

Baby's First Wish

Cooperative Extension Service
New Mexico State University

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

Queridos padres de familia: Los bebés de 3 meses

¡Uds. y su bebé se comunican a través del lenguaje corporal!

Su bebé aún no habla, pero entiende el lenguaje del cuerpo. Este es un lenguaje que no necesita palabras. Por ejemplo al abrazar a su bebé, arrullarlo o cantarle una canción, Uds. le están comunicando que lo aman. Al poco rato notarán que su bebé se comunica de la misma forma al sonreír, balancear o reirse.

Para demostrarle cariño a su bebé no se necesitan palabras.



Recuerde:

Los bebés se desarrollan a su propio paso. No se preocupe si su bebé no hace exactamente las mismas cosas que otros bebés de su misma edad.

¿Como somos los bebés



Al crecer

- No puedo sostener la cabeza bien si no me ayudas. Puedo mantener erguida la cabeza y la espalda cuando me detienes el cuerpo.
- Cuando estoy boca abajo puedo levantar la cabeza, sostenerme en los codos, arquear la espalda y mecarme.
- Muevo mucho los brazos y las piernas.
- Cuando me sostienen me empujo con los brazos y las piernas.
- Puedo tocarme la cara con las manos.
- Intento agarrar objetos pero a veces erro.

Al hablar

- Balbuceo sonidos sencillos como oo, aa, ae.
- Respondo a los sonidos que escucho con gorgonitos, balbuceos y grititos.
- Ya no lloro tanto como antes, ¿lo han notado?

Lo que comprendo

- Comienzo a darme cuenta de que soy una persona.
- Comienzo a demostrar que tengo memoria.
- Reconozco a diferentes miembros de la familia.



Después de 3 meses?

Lo que siento

- Me gusta que me abracen y me arrullen.
- No me gusta que me dejen solo.

Al reaccionar

- Reacciono con todo el cuerpo ante caras conocidas.
- Me emociono cuando veo personas que conozco o veo mi biberón.
- Dejo de mamar para oír sonidos. Después miro y mamo al mismo tiempo.
- Sigo los sonidos con la vista.
- Me gusta escuchar. Háblame con frases sencillas.



Preguntas

“Cuando salgo con mi bebé ¿debo vestirme primero yo o al bebé?”

Es más fácil si se viste usted primero y luego al bebé. Cuando vista a su bebé antes de salir, procure que esto sea un momento agradable para los dos. Hable y sonríale mientras lo cambia. Algunas prendas de ropa para bebés tienen pequeños botones, ojales o broches de presión y por eso pueden ser bonitas pero difíciles de poner. Además si tiene prisa, pudiera parecerle que su bebé hace todo lo posible por dificultarle la tarea. Pero en realidad, podría simplemente estar muy enojado por tanto forcejeo y acalorado por el movimiento.

Cuando vayan a salir, lo que Ud. toma en cuenta para decidir qué ponerse también aplica para seleccionar la ropa del bebé. Por ejemplo si hace frío afuera y Ud. necesitará un suéter, su bebé también necesitará algo para andar calentito. Si hace mucho sol y va a necesitar un sombrero o lentes oscuros, su bebé probablemente también necesitará un sombrero para proteger su cabeza contra las quemaduras del sol y para proteger sus ojos.



La alimentación

Su bebé pasa mucho tiempo comiendo. Uno de los aspectos más importantes de su alimentación es el calor humano y el placer que siente mientras lo cargan y le dan de comer.

