



# El Primer Año del Bebé

M E S

3-4

## A algunos bebés no les gustan los cambios

### Si su bebé...

- ♥ reacciona con temor o con ira frente a situaciones nuevas...
- ♥ se adapta muy lentamente a cualquier cambio de horario...
- ♥ no tiene un horario regular...

### entonces usted podría fácilmente...

- ♥ enojarse...
- ♥ impacientarse...
- ♥ sentirse confundida...

### pero el bebé realmente necesita que usted...

- ♥ tenga paciencia.
- ♥ le presente personas nuevas, lugares y cosas nuevas gradualmente.
- ♥ establezca una rutina diaria.
- ♥ cree para él una vida más simple y más tranquila.

Ésta es la mejor manera de ayudarle al bebé a sobreponerse a sus sentimientos de temor o de inseguridad.

## ¿Qué cambios se observan en el bebé?

Probablemente su bebé pasa menos tiempo llorando y durmiendo y, por lo tanto, tiene más tiempo para aprender sobre sí mismo y sobre el mundo. El bebé acaba de descubrir que tiene manos y pies que él puede controlar y le encanta mirarlos.

Ponga un juguete en la mano del bebé. El bebé probablemente lo cogerá y lo mirará mientras mueve el brazo.

Pero el bebé todavía no tiene control total de sus brazos y piernas. Y por esta razón, es posible que se enoje o se frustre cuando su cuerpo no hace lo que él quiere hacer.

Al bebé le gusta observar objetos. Puede que deje de hacer lo que está haciendo para seguir un juguete con los ojos.

Al bebé le encanta hacer sonidos. ¡Incluso puede reírse ahora! Mientras más le responda usted cuando él habla, más responderá el bebé y más le sonreirá a usted. Esto es buena práctica para el uso del verdadero lenguaje más adelante y la vida es más divertida para todos.

## Algunos bebés se acurrucan más que otros.

A la mayoría de los bebés les encanta que los abracen, que los mezan y que los acurruquen. Pero otros bebés no necesitan tanto.

Si su bebé parece necesitar menos mimos, no quiere decir que usted no le gusta a él.

A algunos bebés que son muy activos no les gusta detenerse por mucho tiempo para ser mimados. ¿Hay una hora del día — posiblemente temprano en la mañana, después de una siesta o a la hora de acostarse — en que su actividad disminuye y está más dispuesto a ser abrazado?

Otros bebés pueden ser muy sensibles al mundo que los rodea. Si tiene este tipo de bebé, baje el volumen de la radio o de la televisión, use una luz suave en el cuarto del bebé y tóquelo suavemente.

Demuéstrele amor de otras maneras. Sonría y mírelo a los ojos cuando le hable. Cántele. **Recuerde**, todos los bebés desean y necesitan que se los tome en brazos cariñosamente a veces y no solamente cuando están llorando.

## La importancia del ejercicio

Con todas las responsabilidades nuevas que usted tiene, es posible que le sea difícil encontrar tiempo para hacer ejercicio. ¡Pero el ejercicio es importante!

Caminar es uno de los mejores ejercicios. Usted no necesita ningún equipo especial y usted puede llevar al bebé en el cochecito o en el portabebés. ¡Usted podría convertir las caminatas en actividades familiares!

Un ejercicio sencillo que usted puede hacer en su casa para fortalecer los músculos abdominales es levantar las piernas. Acuéstese de espaldas en el suelo con los pies planos y paralelos al suelo, levante un poco la pierna derecha, bájela lentamente y repita el ejercicio con la pierna izquierda y luego con las dos piernas. Usted también podría unirse a una clase de ejercicio para madres y recién nacidos.



## Los fumadores

Usted ya sabe que fumar es malo para la salud. También es malo para la salud del bebé y la salud de todos los que respiran su humo. Fumar es la causa medioambiental de problemas de salud en los niños más frecuente en los Estados Unidos; incluso se relaciona con el Sudden Infant Death Syndrome (Síndrome de Muerte Infantil Súbita).

Haga lo posible para dejar de fumar para su bebé.

## Su bebé quiere que usted sepa que...

### Cómo crece:

- ♥ Puede sostener la cabeza y la espalda derechas cuando usted sostiene su cuerpo.
- ♥ Cuando está de boca, puede levantar la cabeza, apoyarse en los codos, arquear la espalda y mecerse.
- ♥ Cuando está acostado de espaldas, mueve los brazos y las piernas.
- ♥ Cuando usted lo toma en brazos, presiona los brazos y las piernas contra usted.
- ♥ Con apoyo, se le puede sentar cuando está acostado.
- ♥ Se toca la cara con las manos.
- ♥ Usa las dos manos para tratar de coger objetos, pero a veces no lo logra.

