



Crianza Justo a Tiempo

Nota especial para mamá y papá

Alrededor de esta edad, muchos bebés parecen empezar a calmarse. Algunos ya no lloran tanto y son más fáciles de tranquilizar. Esto lo/la hará sentirse más seguro(a) como padre/madre y entre más seguro(a) y confiado(a) se sienta, más se relajará.

Entre menos tiempo pase llorando y quejándose, su bebé tendrá más tiempo para aprender. Su bebé puede meterse la mano a la boca y chuparse los dedos, pero todavía no tiene el control total de sus brazos y piernas. Puede enojarse o sentirse frustrado(a) cuando no pueda hacer que su cuerpo haga lo que él/ella quiere que haga.

Si su bebé reacciona con miedo o enojo a situaciones nuevas o no mantiene un horario regular, entonces usted fácilmente podrá enojarse, sentirse impaciente o confundido(a).

Su bebé necesita que usted:



- Sea paciente
- Le presente cosas u objetos nuevos, con cuidado y lentamente
- Le dé varias oportunidades para acostumbrarse a cosas u objetos nuevos
- Le haga la vida más simple, calmada, tranquila y menos estimulante

Cuando usted hace este tipo de cosas, su bebé aprende a lidiar con sus sentimientos de miedo o inseguridad. Si tiene una pareja, recuerde que están en esto juntos.



¿Dedo o chupón?

Mientras que un chupón o el dedo pueden ayudar a satisfacer las ganas que su bebé pueda tener de chupar, él/ella lo superará entre los 2 y 5 años de edad. Cuando llegue el momento, puede ayudar a su bebé a encontrar alivio o comodidad en otras formas tales como cantando o abrazando a un muñeco de peluche favorito.

La Asociación Dental Americana dice que el chupar el dedo o un chupón puede ser igualmente dañino después de que salgan los dientes permanentes. Muchas veces es más fácil para los niños dejar el chupón que dejar de chuparse el dedo.

Pruebe otras maneras de tranquilizar a su bebé como meciéndolo(a), cantándole y frotándole su cuerpo suavemente.

Si usa un chupón, hágalo con cuidado. Cambie los chupones frecuentemente porque pueden desgastarse. Para proteger a su bebé, no cuelgue el chupón en un cordón o listón alrededor de su cuello. Lave el chupón si se cae al piso.

Cómo crezco y hablo

- Mantengo mi cabeza y espalda bastante derecha cuando me levantas.
- Cuando me cargas, empujo mis brazos y piernas.
- Cuando estoy boca abajo puedo levantar mi cabeza, apoyarme en mis codos, arquear o encorvar mi espalda y mecarme.
- Me gusta llevarme cosas a la boca, por lo que ahora es mucho más importante mantener las cosas y objetos limpios.
- Me gusta pegarle a cosas u objetos que cuelgan de un móvil o de una barra de juguetes. Tal vez tenga mejor puntería con mis pies que con mis manos.
- Puedo emocionarme cuando me levantas y me pones de pie, pero mis piernas no son lo suficientemente fuertes todavía para sostener mi cuerpo.
- No me pongas en un caminador. No puedo controlar el caminador y me puedo lastimar. Ayúdame a aprender a moverme pero sin el caminador.
- Grito de gusto cuando veo algo que me gusta.
- Hago sonidos simples como "oy", "aah" y "ee".
- Ya no lloro tanto como antes. ¿Lo has notado?

¿Qué se siente tener tres meses de edad?



Cómo respondo

- Me quedo mirando fijamente donde caen las cosas, pero no veo a dónde van las cosas cuando se caen. Juega a las escondidas conmigo escondiendo tu rostro con tus manos o detrás de una cobija. Me emocionará encontrarte al ver de nuevo tu rostro.
- Sigo los sonidos con mis ojos.
- Me gusta escuchar. Háblame con oraciones o frases simples con palabras reales.
- Reacciono con todo mi cuerpo a rostros conocidos.
- Me gusta mucho succionar o chupar. Si me ves chupando algo no siempre quiere decir que tengo hambre. Muchas veces simplemente estoy aprendiendo y conociendo sobre cosas poniéndolas en mi boca.
- También chupo cosas u objetos para ayudar a calmarme y tranquilizarme cuando estoy molesto(a). Al ir creciendo desaparecerá mi necesidad de chupar tanto.
- Ya puedo ver colores brillosos.

