

# Baby's First Wish

El Servicio de Extensión Cooperativo  
Universidad Estatal de Nuevo México

A h a p p y & h e a l t h y l i f e

## Los bebés de 2 meses

### Queridos padres:

¡Qué divertido es ver crecer a su bebé!

Su bebé ha comenzado a interesarse en todo. Mientras está despierto, se entretiene mientras observa, escucha y aprende. Aunque en realidad aún no sabe hablar, les da a entender cómo se siente a través del llanto, sonrisas y gritos.

Si su bebé es tranquilo, pasará mucho tiempo observando. Si es bebé activo, sonreirá o gritará mucho dependiendo de su estado de ánimo.

Su bebé está aprendiendo a conocerse como persona y Uds., como padres, están llegando a conocer mejor a su bebé.



# ¿Cómo somos los bebés?



## Al crecer

- Aún no sostengo bien la cabeza.
- Cuando estoy acostado suelo levantar la cabeza por unos minutos.
- A veces me aferro a algunas cosas un rato.
- Muevo los brazos y las piernas y cuando me emociono pataleo como si anduviera en bicicleta.
- Puedo permanecer despierto hasta 10 horas diarias.
- A veces duermo hasta 7 horas por noche. Hay que tener paciencia conmigo si aún despierto por las noches. Pronto podré dormir más tiempo.

## Al hablar

- Cuando estoy contento balbuceo, río y sonrío mucho.
- Me gusta intentar ruiditos nuevos.
- Lloro para darles a entender que quiero algo.

# bés de 2 meses

## Al reaccionar

- Parpadeo cuando las sombras que hacen mis manos atraviesan mi mirada.
- Te sigo con la mirada cuando te mueves.
- Me gusta quedarme mirando a las cosas o a las personas.
- Le sonrío a la gente.
- Me tranquiliza chupar el chupón, el biberón o el dedo.
- Hago gracias para que me pongan atención.

## Lo que comprendo

- Ya reconozco voces y personas.
- Reconozco algunos objetos conocidos como mi biberón.

## Lo que siento

- A veces me siento contento, otras estoy incómodo o tengo miedo.

## Qué hacer cuando llora su bebé

Existen una serie de razones por las que puede llorar su bebé:

- Puede tener frío o calor. Vístalo de acuerdo a la temperatura para que su bebé se sienta cómodo.
- Puede sentirse incómodo porque tiene aire en el estómago. Esto podría impedir que el bebé coma la cantidad necesaria de comida. Un ligero palmoteo en la espalda puede ayudarlo a que eructe. Después intente darle de comer de nuevo.
- Puede tener rosaduras o irritaciones en la piel ocasionadas por el pañal. Quítele el pañal un rato y aplíquele almidón de maíz en lugar de talco. El aire ayuda a sanar las irritaciones de la piel, y además, a la mayoría de los bebés le gusta la libertad de andar sin pañal. Si hace frío, envuelva a su bebé en una cobija sin que le apriete.
- Tal vez quiere que lo carguen. Tome al bebé, hágale y arrúllelo un momento para que se calme.
- Puede estar aburrido, intente:
  - Voltarlo de lado en la cuna para que vea otras cosas.
  - Colgar algo como un móvil sobre la cuna que pueda ver pero no alcanzar.
  - Poner música suave.



# La alimentación

Antiguamente se creía que si se alimentaba al bebé con comidas sólidas antes de acostarlo, dormiría toda la noche. ¡Falso! Si su bebé tiene hambre déle pecho o fórmula, con esto dormirá mejor.



## Alimentos sólidos, ¡no!

Hay buenas razones para aún no alimentar a su bebé con alimentos sólidos. El sistema digestivo del bebé todavía no está listo para digerir otro alimento que no sea leche. La capacidad para mover la lengua y tragar no se han desarrollado lo suficiente para ingerir alimentos sólidos sino hasta cumplidos los cuatro meses.

## Alimentación por la noche

Por lo general, los bebés duermen toda la noche cuando llegan a pesar 11 libras. Si su bebé no se despierta para las 10 p.m. (o para cuando le toque su último alimento del día), despiértelo a las 11 p.m. y aliméntelo. Posiblemente así dormirá toda la noche hasta las 5 ó 6 de la mañana siguiente. Algunos bebés de dos meses despiertan cada cuatro horas para comer, sea de día o de noche.

