

Baby's First Wish

Cooperative Extension Service
New Mexico State University

A happy & healthy life

Los Bebés de 7 Meses

Queridos Padres:

¡El mundo de su bebé crece cada día!

¿Ha notado cómo su bebé se fascina con sus propias manos? ¿Cómo hace un puño o aplaude? ¿Cómo le gusta tocarles la cara? ¡A su edad, su bebé se interesa en absolutamente todo!

Uds. pueden fomentar su creciente curiosidad al jugar ciertos juegos sencillos como aplaudir al compás de una canción o jugar a las escondidas donde Uds. se esconden detrás de una toalla, para luego sorprenderlo, diciendo "buu." Pueden también señalarle objetos y decirle cómo se llaman.

Recuerde que jugar así, es una forma de enseñar y que Uds. son los mejores maestros de su bebé.



La Creciente Autosuficiencia

El mal genio y las frustraciones son parte del crecimiento

Siguiendo sus impulsos por explorar y satisfacer su curiosidad, su bebé podría irse a otro cuarto de la casa. De pronto, se da cuenta de que Ud. no está, se asusta y



empieza a gritar. Podría también suceder que Ud. se ausentara momentáneamente del cuarto y su bebé empezara a llorar porque tiene miedo de estar sin Ud. Lo mismo podría ocurrir cuando se le cae un juguete. Quiere su juguete inmediatamente pero de pronto no lo ve y se lanza al llanto.

Ahora que su bebé disfruta de más facilidad para deambular, su entorno es mucho más interesante pero también mucho más frustrante e incierto. Por lo mismo, no se sorprenda si su bebé da indicios de mal genio o de frustración. Esto es muy común en la mayoría de los bebés y pasará con el tiempo conforme vaya sintiéndose más seguro de sí mismo y de su entorno.

Demuéstrele mucho cariño durante estas crisis de autosuficiencia. Recuerde que los bebés, como los adultos, necesitan amor.

¿Como somos los bebés de 7 meses?



- Mantengo el equilibrio sin ningún apoyo un rato al sentarme.
- Enderezo las piernas cuando me levantan e intento quedarme parado solo.
- Exploro mi cuerpo con las manos y la boca.
- Mi pañal puede durar seco casi dos horas.
- Algunos bebés tenemos unos dientes.
- Como con las manos, pero hago un batidero.
- Juego con una cuchara y una taza pero no soy muy bueno para usarlas todavía.

Al reaccionar

- Quiero participar en todas las actividades de la familia.
- Me gusta verme y tocarme en el espejo.
- Me emociono cuando veo una foto de un bebé porque creo que soy yo.
- Me gustan los juguetes que hacen ruido como las campanas, cajitas de música y sonajas.

- Me gusta tomar, agitar y golpear las cosas y también llevármelas a la boca.

Al crecer

- Me arrastro sobre la panza y a veces gateo.
- También puedo empujarme con los pies cuando estoy boca arriba sobre el piso.

Al hablar

- Imito los sonidos que escucho, así es como aprendo.
- Pronuncio varios sonidos a la vez como ma, mu, da, di y ba.



Lo que comprendo

- Me concentro mejor ahora y paso mucho tiempo examinando las cosas.
- Reconozco los diferentes tamaños de mis cubos de plástico.
- Sé si algo está cerca o lejos.
- Sé cuando la gente está contenta o enojada por su forma de hablar y cómo se ven.

Lo que siento

- Le tengo miedo a la gente desconocida, así que quédate conmigo cuando esté presente alguien que no conozca.
- Tengo marcadas preferencias acerca de lo que quiero y no quiero hacer.
- Soy juguetón y me gusta bromear.



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.

La alimentación

Ya puede darle carne colada y otros alimentos ricos en proteínas, panes y jugos de fruta.