Cómo entiendo y me siento

- Me empiezo a interesar mucho en las personas. No me gusta que me dejen solo(a). ¡Siéntame donde pueda verte!
- Estoy aprendiendo que mis acciones pueden traer resultados y que puedo contar contigo para ayudarme cuando lo necesite.
- Empiezo a tener memoria. Puedo recordar que me gustan unos juguetes más que otros.
- Por lo general me encanta que me carguen, mecen o abracen. Si estoy muy activo(a), tal vez tengas que esperar a que me canse antes de que quiera calmarme lo suficiente para poder abrazarme o acurrucarme. Si soy demasiado sensible a la luz y ruidos, tal vez tengas que apagar todo y luego cargarme suavemente.
- Tal vez haga un gran descubrimiento muy pronto. Reconoceré tu cara en una foto.

Alimentando a su bebé

La leche materna o fórmula infantil recomendada por su pediatra es el único alimento que su bebé debe comer ahora.

El horario de alimentación debe ser según lo pida su bebé. Él/Ella siente lo que su cuerpo necesita y adapta la cantidad que come. Algunas veces su bebé comerá más, otras veces menos.

Su bebé comerá de 5 a 10 veces al día, tomando entre 16 y 32 onzas de leche.

Tenga cuidado de que su bebé no sea sobre alimentado(a). Amigos o familiares interesados pueden presionarlo(a) a que "lo/la sobrealimenten". Un bebé gordo no es lo mismo que un bebé saludable. Investigadores consideran que aumentar mucho de peso durante los primeros meses puede causar que su niño(a) sufra de sobrepeso después. Los bebés necesitan ser alimentados solamente la cantidad que ellos quieran. Si su bebé no tiene hambre, no lo/la fuerce a comer.

No le dé a su bebé jugo de fruta. Los jugos de fruta pueden reducir la necesidad de tomar lo que realmente necesita – leche materna o fórmula.

Los bebés no necesitan cereal sino hasta que tengan por lo menos de 4 a 6 meses. Darle de comer cereal a su bebé no le ayudará a dormir en las noches. Su bebé dormirá toda la noche cuando esté listo(a), por lo general cuando pese aproximadamente 11 libras, y no por lo que él/ella coma.

Su bebé puede no tener hambre cada vez que llora. Cuando a los bebés se les da de comer muy seguido, comen menos en cada comida. Sus estómagos se vacían más seguido y esto hace que tengan hambre de nuevo más pronto.



Trate de averiguar por qué su bebé está llorando y trate de tranquilizarlo(a) de otras maneras. El darle un biberón sólo para mantenerlo(a) callado(a) le enseña a relacionar la comida con estar inconforme o triste. Esto puede conducir a problemas de alimentación más adelante.

Si su bebé llora y usted cree que es muy pronto para que coma de nuevo, trate de jugar con él/ella o ayúdelo(a) a interesarse en alguna otra actividad. Si en verdad tiene hambre, se lo hará saber al chuparse la mano, su hombro o cualquier objeto que pueda tocar.

Tenga recipientes extras con fórmula o leche materna fría. Las bacterias crecen rápidamente en fórmula para bebés o leche materna que no es refrigerada. Cuando salga, lleve con usted un biberón con fórmula o leche materna. Mantenga el biberón frío hasta que su bebé esté listo(a) para tomarla. Guarde el biberón en una nevera o hielera térmica con un poco de hielo.

Usted es el/la primer y mejor maestro(a) de su bebé

Su hijo(a) aprenderá más de usted que de cualquier otra persona durante toda su vida.

Los bebés nacen listos para aprender y aprenden aún más antes de nacer. Investigaciones muestran que cuando le habla, carga o cuida de su hijo(a) su cerebro se estimula y aprende a tener confianza. Su bebé aprende que a usted le importa y que el mundo puede ser un lugar bueno y seguro. La base que usted está construyendo al formar una fuerte unión con su bebé, ayudará a que el cerebro y el cuerpo de su bebé crezcan de la mejor manera posible.

