

Crianza Justo a Tiempo

Cuatro Meses



Los bebés están ocupados desarrollando sus cerebros

Los bebés nacen aprendiendo. Al tercer año, cerca del 85 por ciento de su cerebro ya está desarrollado. Este desarrollo afecta la manera en que su bebé ve, habla, oye, se mueve e interactúa con otras personas.

Los bebés necesitan un entorno cálido y afectivo para desarrollar las conexiones del cerebro que los ayudarán a aprender a lo largo de sus vidas. Los diferentes tipos de desarrollo, como el físico, cognitivo, lingüístico, social y emocional, están todos relacionados. Dentro del cerebro y el cuerpo todo está conectado. Los bebés están aprendiendo a hablar, a mover sus

cuerpos y a formar vínculos con adultos cariñosos. Todo trabaja al mismo tiempo para formar y desarrollar sus cerebros.

La forma en que la gente trata a su bebé afecta cómo su cerebro se desarrolla. Cuando los bebés viven en un hogar seguro y cariñoso ellos tratan de hacer contacto, exploran y aprenden. Cuando usted y su bebé pasan tiempo disfrutando y jugando, su bebé aprende lo que es el cariño, amor y afecto y a relacionarse con otras personas. Los padres son los primeros y mejores maestros que los bebés pueden tener.

Hágase un favor a usted mismo(a) y a su bebé

Investigadores han encontrado que cuando un padre o una madre responde a los llantos de su bebé más rápido a la edad de 4 meses, el bebé llora menos y se calma más fácilmente a la edad de 8 meses.

Esto sorprende a mucha gente, ya que piensan que el responder rápidamente al llanto consentirá a su bebé, pero esto no es así. Los bebés lloran cuando lo/la necesitan porque están molestos, enfermos o incómodos y no para causar problemas.

Una respuesta rápida enseña a su bebé a confiar en usted. Su bebé aprende a llorar sólo un poco en lugar de llorar muy fuerte, porque sabe que usted vendrá a ayudarlo(a). Cuando su bebé recibe la atención que necesita, no tiene por qué llorar más.

Ignorar las necesidades de su bebé puede enseñarle que el mundo no es confiable. El aprender a confiar nos da el valor para enfrentar el mundo a nuestro alrededor. Su bebé necesita aprender a confiar para que pueda crecer y ser una persona cariñosa y responsable.

¿Qué se siente tener cuatro meses de edad?



Cómo crezco y hablo

- Muevo mi cabeza en todas direcciones.
- Levanto mi cabeza cuando estoy acostado(a) boca arriba y agarro mis pies con mis manos.
- Me siento con mi cabeza y espalda derecha si tú me sostienes mi cuerpo.
- Prefiero estar sentado(a) que acostado(a) . ¡Es más interesante!
- Me volteo de lado a lado y quizás pueda voltearme desde boca abajo a boca arriba.
- ¡Ten Cuidado! Podría voltearme rápidamente y caerme de una mesa, cambiador de pañales o la cama.
- Mis habilidades de comprensión y alcance están mejorando. Al principio, tenía que mirar mi mano para poder agarrar un juguete. Ahora voy mejorando, agarro el juguete sin tener que mirar mi mano primero.
- Trato de pasar un juguete de una mano a otra.

Cómo crezco y hablo

- Me meto cosas u objetos a la boca.
- Chapoteo, chapaleo, salpico y doy patadas con mis manos y pies cuando me das un baño.
- Trato de hablar e imito sonidos como toser y hago ruidos con mi lengua. Repite los mismos sonidos que yo haga.
- Hago sonidos, sonrío y grito con alegría cuando me hablas.

Cómo respondo

- Me encanta verme en el espejo.
- Estoy fascinado(a) con mis manos.
- Me gustan algunas personas y soy tímido(a) o tengo miedo de otras.
- Recuerdo a personas importantes como mamá y papá, desde la noche hasta la mañana o hasta por más tiempo.
- Tal vez tenga un juguete o cobijita favorita.

