

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

Los bebés de 4 meses

Queridos
padres:

Su bebé está
empezando a
explorar su
mundo!

¿Han notado cómo su bebé responde con sonrisas a lo que Uds. hagan y parece pensar que todo es un juego? Y también, ¿cómo a veces parece ser tímido o tener miedo? De ahora en adelante, Uds. notarán que su bebé usa todos sus sentidos - vista, oído, gusto, olfato y tacto - para aprender más acerca del mundo que lo rodea.

Uds. pueden ayudarle a explorar su mundo al jugar, hablar o cantarle, cargarlo y al pasar tiempo con él. ¿Qué mejor recompensa y alegría que ver cómo desarrolla su propia personalidad?



¿Como somos los bebé



Al crecer

- Puedo mover la cabeza en todas las direcciones. Inclino la cabeza hacia adelante cuando estoy acostado boca arriba y me toco los pies.
- Puedo sentarme y mantener erguidas la cabeza y la espalda durante 15 minutos si me sostienes del cuerpo.
- Prefiero estar sentado en vez de acostado. ¡El mundo es más interesante así!
- Me doy la vuelta al costado,

pero a veces se me queda la mano atorada de bajo del estómago.

- Estiro las piernas bien derechas cuando estoy acostado boca arriba y boca abajo.
- Paso los juguetes de una mano a otra.
- Me llevo los objetos a la boca.
- Juego en el baño, agitando el agua con las manos y los pies.

Al hablar

- Balbuceo e imito sonidos tosiedo y haciendo pequeños chasquidos con la lengua por mucho tiempo.
- Hago ruiditos, chillidos y sonrío con alegría cuando mis padres o algún ser querido me habla.

Al reaccionar

- Me gusta verme en el espejo.
- Me fascinan mis manos.
- Algunas personas me agradan y otras me asustan y me intimidan.
- Tengo un juguete o una cobija favorita.



¿Es de 4 meses?

Lo que comprendo

- Recuerdo las cosas por aproximadamente 5 segundos.
- Sé si algo está cerca o lejos. Ya distingo profundidad y distancia.

Lo que siento

- Me emociono cuando me divierto; para mí todo es un juego.
- Lloro y me enojo cuando dejan de ponerme atención o me quitan un juguete.



Preguntas

“¿Debo cargar a mi bebé cuando lllore? Mi amiga me dice que lo estoy malcriando, ¿es cierto?”

En su mayoría, los especialistas opinan que responder rápidamente al llanto de un bebé no significa malcriarlo. Por lo general, las necesidades del bebé son inmediatas. Sí tiene hambre, quiere que le den de comer. Sí está incómodo o asustado, quiere que lo carguen.

No se preocupe por malcriarlo. Al responder a sus necesidades, Ud. estará fomentando en su bebé sentimientos de amor y seguridad.

Por lo contrario, si ignora las necesidades de su bebé, puede aprender a desconfiar del mundo. La confianza inspira autodisciplina y su bebé la necesita para llegar a ser una persona bien adaptada y cariñosa.

Especialmente para papás...

Hoy en día son más las madres que trabajan fuera del hogar y por lo mismo son más los padres que se ocupan del cuidado de sus hijos. De la misma manera, hay casos de padres sin cónyuge, donde el padre es el que se hace cargo de sus hijos.

No cabe duda que los padres pueden formar relaciones estrechas con sus bebés. Los padres pueden brindar cariño, guiar, enseñar y apoyar emocionalmente a sus hijos. ¡En calidad de padre, Ud. puede y debe participar lo más que pueda en la vida y el desarrollo de su pequeño!

La alimentación

A partir de los 4 ó 6 meses de edad, su bebé puede comer alimentos sólidos además de la leche materna o la fórmula.

¿Cuándo deben comenzar a comer alimentos sólidos?

Cada vez son más los pediatras que recomiendan esperar hasta que el bebé tenga por lo menos 4 meses de edad y preferentemente de 5 a 6 meses, antes de empezar a comer cereales y otros alimentos sólidos. Antes de los 4 meses, los bebés no controlan bien la boca ni la lengua y por lo tanto, escupen la comida. Por eso no se le deben dar alimentos semilíquidos o purés al bebé antes de que pueda sentarse recargado en un respaldo y sostener la cabeza y el cuello solo. Consulte a su médico, enfermera o clínica antes de darle alimentos sólidos al bebé.