Los padres tienden a interactuar diferente con niños y niñas. Estudios muestran que los padres tienden a imitar y alentar a las niñas a que sean más verbales, lo que puede ser una de las razones por las que las niñas por lo general empiezan a hablar antes que los niños. Los padres tienden a enfocarse en las habilidades motrices cuando se trata de niños. Es importante que los padres estimulen el desarrollo verbal así como el físico en ambos, niños y niñas. Todos los bebés necesitan estímulo en todas las diferentes áreas de desarrollo.



Los hermanos y hermanas necesitan sentirse necesitados.

Cuando se tiene un nuevo bebé en casa, es normal que los hermanos y hermanas estén molestos por la manera en que su familia ha cambiado, especialmente si son menores de 5 años. Un niño(a) que ya sabe ir al baño puede regresar a pañales por un tiempo. Los niños que comen bien pueden perder el hambre. Tal vez también note algunos otros cambios.

Toda la familia es afectada al tener a un nuevo miembro en la familia. Aliente a los niños a hablar sobre lo bueno y lo malo de tener un nuevo bebé en casa.

No deje solo a su bebé con un niño(a) menor de 5 años. Los niños pequeños no siempre pueden controlar lo que hacen y pueden lastimar al bebé accidentalmente.

Pase tiempo con sus otros niños. Léales libros a los hermanos(as) acerca de lo que sucede cuando un bebé llega a la familia. Incluya a los niños en el cuidado del bebé y felicítelos cuando lo hacen bien. Enséñeles cómo cargar al bebé y qué tan cerca deben sentarse de él/ella. Ayúdelos a reconocer cómo responde el bebé a lo que ellos hacen.

Ayude a todos en la familia a aprender cómo tratar a su bebé con cuidado y delicadamente. Puede ser tentador el querer escuchar la risita de su bebé después de que lo/la lanza al aire o al estarlo(a) meciendo enérgicamente en su rodilla, pero no lo haga. Los bebés pueden lastimarse de esta forma. El rápido movimiento puede dañar los vasos sanguíneos en el cerebro del bebé, ocasionando ceguera, lesiones en el cerebro o incluso la muerte. Los efectos de esto pueden no ser evidentes sino hasta tiempo después, al presentarse problemas de aprendizaje. ¡No se arriesgue! Nunca permita que nadie dé nalgadas, zarandee o sacuda, pegue, aviente, lance o columpie a ningún bebé o niños pequeños.

Cuídese muy bien usted misma

Cuando usted está en un avión a punto de despegar, se le recordará que en caso de emergencia debe colocarse su máscara de oxígeno antes de colocarles la máscara de oxígeno a los niños.

Al tratarse de la maternidad, la idea básica de cuidarse a sí misma para poder cuidar de los demás es igual de importante. A menos que se cuide muy bien usted misma no tendrá la energía, fuerza o la capacidad mental para enfrentarse a los retos que la maternidad implica.

El estrés es contagioso. Su bebé empieza a darse cuenta de sus estados de ánimo. Él/Ella podrá sentir y percibir cuando usted esté tensa, así como cuando esté calmada y feliz. Haga todo lo posible para tomar control de su estrés. Tenga expectativas realistas de usted misma y establezca prioridades de lo que quiere hacer cada día.

¡Haga ejercicio! Con todo lo que tiene que hacer, el ejercicio es una de las cosas más fáciles de olvidar, pero es una de las actividades más importantes que puede hacer como madre. Si tiene a alguien que cuide a su bebé, es muy bueno salir a caminar o ir a nadar. ¿Qué ejercicios puede hacer sin salir de su casa?

Aquí hay dos ejercicios simples que le tomarán solamente algunos minutos y le ayudarán a relajar su cuerpo:

1. Recuéstese boca arriba en posición horizontal y apuntando los dedos de los pies. Levante su pierna derecha un poco y estire su brazo izquierdo hacia la pierna levantada. Repita con la otra pierna y brazo. Repita seis veces.
2. Recuéstese boca arriba en posición horizontal estirando los brazos al nivel de sus hombros. Doble sus piernas y levante los pies. Gire las piernas dobladas hacia la derecha, asegurándose que sus hombros y brazos no se despeguen del suelo. Luego, gire las piernas a la izquierda. Repita seis veces.