Alimentos ricos en proteínas

Entre el séptimo mes de edad y el noveno, se pueden incluir las carnes, panes enriquecidos o integrales y jugos de fruta, en la dieta del bebé. Las carnes - como el pollo, el pescado y alimentos parecidos, como la yema de huevo - pueden comprarse preparados o hacerse en casa. Dele al bebé 1 ó 2 cucharadas al día. Compre o prepare carnes sencillas, de un sólo ingrediente colado, ya sea pollo, carne de res, hígado o pescado. Recuerde que un frasco de pollo colado contiene más proteína que 4 frascos de pollo colado con fideos.

A continuación presentamos una receta para alimentos de un sólo ingrediente que puede preparar en casa y congelar.

Puré de yema de huevo

Hierva un huevo a fuego lento durante 15 ó 20 minutos. Quítele la cascara. Agregue fórmula o leche a la yema y bata hasta obtener la consistencia deseada.

Sírvalo o congelelo en un envase con una etiqueta indicando la fecha y el contenido. No conserve el alimento más de un mes.

Nota: Use sólo la yema. La clara del huevo no se debe dar hasta casi cumplido el primer año para evitar problemas con alergias. Aproveche la clara en los platillos para el resto de la familia como en cazuelas, ensaladas, o sándwiches.

Panes

Puede intentar darle a su bebé hasta una pieza de pan integral o enriquecido, como pan tostado, galletitas sin azúcar, o panecillos duros. (Si le están saliendo los dientes, el masticar un panecillo duro puede gustarle al bebé).

Jugos de fruta

Puede darle al bebé entre 3 y 4 onzas de jugo de fruta con vitamina C como jugo de naranja o toronja.

Prepare los siguientes

- Jugos de fruta frescos o congelados sin azúcar.
- Carnes, pollos o pescados frescos o congelados sin sal.

Evite los siguientes:

- Bebidas sabor de fruta o con sabores artificiales.
- Productos de carne con sal, azúcar, condimentos u otros aditivos (como, tocino, boloña u otros embutidos, salchichas, pates de carne congelados, etcétera).

Acerca del destete

Algunas madres deciden empezar el destete durante esta edad. Otras prefieren esperar. Al efectuar el destete, procure hacerlo gradualmente a lo largo de un periodo de varias semanas. Durante este periodo, procure darle muchos besos y abrazos a su bebé.

Juegos para bebés

El espejo: un juego para las manos

Propósito:

- Ayudarle a su bebé a darse cuenta de su apariencia.

Cómo se juega:

- Pónganse Ud. y su bebé frente a un espejo e indíquele su imagen.
- Llámelo por su nombre y diga: "Ahí está David. ¿Dónde está David? Busca a David. ¡Mira!, es David." Anímelo a que señale con el dedo su imagen.
- Haga lo mismo con varios objetos frente al espejo. Tome sólo uno a la vez y muévalo detrás de su bebé.
- Llame el objeto por su nombre y diga algo acerca del mismo, como "Esta es una pelota y es redonda."
- Pregúntele a su bebé, "¿Dónde está la pelota?" Anímelo a que la indique en el espejo.



Otros juegos parecidos:

- Deje que su bebé juegue con sus juguetes frente al espejo de la pared o el de la cómoda.
- Deje que otras personas se pongan frente al espejo con su bebé y digan su nombre.

En el próximo número

- El miedo a los desconocidos
- Cómo poner la casa "a prueba de bebés"

Sea Su Propio Mejor Amigo y ¡Felicítese!

¿Recuerda cómo se sentía poco antes de que naciera su bebé y también durante esos primeros meses caóticos?

Tal vez ahora sea un buen momento para reflexionar acerca de cómo el ser padre o madre ha cambiado sus apreciaciones.

¿Se siente más confiado y agusto acerca de la educación de su bebé? ¿Hay veces en que se siente inseguro o culpable por no ser el padre o la madre “perfecta”? Pues, entérese que no existe tal cosa.

Frecuentemente, los padres for-

man expectativas demasiado exigentes acerca de sí mismos. La verdad es que es imposible ser paciente, comprensivo y cariñoso todo el tiempo. Simplemente intentamos hacer lo mejor que podemos. Pero muchos padres se sienten culpables y se desaniman si no cumplen con las expectativas que se trazan para sí mismos como padres. Se imponen reglas como las siguientes:

- Nunca debo enojarme con el bebé.
- Las necesidades del bebé siempre

deben tomar prioridad por encima de las mías.