¿Qué alimentos debe comer un bebé?

A partir de los 4 ó 5 meses de edad, el bebé puede comenzar a comer otros alimentos además de la leche materna y la fórmula. Por lo general, los cereales fortificados con hierro son los más recomendados. Escoja un cereal para bebés que contenga un solo ingrediente: por ejemplo arroz, avena o cebada. Muy pronto su bebé podrá comer unas cucharaditas de puré de verduras o de frutas.



¿Cómo se le debe dar de comer a un bebé?

Ponga una cucharadita de cereal para bebés en un plato (no en el biberón) y mézclelo con leche materna o fórmula preparada. No agregue azúcar, sal ni otros condimentos.

Durante las primeras semanas ofrézcale el cereal una o dos veces por día después de darle pecho o biberón.

Use una cuchara especial para bebés y dele una pequeña probadita. Si el bebé demuestra que le gusta, dele un poco más con la cuchara. Si el bebé no lo acepta o empuja la cuchara, espere unas semanas antes de volverlo a intentar.

Intente darle sólo un tipo de alimento nuevo a la vez. Si intenta darle un poco de cereal de arroz para bebés, continúe intentando con el mismo alimento por unos días antes de intentar con avena, por ejemplo. Sus primeros intentos probablemente resulten en un batidero. Recuerde que hasta ahora, su bebé se ha acostumbrado únicamente a mamar o tomar del biberón.

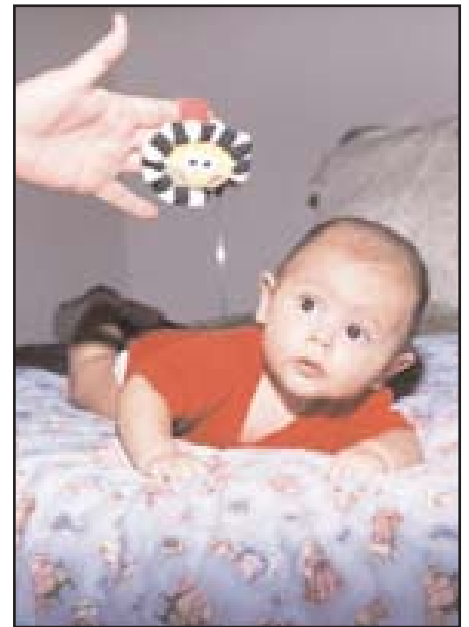
La oficina de County Extension más cercana pone a su disposición el folleto *Feeding Your Baby: The First Year*. Pídale al teléfono que aparece en la última página del presente folleto.

Juegos para bebés

Un juego para los ojos y el cuerpo



I



Propósito del juego:

- Que el bebé aprenda a usar su cuerpo, y a levantar la cabeza y la parte superior del torso cuando siga con la mirada un objeto en movimiento.

Cómo se juega:

- Acueste al bebé boca abajo y siéntese viéndolo de frente.
- Use un llavero, una caja o una lata con botones o piedras como sonaja.
- Balancee el objeto en frente del bebé y dígame: "Mira las llaves."
- Levante el objeto en el aire lentamente, para que el bebé levante la cabeza y se empuje con las manos al seguir el objeto con la mirada.
- Anímelo a que se siga fijando en el objeto, diciéndole: "Mira las llaves."
- Observe al bebé para ver si puede elevar el pecho apoyándose en las manos.

Otro juego parecido:

- Agite objetos detrás de la cabeza del bebé para ver si mueve el cuerpo para mirarlos.

Recuerde que Baby's First Wish describe lo que se considera típico en un niño o una niña para cada edad. Sin embargo, cada quien es especial y se desarrolla a su propio paso. Por eso siempre habrá niños y niñas perfectamente normales que hagan ciertas cosas antes o después de lo que se indica en el presente folleto. Si el desarrollo de su hijo o de su hija le preocupa, consulte a su médico.

Cómo controlar el estrés cotidiano



¿Siente un nudo en el estómago?
¿Le duele la cabeza con frecuencia?
¿Le duelen los músculos?
¿Tiene ganas de pegarle a alguien?
¿Llora sin motivo alguno?
Estos son algunos indicios del estrés - Y UD. PUEDE HACER ALGO PARA REMEDIARLOS.

Todos pasamos por momentos de estrés. El estrés se acumula por preocupaciones diarias por ejemplo, crisis, cambios de vida - como tener un bebé, un divorcio, o cambios de empleo. En algunos casos, el estrés puede acumularse a tal grado que la persona pierde el control sobre sus sentimientos o se siente desairado con todo el mundo.

