



El Primer Año del Bebé

M E S

8-9

Los cambios que ocurren en el bebé

¿Se ha dado cuenta que su bebé entiende cada vez más lo que usted dice? Cuando usted dice, "mira el gatito", él escucha y después mira a su alrededor para buscarlo. El bebé ya comienza a captar ideas completas y relaciona lo que ve con lo que escucha.

La bebé probablemente nota cuando hay algo nuevo en la sala. Posiblemente ya recuerda lo que hay en la habitación, por eso distingue inmediatamente un objeto nuevo. ¡Traiga algo nuevo!

¿Quiere el bebé pasar por la puerta antes que lo haga el papá o la mamá? ¿Tira al suelo un juguete y se tapa los oídos esperando del ruido? Su inteligencia se está desarrollando.

¿Ya está gateando la niña? Si no es así, pronto lo hará. Algunos bebés no gatean nunca. Se arrastran sobre su trasero o giran su cuerpo. Después, caminan cuando están listos para hacerlo. ¿Es así su bebé?

A continuación damos algunos ejemplos de juegos que tal vez le gusten al bebé.

Actividad: Juegos para el bebé

"¿De qué tamaño es el bebé? ¡Así de grande!"

Al principio usted deberá enseñarle al bebé a levantar con cuidado sus brazos sobre su cabeza mientras usted dice, "¡Así de grande!"

Jugando a las escondidas

Los hermanos mayores se esconden en un lugar cerca. Usted le pregunta al bebé, "¿Dónde está _____?" El bebé trata de encontrar a la persona que se escondió.

Diversión con música

Al bebé le gustará escuchar todo tipo de música con usted y tratará de bailar. Hay cajitas de música baratas que son muy entretenidas y que la niña puede hacer funcionar y detener la música cuando ella quiere.

Guía infantil: Uso de las palabras

El bebé todavía no puede hablar. Pero sí, puede entender muchas palabras. Use algunas de estas palabras para disciplinarlo.

Si usted ve que el bebé está gateando hacia sus pantuflas y usted sabe que se las meterá a la boca – diga alguna expresión como "Malo" o "Tienen mal gusto". Y dele otra cosa para jugar.

Si el niño trata de tocar el horno caliente, dígame "caliente" y aléjelo del lugar.

No diga todo el tiempo "NO" a todo lo que hace el bebé.

Explíquele con una o dos palabras para que aprenda **POR QUÉ** no puede hacer ciertas cosas. Los resultados de investigaciones indican que este tipo de disciplina es útil.

A medida que el bebé crece, usted puede darle explicaciones más largas — tres o cuatro palabras, en vez de una o dos.

La memoria de la niña no es tan buena como la suya. ¿Se acuerda cuánto tardó en aprender a esconder su cara detrás de un paño? No espere que el niño aprenda inmediatamente que no debe tomar las pantuflas o que debe alejarse del horno caliente solamente porque usted se lo dijo unas pocas veces.

Su bebé quiere que usted sepa:

Cómo crezco:

- ♥ Puedo gatear hacia atrás y hacia adelante sobre mi barriga.
- ♥ Puedo tomar un juguete, por ejemplo un cascabel, por varios minutos.
- ♥ Puedo tomar cosas pequeñas, por ejemplo pedazos de cordel.

Cómo hablo:

- ♥ Te dejo saber si estoy feliz, triste o asustado según el sonido que hago.
- ♥ Todavía balbuceo mucho y grito para llamar tu atención.
- ♥ Probablemente ya reconozco algunas palabras.
- ♥ Observo y trato de imitar los movimientos de tu boca.

Cómo respondo:

- ♥ Me gusta palmotear y besar mi reflejo en el espejo.
- ♥ Volteo mi cabeza y presto atención cuando escucho sonidos conocidos; por ejemplo, el teléfono o mi nombre.
- ♥ Me encanta imitar a la gente que conozco.

Cómo entiendo:

- ♥ Soy muy curiosa y quiero explorarlo todo.
- ♥ Puedo resolver problemas simples, por ejemplo cómo hacer sonar el silbido de un juguete.
- ♥ Recuerdo cosas que acaban de suceder.

Cómo me siento:

- ♥ Me asustan las experiencias nuevas y la gente que recién conozco.
- ♥ No me gusta que me dejes, aunque sea por poco tiempo.
- ♥ Me da mucho gusto cuando tú vuelves. *Algunos bebés demuestran esto menos que otros.*
- ♥ Me molesta cuando la gente hace mucho alboroto por mi persona.
- ♥ Me frustró o pierdo la paciencia cuando no encuentro algo.