Cómo entiendo y me siento

- ¡Mis manos son increíbles! En verdad me encanta mirarlas.
- Puedo recordar por algunos segundos dónde estaba escondido algún objeto.
- Estoy empezando a aprender a relacionar las cosas. Cuando escucho el agua, no puedo esperar a chapotear y jugar en la tina de baño.
- Puedo distinguir si algo está cerca o lejos de mí. Estoy más consciente de las profundidades y distancias.
- Me emociono cuando me divierto. Todo es un juego para mí.
- Tal vez llore o me enoje cuando dejes de ponerme atención o me quites un juguete.
- Me encanta cuando pones música y bailas conmigo.
- Cuando me abrazas, me besas y me cargas, me siento querido(a).



Los juegos que los bebés juegan

Puedo moverme para mantener cosas u objetos a la vista

Propósito del juego: Enseñar a su bebé a usar su cuerpo, levantar la cabeza y la parte superior de su cuerpo al ver un objeto en movimiento.

Cómo jugar: Ponga a su bebé boca abajo y siéntese de frente a él/ella. Utilice un llavero o un juguete que haga ruido. Mueva el llavero o juguete que hace ruido en frente del rostro de su bebé y diga "Mira las llaves." Levante el objeto lentamente en el aire para alentar a su bebé a levantar la cabeza y empujarse con sus manos. Diga algo como, "Sigue las llaves" o "Mantén tus ojos en las llaves." Observe a su bebé y vea si puede levantar el pecho del suelo.

Otro juego con los ojos y cuerpo

Mueva objetos lentamente por atrás de la cabeza de su bebé. Observe si se voltea para encontrar el objeto.

Ayude a su bebé a usar los dos ojos y ambos lados de su cuerpo cuando esté jugando. Por ejemplo, si le da un juguete en la mano derecha, trate de dárselo en la mano izquierda la próxima vez.

Ayúdame a aprender

Ponme boca abajo y sostén un juguete hacia arriba para que lo pueda seguir. Esto me ayuda a aprender a voltearme.

Sopla burbujas de jabón para seguirlas con mis ojos, ¡pero no dejes que las burbujas me caigan en los ojos!

Léeme cuentos o cántame canciones infantiles. Me gusta escuchar tu voz.

Me gusta verme en el espejo. Dame un beso mientras las/ los dos estamos frente al espejo. Acércame al espejo, luego aléjame de él. Déjame tocar el espejo.

Juega a "Este dedito compró un huevito" con los dedos de mis manos o pies.

Si parezco lo suficientemente fuerte, aliéntame a ponerme de rodillas y manos y a mecer mi cuerpo. Muéstrame qué hacer y cómo hacerlo.

Pon todos los juguetes fuera de mi alcance y pídemme que los agarre. Obsérvame cuando me volteo o arrastro.

Ponme en el piso y sostenme. Déjame intentar sentarme yo solo(a) y equilibrarme por mi mismo(a).



Unas palabras especiales para los papás

¡Los papás hacen una gran diferencia! Ellos quieren, guían, enseñan y crían a sus bebés. Algunos papás son los principales encargados del cuidado de sus hijos.

¿Qué tanto deben estar involucrados los papás con sus bebés? ¡Lo más que puedan! Estudios muestran que cuando los papás juegan con sus bebés, esto ayuda a que los pequeños se sientan importantes. También les ayudará más adelante cuando estén en la escuela primaria. Estos mismos niños se llevarán mejor con sus compañeros de clase debido a la participación de sus papás.



Los papás juegan un papel importante en ayudar a los niños a disfrutar de una buena condición física. Tanto los papás como las mamás pueden ser buenos

ejemplos a seguir cuando se trata de ejercicio y de mantener sus cuerpos en buena condición.

Usted puede ayudar a establecer una base para un peso saludable ayudando a su bebé a aprender a comer la cantidad adecuada (sólo la cantidad que su bebé quiera) de alimentos saludables y aprender a disfrutar mover su cuerpo y mantenerlo activo.

