

Baby's First Wish

Cooperative Extension Service
New Mexico State University

A happy & healthy life

Los bebés de 5 meses

Queridos padres:

¡Cuánta energía tienen los bebés!



Su bebé ya no se queda quieto ni se conforma con mirar a su alrededor. ¡Ahora se mueve todo el tiempo y en todas las direcciones!

Por lo general, los bebés de esta edad quieren examinar, explorar, tocar, probar, sentir y aprenderlo TODO. Por lo tanto, su bebé requerirá más tiempo y atención.

Un buen sentido del humor y paciencia serán excelentes recursos para ayudarles a Uds. a vivir con la mucha energía de su bebé. Disfrutarán más su convivencia si pueden reírse juntos.

Los juguetes son para aprender

A partir de esta edad, su bebé se interesará mucho por los juguetes que pueda tocar, examinar, morder y chupar, como los discos plásticos, cuentas, o chupaderas (aros de goma) que le ayuden cuando le estén saliendo los dientes.

Su bebé aprende mientras juega y por eso toca y examina cada juguete. Le gusta estrujarlos, agi-

tarlos, chuparlos, pasarlos de una mano a otra, y golpearlos contra otras cosas.

Al hacer esto su bebé aprende a distinguir distancia, por ejemplo, opuestos como adentro y afuera y la posición y ubicación de las cosas. Está descubriendo el mundo de los objetos y con él aprenderá a distinguir distancias, formas y tex-

¿Como somos los be



- Emito sonidos como ii, aa, uu, da-da, bal-bai, ma-ma.
- Balbuceo cuando estoy solo, cuando juego y con otras personas para que me pongan atención.

Al reaccionar

- A veces lloro cuando veo personas desconocidas.
- Sonrío cuando reconozco una voz o un rostro.



Al crecer

- Meneo y tuerzo el cuerpo y me mezo de un lado a otro.
- Pataleo y me chupo los dedos de los pies.
- Mantengo la cabeza y la espalda recta si alguien me sostiene el cuerpo.
- Me paro (si me sostienen por las axilas), brinco y zapateo.
- Casi siempre logro tomar los objetos que quiero.

Al hablar

- Me fijo en tu boca e intento imitar lo que dices.

- Miro a mi alrededor cuando escucho ruidos.
- Hago ruiditos e interrumpo conversaciones porque busco atención.
- Quiero tocar, tomar, agitar, voltear y llevarme todo a la boca.
- Hago todo con mucha energía.

Lo que siento

- Me abrazo a ti cuando me cargas.
- Dejo de llorar cuando mis padres me hablan.
- Demuestro miedo, coraje y desagrado.

¿Qué de 5 meses?

Lo que comprendo

- Reconozco mi nombre
- Reconozco la diferencia entre otras personas y mi reflejo en el espejo.
- Comienzo a darme cuenta de mis sentimientos.
- Busco las cosas que se me caen al piso.
- Recuerdo lo que acabo de hacer.



Preguntas

“Creo que están por salirle los dientes a mi bebé. Todo lo quiere morder, está necio y babea mucho. ¿Qué puedo hacer para que se sienta más cómodo?”

A esta edad es muy normal que salgan algunos dientes. Por lo general los primeros dientes salen a los 6 meses de edad. En algunos casos empiezan a salir desde los 3 meses. En otros, no sale ningún diente, hasta cumplido el primer año.

Los dientes al cortar las encías (los incisivos inferiores por lo general salen primero) causan que el bebé sienta dolor y se ponga de mal humor o necio. Para aliviar el dolor puede frotar las encías por unos minutos con un hielo envuelto en una tela limpia. Además puede poner la mordedera (aros de goma) o los discos plásticos en el refrigerador y dárselos a su bebé para que los muerda.

Su bebé también puede babear mucho y tener diarrea. Si la diarrea continúa por algún tiempo, es posible que no se deba a los dientes. **No descarte síntomas importantes como la fiebre, el vómito, la diarrea, entre otros, porque le están saliendo los dientes.** Si su bebé da muestra de alguno de estos síntomas, llévalo al doctor o a una clínica médica.