Al principio es fácil ignorar los indicios del estrés. Si toma en cuenta las reacciones de su cuerpo

y sus sentimientos, puede aprender a detectar los indicios del estrés y tomar medidas para controlarlo. A continuación hay algunas sugerencias, ejercicios, contactos e información que pudieran ayudarlo.

Sugerencias

- Al acostar al bebé para que duerma la siesta, olvide de lo que “debería” estar haciendo. Tómese un momento para RELAJARSE. Haga algo que le permita sentirse como nuevo.
- No acumule preocupaciones ni enojos. Háblelos con alguien.
- Fije metas razonables. Luego, decida qué pasos iniciales quiere tomar para lograrlas.
- Si intenta hacerlo todo y además cuidar al bebé terminará por agotarse. Mejor dedíquese a lo que considere ser de mayor importancia y no se preocupe por lo demás.

Ejercicios

- Eleve los hombros a nivel de las orejas. Cuente hasta cuatro. Baje los hombros a su posición normal. Mueva los hombros de manera circular primero en una dirección y luego en la otra. Repita varias veces.
- Acuéstese en el suelo y ponga los pies sobre una silla. Tápese la cara con una toalla remojada con agua fría e imagínese una escena serena. Quédese en esta posición por lo menos durante 5

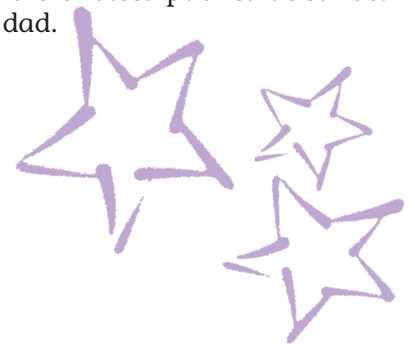
minutos.

Centros de ayuda

- Si Ud. siente que está perdiendo el control, llame a Child Help USA, una organización para la prevención de abusos a menores. Al llamar, no tendrá que dar su nombre. Marque sin costo al 1-800-422-4453 para que le den ayuda, consejos o simplemente para hablar con alguien. Esta línea telefónica está a su disposición las 24 horas.
- Si la tensión es tan alta que su compañero reacciona con violencia y golpes, llame a New Mexico Women's Community Association al 1-800-773-3645. Esta línea telefónica está a su disposición las 24 horas y pueden darle la ubicación de uno de los 21 centros de ayuda a víctimas de violencia doméstica que hay en el estado de Nuevo México.

Información general

- Un buen libro acerca del estrés y de las familias con estrés es *Stress and the Healthy Family*, de Dolores Curran, publicado por Harper and Row en 1985. El libro está disponible en librerías o en la biblioteca pública de su localidad.



¡Mucho ojo!

Asegúrese de que los objetos y los juguetes que le dé a su bebé no sean peligrosos.



A continuación presentamos algunas sugerencias del Consejo Nacional de la Seguridad que pudieran servirle para seleccionar juguetes seguros para su bebé:

- Que sean lavables.
- Grandes para que su bebé no pueda introducirlos en la boca, los oídos ni la nariz.
- Livianos para que no lastimen al bebé si llegaran a caerle encima.
- Fabricados de materiales resistentes (nunca de vidrio).

A continuación, algunas sugerencias para seleccionar juguetes seguros:

- Evite los juguetes con puntas

agudas o que contengan alambres.

- Asegúrese de que los juguetes no tengan partes donde se pudieran atorar los deditos del bebé.
- Asegúrese de que la etiqueta diga que el producto no contiene sustancias tóxicas ("nontoxic", en inglés).
- Quítele al juguete cualquier dispositivo chirriante suelto.
- Si los ojos de los animales de peluche están mal pegados o sujetos con broches, déle un toque original al juguete bordándole los ojos.
- Evite los chupones que tengan una correa para colgarse del cuello y juguetes con cordones

largos (como los móviles para las cunas, por ejemplo). Los cordones podrían soltarse y enredarse en el cuello del bebé. Tampoco le cuelgue nada del cuello.

- No permita que su bebé juegue con bolsas de plástico.

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.

En el próximo número

- **La disciplina se empieza desde temprano**
- **Los primeros dientes - una molestia**



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.

4 Months

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