



# El Primer Año del Bebé

M E S

8-9

## Los cambios que se observan en el bebé

¿Ha notado usted que el bebé comprende mejor lo que usted dice? Cuando usted dice, "Mira el gatito," él escucha, y luego mira a su alrededor para encontrarlo. El bebé está empezando a comprender ideas completas y está conectando la visión y la audición.

Es posible que el bebé se dé cuenta si usted pone algo nuevo en su cuarto. Él recuerda la apariencia de todo su cuarto y por lo tanto, ve un artículo nuevo inmediatamente. ¡Haga la prueba!

¿Avanza hacia la puerta el bebé antes que el papá o la mamá entre en el cuarto? Su mente se está desarrollando.

Es posible que el bebé se siente sin apoyo por períodos más largos. Puede alcanzar objetos sin caerse porque no necesita apoyarse en las manos. El cuello y la espalda se han fortalecido y por lo tanto, se sienta más derecho también.

¿Está gateando el bebé? Si no está haciéndolo, probablemente lo hará pronto. Algunos bebés nunca gatean. Se arrastran sobre el trasero o dan vueltas para avanzar. Luego caminan cuando están listos. ¿Es así su bebé?

## Actividad: Los juegos que juegan los bebés

¿"Cuán grande es el bebé? ¡Así de grande!"

Al principio, es posible que usted tenga que mostrarle suavemente al bebé como levantar los brazos cuando usted dice, "¡Así de grande!"

### El juego de las escondidas

El hermano mayor o la hermana mayor se puede esconder cerca. Usted puede decir, "¿Dónde está \_\_\_\_\_?" El bebé puede tratar de ayudarla/o a encontrar a la persona que está escondida.

### El esconder objetos

Deje que el bebé la/o vea esconder un juguete pequeño debajo de un pedazo de tela o de una taza o en el bolsillo. ¿Trata de encontrarlo? Si no lo hace, pruebe a cubrir solamente una parte del objeto.

### Diversión con música

El bebé disfrutará escuchando muchos tipos de música con usted y tratando de bailar. Las cajas de música económicas pueden ser divertidas, y el bebé puede aprender a tocar y a parar la música por sí solo.

## Cómo guiar al niño: El uso de las palabras

El bebé no puede hablar todavía. Pero puede comprender muchas palabras. Usted puede usarlas para ayudarlo a portarse bien.

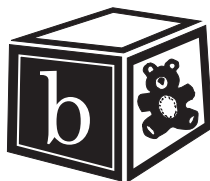
Si usted ve al bebé gateando hacia sus zapatillas — y usted sabe que se las pondrá en la boca — diga, "¡Qué asco!" o "Tienen mal gusto," y déle otra cosa para jugar.

Si el bebé trata de tocar el horno caliente, diga, "Caliente," y aléjelo de la cocina.

No diga simplemente "no" a lo que haga el bebé. Déle explicaciones de una o dos palabras para ayudarlo a entender **por qué** no puede hacer ciertas cosas. Las investigaciones demuestran que esto es muy efectivo.

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

La memoria del bebé no es tan buena como la suya. ¿Recuerda cuántas veces tuvo que practicar para aprender a jugar a las palmitas o al te veo, no te veo? No espere que él aprenda a alejarse de las zapatillas sucias o de las cocinas calientes simplemente porque usted se lo dijo unas pocas veces.



Pueden haber grandes diferencias entre los niños. No se preocupe si su niño está “adelantado” o “atrasado” en su crecimiento. Esto es importante: Busque y observe el crecimiento de su niño en cada área. De esta manera, usted puede ayudarle en el aprendizaje de cada habilidad nueva.

## Sea buena/o consigo misma/o

Lo que más necesita de usted el bebé es la sensación de que usted está verdaderamente feliz de ser su madre o su padre. Para ayudarlo/a a conseguir esto, usted debe cuidarse a sí mismo/a.

Usted puede recargar las pilas (renovar su energía) pasando una tarde con su pareja o con amigos. O contrate a una niñera para que juegue con el bebé mientras usted se relaja en la bañera o lee un libro. Si conoce a otra familia que tenga un bebé, ustedes pueden intercambiar cuidado infantil.