Cómo me puedes enseñar:

- ♥ Léeme libros. Muéstrame fotos de las cosas que veo todos los días. Por ejemplo, muéstrame una foto de una pelota y dame una pelota de juguete al mismo tiempo.
- ♥ Esconde un juguete pequeño debajo de una taza o paño y déjame buscarlo.
- ♥ Llévame de paseo afuera para ver las hojas y las flores – ¡o el hielo y las figuras de nieve!



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.**

Temor a la separación

Alrededor de los ocho meses — o tal vez antes — el bebé comienza a moverse por su cuenta y es posible que se aleje de usted. Esto puede causarle gran temor y por eso el bebé tratará de aferrarse a usted más que antes.

Esto es natural. Acepte el temor que siente el bebé como algo real y manténgalo cerca de usted siempre que pueda. Cuando el niño se sienta más seguro, querrá explorar más. Los estudios indican que los bebés que se sienten **más seguros y protegidos** ahora, serán niños que se **“aferrarán” menos** en el futuro.

El bebé necesitará también que lo consuelen cuando usted se aleja — especialmente si el bebé está cansado o aburrido. Chupar un chupón o dedo, una cobija o un animal peluche le puede ayudar para no sentirse solo.

Seguridad en el automóvil

Si el bebé pesa más de 20 libras, usted ya habrá cambiado el asiento de seguridad por uno más grande. Pero asegure que sea un asiento del tipo que mira hacia atrás y que se coloca en el asiento de atrás.



Muchas personas usan asientos de seguridad “convertibles” para bebés de esta edad. En esta etapa se puede usar mirando hacia atrás y, más adelante – después de que el bebé cumpla un año — se podrá sentar, amarrado con las correas, mirando hacia adelante.

Los accidentes automovilísticos son la amenaza más grave para la seguridad del bebé. Estos son algunos consejos que debe recordar para que su familia viaje segura en automóvil:

- ♥ **Use el asiento de seguridad para el carro en todos los viajes.** Recuerde que para proteger al bebé debe sentarlo en su asiento en forma correcta. Vea El Primer Año del Bebé Mes 1.
- ♥ **Todos los pasajeros y el conductor deben usar cinturones de seguridad y todos los niños menores de 13 años deben ir asegurados en el asiento de atrás.**

♥ **No permita los gritos, juegos bruscos ni otras distracciones mientras usted conduce.** Si un niño necesita su atención, salga de la carretera y

deténgase. Nunca mire hacia atrás cuando esté manejando.

- ♥ **Lleve juegos que mantengan a los niños tranquilos y que los entretengan durante viajes largos.** También son entretenidas las historias o canciones favoritas grabadas.
- ♥ **Tenga en su automóvil una linterna, botiquín de primeros auxilios y reflectores de emergencia.**
- ♥ **Deténgase cada dos horas.** No trate de viajar muy lejos en un día.
- ♥ **NUNCA** deje a los niños solos en el automóvil, ni siquiera por unos pocos minutos.
- ♥ **NUNCA** permita que los niños jueguen con los controles del carro, aún cuando esté estacionado.

Temor a los desconocidos

Además del temor que siente el bebé cuando se separa de usted, aparece un nuevo temor o cautela hacia la gente que no conoce bien.

A veces el bebé dará una mirada seria y observadora a las personas que recién conoce. Otras veces, mirará a la persona desconocida, después mirará hacia otro lado y así varias veces hasta lograr sonreír. Es posible que lllore y trate de alejarse de la persona desconocida.

Usualmente, el bebé tiene miedo de lo que el desconocido **HACE** más bien que de la persona **MISMA**.

Trate usted de ver las cosas desde la perspectiva del bebé. A usted no le gustaría que un desconocido la acaricie. Al bebé tampoco le gusta eso. De modo que simplemente no deje que una persona que él no conoce lo tome en brazos. Cárguelo usted en sus brazos mientras el bebé conoce a la otra persona. Pida al desconocido que le sonría y platique con el bebé y posiblemente que le ofrezca su juguete favorito. Deje que el bebé haga nuevas amistades a su propio ritmo.

Los abuelos o amigos tal vez no entenderán al comienzo por qué su bebé no quiere que ellos lo tomen en brazos. Pídales que tengan paciencia ya que valdrá la pena hacer un esfuerzo para conocerse lentamente.

El bebé no aprende a golpes

Cada familia aplica alguna forma de castigo a sus hijos – por ejemplo, quitarle un juguete.

