



El Primer Año del Bebé

M E S

1

¿Cómo es el bebé?

Si su bebé no tiene mucho pelo, tiene los brazos y las piernas cortas y la cabeza parece ser demasiado grande, ¡su bebé tiene una apariencia bastante normal! Sin embargo, es posible que el bebé no sea como usted esperaba.

Es posible que usted no tenga el varoncito o la niña que deseaba o posiblemente el bebé no se parece a la imagen del bebé de sus sueños en la que usted pensaba durante el embarazo o que vio en revistas o en la televisión.

Es posible que usted necesite un tiempo para acostumbrarse a su bebé. Algunos padres aman a su recién nacido inmediatamente; otros tienen que conocer mejor al bebé. Esto es normal.

Es posible que le cause un poco de temor el tener que cuidar a un bebé tan pequeño. Pero, con el tiempo, usted ganará confianza en sí misma.



Hágase un favor...

El convertirse en padres es un cambio emocionante, pero se necesitará tiempo para que usted se sienta cómodo/a en este nuevo rol. Los padres y los bebés aprenden juntos. No espere saberlo todo de la noche a la mañana.

Durante las primeras semanas después del nacimiento de su bebé, es posible que usted se sorprenda al sentir emociones fuertes. Usted puede sentirse deprimida o al borde de las lágrimas sin ninguna razón aparente. Para las madres, estos sentimientos provienen de los cambios que está experimentando su cuerpo para volver a su estado normal. También es posible que se sienta entusiasmada y orgullosa.

Por el momento, viva sus días de la manera más simple que pueda. Cuando tenga dificultades, hable con una persona cercana a usted.

¿El o ella?

En esta serie los bebés de ambos sexos reciben la misma atención. Usamos la palabra "él" para referirnos al bebé ya que esta palabra es masculina. Sin embargo, tome en cuenta que cuando decimos "él," estamos hablando de todos los niños, varoncitos y niñas.

Los estados del bebé

Cada 3 o 4 horas el bebé puede cambiar de uno a otro de los siguientes seis estados:

- ♥ **el sueño profundo** — la respiración es profunda y regular
- ♥ **el sueño liviano** — los párpados del bebé se agitan, la respiración es más superficial, es posible que el bebé se asuste o se mueva
- ♥ **la somnolencia** — es posible que el bebé lloriquee, abra los ojos soñoliento, se despierte más o vuelva a dormirse
- ♥ **despierto y atento** — éste es el estado en que el bebé responde mejor, el cuerpo y los ojos parecen estar más enfocados
- ♥ **molesto y despierto** — el bebé parece estar demasiado estimulado, lloriquea, voltea la cabeza, se retuerce
- ♥ **el llanto** — el bebé llora, consigue la atención de sus padres, si se le tranquiliza es posible que se duerma o que vuelva al estado de atención

Observe cómo cambia el bebé de un estado a otro. Esto la ayudará a conocer la conducta que es únicamente propia de su bebé.

Su bebé quiere que usted sepa que...

- ♥ Lo que más le gusta es mirarle la cara a usted, pero también le gustan los colores brillantes, los espejos y las imágenes repetidas.
- ♥ Se tranquiliza cuando usted lo toma en brazos y le habla.
- ♥ Mira fijamente ciertas cosas pero no trata de agarrarlas todavía.
- ♥ Los ruidos fuertes, la luz brillante y el tratamiento brusco lo asustan. Trátelo con cuidado.
- ♥ Es posible que se tranquilice cuando alguien lo toma en brazos y lo mima.
- ♥ Le pide que por favor lo cambie de posición de vez en cuando para que pueda mirar diferentes cosas.
- ♥ Cuando lo mueve, le gusta que usted le ponga la mano en la parte posterior del cuello para sostenerle la cabeza.