Cualquiera que sea la manera en que usted lo planifique, asegúrese de tener tiempo para sí mismo/a. Recuerde que los padres felices crían niños felices.

## El bebé quiere que usted sepa:

### Cómo crece:

- ♥ Es posible que se arrastre para atrás y para adelante sobre el estómago.
- ♥ Sostiene un juguete, como por ejemplo, un cascabel, por varios minutos.
- ♥ Recoge cosas pequeñas como pedazos de cuerda.

### Cómo habla:

- ♥ Le hace saber a usted si está contento, triste o temeroso con los sonidos que hace.
- ♥ Todavía balbucea mucho y grita para llamar la atención.
- ♥ Es posible que reconozca algunas palabras.
- ♥ Observa y trata de imitar los movimientos de su boca.

### Cómo responde:

- ♥ Le gusta darle palmaditas y besar su propio reflejo en el espejo.
- ♥ Se vuelve y escucha cuando oye sonidos familiares, como el teléfono o su nombre.
- ♥ Le encanta imitar a las personas que conoce.

### Cómo comprende:

- ♥ Tiene mucha curiosidad y quiere explorarlo todo.
- ♥ Sabe cómo resolver problemas simples, como por ejemplo, hacer que suene la campana de un juguete.
- ♥ Recuerda sucesos que acaban de ocurrir.

### Cómo se siente:

- ♥ Le dan miedo las experiencias nuevas y las personas nuevas.
- ♥ Es posible que se disguste cuando usted se vaya, aunque sea por un corto tiempo.
- ♥ Le da tanto alivio cuando usted vuelve. *Algunos bebés demuestran esto menos que otros.*
- ♥ Se disgusta cuando la gente hace un gran alboroto por él.
- ♥ Se frustra o se enoja cuando no puede encontrar algo.

### Cómo puede usted ayudarlo a aprender:

- ♥ Léale libros. Señale las ilustraciones de cosas que él ve a diario. Por ejemplo, muéstrele un dibujo de una pelota y déle su pelota de juguete al mismo tiempo.
- ♥ Esconda un juguete pequeño debajo de una taza o de un pedazo de tela para que él lo encuentre.
- ♥ ¡Llévelo a caminar afuera para que vea las hojas y las flores o los carámbanos y las figuras de nieve!



## La seguridad en el automóvil

Si el bebé pesa más de 20 libras, es posible que ya lo haya cambiado a un asiento infantil de seguridad más grande. Pero asegúrese de que el asiento siga colocado mirando hacia atrás y de que esté en el asiento trasero. El bebé debe viajar en un asiento para automóvil que mira hacia atrás hasta la edad de 2 años.

Muchas personas usan un asiento de seguridad “convertible” a esta edad. Puede mirar hacia atrás por ahora, y más tarde — después que el bebé cumpla 2 años — puede ser atado con el cinturón de seguridad mirando hacia adelante.

Los accidentes automovilísticos son la amenaza más grave contra la seguridad del bebé. Éstos son algunos consejos para la seguridad de toda su familia en el automóvil:

- ♥ **Use el asiento de seguridad del bebé en todos los viajes.** No protegerá al bebé si no está sentado en él o si no está instalado correctamente. Consulte *El primer año del bebé, Mes 1-2*.
- ♥ **Todos los pasajeros y el conductor deben abrocharse los cinturones de seguridad y todos los niños de 12 años de edad o menores deben**

**estar en el asiento trasero con el cinturón de seguridad abrochado.**

- ♥ **No permita gritos, ni payasadas ni otras distracciones cuando maneje.**

Si el niño necesita atención, pare al borde de la carretera. No se vuelva nunca en su asiento cuando esté manejando.

- ♥ **Proporcióneles juegos tranquilos para que los niños estén ocupados durante los viajes largos.** Los cuentos o canciones favoritas grabadas son útiles también.

- ♥ **Tenga una linterna, un botiquín de primeros auxilios y bengalas de emergencia en el automóvil.**

- ♥ **Pare cada 2 horas.** No trate de viajar demasiado lejos en un día.