Mantenga fuerte su relación de pareja

¡Es hora de un descanso en la crianza y cuidado de su bebé! Los nuevos padres necesitan hacer tiempo para ellos mismos y para estar con otras personas. Después de un tiempo lejos de su bebé, podrán regresar renovados a enfrentar los retos de la crianza y cuidado de su bebé. Los bebés equilibrados tienden a tener padres que demuestran felicidad y amor entre ellos. ¿Hay formas en las que puede hacer sentir especial a su pareja todos los días?

Trate de mostrar diariamente su amor por su pareja y su bebé. Abrazos y besos son una buena forma de demostrar que les importa, así como ayudar con las labores y quehaceres de la casa y el cuidado de los niños.

Todos los días dígame a su pareja e hijos(as) por qué los quiere.



Asegúrese que su bebé tenga juguetes seguros

Ahora que su bebé empieza a ponerse objetos en la boca, asegúrese que tenga juguetes que sean seguros para jugar.

Los juguetes seguros:

- Están muy grandes para caber en la boca, oídos o nariz del bebé.
- Son lo suficientemente ligeros para no lastimar al bebé si llegan a caer sobre él/ella.
- No son tóxicos y son hechos de materiales irrompibles – nunca de vidrio.
- No tienen clavos o alambres y no son filosos.
- No tienen puntos de agarre que puedan pellizcar o machucar los dedos, piel, lengua o labios de su bebé.

Empiece ahora a inspeccionar los juguetes de su bebé para cerciorarse de que sean seguros. Aun estando tan chiquitos, los niños pueden tener serios accidentes con juguetes. Los niños pequeños pueden tragarse parte de una sonaja al estar chupándola o al caer encima de ella al voltearse. Las sonajas pueden atorarse en la garganta, ocasionando que el bebé se ahogue.

Los muñecos o juguetes suaves y otros tipos de mordederas también pueden ocasionar que los bebés se ahoguen. Asegúrese que ninguna parte o extremo de una sonaja pueda caber en la boca de su bebé. La boca de un bebé es muy flexible y puede estirarse para morder objetos y figuras más grandes.



Para mantener a su bebé seguro(a):

- Saque todos los juguetes fuera de la cuna cuando su bebé esté durmiendo.
- No cuelgue chupones o juguetes en el cuello de su bebé y evite colgarlos encima de su cuna con un cordón o listón largo. Pueden soltarse o aflojarse y enredarse en el cuello de su bebé.
- No deje que su bebé juegue con bolsas de plástico.
- Remueva los ojos y botones de los muñecos de peluche si están flojos.
- Remueva el chillador de metal de los juguetes que chillan.

Compre juguetes que sean lavables. A los niños les gusta chupar y morder juguetes, así que los juguetes deben ser fáciles de mantener limpios. Revise regularmente que los juguetes no estén rotos o a punto de romperse.

Utilice los cinturones de seguridad del portabebés y manténgalo en el piso y lejos de escaleras y otros peligros. Su bebé está ahora lo suficientemente fuerte para menearse en un portabebés y voltearlo.

¿Cómo jugar?

Ponga a su bebé en el piso, en un portabebés o levántelo(a) lo suficiente para que pueda verlo(a). Atraiga la atención de su bebé haciendo contacto con la mirada y llamándolo(a) por su nombre. Muéstrela a su bebé un juguete y diga "Mira lo que tengo. Es una sonaja roja. ¡Escucha!" Luego déle la sonaja a su bebé. Mientras él/ella juega, háblele de lo que está haciendo. Diga, "Tu lo puedes hacer sonar. ¿A qué sabe?, ¿Está duro?"

Déle tiempo a su bebé para jugar y explorar lo que puede hacer con el juguete.

Preparando a la niñera

Pídale a alguien de su confianza que cuide de su bebé. La primera vez que deje a su bebé con una niñera pídale a la persona que llegue 30 minutos antes de que usted salga para que pueda mostrarle a la niñera la casa y decirle acerca de la rutina de su bebé.