Déle a su bebé un buen comienzo a una alimentación saludable y una buena condición física

No fuerce a su bebé a comer más de lo que él/ella quiera. Su bebé le hará saber cuándo ha comido lo suficiente. Los bebés gordos o con sobrepeso no son bebés saludables. Investigadores opinan que los bebés que aumentan mucho de peso durante los primeros meses podrían tener más problemas con su peso más adelante en su crecimiento. Si cree que su bebé está aumentando mucho de peso o no lo suficiente, consulte a su médico.



Ponga atención a las señales que le da su bebé. Su bebé le hará saber cuándo ha comido la cantidad correcta. ¡Nunca ponga a su bebé a dieta!

Cuando su bebé tiene hambre, él/ella puede hacer lo siguiente:

- Mover o hacer gestos con las manos y piernas.
- Abrir su boca o tratar de alcanzar la comida.
- Irritarse y mirar a su alrededor.

Cuando su bebé ha comido lo suficiente, él/ella puede hacer lo siguiente:

- Empujar o jugar con el biberón.
- Cerrar y apretar la boca.

Muchos doctores recomiendan no

empezar a darles de comer cereales u otro tipo de comida sólida a los bebés hasta que tengan 6 meses de edad. La razón de esto es que los bebés no pueden controlar todavía muy bien su boca y lengua. La comida será empujada hacia afuera de nuevo cuando el/la bebé trate de comerla.

Otra razón por la cual se deben evitar los alimentos sólidos es que su bebé todavía no puede controlar su cabeza y cuello. No se le debe dar al bebé alimentos semilíquidos y sólidos antes de que pueda sentarse por sí solo(a) y tenga control de su cabeza y cuello. Consulte a su médico o a una enfermera antes de empezar a darle alimentos sólidos a su bebé.

Por ahora, la leche materna o la fórmula fortificada que su doctor recomiende es el mejor alimento para su bebé. Los bebés, por lo general, no necesitan agua u otros líquidos extra. Ellos obtienen todo lo que necesitan de la leche materna o la fórmula infantil.



Cuídese usted misma

Es muy fácil ignorar las primeras señales de estrés. Pero si le presta atención a su cuerpo y sentimientos, podrá aprender a leer las señales de advertencia y actuar para reducir la tensión.

Ponga a su bebé a dormir la siesta y olvídense de las cosas que cree que debería estar haciendo. Use este tiempo para descansar y relajarse. Póngase metas realistas y establezca prioridades. El querer y tratar de hacer todo además de cuidar de su bebé, la agotará. Escoja las cosas más importantes y no se preocupe por las demás.

Coma alimentos saludables, incluyendo verduras, frutas y granos enteros.

Su sueño es tan importante como el sueño de su bebé. Usted necesita dormir lo suficiente para mantenerse saludable.

Planifique y dedíquese tiempo a usted misma. Busque a un familiar o una amiga que cuide de su bebé mientras usted hace ejercicio o cualquier otra cosa que la haga sentirse renovada, con energía y relajada de nuevo.

Cuando se sienta preocupada o enojada no lo acumule. Hable con alguna amiga de confianza. Si siente que está perdiendo el control de sus sentimientos o si la tensión es tan alta que su pareja reacciona lastimándola, existe ayuda disponible. Llame al 800-799-SAFE (7233), la Línea Nacional de Ayuda para Abuso Doméstico.

A algunos bebés les empiezan a salir los dientes a esta edad.

Los primeros dientes de un bebé salen aproximadamente a los 6 meses, pero a algunos bebés les salen tan pronto como a los 3 meses de edad. A otros bebés no les saldrán los dientes hasta después de un año. La edad en realidad no importa. Una vez que empiece, los dientes de su bebé le empezarán a salir y a dejar de salir por meses.

