



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 8 Meses

Queridos Padres:

Esta es la edad de la curiosidad!

Imaginense que tienen 8 meses. Por más que intenten hablar, nadie parece entender su idioma particular. Intentan caminar pero no están muy seguros de cómo se hace. Quieren tocar cosas brillantes, suaves, duras, lisas y pegajosas pero todos les dicen, "NO-NO-NO TOQUES ESO." ¿Cómo se sentirían Uds? Bastante frustrados, no creen? Pues, así es como su bebé se siente a esta edad. Tiene mucha curiosidad y quiere descubrir todo lo que lo rodea.

Pónganle su nuevo mundo a los pies. Con cariño y seguridad, ayúdelo a examinar, explorar y satisfacer su curiosidad.



Ayuda para los padres adolescentes

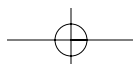
Sí Ud. es una madre adolescente, es probable que aún viva con su familia. A veces surgen problemas ya que Ud. es la madre de su hija y la hija de su madre a la vez. Esto puede crear dificultades para Ud. así como para sus padres.

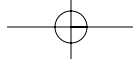
¿Se porta su mamá como si el bebé fuera suyo? ¿A menudo le reitera que ella sabe más que Ud.? ¿Siente resentimiento porque aún quiere tratarla como una niña? Y, a veces, ¿quisiera que su mamá se hiciera cargo de todo para poder ser como sus amigos?

Y, ¿cuando sale con algún muchacho, se molestan sus padres? Recuerde que puede ser difícil para ellos comunicarle lo que sienten. Podrían, por ejemplo, tener miedo de que Ud. se volviera a embarazarse.

A continuación presentamos algunas ideas que pudieran ayudarle a llevarse mejor con sus padres:

- Procure hablar acerca de lo que siente con calma y paciencia.
- Haga un esfuerzo por comprender el por qué, de los razonamientos y temores que le comunican sus padres.
- Demuéstreles con su comportamiento que de hecho, Ud. ya es una persona responsable.





¿Como Somos los Bebé



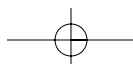
Al crecer

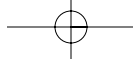
- Me muevo sobre la panza hacia en frente y hacia atrás.
- Agarrado de algún mueble puedo ponerme de pie, pero se me dificulta sentarme otra vez.
- Puedo pararme si me recargo contra algo.
- Puedo permanecer sentado, varios minutos sin apoyarme.
- Tomo las cosas con el pulgar, el índice y el dedo mayor.
- Detengo los juguetes - como una sonaja - en la mano varios minutos.
- Me gusta recoger cosas pequeñas, como un cordoncito.



Al hablar

- Con distintos sonidos te doy a entender si estoy contento, triste o si tengo miedo.
- Aún balbuceo mucho y grito para llamar la atención.
- Produzco sonidos de dos silabas como chu-chu, pa-pá y ma-má.
- Reconozco algunas palabras.
- Observo e intento imitar los movimientos de tu boca

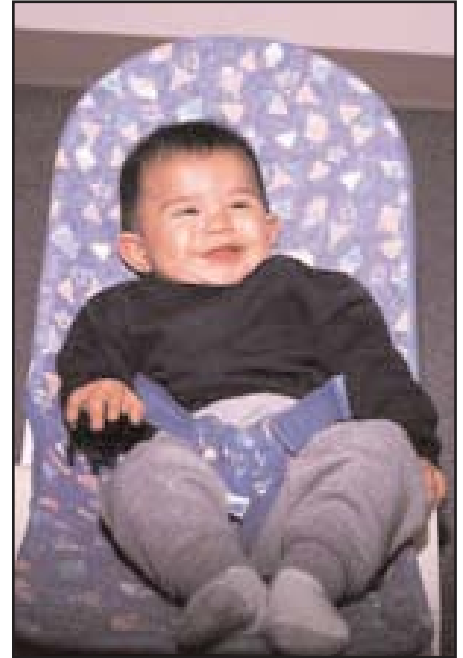




¿Qué puedo hacer de 8 Meses?