Cada bebé es diferente

La relación entre los padres y sus bebés depende de ambos. Es posible que los padres atareados y activos puedan entender mejor a un bebé activo que se mueve con rapidez que a uno que es muy dormilón y tranquilo. Los padres tranquilos y apacibles posiblemente pueden entender mejor a un bebé contento y atento que a uno activo y nervioso.

Todos los bebés nacen con su propio estilo único de conducta o temperamento. Si la conducta de su bebé es la que usted esperaba, la crianza será un poco más fácil. Pero si usted no tiene el tipo de bebé que esperaba, ¡no se desespere! Es posible que requiera un poco más de esfuerzo, pero el llegar a conocer a su bebé valdrá la pena.

Observe atentamente a su bebé y vea cómo reacciona. El bebé le puede mostrarle con sus reacciones la manera en que le gusta que lo traten.

¿Dónde y cómo dormirá el bebé?

En los Estados Unidos, la mayoría de los bebés duermen en su propia cama. En muchas partes del mundo, los bebés duermen en la cama de sus padres. Algunos padres estadounidenses han adoptado la práctica de dormir con sus bebés. Pero investigaciones sobre dormir con bebés han descubierto que es peligroso.

Las camas de los adultos no son seguras para los bebés. Los bebés pueden morir si se caen de la cama o por falta de aire cuando son cubiertos con una almohada o frazada o los adultos se dan vuelta y los aplastan. Existe evidencia que demuestra que los bebés que duermen frecuentemente con sus padres tienen más sueño interrumpido.

La mejor idea es poner la cuna del bebé en su dormitorio, junto a su cama. Esto ayuda a que el bebé se sienta seguro y forme un vínculo fuerte con sus padres. De hecho, American Academy of Pediatrics, AAP (Academia Americana de

Pediatría) ahora recomienda que los bebés no duerman en la cama de sus padres, sino que duerman en una cuna colocada en el **dormitorio de los padres** ya que esto reduce el riesgo de Sudden Infant Death Síndrome, SIDS (el Síndrome de Muerte Súbita Infantil). El bebé no debe dormir nunca en sofás o camas de agua.

La posición para dormir

Los médicos ahora piensan que el bebé debe **dormir de espaldas**, no de boca ni de lado. Esto reduce el riesgo de SIDS. AAP recomienda darle un chupete al bebé a la hora de la siesta y a la hora de acostarse durante el primer año y no dejar que el bebé se caliente demasiado. Estos pasos reducen el riesgo de SIDS. Usar un ventilador mientras duerme el bebé también puede reducir el riesgo de SIDS.

La seguridad en la cuna

- ♥ No compre una cuna usada con recortes decorativos en la cabecera o al pie de la cuna. Quite los postes de esquina que sobresalen más de media pulgada sobre los lados. El cuello o la ropa del bebé pueden enredarse y el bebé puede estrangularse.
- ♥ Los espacios entre las tablillas de la cuna no deben ser de más de $2\frac{3}{8}$ pulgadas para que el bebé no pueda meterse entre ellas, quedar atrapado y estrangularse.

Evite estos diseños:



¡Abroche el cinturón de seguridad del bebé también!

Todos los años hay bebés que mueren en accidentes automovilísticos. No deje que esto le pase a su bebé. Las leyes en la mayoría de los estados requieren que los niños menores de 4 años viajen en un asiento de seguridad para niños. Se requiere que los niños de cualquier edad usen el cinturón de seguridad.

La única manera de proteger a su bebé en un automóvil en movimiento es usar un asiento de seguridad infantil. El asiento de seguridad protegerá al bebé en la mayoría de los accidentes. Si usted lleva al bebé en sus brazos, un accidente podría sacarlo de sus brazos o podría ser aplastado entre usted y el tablero de control.

En un accidente, cualquier persona u objeto que no esté abrochado con un cinturón podría ser arrojado contra el bebé y herirlo. Ponga cajas de herramientas u otros objetos pesados en la maletera o en el suelo del automóvil.