- ♥ **NUNCA** deje a los niños solos en el automóvil, ni siquiera por unos minutos.

- ♥ **NUNCA** deje que los niños jueguen con los controles del automóvil, aunque el automóvil esté estacionado.



## Establezca rutinas para el bebé

Es posible que ya tenga rutinas para las comidas y para la hora de acostarse del bebé. El tener una rutina quiere decir hacer las cosas en cierto orden, aproximadamente a la misma hora del día. El bebé se siente más seguro cuando usted tiene una rutina diaria.

A medida que el bebé se desarrolla, las rutinas lo ayudan a saber qué esperar. Por ejemplo, si después de darle un baño al bebé, usted siempre le lee un cuento y luego lo acuesta para que tome una siesta, él empieza a prever lo que pasará a continuación. El hecho de que el bebé sepa qué esperar, puede reducir las peleas durante las comidas o a la hora de acostarse. Las rutinas tranquilizantes pueden ayudarle al bebé a calmarse para quedarse dormido. Los bebés, que se disgustan más fácilmente con los cambios o con las cosas nuevas, disfrutan especialmente de las rutinas.

Trate de ser consistente en sus rutinas, pero permita alguna flexibilidad. En los días en que usted o el bebé no se siente bien o llega una visita de sorpresa, es posible que tenga que ajustar la rutina. Trate de seguir la rutina del bebé lo mejor que pueda durante los períodos atareados de las fiestas o cuando vaya de viaje. ¡Las rutinas son reconfortantes!



## Pegarle al bebé no es eficaz

Todos los padres usan algún tipo de castigo para sus niños, como por ejemplo, quitarles un juguete.

Nunca se le debe dar una zurra ni una bofetada a **ningún bebé**. Es posible que las personas razonables no estén de acuerdo sobre si los padres de un niño de edad preescolar o escolar le deben dar palizas, pero es difícil defender las palizas a bebés en cualquier circunstancia. Los expertos en el desarrollo infantil nos dicen que la disciplina es importante para la buena crianza de un niño, pero el castigo físico no es necesario para enseñarle buena conducta. Pegarle o darle una zurra a un niño es ilegal en las casas y en los centros de cuidado infantil en muchos estados.

**Pegarle al bebé es peligroso.** Muchos bebés sufren lesiones de esta manera todos los años. Además, pegarle a un bebé no es efectivo. Los bebés están demasiado pequeños para comprender y, por lo tanto, no aprenden nada con los golpes. Solamente hacen llorar más al bebé y la/o harán sentirse mal a usted.

Cuando el bebé haga algo que a usted no le guste, **redirija** su atención a una actividad que a usted le guste. Muéstrole cómo hacerlo mejor.

Es posible que usted se disguste cuando el bebé la/o despierta durante la noche, llora mucho o ensucia el pañal que usted acaba de ponerle. **Recuerde:** El bebé no hace esto a propósito para enojarla/o. El bebé todavía no tiene suficiente inteligencia para hacer eso. Él no puede evitarlo y, por lo tanto, no tiene sentido enojarse.

¿Qué puede hacer? Llame a un amigo o a una amiga y pregúntele que haría él o ella. Pídale a alguien que cuide al bebé mientras usted toma un poco de aire fresco. Es posible que usted vuelva con una perspectiva nueva con respecto a su vida con el bebé.

## Los problemas con el sueño

Muchos bebés de 8 meses tienen problemas para quedarse dormidos. Están tan entusiasmados con sentarse, gatear y explorar ¡que no quieren acostarse!

Los padres necesitan tiempo para sí mismos. No se sienta culpable si desea un poco de paz y tranquilidad o un tiempo con su pareja. La hora de acostarse del bebé es una decisión que usted debe tomar.