# Preguntas

**“A mi bebé le gusta dormir boca arriba, ¿Le hace daño esta posición? ¿Debo intentar cambiar su hábito?”**

A veces los padres sienten que deben cambiar ciertas posiciones de dormir por ser dañinas o peligrosas para su bebé. Los bebés no se ahogan cuando duermen boca arriba, ni boca abajo, a menos de que estén enfermos. Pero asegúrese de que no hayan almohadas ni ropa de cama de más en la cuna.

Es importante que su bebé se sienta cómodo cuando duerme. Si Ud. teme que se le aplane la cabeza por dormir siempre de un mismo lado, hay varias cosas que puede hacer. Coloque un juguete llamativo y seguro del otro lado de la cuna para que voltee a verlo, o voltee a su bebé de lado. Acuéstelo con los pies hacia la cabecera. Se le dejará de aplanar la cabeza a su bebé cuando aprenda a cambiar de posición mientras duerme.

### Recuerde:

Que su bebé sabe mejor que nadie cuanta comida necesita. Tenga cuidado de no forzar a su bebé a comer más de la cuenta. Cambiará sus hábitos alimenticios cuando llegue el momento.

# Juegos para bebés

Aprender a mirar: un juego para desarrollar los sentidos de la vista y del oído.

Al jugar con su bebé, le da la oportunidad de explorar el mundo y satisfacer su curiosidad. Además, su bebé disfrutará la atención que Ud. le preste y se beneficiará por ello.

## Propósito:

- Seguir objetos y prestar atención para ejercitar los ojos del bebé.

## Cómo se juega:

- Acueste a su bebé boca arriba. Párese cerca de él y coloque su mano sobre el estómago del bebé. Trate de mantener su cara lejos de la vista del bebé, se trata de que el bebé observe el objeto, no a Ud. (Retire la mano del estómago si le molesta al bebé.)
- Sostenga un objeto que haga ruido, como un llavero, a unas 12 pulgadas de la cara del bebé.
- Mueva el objeto ligeramente hasta que el bebé lo mire.
- Observe los ojos del bebé para ver cómo sigue el objeto.
- Mueva el objeto lentamente en círculos por encima de la cabeza del bebé.
- Cambie la dirección del movimiento. Si su bebé no puede seguir el objeto en círculo, sólo haga semicírculos.



## Otros juegos parecidos:

- Ponga móviles sobre la cuna de su bebé para que pueda observarlos mientras se mueven.
- Mueva objetos, en una línea, de un lado a otro frente a su bebé.

---

## ¡Mucho Ojo!

No deje a su bebé solo sobre una mesa o una silla. Es sorprendente qué tan rápido puede voltearse y caer.

### Recuerde:

Consulte a su médico, enfermera o clínica sobre las vacunas que necesita su bebé.

# Más de 6 millones de adultos en estados unidos son padres sin cónyuge



Si Ud. es un padre o una madre sin cónyuge, tendrá que prestar más atención a las necesidades de su bebé. Es común que los padres en esta situación pierdan contacto con otros adultos por estar tan inmersos en las necesidades del bebé. Sin embargo, pasar tiempo con otros adultos es necesario. Comparta actividades familiares en compañía de sus amigos. Busque en los siguientes lugares información o actividades que sean de su agrado:

- Periódico local
- Grupos religiosos
- Organizaciones de servicios
- Tabla de anuncios en bibliotecas

No se limite a eventos y grupos para padres sin cónyuges.



# Algunos ejercicios fáciles para relajarse



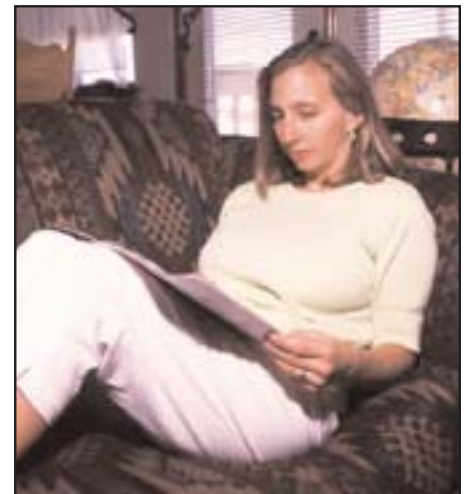
## Sea buena consigo mismo

Si tiene preguntas o comentarios, comuníquese con la oficina de County Extension más cercana. El número telefónico se encuentra en la última página del presente folleto.