### Cómo habla:

- ♥ Arrulla con sonidos simples como uh, ah e ii.
- ♥ Responde a los sonidos que oye con balbuceos, arrullos y chillidos.
- ♥ Es posible que no llore tanto como antes. ¿Lo ha notado?



## Cómo responde

- ♥ Mira el lugar de donde caen las cosas, pero no mira a dónde van cuando caen.
- ♥ Se entusiasma cuando ve a gente o cosas que conoce.
- ♥ Deja de chupar para escuchar sonidos o mirar ciertos objetos. Luego mira y chupa.
- ♥ Le gusta escuchar. Háblele con oraciones simples.

## Cómo comprende:

- ♥ Está empezando a tener memoria.
- ♥ Le gustan algunos juguetes más que otros.

## Lo que siente:

- ♥ Generalmente le encanta que lo acurruquen.
- ♥ No le gusta que lo dejen solo. ¡Quiere estar donde pueda verla a usted!

## Cómo puede ayudarlo a aprender:

- ♥ Déle juguetes seguros que hacen sonidos y cascabeles para que los coja o les dé pataditas.
- ♥ Juegue a las palmitas con él.
- ♥ Mírelo a los ojos cuando le hable.
- ♥ Déjelo que se mire en el espejo. O ponga un espejo seguro para él en la cuna o en la mesa de cambiar pañales.

## El otro padre

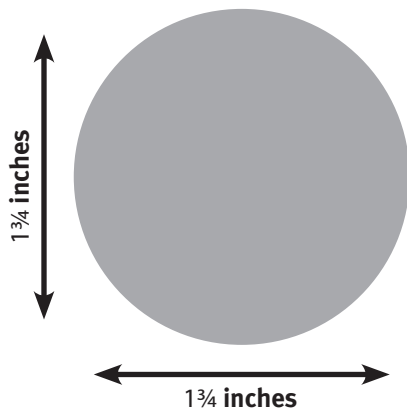
Si usted es soltera y le gusta este boletín informativo, es posible que al padre de su niño le guste también. Llame a las personas que le han enviado este boletín (vea la cubierta posterior) y pídale que añadan al padre de su bebé a la lista de domicilios postales.

## Cómo escoger juguetes que no sean peligrosos para el bebé

No es necesario comprar juguetes en una tienda y no necesitan ser hechos especialmente para bebés. Éstos son algunos consejos para escoger juguetes:

- ♥ Los bebés pueden ponerse cosas en la boca, pero no siempre pueden sacárselas. No le dé nunca a un bebé un juguete de menos de  $1\frac{3}{4}$  pulgadas de ancho. Vea el círculo que aparece abajo para saber el tamaño.
- ♥ Evite juguetes con partes pequeñas que podrían romperse, como los ojos plásticos de animales de peluche o los sonadores de los juguetes de goma.

**NUNCA** deje que el bebé juegue con ninguna cosa que sea más pequeña que este círculo.



- ♥ Los juguetes no deben ser hechos de ningún material que se quiebre o se astille.
- ♥ No le dé al bebé ningún objeto con orillas afiladas o puntas o esquinas que puedan herirle la boca o los ojos.
- ♥ Tenga cuidado con los juguetes de peluche o de gomaespuma. Asegúrese de que el bebé no pueda arrancar o morder pedazos que podrían ahogarlo.
- ♥ Acorte todas las cuerdas para que no se puedan envolver alrededor del cuello ni alrededor de los dedos del bebé.
- ♥ Si tiene niños mayores o animales domésticos, asegúrese de que las partes pequeñas de sus juguetes no estén al alcance del bebé.
- ♥ Algunos juguetes de plástico, vinilo y pintados contienen plomo. Consulte el sitio web de U.S. Consumer Product Safety Commission (la Comisión de Seguridad de Productos al Consumidor de los Estados Unidos): [www.cpsc.gov/cpscpub/prerel/category/toy.html](http://www.cpsc.gov/cpscpub/prerel/category/toy.html) para informarse sobre juguetes retirados.