- Siempre debo tener paciencia.
- Siempre debo tener la comida lista para cuando llegue la familia a casa sin importar qué tan cansada esté.

¿Tiene Ud. reglas parecidas? Veamos. Intente terminar las siguientes frases con lo que se le venga a la mente:
Anote algunas reglas propias.

• Una buena madre o un buen padre debe _____

• Si mi bebé llora, a pesar de estar cansada, debo _____

• Cuando estoy cansada y mi bebé está necio, debo _____

• Por ser padre, yo nunca debo _____

• Por ser padre, siempre debo _____

Ahora reflexione acerca de por qué tiene estas reglas. ¿Vienen de sus propios padres? ¿De sus amigos? **NO SEA TAN EXIGENTE CONSIGO MISMO.** En vez de estarse castigando con su lista de reglas imposi-

bles, asimile sus sentimientos y dese cuenta de que no conviene vivir la vida deshaciéndose por los demás, ni siquiera por los hijos. Y recuerde, **NADIE ES PERFECTO.**

¡SEA BUENO CONSIGO MISMO TAMBIÉN!

Preguntas



“Desde que nació mi bebé, hay mucha tensión entre mi pareja y yo. Nunca parece haber tiempo para sentarnos a platicar. No sé exactamente cómo expresar lo que siento. Y mientras tanto se van acumulando las cosas. ¿Qué me sugiere?”

Muchos padres se sienten así. Las nuevas necesidades y exigencias del bebé acaparan casi todos los aspectos de sus vidas y es difícil encontrar un momento oportuno para resolver las cosas.

A pesar de las dificultades, es importante tomarse un momento para hablar abiertamente acerca de lo que le molesta. Lo más probable es que su pareja haya estado acumulando algunas quejas también.

A continuación ofrecemos algunas sugerencias para facilitar las cosas:

- **Haga una “cita”** - Fije una hora (o varias) a la semana para platicar sin interrupciones.

- **Utilice el “yo”** - Al comunicarse con su pareja, exprese sus sentimientos sin echarle la culpa. Asegúrese de que se introduce en la comunicación. En vez de decir “Tú siempre me criticas,” -diga, “Yo me siento criticado cuando me dices ...” - Al usar el “yo” - para comunicarse, su pareja no sentirá que le achaca la culpa.

- **Al grano** - En vez de esperar que su pareja le adivine el pensamiento, dígame lo que piensa. En vez de decir, “últimamente hay mucho desorden en la sala,” diga, “me molesta que dejes tus botas en la sala y esperes que yo las recoja.”

- **Evite la trampa de las preguntas** - Hacer preguntas es por lo general, menos efectivo que comunicarse sin rodeos. En vez de, “Por qué no me hablaste para decirme que llegarías tarde?”, diga, “Estaba preocupado porque no llegaste a la hora acostumbrada. La próxima vez, llámame así no me pre-ocupo.”

Sugerencia:

Si cree que está a punto de hacer una pregunta, deténgase e identifique sus verdaderos sentimientos y expréselos con una frase afirmativa.

- **Procure escuchar** - Dele la oportunidad de expresar lo que siente y opina. No interrumpa, llegue a conclusiones precipitadamente, eche sermones ni dé sugerencias demasiado rápido. Confirme con su pareja para ver si es que en realidad entiende. “Déjame ver si te estoy entendiendo. Lo que me estás diciendo es que ...”

Es muy normal que los padres tengan sentimientos contradictorios con el primer bebé. Si pone en practica estas sugerencias para mejorar la comunicación, probablemente encontrará soluciones a los problemas antes de que se agraven.

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

Un buen libro de consulta acerca de su papel como ser padre es *A Good Enough Parent*, de Bruno Bettleheim, publicado por Knopf en 1987. El libro está disponible en librerías y en la biblioteca pública de su localidad.

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. 2001

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.

7 Months

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