NADIE debe golpear a un niño. **A NINGÚN BEBÉ** se le debe golpear ni dar palmadas. En muchos países, golpear a un niño es ilegal, igual que golpear a un adulto. En muchos estados es ilegal golpear o dar palmadas a un niño en las guarderías y centros infantiles.

Es peligroso golpear a un bebé.

Cada año muchos bebés resultan lesionados a causa de los golpes que reciben. Los golpes no son una buena solución a los problemas. El bebé es muy pequeño para entender y los niños no aprenden a golpes. Solamente llorará más y usted también se sentirá mal.

Cuando el bebé haga algo que usted no aprueba, distraiga su atención con otra actividad que usted crea correcta. Enséñele una mejor manera de hacer las cosas.

Posiblemente usted se enojará porque el bebé la despierta en la noche, llorando o con los pañales sucios que recién le cambió.

Recuerde: El bebé no hace esto a propósito para que usted se enfade. El bebé no tiene todavía suficiente inteligencia para hacerlo a propósito. La niña no puede controlarse, de modo que no tiene sentido que usted se enoje.

¿Qué puede hacer? Llame a una amiga y pregúntele que haría ella. Pídale a otra persona que cuide al bebé mientras usted sale a tomar un poco de aire fresco. Posiblemente cuando vuelva a su casa tendrá una nueva visión de su vida con el bebé.

Problemas a la hora de dormir

Muchos niños de 8 meses de edad tienen problemas para quedarse dormidos. Están tan entusiasmados sentándose, gateando y explorando que simplemente ¡no quieren irse a la cama!

El padre y la madre necesitan tener tiempo libre para ellos. No se sienta culpable si desea tener un poco de paz y tranquilidad, o un momento solo con su pareja. Es su responsabilidad decidir la hora en que el bebé debe dormir.

Hay muchas formas de hacer dormir al bebé. Sus padres o amigos tal vez le den unos buenos consejos, también nosotros le daremos algunos:

Estos son algunos consejos para facilitar la hora de ir a dormir:

- ♥ Siempre acueste al bebé más o menos a la misma hora.
- ♥ Acueste al bebé cuando esté dormitando, pero todavía despierto.
- ♥ Acueste al bebé en el mismo lugar donde despertará.
- ♥ Quédese un momento al lado de la cama del bebé acariciándolo, leyéndole, cantando o platicándole antes de dormir. **Rutinas** — si hace las mismas cosas de la misma manera — el niño se siente preparado para dormir.
- ♥ Ponga una luz de noche en su cuarto.
- ♥ **No acueste** al bebé con el biberón — esto puede ser causa de que se produzcan caries o que el bebé se atore.

Algunos padres se acuestan con el bebé y lo acunan hasta el momento en que está dormido. Estas son prácticas normales en muchas partes del mundo. Si usted quiere hacerlo, ¡hágalo! No hay nada mejor para que el bebé se sienta seguro.

Si el bebé despierta cuando está solo, se sentirá asustado y llorará para que usted vuelva. Si está atemorizado, por supuesto que usted deberá acudir a consolarlo. El bebé necesita saber que usted está dispuesta a acompañarlo cuando él tiene miedo. Otros padres prefieren enseñarle a sus hijos que duerman solos aún cuando son tan pequeños. Si usted quiere hacer eso y su bebé llora para que usted vuelva a su cuarto, ¿qué debe hacer? **Vaya a verlo de inmediato pero deje las luces tenues.** Si el bebé esta bien, masajee su espaldita por uno o dos minutos y váyase.

Si el bebé sigue llorando para que usted se quede, vaya a verlo después de unos minutos hasta que se quede dormido. Poco a poco aumente el tiempo entre cada visita. Trate de ser comprensiva y no se enoje. Déjele saber que usted no lo ha abandonado, pero que él debe aprender a dormir solo. Si usted es firme – y el bebé no está realmente atemorizado de estar solo – en poco tiempo aprenderá a dormir solo.



Actividad: Lectura con el bebé

Cuando usted le muestra libros al bebé le estimula el interés y sentido de la lectura. Seguramente usted está de acuerdo que el éxito en la escuela y en la vida futura depende mucho de la lectura.

Ponga libros en lugares donde el bebé pueda verlos y tomarlos. Pero también deje unas horas libres **todos los días** para que usted comparta la lectura con el bebé.