## Recordatorio de las vacunas para el bebé

Acuérdese de hacer una cita en la clínica de salud o en la oficina del médico para más vacunas cuando el bebé tenga aproximadamente 4 meses de edad. Las vacunas de hoy protegen al bebé contra 15 enfermedades graves, algunas por toda la vida. El bebé necesita una serie de vacunas durante los primeros años.

Si el bebé no ha recibido sus vacunas todavía, no se preocupe. No es demasiado tarde para empezar. Las vacunas son mucho menos peligrosas que las enfermedades.



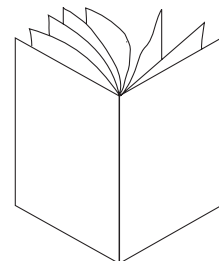
## Libros sobre la crianza

*Your Baby and Child: From Birth to Age Five (Su bebé y su niño: Desde el nacimiento a los 5 años)*, por Penelope Leach (New York: Knopf), 2010.

*What to Expect the First Year (Qué se puede esperar durante el primer año)*, por H.E. Murkoff et al. (New York: Workman Publishing), 2003.

*Touchpoints Birth to 3: Your Child's Emotional and Behavioral Development (Puntos de desarrollo desde el nacimiento a los 3 años: El desarrollo emocional y de conducta de su niño)*, por T. Berry Brazelton y Joshua Sparrow (Cambridge, MA: Da Capo Press), 2006.

Estos tres libros son disponible solamente en inglés.



## Las hermanas y los hermanos del bebé

¿Cómo están reaccionando los otros niños a la presencia del bebé ahora? Es normal que las hermanas y los hermanos se disgusten con el cambio en la familia, especialmente si son menores de 5 años.

Un niño que ha aprendido a usar el inodoro puede volver a los pañales por un tiempo. Los niños que son buenos para comer, pueden perder el apetito. Es posible que usted note otros cambios también.

Ya que los niños pequeños no siempre pueden controlar sus acciones, no deje al bebé solo con un niño menor de 4 años. Él o ella puede herir accidentalmente al bebé.

Incluya a los niños mayores en el cuidado del bebé y aplauda sus esfuerzos. Ellos quieren hacer lo correcto, pero necesitan que se les muestre cómo hacerlo. Enséñeles cómo tomar al bebé en brazos, a qué distancia deben sentarse y algunos juegos que le gusten al bebé.

Si el bebé recibe muchos regalos, pídale a sus parientes y a sus amigos que se acuerden de los niños mayores también. Guarde regalos pequeños para ellos o déjelos que abran los regalos del bebé.

Es importante que usted y su compañero pasen tiempo solos con cada niño mayor, aunque sea solamente 15 minutos o media hora.

Trate de encontrar tiempo para llevar a su niño mayor a caminar o a comprar un helado o para jugar su juego favorito. Léale al niño mayor mientras alimenta al bebé o después que se duerma el bebé.

Trate de hacer esto a menudo para que los niños mayores sientan que ellos son importantes también.

## Actividad: Los juegos para el bebé

A los bebés les encanta estar con otras personas y los juegos son una buena manera de divertirse y aprender al mismo tiempo. Los hermanos y las hermanas pueden jugar también.

### Estas son algunas sugerencias sobre cómo jugar con el bebé:

- ♥ Muéstrela al bebé que usted está realmente interesada en el juego. Abra bien los ojos, pretenda estar sorprendida, sonría o hable con entusiasmo.
- ♥ Hable mientras juega. El bebé comprende su tono de voz aunque no comprenda las palabras. El nombrar las cosas que ve el bebé lo ayuda a aprender que las palabras representan objetos.
- ♥ Si el bebé deja de poner atención, es hora de parar.

### Te veo, no te veo:

Si el bebé no puede ver un objeto, ¡no sabe que todavía está ahí! Por ejemplo, esconda la cara detrás de sus manos y diga, "¿Dónde está mamá (o papá)?" Luego quítese las manos de la cara y diga, "¡Te veo!"

### Agitar el cascabel:

Usted puede jugar este juego con un cascabel o con cualquier juguete. Ponga el juguete enfrente del bebé y muévelo suavemente para que le preste atención. Luego trate de que lo mire mientras usted lo mueve de un lado a otro y de arriba para abajo.

Mueva el cascabel hacia el lado y agítelo. ¿Busca el bebé la fuente del sonido? Pronto lo hará.