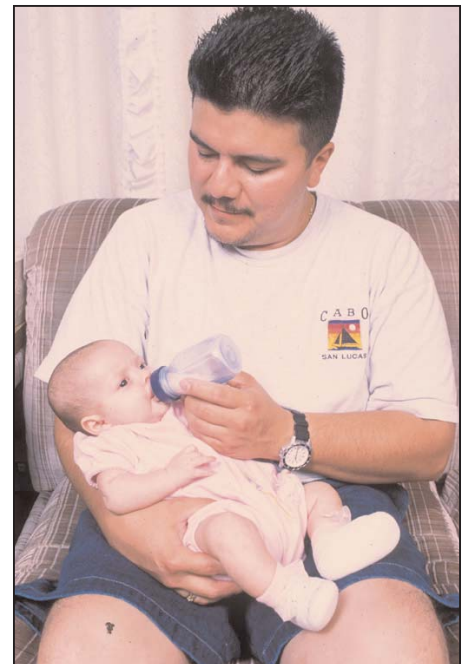


Sí Ud. alimenta al bebé con biberón, no recargue la botella en algo y lo deje solo. Por varias razones tampoco conviene acostarlo a dormir con el biberón. Existe un pequeño conducto entre la garganta y el oído. Si su bebé está acostado y tomando del biberón, una pequeña cantidad de fórmula podría llegar hasta el oído y causar una infección. Además la fórmula que permanezca en su boca al quedarse dormido, podría arruinarle los dientes. Al dejar que su bebé se alimente solo, ambos desaprovechan una oportunidad para demostrar cariño y para pasar un momento tranquilo juntos.

Recuerde que si su bebé llora, no necesariamente significa que tiene hambre. Si alimenta al bebé con

demasiada frecuencia, comerá menos cada comida porque su estomago se vaciará con mayor rapidez. Además, al ofrecerle el biberón para apaciguarlo, llegará a asociar la comida con la incomodidad. Esto puede derivar en futuros problemas alimenticios.

Durante los primeros 4 a 6 meses, la leche materna o la fórmula son suficientes para satisfacer las necesidades alimenticias del bebé. Después de los 6 meses, su bebé empezará a comer alimentos como cereales, verduras, frutas o carnes molidas pero aún deberá continuar con la leche materna o la fórmula. El folleto *Feeding Your Baby: The First Year*, está a su disposición por medio de la oficina de County Extension.



Juegos para bebés



Un juego para emplear los sentidos.

Propósito del juego:

- Aprender a diferenciar entre diversos objetos por medio de los sentidos: la vista, el tacto, el gusto, el olfato y el oído.
- Animar al bebé a que explore el mundo que lo rodea al usar diferentes movimientos de su cuerpo, por ejemplo al golpear objetos, llevárselos a la boca, dejarlos caer y tocarlos.
- Animar al bebé a que examine diversos objetos cuando esté solo.

Cómo se juega

- Escoja varios objetos caseros que sean seguros y que tengan formas y texturas diferentes (por ejemplo cuadrados, redondos, blandos, duros, suaves, cortos, largos, pegajosos).
- Enséñele al bebé los objetos uno por uno y déjelo que los examine.
- Si Ud. se fija en los movimientos de su cuerpo notará que reacciona de diversas formas según el objeto que le muestre. Esto significa que está aprendiendo a cambiar los movimientos de su cuerpo de acuerdo con el objeto que esté examinando.

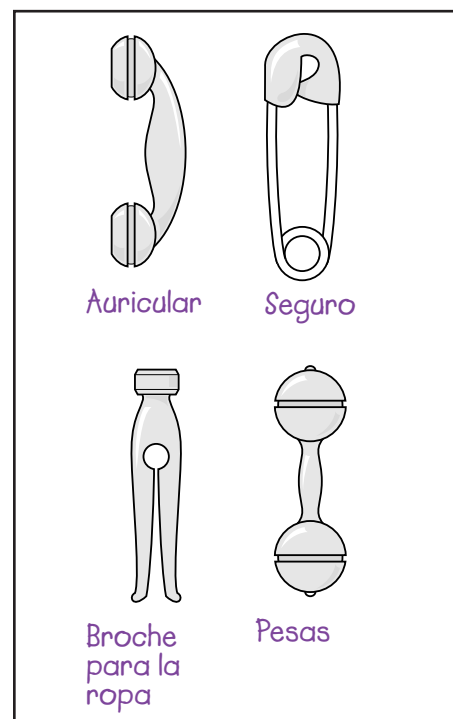
¡Mucho Ojo!

¡Las sonajas pueden representar un peligro!

La Comisión Federal de la Seguridad para el Consumidor recomienda que los padres de familia tengan mucho cuidado al seleccionar ciertos tipos de sonajas. Asegúrese de que ninguna parte de la sonaja es lo suficientemente pequeña para que el bebé pudiera introducirla en la boca y ahogarse. La boca de un bebé es muy flexible y le puede caber objetos bastante grandes.