Para proteger al bebé, use los asientos de seguridad infantiles correctamente:

1. Ponga al bebé en un asiento de seguridad para recién nacidos. Para los bebés pequeños, evite los asientos de seguridad con escudos protectores ya que pueden causar lesiones en un accidente.
2. Asegúrese de que las correas estén ajustadas y que pasen sobre los hombros del bebé. No ponga frazadas gruesas debajo del bebé. Si hace frío, ponga las frazadas sobre las correas para que las correas sigan sujetando al bebé.
3. Ponga el asiento de seguridad en el asiento trasero del automóvil. **No lo ponga nunca en el asiento de adelante.** Ponga el asiento de manera que mire hacia la ventana trasera. Pase el cinturón del

automóvil por las ranuras. Baje las manillas del asiento de seguridad.

4. Muchos asientos para recién nacidos vienen con un ajustador de inclinación incorporado. Si el suyo no lo tiene, ajuste el asiento del automóvil para que se recline aproximadamente a un ángulo de 45 grados. Esto ayuda a prevenir la estrangulación y proporciona apoyo para la cabeza y para la espalda del bebé. Si es necesario, ponga una toalla enrollada debajo del asiento de seguridad bajo los pies del bebé para inclinar el asiento a 45 grados.
5. Use el asiento de seguridad en todos los viajes. Solamente protege al bebé cuando usted lo usa.
6. Algunos automóviles nuevos tienen asientos de seguridad infantiles incorporados. Estos son para niños de un año y que pesan por lo menos 20 libras. Por lo tanto, usted va a necesitar un asiento de seguridad separado por el momento.
7. **Todos los asientos de seguridad para niños en el automóvil deben estar orientados hacia atrás hasta que el bebé tenga 2 años** o hasta que el niño llegue al peso o altura permitidos por el fabricante. Use un asiento para bebés hasta que el niño pese aproximadamente 20 libras. Luego usted puede usar un asiento convertible orientado hacia atrás hasta que el niño cumpla 2 años o sea demasiado grande para el asiento convertible. Una vez que los niños tengan 2 años, deben usar un asiento de seguridad orientado hacia el frente con arnés de seguridad por el mayor tiempo posible — aproximadamente hasta los 4 años. Una vez que los niños sean demasiado grandes para su

asiento orientado hacia el frente, deben usar un asiento elevado con cinturón y asegurarlo con los cinturones de seguridad de falda y hombros de su automóvil. El asiento elevado se debe usar hasta que los niños midan 4 pies y 9 pulgadas de altura (entre las edades de 8 y 12 años). Todos los niños menores de 13 años deben sentarse en el asiento trasero y usar los cinturones de seguridad de falda y hombros. Consulte el sitio web de American Academy of Pediatrics para informarse sobre asientos de seguridad en www.aap.org/healthtopics/carseatsafety.cfm.



Dónde alquilar un asiento de seguridad infantil

Comuníquese con la oficina de la Extensión en su condado o localidad, con la enfermera del condado o con la Cruz Roja estadounidense para averiguar si hay grupos en su localidad que ofrezcan programas de alquiler. Muchos hospitales tienen programas de alquiler.

Libro sobre la alimentación

Si usted tiene preguntas sobre cómo alimentar a su recién nacido, comuníquese con el médico del bebé, con el departamento local de salud, con la oficina de WIC en su localidad o con el educador para el amamantamiento en el hospital local.

El arte femenino de amamantar, por La Liga de la Leche Internacional, 2004. Disponible a 847-519-7730 o en www.llli.org.

Libro sobre la crianza

El cuidado de su hijo pequeño: Desde que nace hasta los 5 años, por S.P. Shelov y R.E. Hannemann (eds.), American Academy of Pediatrics (www.aap.org), 2006.

El llanto es una llamada de ayuda

El llanto significa que el bebé necesita su ayuda. Durante las primeras semanas, el bebé no puede controlar cuándo empieza a llorar. Llora solamente cuando necesita algo. No puede parar hasta que esas necesidades han sido satisfechas o está demasiado cansado para continuar.

