



Crianza Justo a Tiempo

Los niños aprenden viendo a los padres

Al criar a sus hijos, muchos padres hacen las mismas cosas que sus padres hicieron o hacen completamente lo contrario. ¿Qué es lo que copia de sus padres? ¿Qué es lo que hace usted que es diferente a lo que sus padres hicieron? ¿Se ha puesto a pensar en por qué copia algunas cosas y otras no?

Aunque su bebé sólo tenga 6 meses, él/ella aprende observándolo(a). Por eso es muy importante dar un buen ejemplo. Su bebé imitará lo que los miembros de la familia hagan y una vez determinados, los patrones de la vida familiar son muy difíciles de cambiar.

Su bebé notará:

- Cómo se hablan entre ustedes
- Cómo solucionan problemas
- Cómo demuestran sus sentimientos

Sea amable al hablarle a los demás y diga lo que realmente quiere decir.

Resuelva los problemas hablando y buscando soluciones positivas.



¿Su bebé tiene seis meses de edad!

Ahora que su bebé ha llegado a la etapa de los seis meses es muy probable que la mayor parte del tiempo que está despierto(a) se la pase sentándose, jugando, haciendo sonidos, viendo a su alrededor y tocando todo lo que esté a su alcance.

Puede ser que su bebé lo/la saque de quicio porque querrá agarrar todo lo

que ve. Trate de ser paciente, ya que está aprendiendo acerca del mundo a su alrededor.

Hasta ahora hemos hablado sobre cómo crece su bebé cada mes, pero hay otra persona que también ha crecido: USTED. ¡Muchas felicidades! ¡Siga con el excelente trabajo que está haciendo!

Muestre amor y preocupación por los miembros de su familia, pero también hágales saber cuando está enojado(a) o molesto(a) para que puedan resolver el problema antes de que se haga más grande.

Recuerde que usted es la influencia más importante en la vida de sus hijos. La manera en que usted actúa les enseña a cómo comportarse.

¿Qué se siente tener seis meses de edad?



Cómo crezco y hablo

- Me volteo y giro en todas direcciones.
- Ruedo de posición boca arriba a posición boca abajo.
- A veces puedo sentarme sin apoyarme o sostenerme con mis brazos.
- Gateo y me arrastro hacia atrás y hacia adelante con mi estómago en el piso.
- Agarro objetos con una mano y luego los paso a la otra.
- Sostengo un bloque con una mano, agarro otro con la otra mano y empiezo a buscar el tercero enseguida.
- Agarro objetos cuando se caen.
- Todavía balbuceo y hago ruidos, pero tengo más control de los sonidos.
- Empiezo a entender algunas palabras por el tono de tu voz.

Cómo respondo

- Levanto cosas, las agito y luego escucho el sonido que hacen cuando las dejo caer.
- Juego con gente que conozco.
- Me enojo cuando estoy con adultos desconocidos, pero soy amigable con niños o bebés que no conozco.
- Hago sonidos, tarareo o dejo de llorar a veces cuando oigo música.
- Me mantengo ocupado(a) todo el tiempo haciendo cosas.

Cómo entiendo y me siento

- Sé que debo usar mis manos para agarrar y levantar algo.
- Miro y observo cosas u objetos por un largo rato.
- Volteo objetos al revés simplemente para verlos de diferente forma.
- Volteo cuando escucho mi nombre.
- No he aprendido todavía a controlar mis sentimientos.
- Me quejo y grito cuando no me salgo con la mía.
- Me río, hago ruidos y grito de alegría cuando estoy feliz.
- Sé muy bien lo que me gusta y lo que no me gusta de la comida.

Disciplinando se enseña

Cuando los bebés tienen seis meses de edad no entienden lo que es obedecer. Su mente no está desarrollada lo suficiente para poder distinguir entre lo que está bien y lo que está mal. Sin embargo, los bebés podrían hacer cosas que no son seguras o algunas otras cosas que usted crea que están mal.