### Éstos son algunos consejos para facilitar la hora de acostarse:

- ♥ No juegue juegos emocionantes ni permita algazaras inmediatamente antes de acostarse.
- ♥ Siempre acueste al bebé a la misma hora aproximadamente.
- ♥ Acueste al bebé cuando esté soñoliento pero despierto.
- ♥ Acueste al bebé en el mismo lugar en que se despertará.
- ♥ Pase un tiempo cada noche abrazando al bebé, leyéndole, cantándole o hablando con él a la hora de acostarse. **Las rutinas** — hacer lo mismo de la misma manera — les ayudan a los bebés a quedarse dormidos.
- ♥ Trate de darle al bebé un masaje suave por 15 minutos. Las investigaciones demuestran que esto les ayuda a la mayoría de los niños a dormir toda la noche.
- ♥ No acueste al bebé con un biberón; esto puede causar caries o puede hacer que se ahogue.

A algunos padres les gusta tomar en brazos al bebé y mecerlo o caminar con él hasta que se duerma. A algunos padres les gusta acostarse y acurrucarse con el bebé hasta que se duerma. Éstas son prácticas normales en la mayor parte del mundo. Si a usted le gusta esto, ¡entonces hágalo! No hay ninguna otra cosa que podría darle al bebé una mayor sensación de seguridad.

Si el bebé se despierta cuando está solo, es posible que tenga miedo y llore para llamarla a usted. Si tiene miedo, por supuesto usted debe calmarlo. Él necesita saber que puede contar con usted cuando tiene miedo.

Algunos padres desean enseñarle a su niño a dormirse solo, incluso a esta edad temprana. Si usted desea hacer esto y el bebé llora para llamarla después de que usted ha salido del cuarto, ¿qué debe hacer? Vaya a mirarlo inmediatamente pero mantenga las luces suaves. Si el bebé está bien, déle palmaditas en la espalda por 1 o 2 minutos y váyase del cuarto.

Si continua llorando, vaya a mirarlo después de unos minutos y siga haciéndolo hasta que se vuelva a dormir. Aumente gradualmente el tiempo entre sus visitas. Trate de ser comprensivo/a; no se enoje. Muéstrole que usted se preocupa por él, pero que él debe aprender a dormirse solo. Si usted es consistente — y si él no se siente verdaderamente temeroso de estar solo — entonces, con el tiempo, él aprenderá a dormirse solo.

## Actividad: Leerle al bebé

Mostrarle libros al bebé es una manera muy efectiva de ayudarlo a desarrollar una actitud positiva hacia la lectura. Probablemente usted está de acuerdo con la idea de que el éxito en la escuela y más adelante en la vida depende de la lectura.

Ponga los libros donde el bebé pueda verlos y alcanzarlos. Pero también reserve tiempo **todos los días** para compartir los libros juntos.

A los bebés les gustan los libros con ilustraciones grandes y coloridas de cosas que ellos conocen, como ropa, alimentos, árboles, automóviles y animales. A veces usted puede leerle el cuento.

A veces usted puede señalar las ilustraciones y hablar de ellas. Por ejemplo: "Mira el gatito. Está oliendo las flores." A veces usted puede simplemente inventar un cuento.

Si no tiene muchos libros en la casa, es posible que pueda pedirselos prestados a un amigo o sacarlos de la biblioteca. También es divertido hacer un libro.

### Usted puede hacer un libro para el bebé:

1. Corte 8 ó 10 pedazos cuadrados de tela resistente o de cartón.
2. Pegue con goma una ilustración colorida y, si lo desea, escriba una sola palabra o frase con letras grandes en cada página.

3. Sujete las páginas cociéndolas en el centro o haciendo hoyos y amarrándolas con lana.

### Éstas son algunas sugerencias para las páginas:

- ♥ Fotografías del bebé, de otros miembros de la familia y de animales domésticos.
- ♥ Un espejo pequeño que no se rompa.
- ♥ Una fotografía del juguete favorito del bebé.
- ♥ Una ilustración del alimento favorito del bebé.
- ♥ Ilustraciones de cosas familiares cortadas de las revistas.
- ♥ Una ilustración de plantas o flores similares a las que crecen cerca de su casa.
- ♥ Un conejito hecho de piel artificial.
- ♥ Un zapato hecho con un pedazo de cuero con hoyos y cordones.
- ♥ Un pedazo de lija.



## La mente del bebé se está desarrollando

El bebé está empezando a conectar ciertas cosas. Es posible que gatee hacia la cocina cuando oiga a su mamá o a su papá preparando la comida. O es posible que se vuelva hacia la puerta cuando oiga el sonido del automóvil en el camino de entrada.