Al bebé les gustan los libros con dibujos grandes de colores y de cosas que él conoce; por ejemplo, ropa, alimentos, árboles, automóviles y animales. Lea la historia del libro. Otras veces muéstrele los dibujos y explíquese los. Por ejemplo: "Mira el gatito. Está oliendo las flores". Otras veces invente usted una historia.

Si usted no tiene muchos libros en la casa, pídalos prestados a un amigo o en la biblioteca. También es divertido hacer un libro.

Haga un libro para el bebé:

1. Corte 8 ó 10 pedazos de tela gruesa o cartón.
2. Pegue con goma un dibujo grande de colores y, si desea, escriba una palabra o frase en letras grandes en cada página.
3. Cosa o perfore las páginas del libro atándolas con lana.



Algunas sugerencias para poner en las diferentes páginas:

- ♥ Fotos del bebé, de otros familiares o animales caseros.
- ♥ Un espejito irrompible.
- ♥ Una foto del juguete favorito del bebé.
- ♥ Una foto de la comida favorita del bebé.
- ♥ Fotos de objetos familiares recortados de revistas.
- ♥ Un dibujo de una planta o flores como las que ve el niño.
- ♥ Un conejito fabricado de piel artificial.
- ♥ Un zapato fabricado de restos de cuero con agujeros y cordones.
- ♥ Un pedazo de lija.

Preguntas Y Respuestas

¿Sabían atender las mujeres mejor a los bebés?

La respuesta es Sí y No.

- ♥ **NO.** Los estudios indican que las mamás y los papás tienen la misma sensibilidad con los hijos recién nacidos.

Por ejemplo, los papás son capaces de darles el biberón al bebé y tomarlos en brazos con el mismo cariño que lo hace la madre. Los investigadores todavía no han descubierto en sus estudios el "instinto maternal". De modo que las mamás no son por naturaleza, mejores que los papás para criar a sus bebés — con la excepción de que las madres pueden dar de lactar. Más o menos un millón de niños en los Estados Unidos son criados solamente por el padre y lo están haciendo muy bien.

- ♥ **SÍ.** En el pasado las mujeres se esforzaban más que los hombres en la crianza de sus hijos.

Mediante este esfuerzo, las mujeres mejoraron su capacidad. Ellas son las que escuchan al bebé en la noche cuando llora porque se han entrenado para escucharlos — igual como un hombre que aprende a escuchar el problema de un motor.

Los hombres pueden tener la misma habilidad de una mujer en la crianza de sus hijos y muchos la tienen. Es necesario esforzarse para mejorar la capacidad de criar a un hijo, igual como lo requiere cualquier otra habilidad.

Cuidado de los dientes

A esta edad probablemente ya le están saliendo los dientes al bebé. Más o menos en dos años más, ella tendrá 20 dientes. Si alguno de esos dientes tiene caries, el bebé tendrá una condición que los dentistas llaman “problemas por uso del biberón” (nursing bottle mouth). La bacteria que tiene el bebé en la boca reacciona con el azúcar y se pone ácida. Cuando la niña está despierta, se traga este ácido mediante su continua acción de tragar. Pero cuando el bebé duerme, el ácido permanece en los dientes y se producen las caries. Por eso, no acueste a dormir a la niña con la botella en la boca.

Aunque el bebé va a perder sus dientes de leche, es importante mantenerlos sanos. Con sus dientes de leche el bebé mantiene el espacio en las encías para que los dientes adultos no salgan amontonados.

Los dientes del bebé se cuidan con una dieta balanceada y limpiándolos con un paño o gasa limpia después de las comidas.

Si el agua que usted consume proviene de un pozo, el médico le puede sugerir que la analice y que le agregue flúor si fuese necesario. Así se favorece el crecimiento de dientes sanos.



Alimentos nuevos para el bebé

Alimentos molidos — Ahora que el bebé ya tiene ocho meses y posiblemente algunos dientes, puede darle algunos alimentos molidos con tenedor además de los alimentos en puré.

Muela un vegetal o carne que le guste al bebé con un tenedor. Los productos tales como bananas o manzanas cocidas, zapallo de invierno, papas o camotes o zanahorias se pueden moler con un majador de puré o en la licuadora.

Tenga cuidado de no darle trozos grandes, pedazos de cáscaras, semillas ni fibras. Los alimentos molidos son un poco más espesos que los alimentos preparados como puré.

Consejos para los alimentos del bebé:

- ♥ No agregue sal, azúcar ni condimentos a los alimentos del bebé. Los alimentos que son desabridos para un adulto son nuevos para el bebé. Los alimentos tienen suficiente sodio natural para mantener saludable al bebé.
- ♥ No le dé miel a un bebé que tenga menos de un año de edad. La miel puede tener esporas de botulismo que pueden hacer daño al bebé.