Anote la siguiente información sobre su bebé y póngala en una carpeta para la niñera:

- ¿Qué sucede por lo general a la hora del día en que la niñera está presente?
- ¿Cuánto alimenta, eructa, cambia de pañal y pone a dormir en la cuna a su bebé? (Siempre ponga a su bebé en la cuna boca arriba sin almohadas ni juguetes)
- ¿Cuáles son los juguetes y actividades favoritas de su bebé?
- ¿En dónde están todas las cosas que la niñera necesitará para cambiar el pañal, calentar el biberón y cambiarle de ropa?
- ¿Cómo le avisa su bebé que tiene hambre, sueño o está mojado(a)?
- ¿Qué hace usted para calmar a su bebé?

Muéstrele a la niñera la casa e indíquele en dónde se encuentran los siguientes artículos:

- Teléfonos
- Línea de números de emergencia
- Linterna
- Puertas al exterior
- Detectores de humo y las escaleras de incendios
- Equipo de primeros auxilios

Proporcionele a la niñera los siguientes números de teléfono e información:

- Donde la/lo puedan localizar
- La dirección del hospital de emergencia más cercano
- El pediatra de su bebé
- Autorización firmada para autorizar atención médica dentro de ciertos límites en caso de que no lo/la puedan localizar.
- Vecinos o familiares cercanos
- 911 o sistema de respuesta de emergencias
- Centro de Control de Envenenamiento (800-222-1222)
- La dirección de su casa

Aprender a hablar ayuda a desarrollar el cerebro de su bebé

Póngase al nivel de los ojos de su bebé. Agáchese para ver a su bebé a los ojos o súbalo(a) con cuidado a un portabebés para hacer contacto con sus ojos.

Mire a su bebé a los ojos y háblele. Repita los sonidos que él/ella hace. Los dos pueden jugar ping-pong verbal o de palabras. Si su bebé hace un sonido, usted repita el sonido y así siga de una parte a otra.

Cada bebé "hablará" de diferentes maneras. Su trabajo es aprender las maneras especiales en que su bebé trata de hablarle. Cuando usted copia o imita a su bebé como si estuviera hablando con él/ella, usted le está ayudando a aprender cómo usar el lenguaje.



Una buena capacidad lingüística ayuda a desarrollar el cerebro de su bebé de la forma más potente. La capacidad lingüística es la clave para un bienestar social y emocional así como el éxito en la escuela.

Evite que la alimentación con biberón cause problemas

Una de las partes más importantes de la alimentación es la calidez y el placer que su bebé siente mientras lo cargan y alimentan. No ponga el biberón en la boca de su bebé y lo/la deje solo(a). El hacerlo puede ocasionar serios problemas de salud como infecciones en los oídos y caries o deterioro en los dientes.

No acueste a su bebé en la cuna con un biberón. Existe una pequeña abertura o tubo entre la garganta y el oído de su bebé. Si su bebé está acostado(a) y tomando su biberón, una pequeña cantidad de fórmula puede pasar de la garganta al oído y causar una infección. La fórmula infantil que se queda en su boca cuando se queda dormido(a) con el biberón puede causar deterioro o caries en los dientes.

¿Necesita más información?

Para obtener la versión en línea de este boletín visite la página www.jitp.info.

Si tiene alguna pregunta, contacte a su oficina local de Extensión.

Cuando lea este boletín, recuerde: Cada bebé es diferente. Los bebés pueden empezar a hacer cosas antes o después de cómo se describen en este documento. Este boletín proporciona espacio y tiempo por igual a ambos sexos. Si se utilizan los pronombres "él" o "ella", nos estamos refiriendo a todos los bebés en general.

Créditos: Este boletín fue adaptado de los boletines "Just in Time Parenting" de la Oficina de Extensión en California, Delaware, Georgia, Iowa, Kentucky, Maine, Tennessee, Nevada, New Hampshire, New Mexico y Wisconsin.

Adaptación cultural por Andrew Behnke PhD, North Carolina State University; Alanha Cruz, ACLS, Inc., y un agradecimiento muy especial a nuestro maravilloso grupo de revisores.