Durante el próximo año usted necesita ayudar a su bebé a que aprenda cómo comportarse, lo cual muchas veces se le conoce como disciplina. La disciplina realmente significa enseñanza, no castigo.

Si usted es un padre o una madre afectuoso(a) y cariñoso(a), su bebé aprenderá a tenerle confianza. Entre más confianza le tenga su bebé, más fácil será que él/ella acepte los límites que le impone. Su bebé querrá hacer lo correcto solamente para complacerlo(a).

Estudios muestran que la disciplina funciona mejor para padres de familia que tienen una relación cariñosa con sus hijos.

Estas son algunas buenas formas de enseñarle a su bebé:

Hágale saber a su bebé con palabras, abrazos y sonrisas cuando él/ella haga cosas que a usted le gustan. Entre más positivo(a) se muestre con su bebé cuando se porta bien, más lo/la escuchará cuando a usted no le guste lo que está haciendo o cuando se esté portando mal.

Si su bebé se porta mal como por ejemplo, escupe la comida, ignórelo(a) si no le hace daño a nadie. No mire a su bebé, ni le sonría o grite y, hasta que no pare, pretenda que no lo/la ve.



Levante a su bebé y muévelo(a) a un lugar más seguro si está haciendo algo peligroso. Por ejemplo, aléjelo(a) de las escaleras y póngalo(a) en medio de la habitación y diga, "Aquí sí puedes gatear." A esto se le llama volver a direccionar su atención.

Acuérdese de recompensar a su bebé por hacer algo bien después de que ha ignorado su mal comportamiento o ha vuelto a direccionar su atención.

Haga de su hogar un lugar seguro para que su bebé pueda explorar y moverse sin peligro. Por ejemplo, deje un gabinete de la cocina sin llave y llénelo con platos o cosas de plástico. Ponga los juguetes del bebé en estantes o repisas que estén a una baja altura para que su bebé pueda alcanzarlos.

Prevenga problemas antes de que sucedan. Por ejemplo, coloque una reja de seguridad en las escaleras para prevenir caídas. Mueva los jarrones o floreros a estantes y repisas más altas fuera del alcance de su bebé.

Convierta el mundo de su bebé en un lugar interesante. Si tiene cosas u objetos divertidos para explorar, su bebé estará muy ocupado(a) divirtiéndose de manera segura y no tendrá tiempo de meterse en problemas. Por ejemplo, cuando vaya de visita a otra casa, llévese juguetes interesantes y divertidos para mantenerlo(a) entretenido(a). De esta manera, no tratará de meterse en problemas ni agarrará objetos peligrosos a donde vayan.

Enséñele a su bebé a hacer las cosas de la manera correcta. Si le jala el pelo al gato o le jala a usted su cabello, muéstrelle cómo dar palmaditas y acariciar suavemente al gato y a usted.



Cuando su médico le autoriza a empezar con alimentos sólidos

La mayoría de los doctores recomiendan a los padres esperar hasta que su bebé tenga seis meses de edad para empezar a darles alimentos sólidos. Hasta que llegan a esta edad, los bebés no pueden controlar muy bien su boca y lengua por lo que empujan la comida hacia afuera en lugar de comérsela.

Cuando decida empezar a darle a su bebé alimentos sólidos, elija el momento adecuado. Inténtelo cuando su bebé esté descansado(a), cuando tenga hambre pero no demasiada y cuando usted esté relajado(a).

El primer alimento sólido que debe darle a su bebé es, por lo general, cereal enriquecido con hierro además de la leche materna o fórmula infantil. escoja un cereal infantil que contenga sólo un ingrediente como por ejemplo, solamente arroz (el menos probable de causar alergias), o sólo avena o cebada. Ponga una cucharada de cereal infantil en un plato y mézclelo con leche materna o fórmula hasta obtener una consistencia aguada. No agregue azúcar, sal ni cualquier otro condimento. En las primeras semanas, ofrézcale cereal a su bebé una o dos veces al día después de darle pecho o biberón.