La alimentación

Su bebe puede estar listo para come algunos a

Un alimento nuevo a la vez

Intente darle a su bebé sólo un alimento nuevo por varios días. Empiece con alimentos de un sólo ingrediente en vez de mezclas. Por ejemplo, dele cereal de arroz y no cereales mixtos; o puré de manzana y no postre de frutas mixtas. De vez en cuando el alimento nuevo causa diarrea, vómitos o zarpullido. Si hay sólo un alimento nuevo en la dieta del bebé será más fácil identificar y eliminar la causa del problema.

Frutas y verduras

Conviene empezar con media cucharadita de una verdura amarilla, una o dos veces al día. Podría darle zanahorias coladas algunos días antes de empezar con otra verdura, como calabaza colada. Después de algunas semanas de verduras amarillas, haga la prueba con verduras coladas verdes, como espinacas, chicharos, o ejotes. Aumente la cantidad gradualmente a 2 cucharaditas.

A algunos bebés les encanta la fruta. Otros tienen dificultad para digerirla.

Es mejor empezar a darle fruta, como puré de manzana o de plátano, cuando el bebé ya se haya acostumbrado a comer verduras. Empiece con media cucharadita y aumente la cantidad hasta llegar a 2 cucharaditas una o dos veces diarias.

Alimentos comerciales preparados

Si lo desea, puede comprar alimentos comerciales elaborados especialmente para bebés. Recuerde que al principio es mejor comprarlos de un sólo ingrediente. No prepare la comida de su bebé usando alimentos enlatados comunes. Estos alimentos (que no están elaborados especialmente para bebés) contienen sal y plomo. Aunque estos alimentos pueden no representar ningún riesgo para los adultos y los niños mayores, no son preferibles para su bebé.

Alimentos hechos en casa

Si lo desea, Ud. misma puede preparar alimentos para su bebé. Los utensilios que necesitará son un colador y una licuadora o molinillo especial. Podría resultarle conveniente y económico adecuar para el bebé algunos de los alimentos que prepare para la familia. Pero la mayoría de los alimentos para la familia no deben dársele al bebé ya que por lo general contienen sal, especias, azúcar o grasa.

Tendrá que preparar por separado los alimentos para el bebé o separar la porción del bebé antes de condimentar la comida de la familia.

La limpieza

Al preparar, guardar, calentar o servir alimentos para el bebé, la limpieza es imprescindible.

Antes de tocar los alimentos,

lávese bien las manos con agua caliente y jabón. Limpiese las uñas y asegúrese de que no tiene ninguna cortadura infectada ni padraztros. Las infecciones pueden transmitir bacterias como el estafilococo.

Mantenga sus utensilios de cocina impecables. Lávelos con agua caliente y detergente. Enjuáguelos con agua caliente y dejelos secar al aire libre. No los seque con una toalla.

Use una tabla de plástico para cortar en vez de una de madera.

Métodos de cocción

Preparar los alimentos al vapor es una de las mejores formas de conservar las vitaminas y minerales de los alimentos, especialmente de las verduras. Use una canastilla o un colador para que se cuezan las verduras con el vapor sin tocar el agua hirviente. También se pueden preparar los alimentos al vapor en el horno si se envuelven en papel aluminio o se ponen en un asador con tapa.

Asar al horno o a la parrilla son métodos adecuados para preparar los alimentos de su bebé. Sin embargo, es probable que los alimentos necesiten líquido (caldo de carne o fórmula) para hacer un puré blando.

El microondas es especialmente bueno para preparar verduras que se pueden cocer rápidamente con poca agua.

Hervir es un método adecuado

Alimentos nuevos

para preparar frutas y verduras si usa sólo un poco de agua, ya que algunos de los nutrientes se disuelven en agua. Puede aprovechar estos nutrientes si usa la misma agua para preparar el puré. Se recomienda que prepare la carne para hacer puré de carne al hervirla a fuego lento y sin grasa.

Alimentos adecuados para su bebé

Las frutas y verduras frescas, envasadas en casa, o congeladas pero sin azúcar, sal ni otros condimentos.

Alimentos inadecuados para su bebé

Las frutas y verduras envasadas comerciales (a menos de que no contengan azúcar, sal, y vengan en frascos de vidrio).



La disciplina se empieza desde temprano

Ahora que su bebé empieza a explorar, Ud. necesita asegurarse de que el mundo que lo rodea sea seguro. Aproveche este momento para empezar a tomar medidas de control, poner la casa a prueba de bebés y acostúmbrese a distraerlo cuando haga cosas que pudieran resultar peligrosas o molestas.