### La lectura para el bebé:

Éste es el período apropiado para empezar a leerle al bebé. Escoja libros duraderos de plástico o cartón con ilustraciones brillantes y coloridas. A esta edad al bebé le gusta morder los libros tanto como le gusta mirar las ilustraciones. Señale las ilustraciones y hable de ellas. A los bebés les encantan los libros con rimas y ritmos gratos.





## ¡NUNCA le pegue o sacuda a un niño!

Probablemente usted no ha pensado en cómo disciplinar al bebé. ¡Después de todo, el bebé solamente tiene 3 meses! Pero hay algunas cosas con respecto a la disciplina en las que usted debe pensar.

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

La lección más importante que usted puede enseñarle a su bebé en este momento es tener confianza en usted. Puede hacer esto satisfaciendo sus necesidades para que aprenda que usted está presente cuando él la necesita. Más adelante usted tendrá que establecer límites para la seguridad del bebé. La confianza que su bebé tiene en usted lo ayudará a tratar de obedecer para complacerla a usted.

**Los bebés pequeños no hacen cosas a propósito para molestarla**, aunque a veces parece ser así. El bebé no puede dejar de llorar, de ensuciar sus pañales o de despertarse durante la noche cuando usted desea dormir. Unas palmadas en el trasero no van a resolver el problema; solamente le dolerán. Usted no puede enseñarle al bebé a dejar de tirarle el pelo, de tirar los juguetes o de echarse cosas a la boca dándole una bofetada. Tenga paciencia. El bebé se está portando lo mejor que puede.

**NUNCA** le pegue o sacuda a un niño. El sacudirlo puede causar daño permanente al cerebro, ceguera o incluso la muerte.

Todos los padres se disgustan y se frustran a veces. Pero si alguna vez usted siente tanta ira que tiene miedo de hacerle daño al bebé, pida ayuda.

Llame a una niñera o a una amiga para poder descansar. Como último recurso, ponga al bebé en la cuna, cierre la puerta por 15 minutos y descanse. Llame a Parents Anonymous (Padres Anónimos) o a otro grupo para hablar de sus problemas.



## Cree un cuarto interesante para el bebé.

El bebé está más despierto y más activo ahora; y su vista se parece más a la de usted. Él descubre que puede cambiar lo que ve levantando la cabeza, volviéndola hacia un lado y dándose vuelta. Ayúdele a aumentar su interés en el mundo poniendo cosas interesantes en lugares en que el bebé pueda verlas.

### Las paredes

Cuelgue tapices o cuadros de colores brillantes. Los cuadros pueden ser carteles, arte grabado, fotografías familiares o recortes de revistas.

Cambie los cuadros a menudo. Si tiene niños mayores, ellos pueden colgar su trabajo artístico. Un espejo que no se quiebre en la cuna o en la mesa para cambiar pañales también es una decoración interesante.

Usted también podría colgar un juguete de colores brillantes o un animal de peluche en el techo y fuera del alcance del bebé.

### Las ventanas

Si usted pone la cuna del bebé de manera que él pueda mirar por la ventana, tendrá muchas cosas nuevas que mirar. Para que el bebé esté seguro, no lo ponga cerca de la ventana, de las persianas o de las cortinas. No ponga al bebé en la luz directa del sol.

Una planta colgante o un comedero para pájaros afuera puede proporcionarle una vista aún más interesante.

Un prisma de cristal enfrente de la ventana reflejará un arco iris en el cuarto. ¿O posiblemente campanas de viento? El bebé puede mirarlas y escucharlas. Asegúrese de que estén fuera de su alcance.

## Plan de escape en caso de incendio

En caso de incendio, escoja un lugar afuera donde toda la familia se reunirá. Practiquen y calculen lo que se demoran todos en salir de la casa.

Asegúrese de que alguien tenga la responsabilidad de sacar a los niños pequeños. Planifiquen varias rutas de escape.

Enséñeles a todos a gatear por el piso si huelen humo. En un incendio, el humo sube y generalmente, el aire que está cerca del piso está más frío y es mejor para respirar.

Toque las puertas con la mano antes de abrirlas en un incendio. Si la puerta está caliente, no la abra. Use otra ruta.

Saque a todas las personas de la casa y luego llame al cuerpo de bomberos.

## El monóxido de carbono

Todos los hogares necesitan una alarma de monóxido de carbono (CO) ubicada cerca de los dormitorios. CO es un gas mortal que no tiene color ni olor, lo que impide que las personas sepan que están expuestas. Pídale siempre a un profesional que revise el horno de la calefacción u otros aparatos que queman combustible para asegurarse de que están funcionando correctamente. No deje el motor de su automóvil en marcha en un garaje conectado a la casa.