Las investigaciones demuestran que cuando las madres responden rápidamente al llanto del bebé, los bebés dejan de llorar más pronto.

Muchos padres se preguntan si la dieta del bebé causa todo ese llanto. Sin embargo, cambiar a un tipo diferente de fórmula o cambiar la dieta de la madre que está amamantando casi nunca resuelve el problema.

Cuando usted ya no lo soporta más

A veces le puede parecer a usted que el bebé nunca deja de llorar. Esto puede ser muy estresante y es difícil oír al bebé cuando llora. Pero no descargue su ira contra el bebé; él no puede controlarse.

Si ha probado todos los métodos

— alimentar, cambiar los pañales, mimar — y el bebé sigue llorando, haga esto: Llame a un amigo o a un pariente y pídale que cuide al bebé por una hora. A veces todos necesitamos un descanso de este tipo.

Como último recurso, ponga al bebé en la cuna y cierre la puerta. Dése una ducha o pase la aspiradora. Usted no podrá oír al bebé y es posible que el ruido tranquilice al bebé. Después de 15 minutos, trate de tranquilizar al bebé otra vez.

Si usted cree que el bebé está enfermo, llame a su médico o a la enfermera del condado.

¿Por qué llora el bebé?

Tiene hambre — Cuando los bebés tienen solamente unas semanas, es posible que necesiten comer más de lo que usted esperaba. El objetivo es alimentarlo cuando tiene hambre, pero no cuando está demasiado hambriento. Algunos bebés hambrientos se alteran tanto que no pueden calmarse para amamantar bien.

Se siente solitario — Si el bebé se calma y se queda tranquilo en cuanto usted lo toma en brazos, ¡el bebé lo/a echaba de menos a usted! La necesidad de intimidad del bebé es muy real. Usted no puede malcriar al bebé mimándolo cuando lo necesita.

Tiene frío o tiene calor — Toque la espalda o la barriguita del bebé para saber si tiene demasiado frío o demasiado calor.

Está demasiado estimulado — Puede ser demasiado para el bebé si hay muchas personas haciéndolo rebotar o hablándole a la vez. Déle al bebé unos momentos de tranquilidad y silencio. Unos minutos en la mecedora en un cuarto con poca luz pueden ayudarlo.

Está asustado — Es posible que el bebé haga movimientos repentinos, que se sobresalte y que llore. El envolverlo seguramente en una frazada y tomarlo firmemente en brazos puede calmarlo.

Pañales mojados — A algunos bebés no les molesta; a otros sí.

Dolor — Es posible que el bebé esté enfermo o incómodo porque un alfiler lo está pinchando o su ropa tiene etiquetas o cremalleras ásperas.

Tiene sueño — Algunos bebés necesitan lloriquear un poco antes de dormir.

El temperamento — Los bebés que son más sensibles, más intensos y que se demoran más en ajustarse a los cambios pueden llorar más a menudo y más fuerte.

A algunos bebés les da cólico.

Los bebés que sufren de cólico tienen dolor de estómago y un llanto penetrante. Este llanto puede durar varios minutos o varias horas, generalmente a la misma hora todos los días. No se conoce la causa del cólico. No es culpa suya ni del bebé. Estas son algunas ideas para calmar a un bebé que tiene cólico:

- ♥ Ponga al bebé sobre sus rodillas y masajee o déle palmaditas en la espalda.
- ♥ Meza al bebé a 60 movimientos por minuto. Camine con el bebé debajo del brazo, con una mano debajo de la barriguita. O sostenga al bebé de manera que pueda mirar a su alrededor.
- ♥ Tome al bebé en sus brazos o póngalo en una mochila frontal a menudo. Las investigaciones demuestran que cuando se les toma en brazos por más horas, los bebés lloran menos.
- ♥ Alimente al bebé por la noche en una posición vertical, no acostado. Hágalo eructar bien para sacarle el aire de la barriguita.
- ♥ Vaya a pasear en el automóvil poniendo al bebé en el asiento de seguridad.
- ♥ Cántele o toque música suave. A veces una aspiradora, un ventilador o la radio emitiendo el sonido de electricidad estática puede ayudar a calmarlo.
- ♥ No se desanime. El llanto de un bebé que sufre de cólico llega a su punto más alto aproximadamente a las 6 semanas y luego empieza a disminuir en el tercer y en el cuarto mes.