Observe las señales de que la mente del bebé se está desarrollando. Mírelo a los ojos. Trate de crear **atención conjunta**, mediante la cual ustedes dos están mirando la misma cosa al mismo tiempo y ¡ustedes dos lo SABEN!

Observe al bebé para notar cuando él señala algo y mira de acá para allá entre usted y el objeto para que usted lo note y hable de él. Su bebé está haciéndola participar en "atención conjunta" del mismo objeto. ¡Esto es una conversación!

Los bebés ciegos hacen lo mismo, empezando a la misma edad (aproximadamente a los 8 meses). Sin embargo, dejan de hacerlo después de unos pocos meses porque no reciben la misma respuesta (visual) de sus padres. Los padres de estos bebés necesitan usar la voz y el tacto para crear atención conjunta.

## El cuidado dental

Es posible que ya le estén saliendo los dientes al bebé. En aproximadamente 2 años, tendrá 20 dientes.

Si alguno de estos dientes tiene caries, es posible que el bebé tenga lo que los dentistas llaman “boca de biberón.” Las bacterias en la boca del bebé reaccionan con el azúcar para formar un ácido.

Cuando está despierto, el tragar lo ayuda a limpiar el ácido. Cuando el bebé duerme, una cantidad mayor de ácido permanece en los dientes y causa las caries. Por lo tanto, no acueste al bebé con un biberón.

Aunque el niño perderá sus dientes infantiles, es importante mantenerlos sanos. Los dientes de leche ayudan a mantener abierto el espacio en la boca para que los dientes permanentes no crezcan demasiado juntos. Los dientes de leche también le ayudan al bebé a masticar los alimentos y a hacer sonidos para el aprendizaje del lenguaje.

Usted puede cuidar los dientes del bebé proporcionándole una dieta equilibrada y limpiándole los dientes con una toalla limpia o con una almohadilla de gasa después de las comidas.

Si su agua viene de un pozo, es posible que el médico le sugiera que haga analizar el agua y que le añada flúor también si es necesario. Esto ayuda a fortalecer los dientes.

## Alimentos nuevos para el bebé

**Loa alimentos molidos** — Ahora que el bebé tiene 8 meses y es posible que tenga algunos dientes, usted puede darle ciertos alimentos molidos con un tenedor, además de los purés.

Muela verduras favoritas cocidas o carne cocida con un tenedor. Use un moedor de papas o una licuadora para alimentos como plátanos, manzanas cocidas, zapallo (calabaza), papas, batatas o zanahorias.

Asegúrese de que el alimento no tenga grumos grandes, ni pedazos de cáscara, ni semillas ni fibras. Los alimentos molidos son un poco más espesos que los purés.

### Consejos para los alimentos del bebé:

- ♥ No les añada sal, ni azúcar ni condimentos a los alimentos del bebé. Los alimentos que les parecen insípidos a los adultos son nuevos para los bebés. Hay suficiente sodio natural en los alimentos para la salud del bebé.
- ♥ Prepare las comidas para el bebé inmediatamente después de cocinar los ingredientes. Las sobras pueden estar contaminadas con bacterias. Use alimentos frescos, congelados o enlatados. Si usa alimentos congelados o enlatados, compre el tipo que tenga la menor cantidad de azúcar añadida, de sal añadida y de salsas que el bebé no necesita. Por ejemplo, use frutas enlatadas en agua o jugo en vez de jarabe espeso.

- ♥ Los huevos crudos o que no están completamente cocidos, y la leche no pasteurizada (cruda) o el queso no pasteurizado no son sanos para los bebés. Pueden causar intoxicación por alimentos.
- ♥ No le dé al bebé alimentos como el maíz, las nueces, las palomitas de maíz y las semillas o alimentos con texturas ásperas como las galletas. Estos alimentos son difíciles de comer para el bebé y pueden hacer que se ahogue. Las uvas enteras y las rodajas de hot dog son especialmente peligrosas.
- ♥ Está bien darle alimentos fríos al bebé. A la mayoría de los bebés no les importa. Si quiere calentar la comida del bebé, hágalo inmediatamente antes de servírsela. Si usa un horno microondas, revuelva el alimento después de calentarlo y Pruébelo para asegurarse de que no tenga partes demasiado calientes.
- ♥ **Nunca** deje solo al bebé mientras come.