Un buen libro de consulta sobre el desarrollo de su bebé es *Your Baby and Child*, de Penélope Leach, publicado por Alfred A. Knopf en 1989. El libro está disponible en librerías o en la biblioteca pública de su localidad.

Dese tiempo para relajarse y hacer ejercicio. ¡Ud. lo merece! Los ejercicios a continuación toman sólo unos minutos y harán que se sienta como nuevo:

- Acuéstese boca arriba, respire profundo. Ahora exhale lentamente. Repita cinco veces.
- Acuéstese boca arriba con los brazos a sus costados. Mueva los brazos a la altura de los hombros sin doblar los codos. Levante los brazos sobre la cabeza hasta que las manos se toquen. Repita cinco veces.
- Acuéstese boca arriba y levante la cabeza hasta tocar el pecho con su barbilla. Intente no mover ninguna otra parte del cuerpo. Repita varias veces.



## En la próxima edición

- Ejercicios de relajamiento
- Juegos para bebés



NMSU COOPERATIVE EXTENSION SERVICE OFFICES

# Baby's First Wish

Editor: Diana S. DelCampo, Ph.D.  
Child Development and Family Life Specialist



*Baby's First Wish* was adapted from Parent Express, California Cooperative Extension, by Dr. Wendy Hamilton and Dr. Diana DelCampo, New Mexico State University Cooperative Extension Service.



Another 4-H Prevention Program

Order Alert: *Baby's First Wish* is an educational program from NMSU's Cooperative Extension Service. This newsletter series is designed for parents with young children. To order the series, contact your county Extension office. 2002

Visit our Web site at: [www.nmcyfar.org](http://www.nmcyfar.org)

Alamogordo	401 Fairgrounds Rd.	437-0231
Albuquerque	1510 Menaul NW	243-1386
Aztec	213A S. Oliver	334-9496
Bernalillo	811 Camino del Pueblo	867-2582
Carlsbad	1304 W. Stevens	857-6595
Carrizozo	300 Central	648-2311
Clayton	100 Street	374-9361
Clovis	818 Main	763-6505
Deming	700 S. Silver	546-8806
Dulce	Hawks Drive	759-3530
Española	1122 Industrial Park Rd. #82	753-3405
Estancia	County Courthouse	384-2416
Fort Sumner	514 Avenue C	355-2381
Gallup	5002 W. Historic 66	863-3432
Grants	515 W. High St.	287-9266
Las Cruces	808 N. Alameda	525-6649
Las Vegas	County Courthouse Annex	454-1497
Lordsburg	300 Shakespeare	542-9291
Los Alamos	475 20th St.	662-2656
Los Lunas	319D Hwy. 314	865-9561
Los Ojos	Los Ojos Hwy. House 72	588-7423
Lovington	100 N. Main Ste. 10-C	396-2819
Mora	Hwy. 518	387-2856
Mosquero	3rd & Pine	673-2341
Portales	705 E. Lime St.	356-4417
Raton	3rd & Savage	445-8071
Reserve	County Courthouse	533-6430
Roswell	200 E. Chisum, #4	622-3210
Santa Fe	3229 Rodeo Rd.	471-4711
Santa Rosa	450 Parker Ave.	472-3652
Silver City	2610 N. Silver	388-1559
Socorro	214 Neel Ave., NW	835-0610
Taos	202 Chamisa Road	758-3982
T or C	2101 S. Broadway	894-2375
Tucumcari	301 S. 3rd	461-0562
Zuni	02 Route 301 North	782-4495



New Mexico State University is an equal opportunity, affirmative action employer. NMSU and the U.S. Department of Agriculture cooperating.

2 Months

NEW MEXICO STATE UNIVERSITY  
COOPERATIVE EXTENSION SERVICE  
BOX 30003, MSC 3AE  
LAS CRUCES, NM 88003