Los síntomas de envenenamiento con CO incluyen dolor de cabeza, náusea, mareo, confusión, vómito y pérdida del conocimiento. Si suena la alarma de CO o usted experimenta estos síntomas, vaya inmediatamente al exterior donde hay aire fresco. Llame a los servicios de emergencia desde la casa de un vecino.

## La seguridad de la familia en un incendio

La mejor manera de prevenir quemaduras o muertes en un incendio es estar preparado de antemano.

Todas las casas necesitan por lo menos un detector de humo ubicado afuera de los dormitorios. Es buena idea tener uno en cada piso. Haga una prueba del detector de humo todos los meses y póngale pilas nuevas una vez al año.

### En la cocina:

- ♥ Ponga las asas de las ollas hacia la parte de atrás de la estufa (cocina) para que los niños no puedan cogerlas y volcarlas.
- ♥ Tenga una caja de bicarbonato de soda cerca para apagar incendios causados por la grasa.
- ♥ Tenga un extinguidor de incendios para uso general en la cocina.
- ♥ No beba café caliente cuando tenga a un niño en el regazo; podría derramarse y causar quemaduras.

### En el baño:

- ♥ Los aparatos eléctricos que están enchufados, como por ejemplo secadores de pelo, deben estar lejos del agua. Pueden causar una descarga eléctrica o la muerte si alguien se cae en el agua o si alguien que está en el agua los toca, aunque estén apagados.

### En los otros cuartos:

- ♥ No ponga cordones eléctricos debajo de las alfombras.
- ♥ Eche las colillas de los cigarrillos en el inodoro, no en la basura.
- ♥ Nunca fume en el lugar donde duerme.
- ♥ Si enciende un fuego en la chimenea, asegúrese de que las brasas se hayan apagado antes de irse a acostar.
- ♥ Ponga los calentadores portátiles lejos de la gente, de las cortinas y de los muebles. Apague los calentadores cuando no esté nadie en el cuarto.

### En las áreas de almacenamiento:

- ♥ Ponga objetos inflamables (trapos o papeles) lejos del horno para la calefacción y del calentador de agua.
- ♥ Guarde gasolina solamente en envases especialmente diseñados para ese uso, preferentemente en el garaje y póngalos lejos de calentadores y objetos que echen chispas.

## Consejo para amamantar

Las madres que amamantan no tienen que renunciar al amamantamiento si vuelven al trabajo o a la escuela, pero sí necesitan planificar por adelantado.

Un par de semanas antes de volver a su trabajo, acumule una cantidad suficiente de leche materna congelada para que el cuidador infantil se la dé a su bebé. Extraer dos veces al día además de amamantar aumentará la cantidad de leche que usted produce. Refrigere la leche extraída y úsela al día siguiente.

La leche materna también se puede congelar por hasta 2 semanas en la congeladora de un refrigerador o hasta 4 semanas si la mantiene sólidamente congelada en un congelador independiente. Cuando congele la leche materna, ponga una ración (aproximadamente 3 onzas) en un contenedor de vidrio o plástico con una tapa hermética. Congele inmediatamente. Los mejores contenedores son los que se pueden limpiar fácilmente en la máquina

de lavar platos o en agua caliente con jabón y que se pueden enjuagar completamente. La leche materna se expande al congelarse; por lo tanto, no llene los contenedores hasta arriba. Descongele la leche materna poniéndola en el refrigerador la noche antes de necesitarla. Nunca descongele la leche a la temperatura del cuarto. La leche descongelada puede tener un olor diferente a la leche fresca extraída debido a la degradación de la grasa de la leche, pero todavía es segura y nutritiva para que su bebé la tome.

Una vez que usted esté de vuelta en el trabajo, busque un lugar tranquilo y privado para extraer su leche. Mientras más extrae, más leche producirá. Si trabaja a jornada completa, trate de extraer por 15 minutos varias veces al día. Cuando esté en casa con su bebé, amamante para mantener la producción.

### ¿Necesitan agua los bebés?

La leche materna y la fórmula tienen toda el agua que necesita un bebé sano bajo condiciones normales. Si su bebé tiene una fiebre alta, vómito o diarrea, pregúntele al médico si necesita líquidos extra. Pregúntele al médico. Él o ella puede aconsejarle que use una bebida especial (solución electrolítica).



## 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](http://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](http://learningstore.uwex.edu).