Algunas sonajas de formas parecidas a las que aparecen en las ilustraciones abajo han causado muchos accidentes. Manténgalas fuera del alcance de su bebé.

No le dé a su bebe sonajas como estas. Pueden representar un peligro.



Ejercicios para relajar el cuerpo

Con todas las responsabilidades que ahora abundan en su vida, es fácil olvidarse del ejercicio, pero es una de las actividades más importantes. Una de las mejores formas de hacer ejercicio son caminar y nadar. Pero también hay muchos ejercicios que pueden practicarse en casa. A continuación presentamos dos ejercicios sencillos que no toman mucho tiempo y que ayudan a relajar el cuerpo.

- Acuéstese boca arriba en el piso y extienda los dedos del cuello de los pies hacia enfrente.

- Eleve un poco la pierna derecha y estire el brazo izquierdo hacia la pierna elevada.
- Repita con la pierna y el brazo opuesto.
- Repita este ejercicio 6 veces.
- Acuéstese boca arriba en el piso con los brazos apuntando hacia afuera al nivel de los hombros.
- Doble las rodillas y eleve los pies.
- Mueva las piernas dobladas hacia la derecha manteniendo los hombros y los brazos firmemente sobre el piso.
- Mueva las piernas hacia la izquierda.
- Repita 6 veces.



Cómo relajar los músculos adoloridos

Muchas cosas pueden causar que le duelan los músculos, como cargar al bebé, planchar, escribir, lavar platos o hacer una cosa por mucho tiempo. Para relajar los músculos, pruebe los ejercicios a continuación.

- Acuéstese boca arriba en la alfombra o en la cama.
- Separe un poco las piernas manteniéndolas derechas.
- Estire los brazos hacia enfrente.

- Arquee la espalda y estire los brazos hacia los pies tocando el pecho con la barbilla.
- Repita el ejercicio 5 veces.

Ejercicios para relajar los músculos del cuello

Círculos con los hombros

- Párese o siéntese en una posición cómoda.
- Levante los hombros hacia las orejas. Quédese en esta posición mientras cuenta hasta cuatro y luego baje los hombros a su posición normal.
- Gire el hombro derecho hacia arriba, luego hacia abajo y hacia adelante. Gire el hombro en dirección opuesta. Luego repita el ejercicio con sólo el hombro izquierdo. Luego, con los dos.

Círculos con la cabeza

- Párese o siéntese en una posición cómoda.
- Incline la cabeza hacia la izquierda. Al inhalar, lentamente, rote la cabeza hacia atrás y hacia la derecha.
- Luego, al soltar el aire, rote la cabeza hacia enfrente hasta llegar a la posición inicial.
- Ahora repita el ejercicio en dirección opuesta.
- Repita 2 ó 3 veces.

Chupar, chupones y aprender



Los bebés se chupan los dedos o los puños desde que nacen. Esto no siempre indica que tienen hambre. La necesidad que tienen de chupar es probablemente más acentuada durante los primeros 4 meses de edad.

El chupar tranquiliza a su bebé. Mengua las ganas de comer y la tensión. Los chupones pueden reemplazar los dedos. Pero no es buena idea usar los chupones demasiado para entretener al bebé ya que los dedos siempre estarán a la mano, mientras que los chupones se pierden, se caen y alguien tiene que recogerlos.

Además el chupar es una oportunidad para que su bebé aprenda. Su bebé chupará por un tiempo y luego se detendrá a mirar a su alrededor. Hacia el final del tercer mes de edad, su bebé podrá chupar y fijarse en su ambiente al mismo tiempo. Estará aprendiendo acerca del mundo que lo rodea.

.....

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 acerca de juegos para los bebés es *Games Babies Play*, de Vicki Lansky, publicado por Book Peddlers en 1993. El libro está disponible en librerías o en la biblioteca pública de su localidad.

En el próximo número

- Cuando comenzar a darle alimentos sólidos
- Cómo controlar el estrés cotidiano

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

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.

3 Months

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