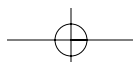
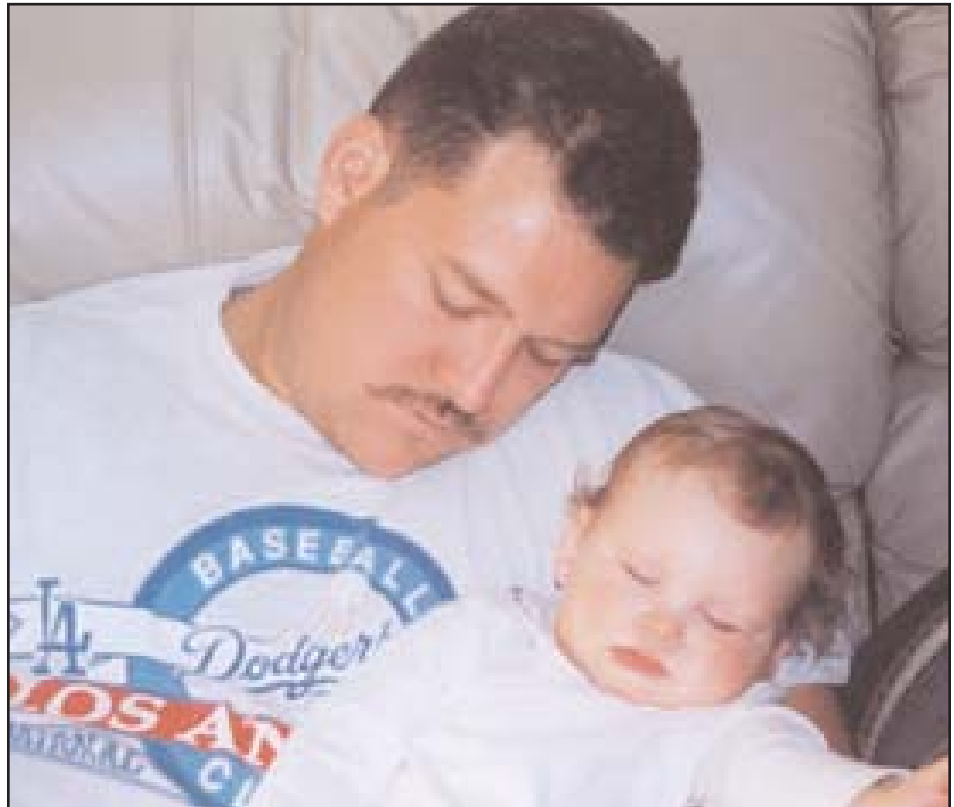
Al reaccionar Lo que siento

- Me gusta acariciar y besar mi imagen en el espejo.
- Volteo y escucho cuando reconozco un sonido como mi nombre o el teléfono.
- Me encanta imitar a las personas que conozco.
- Las experiencias nuevas y la gente desconocida me dan miedo.
- No me gusta que me dejes, aunque sea por poco tiempo.
- Me siento mucho mejor cuando regresas.
- Me incomoda que la gente se entusiasme demasiado conmigo.
- Me frustró y me pongo de mal humor cuando no encuentro lo que busco.



Lo que comprendo

- Tengo mucha curiosidad y quiero explorarlo todo.
- Puedo solucionar problemas sencillos, como hacer sonar una campana de juguete.
- Entiendo la diferencia entre "adentro" y "afuera."
- Recuerdo lo que acaba de suceder.





La alimentación

En su mayoría, los bebés de esta edad disfrutan comer alimentos machacados con tenedor.

Ahora que su bebé tiene 8 meses de edad y puede tener algunos dientes, ya puede darle frutas y verduras machacadas con tenedor además de los alimentos colados o en forma de puré. Con un tenedor, machaque bien sus verduras favoritas. Puede también usar un moledor de papas para machacar plátanos maduros, manzanas cocidas, calabaza de invierno, papas blancas, camote o zanahorias. Asegúrese de que los alimentos tengan una consistencia suave, sin grumos, cáscara, piel, hilos ni semillas. La consistencia de los alimentos machacados es más espesa que la de los purés.

Las carnes también son buenos alimentos para su bebé, pero no le dé carnes fritas. Quitele toda la grasa a la carne y macháquela bien con un tenedor.

Los alimentos cocidos deben colarse con colador de malla fina. Además puede usar el colador para cocer pequeñas cantidades de comida para su bebé. Procure lavar bien el colador quitándole todos los pequeños restos de alimentos.

Mucho Ojo!