- ♥ No prepare la comida del bebé con alimentos que han sobrado de la comida. Los sobrados pueden estar contaminados con bacteria. Use alimentos frescos, congelados o enlatados. Si usa alimentos congelados o en lata, compre aquellos que tengan muy poca cantidad de azúcar, sal y salsas sofisticadas que el bebé no necesita. Por ejemplo, use frutas en lata con su propio jugo en vez de agregarle jarabes espesos.
- ♥ Los huevos crudos o poco cocidos y la leche (cruda) no pasteurizada o el queso, **no son seguros** para el bebé. Pueden causar envenenamiento.
- ♥ No le dé al bebé alimentos en trozos; por ejemplo, maíz, nueces, maní, palomitas de maíz o semillas ni tampoco galletas que se desmigajan. Es difícil para el bebé comer estos alimentos y se puede atorar. Las uvas enteras y los hot dogs cortados en trozos redondos son especialmente peligrosos.
- ♥ Está bien servirle al bebé alimentos fríos, a muchos no les importa. Si quiere entibiar la comida del bebé, hágalo justo antes de servirle. Si piensa calentar la comida en un horno de microondas, revuelva los alimentos para asegurar que no hay espacios más calientes que otros.
- ♥ **NUNCA** deje al bebé solo cuando esté comiendo.

Hijos de mujeres golpeadas o abusadas

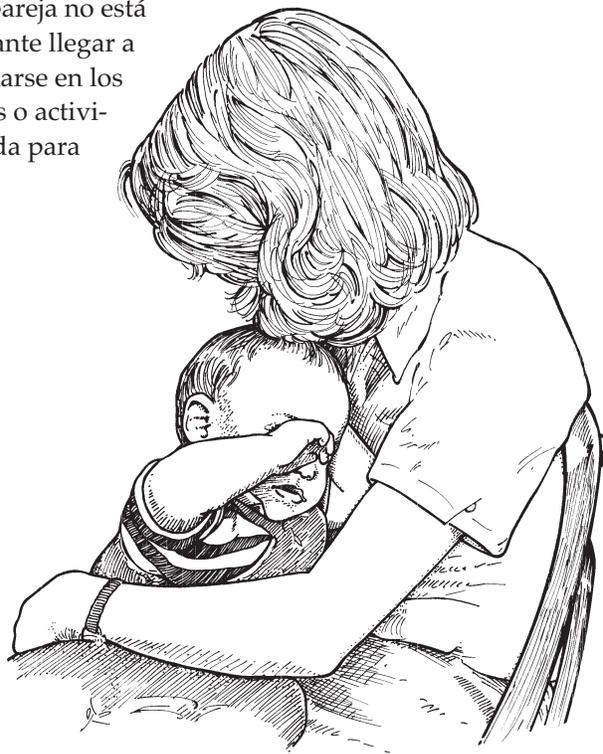
En más o menos una de cada seis familias en los Estados Unidos hay violencia contra las mujeres. Aún cuando a los niños de esas familias no los golpeen, a ellos también les afecta ver lo que están haciendo sus padres.

Los estudios indican que las niñas y los niños sufren efectos diferentes cuando ven que sus padres se golpean entre ellos. Las niñas que ven que sus padres se golpean, seguramente van a ser golpeadas ellas mismas cuando crezcan y tengan una relación con un hombre. Los niños que ven a sus padres golpeándose, probablemente van a ser violentos con las mujeres en el futuro.

Los niños que crecen en familias violentas aprenden que está bien golpear a la gente que uno quiere. También aprenden a resolver los conflictos familiares con violencia.

Muchas familias resuelven sus desacuerdos expresando sus opiniones sobre el problema y no a golpes. Cuando una pareja no está de acuerdo, es importante llegar a un compromiso. Turnarse en los quehaceres domésticos o actividades o pidiendo ayuda para buscar una solución.

Si usted conoce a alguna persona que vive en un hogar violento, piense en esos niños. Es ilegal que la gente pelee a golpes, aún cuando estén casados. Pida ayuda. Busque en las páginas amarillas del directorio de teléfonos bajo gobierno del condado o tribu o bajo "Social Services". También puede llamar la oficina de extensión de su condado o área para pedir ayuda o más información (esta oficina aparece en el directorio de teléfonos bajo gobierno del condado).



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-Azuola, 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 8-9 (2001)

RP-08-2004 (R3/01)