Haga más interesante el mundo de su bebé

Su asombroso recién nacido tiene todos los mismos sentidos que tiene usted. Incluso cuando nacen, los bebés pueden ver, oír, oler y tocar.

La vista — Los bebés prefieren mirar caras. Durante las primeras semanas de vida, ven mejor a una distancia de 8 a 12 pulgadas — aproximadamente la distancia entre la cara del padre o de la madre y la del bebé cuando lo toman en brazos para alimentarlo o hablarle.

Los colores brillantes, los motivos repetidos de contraste fuerte y las cosas brillantes son más interesantes para los bebés que los colores pálidos. Los bebés pueden seguir objetos en movimiento con los ojos por unos pocos segundos. Durante las primeras semanas, vuelven la cabeza a un lado cuando están acostados. Por lo tanto, cuelgue el móvil en un lado de la cuna, no desde arriba.

El oído — Los recién nacidos pueden volver la cabeza hacia el origen de un ruido interesante. Prefieren voces suaves. Desde los primeros días, la mayoría de los bebés reconocen las voces de su papá y de su mamá. Cuando el bebé está disgustado, la música suave puede calmarlo.

El olfato — Los recién nacidos reaccionan a los olores. Los olores fuertes y acres hacen que el bebé vuelva la cabeza y llore. En la primera semana de vida, los bebés conocen el olor de sus madres.

El tacto — Es muy importante tocar a los bebés. Abrazarlos y mimarlos les ayuda a los bebés a saber que su mundo es un lugar amistoso. El bebé se siente seguro cuando está en sus brazos oyendo el latido del corazón de su madre o padre. Mime y abrace a su bebé todo lo que quiera. No se preocupe de consentirlo. ¡Los bebés deben ser consentidos!

Las investigaciones han demostrado que el masaje infantil calma a los bebés irritables, los ayuda a dormir mejor y reduce las hormonas del estrés. Los bebés prematuros que recibieron masajes subieron más de peso y mostraron un mayor progreso en su desarrollo. Es posible que la clínica o el hospital local ofrezcan clases de masaje infantil.

Los bebés pueden notar el movimiento en las primeras semanas. Usted puede ponerlo boca abajo cuando está despierto. El tiempo que el bebé pasa boca abajo es bueno para el bebé. Lo ayudará a desarrollar los músculos.

Asegúrese de dedicar tiempo durante el día para que el bebé esté de boca. Pero recuerde, el bebé siempre debe dormir de espaldas.

Los suplementos vitamínicos

Las vitaminas y minerales son importantes, pero no todos los bebés necesitan la misma cantidad de esos nutrientes. Por ejemplo, al llegar a la edad de 2 meses, un bebé sano que solamente bebe leche materna o principalmente leche materna y una pequeña cantidad de fórmula necesitará un suplemento para obtener suficiente vitamina D. Aunque es importante asegurarse de que su bebé consuma suficientes vitaminas y minerales, también es importante asegurarse de que no consuma demasiado. Por esa razón es importante que le pida consejos específicos sobre suplementos al médico del bebé.