## Los niños de las mujeres maltratadas

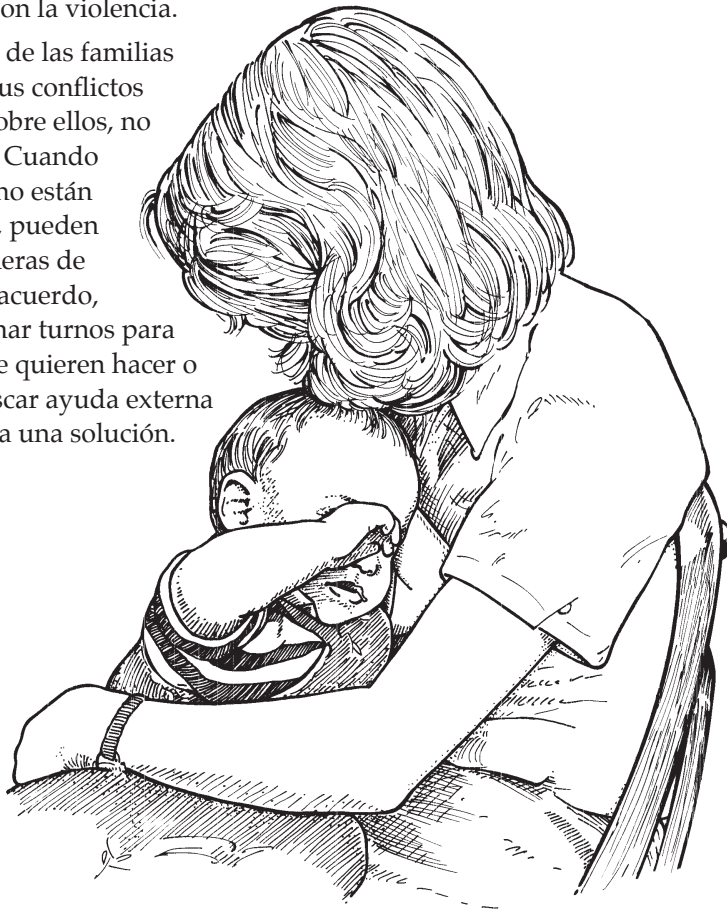
En aproximadamente 1 de 6 familias en los Estados Unidos existe algún grado de violencia contra las mujeres. Aunque los niños en estos hogares no sean golpeados, son afectados cuando ven lo que están haciendo sus padres.

Las investigaciones demuestran que ver a los padres golpeándose tiene efectos diferentes en las niñas y en los niños. Las niñas que ven a sus padres golpeándose el uno al otro tienen una mayor probabilidad de ser golpeadas ellas mismas cuando crecen y forman sus propias relaciones con hombres. Los niños que ven a sus padres golpeándose tienen una mayor probabilidad de ser violentos contra las mujeres más adelante en sus vidas.

Los niños de las familias violentas aprenden que es aceptable golpear a las personas que aman. También aprenden a resolver conflictos familiares con la violencia.

La mayoría de las familias resuelven sus conflictos hablando sobre ellos, no golpeando. Cuando las parejas no están de acuerdo, pueden buscar maneras de llegar a un acuerdo, pueden tomar turnos para hacer lo que quieren hacer o pueden buscar ayuda externa para llegar a una solución.

Si usted o alguien que usted conoce vive en un hogar donde hay violencia, piense en los niños. Es ilegal golpear a otra persona, aunque estén casados. Hay ayuda disponible. Busque en la sección de "Social Services" (Servicios Sociales) en las Yellow Pages® (Páginas Amarillas) o en la sección del gobierno del condado o de la tribu en la guía de teléfonos. O llame a la oficina de la Extensión en su condado o localidad para obtener información y apoyo (se encuentra en la sección del gobierno del condado en la guía telefónica).



## 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).