- No agregue sal, azúcar ni otros condimentos a los alimentos que prepare para el bebé. Estos alimentos pueden parecerle desabridos a un adulto, pero para los bebés representa una experiencia nueva al paladar. Aunque un poco de sal es necesaria para un buen estado de salud, los alimentos contienen

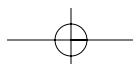


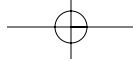
suficiente sal natural para satisfacer esta necesidad. Añadir sal a sus alimentos puede ser dañino para la salud del bebé.

- Durante el primer año, no le dé miel de abeja al bebé. Puede contener esporas de botulismo que pueden ser peligrosas para la salud del bebé.
- No use las sobras de la comida para alimentar al bebé. Es más probable que las sobras contengan niveles más elevados de contaminantes bacteriales que los alimentos recién preparados.
- No le dé al bebé, ni huevos crudos ni leche sin pasteurizar. Estos alimentos pueden ser fuentes de infecciones que

pueden ser peligrosas para los bebés.

- No le dé a su bebé alimentos con pedazos duros como el elote, las nueces, las palomitas de maíz o galletas que se desmoronen con facilidad. Estos alimentos son difíciles para comer y su bebé podría ahogarse.
- Puede servirle a su bebé alimentos fríos. En su mayoría, los bebés los aceptan bien. Si desea calentar la comida, hágalo justo antes de servirla.
- Recuerde que con poca paciencia, puede ayudarle a su bebé a disfrutar una gran variedad de nuevos sabores y texturas en sus alimentos.





Juegos Para bebés

El juego de los deditos de los pies: Un Juego de Comunicación

Propósito:

- Ayudarle al bebé a aprender acerca de su cuerpo.
- Fomentar el interés del bebé en jugar con los demás.

Cómo se juega:

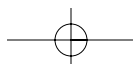
- Su bebé puede estar sentado de frente a Ud, acostado de espaldas o en su regazo.
- Tomando el dedo gordo del pie con su pulgar y el índice, digale, "Este dedito se fue a pasear."
- Tomando el segundo dedo del pie, digale, "Este dedito se quedó en casa."
- Tomando el siguiente dedito, digale, "Este dedito se comió la papa."
- Con el siguiente dedito, digale, "Este dedito no comió nada."

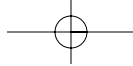


Y con el dedo chiquito digale, "Y este, dedito corrió ti-ti-ti hasta que llegó a casa."



RECUERDE Todos los bebés son diferentes y se desarrollan a su propio paso. No se preocupe si su bebé no hace exactamente lo mismo que otros bebés de su misma edad.





¡Mucho Ojo!

Mantenga a su bebé a salvo. Ponga su casa a prueba de bebés.



Para tener una idea de cómo ve su bebé el mundo, póngase a su nivel y mire a su alrededor. ¡Qué grandes y llamativas se ven las cosas! ¡Qué ganas de explorar y descubrirlo todo! Por lo mismo, su bebé intenta satisfacer su curiosidad tocándolo todo. Ya que su bebé tiene más habilidad para desplazarse en este ambiente, es importante poner su hogar a prueba de bebés.

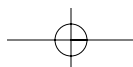
- Asegúrese de que los muebles no tengan orillas puntiagudas ni afiladas y que los cordones eléctricos de las lámparas no cuelgan sueltos.
- En la estufa, ponga las asas de las ollas y los sartenes hacia adentro para que su bebé no las alcance desde enfrente ni por los lados.

- Cubra los enchufes eléctricos con tapas plásticas de seguridad.
- Mantenga los cajones y los gabinetes cerrados.
- Desconecte los aparatos electrodomésticos que no esté usando.
- Elimine todas las bolsas plásticas, especialmente las de la tintorería. Deshágase de ellas o póngalas fuera del alcance del bebé.
- Mantenga los globos sin inflar o pinchados fuera del alcance del bebé. Los bebés intentan tragárselos.
- Revise la casa para asegurarse de que no hay botones, monedas, agujas, ligas de goma, corcholatas, navajas de afeitar ni otros objetos pequeños. Guárdelos en un lugar seguro.

- Ponga barreras de seguridad al pie o arriba de las escaleras.
- Únicamente abra aquellas ventanas que estén fuera del alcance de su bebé. Si tiene que abrir alguna ventana que esté al alcance del bebé, abrala sólo un poco de tal forma que su bebé no pueda caerse por la ventana.
- Guarde todas las medicinas en un botiquín bajo llave.
- Guarde fuera del alcance del bebé todos los artículos de limpieza (detergentes, amoníaco, etcétera). Si los tiene debajo del fregador, póngalos en un gabinete alto o bajo llave.
- Mantenga los artículos de belleza y cosméticos fuera del alcance de su bebé.
- Asegúrese de que los cordones de las persianas y de las cortinas están fuera del alcance de su bebé.