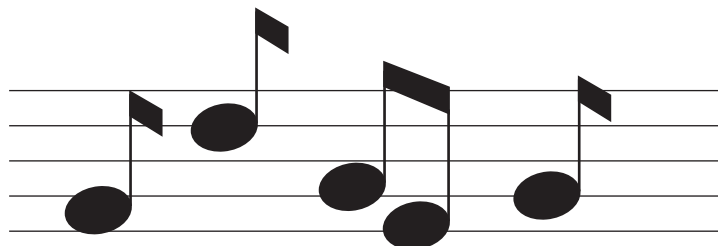


Con qué alimentar al bebé

En el pasado, los padres trataban de darles jugo o cereal a los bebés a una edad muy temprana. Ahora los médicos dicen que se debe esperar varios meses. En futuros boletines le diremos cuándo y cómo empezar a darle alimentos nuevos al bebé.

Advertencia: Evite el talco

Puede inflamar los pulmones del bebé. Si quiere usar polvos para bebé, use polvos con base de maicena en vez de talco.



¿Sabe de donde viene su agua?

El agua en algunos hogares es proporcionada por un pozo privado en vez de venir del sistema de agua de la ciudad. En la mayoría de los casos, el agua de pozo es segura. Sin embargo, los pozos que son viejos o están dañados pueden contener bacterias y sustancias químicas que pueden dañar a su bebé.

Algunas bacterias pueden enfermar gravemente a su bebé con diarrea.

Un tipo de sustancia química, los nitratos, pueden impedir que el oxígeno llegue a la sangre de su bebé. Esto se llama enfermedad de “blue baby (bebé azul)” porque la piel alrededor de los labios, las mejillas, las uñas y las uñas de los pies de los bebés se pone azulada. Hervir agua no elimina los nitratos ni otras sustancias químicas.

Durante los primeros 6 meses, no se les debe dar flúor a los bebés. Muchos sistemas de agua de ciudades añaden flúor al agua; por lo tanto, es posible que usted deba usar agua embotellada para mezclar la fórmula.

¿Qué puede hacer?

Sepa de dónde viene su agua. Si su agua viene de un pozo privado, asegúrese de hacer analizar el agua una vez al año. Para saber cómo hacer analizar el agua para saber si contiene bacterias, nitratos, plomo, arsénico y pesticidas, llame a U.S. Environmental Protection Agency (EPA) Safe Drinking Water Hotline (Línea Directa para el Agua Segura de la Agencia de Protección del Medio Ambiente de los Estados Unidos) al (800) 426-4791, 9:00 a.m.-3:00 p.m. (CST). Usted también puede visitar el sitio web: www.epa.gov/safewater.

La alimentación del bebé

Sostenga al bebé de manera que él pueda verle a usted la cara cuando lo alimenta. La alimentación es un tiempo importante de aprendizaje para el recién nacido. El bebé aprende a conocerla y a tener confianza en usted.

¿Un horario o cuando el bebé lo pida?

¡Usted debe alimentar al bebé cuando él tenga hambre! Observe el reloj, ¡pero también observe al bebé! Los bebés generalmente lloran cuando tienen hambre.

Si se les alimenta cuando tienen hambre, los bebés entran en un horario en aproximadamente un mes. Si usted trata de imponerle un horario rígido, es posible que usted y el bebé estén frustrados y descontentos. Sea flexible durante estas primeras semanas.

Los bebés pierden el interés en alimentarse cuando se sienten satisfechos. Es posible que su bebé cierre la boca o empuje el pezón de la boca. Cuando deje de beber, hágalo eructar dándole palmaditas suaves o masajeándole la espalda mientras descansa en su hombro o en su regazo. Si todavía no se interesa, es una señal de que está satisfecho, por lo menos por ahora.

Consejo para amamantar

La leche materna es el mejor alimento para los bebés. Tiene toda la nutrición que necesitan los bebés, evita algunas alergias alimenticias e incluso protege contra algunas enfermedades.

Es importante empezar a amamantar inmediatamente después que nazca el bebé y darle solamente la leche materna durante las primeras semanas. El amamantar generalmente se demora de 10 a 20 minutos en cada seno. La mayoría de los recién nacidos necesitan amamantar cada 1 a 3 horas. En unos meses, su bebé probablemente esperará 3 o 4 horas

antes de volver a amamantar.

