos y aprende a hablar y a comunicarse.

Los médicos pueden ahora examinar cómo funciona la audición de un recién nacido. Si usted sospecha que su hijo tiene problemas auditivos, comuníquese al médico inmediatamente.

Un problema de audición le impedirá a su hijo la capacidad de

comunicarse y aprender.

Gran parte del aprendizaje del idioma se produce durante los primeros cinco años de vida, de modo que es muy importante tratar pronto los problemas auditivos. No espere hasta el momento en que su hijo comience la escuela.

La lista le ayudará a seguir el progreso de su hijo. Indica el comportamiento del niño durante



diferentes etapas de acuerdo a su edad.

Si a menudo su hijo no responde de acuerdo a las sugerencias de la lista, es posible que exista un problema que necesita un examen más completo del médico. Pero recuerde, un bebé cansado, con hambre o con sueño no responde de la misma manera que un bebé despierto y contento.

Planificación de las comidas del bebé

La mayoría de los bebés están listos para comer tres veces al día además de algunas meriendas cuando tienen más o menos seis meses de edad. Pero si usted está amamantando, le recomendamos que siga haciéndolo durante todo el primer año o más si fuese posible.

Si ya le ha comenzado a dar al bebé cereal infantil y vegetales molidos, puede comenzar ahora a darle algunas frutas blandas molidas como por ejemplo, bananas, melocotones, damascos, ciruelas, peras o puré de manzanas. También se puede moler la fruta enlatada en su jugo o con un jarabe liviano – dele un solo tipo de fruta molida cada vez – igual como lo hizo con los cereales y vegetales.

Meriendas: Trate de darle al bebé galletas, cereales secos, pedazos de tortilla blanda de harina, cubos o tiras de queso liviano, fideos o arroz cocido, pedazos de vegetales blandos cocidos tales como papas, camotes, zanahorias, habichuelas, chícharos o zucchini, o pedazos de fruta blanda pelada; por ejemplo, bananas, melocotones, peras o melones (sin semilla). Dele unos pocos trozos cada

vez – no más de los que usted está dispuesta a recoger del suelo.

Prevenga el atoramiento:

Algunos alimentos pueden atorarse fácilmente en la garganta del bebé y causar asfixia. No le dé alimentos duros, redondos y resbaladizos. Por ejemplo, maní, pasas, uvas enteras, dulces duros, palomitas de maíz, zanahorias crudas y rebanadas de hot dog. Corte los hot dogs **a lo largo** para los niños menores de 4 años de edad. Nunca permita que un niño pequeño camine o corra con comida en su boca. No permita que su bebé coma acostado sobre su espalda.

Establezca buenos hábitos con las comidas

¿Ha pensado usted por qué no le gustan ciertos alimentos?

Los hábitos alimenticios se forman usualmente durante la niñez. Si le ofrece al niño una variedad de alimentos durante sus primeros años de vida, el niño aprenderá a comer alimentos variados por el resto de su vida. Los niños copian a sus padres, hermanos y hermanas. Si la bebida ve que su

familia come alimentos saludables, ella probablemente también lo hará.

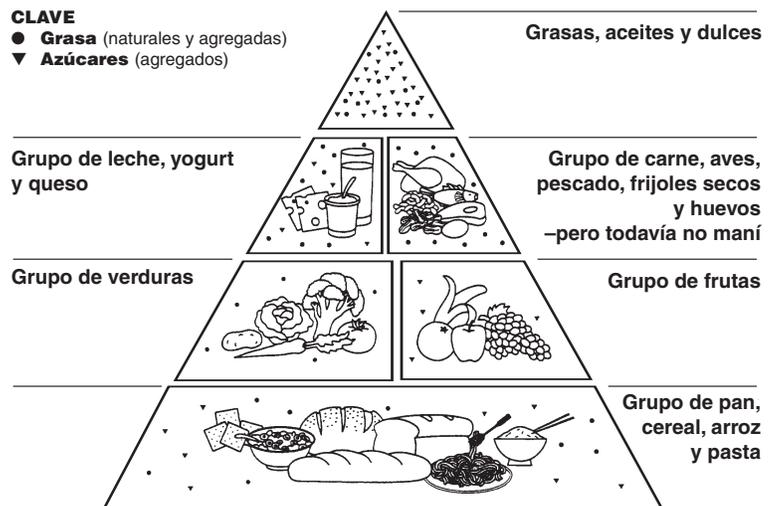
¿Cómo se crean en el bebé buenos hábitos de alimentación?

- ♥ **Preocúpese de que la hora de comer sea agradable y relajada.**
- ♥ **Dele de comer al bebé con el resto de la familia.** La niña se sentirá parte de la familia y los verá a todos comer diferentes alimentos.
- ♥ **Dele la cantidad que ella quiera comer, pero no fuerce a la bebé a comer lo que ella no quiere.** El apetito del bebé cambiará de un día al otro. Evite que la hora de comer se transforme en un campo de batalla.
- ♥ **Incluya alimentos de colores para que la comida sea más interesante.**
- ♥ **Ofrézcale texturas diferentes para estimular su habilidad de mascar.**

Guía Pirámide de Alimentos

Guía para opciones alimenticias diarias

Use la Guía Pirámide de Alimentos para comer bien cada día. Comience con pan, cereales, arroz y pasta. Agregue vegetales y frutas. Incluya alimentos de los grupos de la leche y carne. Controle las grasas, aceites y dulces – los alimentos en la punta de la pirámide.



Los padres están cambiando.

Los hombres de hoy tienen actitudes con sus hijos muy diferentes a aquellas que tenían sus padres.

Los investigadores nos indican que algunos padres han participado siempre en la crianza diaria de sus hijos. Otros padres en el pasado no participaban en la crianza de sus hijos. A menudo opinaban que el cuidado diario del hijo era trabajo de la mujer.

En la actualidad, cada vez más padres tienen un papel activo en la crianza de sus hijos. Estos padres juegan con sus bebés, los alimentan y les cambian los pañales, creando así una relación estrecha con sus bebés.

Más mujeres que antes trabajan ahora fuera de su hogar. Y algunos hombres hacen cada vez más trabajo hogareño, incluyendo el cuidado de sus hijos. En algunas familias, el padre y la madre tienen a veces turnos de trabajo diferentes de modo que siempre hay uno de ellos en la casa. Al cuidar a sus hijos todos los días, los padres tienen la oportunidad de formar vínculos estrechos y fuertes con ellos.

Aún cuando usted no desempeñe el rol de "padre casero"

mientras su pareja trabaja, usted siempre podrá crear vínculos estrechos con sus hijos. Preste atención especial cada día a cada uno de sus hijos, dejando todo lo demás de lado y preocúpese solamente del niño. De este modo, usted le manifiesta a su hija la importancia que ella tiene para usted.

Los estudios indican que mientras más participa un padre en la crianza, mejor se desarrolla el hijo. Esto también se aplica a los tíos, abuelos y otros varones adultos, especialmente cuando el padre no está presente.

Los hombres que tratan de tener más responsabilidades en la crianza de sus hijos se sienten un tanto extraños al principio. Pero las investigaciones indican que ellos aprenden pronto y que han expresado el agrado que sienten al hacerlo. Disfrutan plenamente de la relación estrecha y del cariño compartido con sus hijos. Se sienten mejor ellos mismos, opinan que se han beneficiado en sus relaciones humanas esforzándose por cuidar a sus hijos pequeños.



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 6-7 (2001)

RP-08-2004 (R3/01)