Use una cuchara chiquita y angosta. Ponga una cantidad pequeña de cereal hacia el centro de la lengua de su bebé. Si le gusta, déle unas cuantas probaditas más con la cuchara. Si no le gusta o empuja la cuchara hacia afuera, espere unas semanas más e intente de nuevo.

Las primeras comidas serán sucias y desordenadas. Su bebé ha estado acostumbrado(a) a tomar puros líquidos. Ahora, tiene que aprender cómo tragar alimentos sólidos. El empuje de la lengua que hace que la comida regrese hacia afuera es una reacción natural. Su bebé tiene que aprender a tragar en lugar de solamente empujar su lengua hacia afuera.

El siguiente alimento después del cereal probablemente serán algunas cucharaditas de verduras en puré, pero espere hasta que su médico lo autorice para intentarlo.

Intente un sólo alimento a la vez. Si empieza con unas cucharaditas de cereal de arroz, siga dándole a su bebé solamente el cereal de arroz por una semana aproximadamente. La razón por la que debe intentar darle a su bebé un alimento a la vez es para que usted pueda



ver si él/ella tiene alguna reacción o si es alérgico(a) al alimento. Así que revise si su bebé tiene alguna alergia al cereal de arroz antes de que empiece a darle avena o cebada infantil.

A veces un alimento nuevo puede causar diarrea, irritación en la piel o hasta que moquee la nariz. Si cree que su bebé tiene un problema de alergia, consulte a su médico, a una enfermera o visite su clínica.

Usted puede ayudar a su bebé a aprender a comer saludablemente. Trate de hacer que la hora de la comida sea agradable y divertida.



A los bebés les encantan otros bebés

Cuando salga de paseo o hacer mandados, usted se encontrará con otros padres y sus bebés. Observe cómo a los bebés les gusta mirarse entre ellos(as). A los bebés realmente les gusta estar con otros bebés.



¡Cuidado! La seguridad en las sillas para comer (periqueras).

Cuando su bebé empieza a inclinarse hacia enfrente y hacia afuera del portabebés y le preocupa que se pueda caer o voltear, es hora de cambiarlo(a) a una silla alta para niños. Pero recuerde que los bebés pueden lastimarse muy seriamente en una silla para comer si no se siguen las reglas de seguridad apropiadas.

Estas son algunas de las cosas que debe observar para asegurarse que la silla para comer o periquera sea segura para su bebé:

- Debe ser firme y con una base ancha para que no se voltee.
- Debe tener un cinturón de seguridad con correa entre las piernas de su bebé para evitar que se resbale hacia afuera.
- La bandeja debe cerrar firmemente con un seguro en ambos lados y no debe tener bordes filosos.
- La hebilla del cinturón y los seguros de la bandeja deben ser fáciles de usar para usted, pero NO para su bebé.
- Las tapas y tapones en tubos deben estar sujetos firmemente y sin que puedan ser jalados, ya que pueden ocasionar que un niño(a) se ahogue.
- Debe ser fácil de limpiar. Si el acabado y el material de la silla para comer lo permiten, puede ponerla en la regadera para que se remoje y limpiarla a vapor.
- Si el asiento de la silla o periquera es resbaloso, para que su bebé no se resbale coloque calcomanías de hule o plástico que se usan para la tina de baño.

Reúnase con otros padres y sus bebés en el parque o en su casa. Haga que estos encuentros sean divertidos. Observe cómo se comportan los bebés entre ellos.

Es muy bueno ver a otros padres con sus bebés. Usted puede aprender mucho solamente observando y ellos también pueden aprender de usted.

Lo que **DEBE** y **NO DEBE** hacer para usar de forma segura las sillas para comer.

SIEMPRE use el cinturón de seguridad y la correa entre las piernas de su bebé.

CIERRE con seguro la bandeja.

ASEGÚRESE que las manos de su bebé estén fuera del camino cuando cierre la bandeja.

ASEGÚRESE que no haya bordes filosos que puedan lastimar a su bebé o a usted.