A medida que crece el bebé, habrá días en que quiera amamantar más a menudo y por más tiempo. Esto estimulará sus senos para que produzcan más leche que antes. Ésta es la manera en que la naturaleza asegura que haya una cantidad adecuada de leche. Una manera de saber si el bebé está consumiendo suficiente leche es contar los pañales mojados — deben haber por lo menos seis al día. Después que el bebé cumpla las 6 semanas, es posible que usted crea que el bebé está estreñido. No es raro que los bebés que amamantan pasen 2 o 3 días sin defecar.

Durante estos primeros meses, los bebés no necesitan otros tipos de alimento ni líquidos. Aunque esté enfermo, la leche materna tiene suficiente agua para satisfacer las necesidades del bebé. Le recomendamos que continúe amamantando por 12 o más meses.

Consejo para la alimentación con biberón

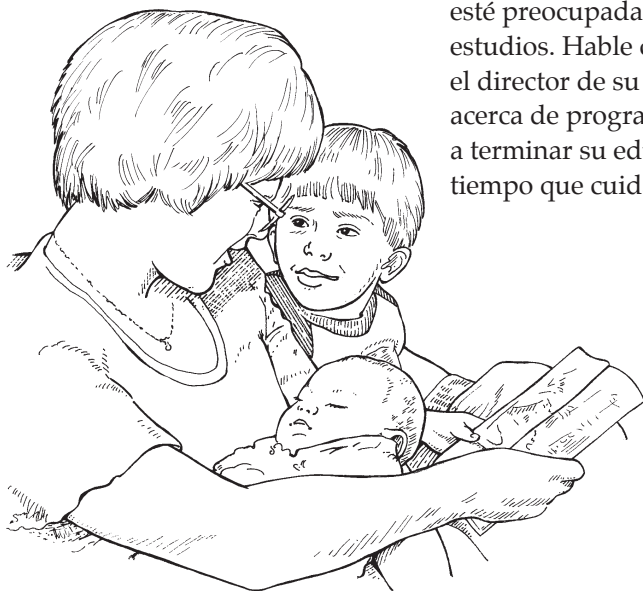
Si su bebé no amamanta, la fórmula fortificada con hierro es el único sustituto aceptable para el primer año de su bebé. Si prepara la fórmula infantil con concentrado o polvo, siga las instrucciones en la etiqueta del producto y mezcle la fórmula con agua limpia y segura.

No caliente la botella en el microondas. Cuando se calientan alimentos en el microondas, pueden sentirse fríos por afuera pero tienen partes calientes por dentro que pueden quemar.

En vez de eso, caliente la botella en una olla con agua lejos del fuego o sosténgala bajo el agua caliente de la llave por 1 o 2 minutos. Agite bien la botella. Salpique un poco en su mano para asegurarse de que no esté demasiado caliente.

Si el bebé es prematuro

Si su bebé nació antes de término, él empezará a parecerse más un bebé nacido a término aproximadamente 40 semanas desde el principio del embarazo (a menos que el bebé haya nacido mucho antes de término). Al principio, la piel del bebé parecerá ser muy delicada y cambiará de color fácilmente, sus músculos pueden parecer blandos, puede tener más problemas para chupar y su llanto puede tener un sonido diferente al de un bebé que nació a término. Los bebés prematuros son más sensibles a los ruidos, a ser tocados y a las luces brillantes. Por lo tanto, prepare un cuarto silencioso con luz suave y use una voz baja. Sus sistemas inmaduros son más capaces de recibir una experiencia sensorial a la vez — como por ejemplo, que lo miren, que lo tomen en brazos o que le hablen. Las investigaciones demuestran que el masaje infantil es bueno para el desarrollo de los bebés prematuros. Hable con el médico del bebé o con la enfermera acerca de clases de masaje infantil.