Estas son algunas señales que debe observar:

- Su bebé querrá morder todo lo que ve.
- Tal vez babeará más de lo normal y se pondrá irritable y de mal genio.
- Su bebé sentirá malestar o dolor mientras los dientes van saliendo en las encías. Enfríe una mordedera limpia en el refrigerador, luego désela a su bebé para que la muerda. Si su bebé tiene fiebre, vómito, diarrea u otros síntomas de alguna enfermedad mientras le están saliendo los dientes, consulte a su médico.

La Asociación Dental Americana recomienda que los padres:

- Empiecen a cepillar los dientes de sus bebés con un poco de agua tan pronto les salga el primer diente.
- No usen pasta dental hasta que su bebé tenga por lo menos 2 años.
- Lleven a su bebé a una revisión dental general al cumplir su primer año.

¿Qué tanto entiende su bebé?

¿Puede su bebé obedecerlo(a)? Es importante para un niño(a) obedecer a sus padres, pero un bebé de 4 ó 5 meses no entiende lo que usted le dice.

Su bebé oye su tono de voz y podrá sentir que usted está enojado(a). Investigaciones muestran que un bebé así de pequeño no es capaz de controlar sus acciones el tiempo suficiente para hacer lo que usted le pide. Su bebé no podrá obedecerlo(a) por algún tiempo.

Darle nalgadas o palmaditas en la mano solamente confundirá más a su bebé y no ayudará en nada. Ser amable y cariñoso(a) con su bebé ayudará más que cualquier otra cosa. Su bebé todavía no hace cosas a propósito y sin duda no las hace para molestarlo(a).



Andaderas: NO; carreolas: SÍ

La Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor recomienda que los bebés NO usen andaderas. Las andaderas o caminadores pueden ser muy peligrosos. Muchos bebés llegan a las salas de emergencia por accidentes causados por andaderas. Este tipo de lesiones son por lo general muy graves, incluyendo fracturas del cráneo y otras lesiones en la cabeza.

Muchas de las lesiones son causadas porque los bebés se caen de las escaleras estando en una andadera. Las escaleras no tienen una barrera o reja o se deja la reja abierta.

Las andaderas o caminadores no sólo son inseguros, sino que generalmente no ayudan a los bebés a aprender a caminar. Algunos expertos

consideran que las andaderas hacen más daño que bien en el desarrollo de los músculos de las piernas en la mayoría de los bebés.

En cambio, las carreolas o cochecitos pueden ser útiles. Al comprar o pedir prestada una carreola, busque una que tenga:

- Un respaldo firme que ayude a su bebé a sentarse.
- Un toldo o cubierta para la cabeza lo suficientemente alto para que un niño(a) de 3 años pueda sentarse.
- Un cinturón de seguridad que sea seguro y cómodo.
- Llantas con freno y que se puedan bloquear para que no se muevan.
- Un seguro especial para evitar que la carreola se doble accidentalmente.
- Una base ancha para evitar que la carreola se voltee.

Cuando use la carreola o cochecito:

- Nunca deje la carreola en una cochera, entrada para coches o detrás de un carro.
- Mantenga a su bebé con usted todo el tiempo.

Nuevas habilidades crean riesgos para la seguridad

Su bebé puede menearse y salirse de un asiento para bebés, de una tina de baño, caerse de un cambiador de pañales y de una cama. →

Intruso invisible: el plomo

La pintura de plomo en las casas viejas construidas antes de 1978 puede convertirse en polvo. El polvo del plomo puede pegarse a los juguetes, dedos y otras cosas que los niños se meten a la boca. El envenenamiento por plomo puede ocurrir cuando el polvo de plomo es del tamaño de tres granos de azúcar y es ingerido diariamente por tan sólo 30 días.

Si su casa fue construida antes de 1978, use agua y jabón para limpiar el polvo de plomo con un trapeador o esponja. Use ese trapeador o esponja solamente para limpiar el plomo. No permita a una persona embarazada limpiar el polvo de plomo.

Limpie las manos y juguetes de su bebé y su casa con frecuencia. Lave las manos de su bebé antes y después de comer y dormir. Todos los días: lave los chupones, mordederas y otros artículos que su bebé se lleve a la boca. Cada semana: Lave los muñecos de peluche.