Estas medidas de control son los inicios de la disciplina. Disciplinar también significa guiar el comportamiento para que sea aceptable para los demás y para si mismo.

Los bebés de menos de un año de edad no entienden la razón por la que tienen que dejar de hacer algo. A su bebé, por ejemplo, podría encantarle tirar los juguetes al piso. Le puede resultar agradable el ruido que ocasionan, o verlos rebotar. De seguro, pensará que es un juego muy divertido.

Al bebé no se le va a ocurrir que el ruido pudiera resultarle molesto. Aunque parezca que su bebé lo hace por desafiar, él sólo sabe que aventar juguetes es divertido.

¿Cómo hacerle para que deje de tirarlos? Quitele los juguetes y distráigalo con otra actividad y además, dele un abrazo. Si logra un balance entre implementar las medidas de control necesarias, un buen sentido del humor y mucho cariño, su bebé aprenderá a pensar y a comportarse responsablemente.

Pida el folleto *Feeding Your Baby: The First Year* que la oficina de County Extension pone a su disposición.

Juegos para bebés

Sonidos difíciles: un juego de comunicación



Propósito:

- Animar al bebé a imitar sonidos y palabras.

Cómo se juega:

- Cargue a su bebé en brazos y deje que se sienta cómodo.
- Digale cosas como: “ca-fé”, “da-me”, “ga-to”, “ya”, “bue-no”.
- Cargue a su bebé de tal forma que pueda ver sus labios.
- Abrácelo y acérquelo a su cara después de hacer los sonidos.
- Sonríale y abrácelo cuando imite sus sonidos.

Otros juegos parecidos:

- Cualquier juego de imitación de sonidos o palabras que Ud. juegue con su bebé mientras lo mira de frente.

Un buen libro de consulta acerca de la disciplina y de cómo educar a los niños es *Positive Discipline*, de Jane Nelsen, publicado por Ballantine Books en 1987. El libro está disponible en librerías o en la biblioteca pública de su localidad.

.....
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.
.....

Recuerde: Infórmese con su médico, la clínica o la enfermera de salud pública acerca de las vacunas que necesita su bebé. Lleve un récord de las vacunas. Esta información le será solicitada cuando su bebé entre a la escuela o se inscriba en una guardería.

¡Mucho Ojo!

La seguridad y las periqueras



La Comisión Federal de la Seguridad para el Consumidor calcula que cada año 7,000 niños sufren accidentes relacionados a las periqueras. En su mayoría, los niños tienen menos de 4 años de edad y casi el 25 por ciento tiene 1 año de edad o menos.

Para mantener a salvo a su bebé, asegúrese de que la sillita del bebé conforma a lo siguiente:

- Construcción firme y sólida,
- Base ancha para que no se caiga,
- Cinturón en el asiento que sostenga al bebé de la cintura,
- Cinturón entre las piernas para que no se resbale su bebé,
- Bandeja que se sujete firmemente a ambos lados,
- Hebilla del cinturón y ajustes para la bandeja que se ajusten fácilmente, pero que su bebé no pueda soltar,
- Asiento antideslizante. Si el asiento es resbaloso, cúbralo con cinta adhesiva de superficie rugosa.

Si Ud. llama al número gratuito de la Comisión Federal de la Seguridad para el Consumidor, 1-800-638-2772, le darán información acerca de las sillas peligrosas o defectivas. También puede escribirles a la siguiente dirección: U.S. Consumer Products Safety Commission, Washington, DC 20207.

En el próximo número

- Cómo ayudar al bebé a dormir toda la noche
- Cómo aprenden los niños de sus padres



Recomendaciones y prevenciones para las periqueras

- Siempre use los cinturones.
- Asegúrese de que la bandeja esté firmemente colocada.
- Al colocar la bandeja, asegúrese de no lastimar las manos del bebé.
- Asegúrese de que la periquera no tenga orillas afiladas que pudieran cortar.
- No permita que su bebé se pare en la silla.
- No ponga la periquera demasiado cerca ni de una silla ni de los gabinetes. Su bebé podría empujarse y tumbar la silla.
- No deje a su bebé solo en la silla.
- No deje que otros niños se suban a la silla.

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.

5 Months

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