Para los padres adolescentes

Si usted vive en la casa de sus padres, es posible que sienta que ellos le dan demasiados consejos o que la tratan como si fuera una niña pequeña. Puede que usted sienta que sus padres se han hecho cargo del cuidado del bebé. Éstas son algunas ideas para ayudarla a llevarse bien con ellos:

- ♥ Comparta sus sentimientos con oraciones que empiezan con “yo,” como por ejemplo, “Yo siento que no tengo suficiente participación en las decisiones sobre el cuidado del bebé.” Evite usar declaraciones con “ustedes” como “Ustedes siempre me dicen lo que tengo que hacer.” Sea sincera y paciente.
- ♥ Escuche las preocupaciones de sus padres. Usted no tiene que estar de acuerdo con ellos, pero trate de comprenderlos.
- ♥ Demuestre que usted es responsable a través de la manera en que actúa.
- ♥ **Escuche y hable** hasta que encuentren soluciones que todos puedan aceptar.

Es posible que usted también esté preocupada por terminar sus estudios. Hable con el asesor o con el director de su escuela secundaria acerca de programas que la ayuden a terminar su educación al mismo tiempo que cuida a su bebé.

Créditos

Derechos de autor © 2012 Consejo de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin en nombre de la División de Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión. Todos los derechos reservados. Envíe preguntas sobre los derechos de autor a: Cooperative Extension Publishing, 432 N. Lake St., Rm. 227, Madison, WI 53706, pubs@uwex.edu.

Autores: David Riley, profesor, Human Development and Family Studies (Estudios del Desarrollo Humano y la Familia), School of Human Ecology (Escuela de Ecología Humana), University of Wisconsin-Madison (Universidad de Wisconsin-Madison), y especialista en desarrollo infantil, UW-Extension; Dorian Schatell, escritor técnico, Madison; Susan Nitzke, profesora, Nutritional Sciences (Ciencias de la Nutrición), UW-Madison y UW-Extension; y Carol Ostergren, Especialista de Alcance, UW-Madison y UW-Extension. Ilustraciones de Nancy Lynch. Las publicaciones de la Extensión Cooperativa están sujetas a evaluación externa por sus pares.

Consejo asesor: Marguerite Barratt, decana y profesora, School of Arts & Science (Escuela de Artes y Ciencias), George Washington University (Universidad de George Washington); Stan Englander, pediatra, All-Saints-Kurten Medical Group; Mary Gothard, educadora de salud pública, Bureau of Public Health Maternal & Child Health (Oficina de Salud Pública Salud Materna e Infantil), Wisconsin Department of Health & Family Services (Departamento de Salud y Servicios para la Familia de Wisconsin); Judith Myers-Walls, profesora de desarrollo humano y estudios de la familia y especialista de la extensión, Purdue University (Universidad de Purdue).

Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE.UU. y los condados de Wisconsin, publica esta información para avanzar el propósito de las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914. La Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador con igualdad de oportunidades y acción afirmativa (EEO/AA), proporciona igualdad de oportunidades en empleo y programas, incluyendo los requisitos del Título IX y de la ley para Americanos con Discapacidades (ADA). Si usted necesita esta información en un formato alternativo, comuníquese con Cooperative Extension Publishing o con Equal Opportunity and Diversity Programs, University of Wisconsin-Extension, Rm. 501, 432 N. Lake Street, Madison, WI 53706, diversity@uwex.edu, teléfono: (608) 262-0277, fax: (608) 262-8404, TTY (Teléfono de texto): 711 Wisconsin Relay.

Esta publicación está disponible en inglés o en español en la oficina de la Extensión en el condado donde usted vive (www.uwex.edu/ces/cty) o en Cooperative Extension Publishing. Para hacer un pedido, llame gratis al: 1-877-947-7827 (WIS-PUBS) o visite nuestro sitio web: learningstore.uwex.edu.