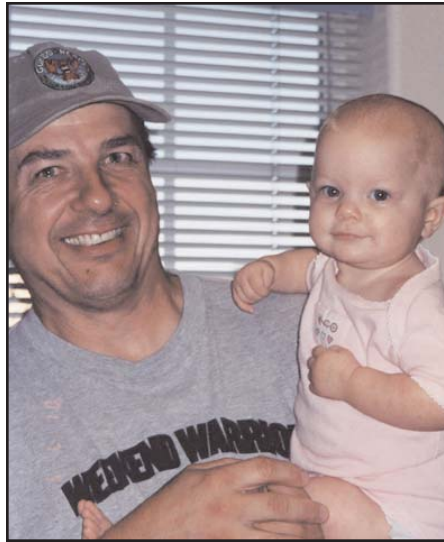
En caso de emergencia, Ud. y su familia deberán saber los teléfonos del hospital más cercano, los bomberos y la policía. Ponga los números a la vista en una lista cerca del teléfono.

Información adicional acerca de cómo poner su casa a prueba de bebés está a su disposición al escribir a U.S. Consumer Product Safety Commission, Washington, DC 20207. Para obtener información acerca de productos defectivos para bebés llame sin costo alguno al 1-800-638-2722.





Las reglas de la familia



Antiguamente se creía que una estricta disciplina era el único camino para que los hijos crecieran a ser adultos responsables. Hoy en día, muchos padres tienen reglas de conducta menos estrictas.

Aunque su bebé sólo tiene 8 meses de edad, no es demasiado temprano para empezar a establecer algunas reglas. Por ejemplo cuando Uds. le dicen a su pequeño "No toques la estufa, está caliente," están estableciendo una regla para la seguridad de su bebé.

Aproveche este momento para decidir:

- ¿Cuáles serán las reglas que seguirá la familia?
- ¿Quién las va a establecer?
- ¿Cómo va a aprenderlas su bebé?

Enséñele a su bebé lo que es permisible en su seno familiar y lo que no. Sea honesto y franco al expresar sus sentimientos. Si hace algo que no le gusta, dígame que no lo vuelva a hacer y explíquele por qué. Por medio de su tono de voz, su actitud y acciones firmes puede lograr comunicarse bien con su bebé.

Conforme crezca su bebé, se aprenderá los límites de conducta establecidos dentro del hogar y esto facilitará la vida de todos.

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 acerca de diferentes situaciones con niños es *The First Three Years* de Burton White, publicado por Prentice Hall en 1990. El libro está disponible en librerías y por medio de la biblioteca de su localidad.

PREGUNTAS

"Mi bebé de pronto parece tener miedo y se muestra tímido con desconocidos. A veces llora hasta cuando viene de visita mi mamá. ¿Por qué se porta así? ¿Qué puedo hacer para ayudarlo a vencer este miedo?"

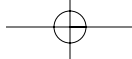
En primer lugar, este comportamiento no debe preocuparle. A esta edad el miedo a los desconocidos es normal. Los bebés apenas comienzan a distinguir la diferencia entre sí mismos y los demás. Como parte de este paso tan importante de su desarrollo, los bebés empiezan a distinguir la diferencia entre los miembros de la familia inmediata y los demás. Por esto es que se muestran tímidos o les da miedo cuando no saben quién es la persona que los rodea.

Algunos bebés gritan y otros lloriquean del miedo. Otros se ciñen a su madre y no la sueltan por nada del mundo. Otros bebés son como los adultos y desarrollan una aversión particular por ciertas personas.

Cualquiera que sea la reacción, consuele a su bebé con abrazos y cariño para que se sienta querido y seguro. Si la reacción de su bebé le da pena, explíquele a sus conocidos que su bebé necesita tiempo para acostumbrarse a las personas y que no deben tomárselo a pecho. Pídale también que no se le acerquen bruscamente ni corran a cargarlo. Conforme vaya creciendo se sentirá más seguro en compañía de los demás.

En el próximo número

- * La disciplina -¿qué es?
- * Momentos especiales para Ud. y su bebé



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

NMSU COOPERATIVE EXTENSION SERVICE OFFICES

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.

8 Months

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