Lo que no ve, no existe

La próxima vez que su bebé esté jugando con algo, observe si él/ella mira cuando se lo quitan. Probablemente no. A esta edad, si no lo puede ver, su bebé no recuerda que existe. Para su bebé, lo que no ve, no existe.

Cuando su bebé tiene un juguete que usted le quiere quitar, déle otro juguete antes de quitarle el primero. Póngalo donde no lo pueda ver. Ésta es una manera buena y fácil de volver a direccionar su atención.

Los ejercicios para bebés son divertidos

Jalar para sentarse

Acueste a su bebé boca arriba en una cobija o tapete. Ponga sus manos debajo de los brazos de su bebé. Jale lentamente a su bebé hacia arriba hasta que esté sentado(a). Para animarlo(a) diga cosas como, "¡Arriba, Arriba!" Al principio tal vez usted haga la mayor parte del trabajo, pero su bebé entenderá y pronto se esforzará para ayudarse a levantarse.

Voltearse

Acueste a su bebé boca arriba en una cobija y siéntese detrás de su cabeza sosteniendo un juguete que chille o haga ruido. Sostenga el juguete donde su bebé lo pueda mirar. Muévelo lentamente para que su bebé tenga que mover su cabeza para seguirlo.

Apláudale a su bebé si arquea o encorva su espalda y empieza a voltearse. Si su bebé se voltea con sus hombros, pero sus piernas no lo siguen, empuje suavemente la parte inferior de su cuerpo para ayudarlo(a) a voltearse. Si su bebé no intenta voltearse por sí mismo(a), espere un poco más de tiempo para jugar este juego.

Para ayudar a su bebé a sentir lo que es voltearse, acuéstelo(a) en uno de los lados de una cobija chica. Levante la cobija suavemente para ayudar a su bebé a voltearse. Prémielo(a) con sonrisas, besos y abrazos.

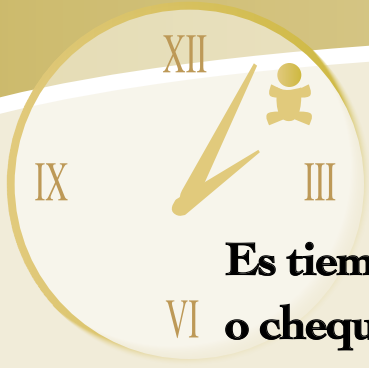


Los niños pueden estrangularse o ahorcarse con los cordones de las persianas o cortinas. Mantenga los cordones fuera del alcance de su bebé.

Su bebé puede alcanzar y agarrar. Él/Ella puede agarrar su taza de café o meter la mano en su sopa. Los líquidos calientes pueden quemar

gravemente a su bebé. Manténgalo(a) lejos de líquidos y alimentos calientes.

Nunca deje a su bebé solo(a) en la casa, en el carro o en ningún lado. Si necesita dejar solo(a) su bebé por algunos minutos, póngalo(a) en su cuna o corral.



Es tiempo para una revisión o chequeo general del bebé

En esta revisión su bebé recibirá varias vacunas. Se le dará el segundo grupo de vacunas para la polio, HIB (gripe hemofilus) y DTP (Difteria, Tétanos, Tos ferina). Recuérdele a su médico sobre cualquier reacción que su bebé haya tenido a las primeras vacunas que se le dieron. Haga una lista de preguntas que le quiera hacer a su médico.

Apunte todas las vacunas que su bebé ha recibido. Use un diario de salud, una libreta o algún formulario que se le haya dado. Le preguntarán muchas veces acerca de las vacunas de su bebé, incluso cuando empiece a ir a la escuela. Haga esto más fácil para usted anotando toda esta información y teniéndola a la mano.

Las vacunas protegen la salud de su bebé y están disponibles a través de su médico, proveedor de salud u oficina de salud pública.

¿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.

Cuatro Meses