MANTENGA la silla alta para comer por lo menos a 12 pulgadas de distancia de mesas o mostradores. Su bebé podría empujarse y caerse o voltearse.

OBSERVE de cerca a su bebé. Algunos pueden resbalarse entre las correas de las piernas y estrangularse.

NO DEJE la silla para comer cerca de una estufa.

NO DEJE a su bebé solo(a) en la silla para comer.

NO DEJE que su bebé se pare en la silla para comer.

NO DEJE que otros niños se suban o trepen a la silla para comer.

Los padres están cambiando

En la actualidad, muchos padres están muy involucrados en la crianza de sus hijos. Estos padres juegan con sus bebés, les dan de comer, los/las cambian y desarrollan una relación cercana y afectuosa con ellos/ellas.

Ahora más madres trabajan fuera del hogar que en tiempos anteriores, por lo que los padres tienen ahora la responsabilidad de ayudar más dentro del hogar, incluyendo en el cuidado de los hijos. Al cuidar de sus hijos cada día, los padres tienen la oportunidad de formar un fuerte y estrecho vínculo con sus hijos.

Los papás crean este vínculo cercano con sus bebés dedicándoles un tiempo especial cada día. Al concentrarse en su bebé y nada más, los papás les están haciendo saber a sus hijos que son importantes.



El primer diente del bebé

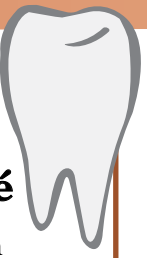
Algunos bebés nacen con uno o más dientes; a otros no le salen los dientes sino hasta después de que cumplen su primer año. La edad promedio para que salga el primer diente es a los siete meses, así que a su bebé podrían empezar a salirle sus primeros dientes muy pronto.

El primer diente de su bebé probablemente le saldrá muy fácil.

Tal vez se le inflamen un poco las encías, babee un poco y quiera morder cosas más de lo normal cuando le esté saliendo el primer diente. Para reconfortar a su bebé, frote sus encías con su dedo limpio o déle una mordedera fría que sea segura para que la muerda.

Al salirle los dientes a su bebé tal vez se le suelte la nariz o se le irrite el rostro y el cuello. También puede ponerse

Cuide los dientes de leche de su bebé



Los dientes de leche tienen cinco funciones importantes:

- Mastican la comida.
- Ayudan a los niños a hablar más claramente.
- Guían a los dientes permanentes a su lugar.
- Contribuyen a una buena salud en general.
- Hacen que su niño(a) tenga una bonita sonrisa.

El deterioro de los dientes es un serio problema en niños pequeños. La mitad de los niños en los Estados Unidos tiene caries al cumplir los 2 años de edad.

Las caries se forman cuando el azúcar en la leche materna, fórmula infantil, bebidas endulzadas y jugos se quedan en los dientes de los bebés por largos periodos de tiempo. Esto pasa con frecuencia si un bebé se duerme con el biberón en la boca o se queda prendido(a) del pecho y se queda dormido(a).

irritable o de mal genio. La dentición no causa fiebre de más de 101 grados, vómito o diarrea. Si su bebé presenta estos síntomas, llame a su médico.

Después de que empiecen a salirle los dientes, el primero es una bienvenida. Para cuando su bebé tenga 2 o 3 años de edad, todos los 20 dientes deberán haberle salido. Mucha gente cree que si a los niños se les caen o pierden los dientes de leche, que los dientes no son importantes. Esto no es cierto. Lea arriba las razones por las cuales debe cuidar los dientes de leche de su bebé.



Alerta de seguridad para padres y cuidadores o niñeras: convierta su hogar en un lugar más seguro para su bebé

Es hora de hacer de su hogar un lugar más seguro para su bebé. Su bebé empieza a moverse más ahora y puede encontrarse con cosas u objetos peligrosos.

Mire a su alrededor y busque objetos pequeños con los que su bebé pueda ahogarse y quítelos o guárdelos en otro lugar fuera del alcance de su bebé. Hacer esto puede ser difícil si tiene niños más grandes que tienen juguetes con partes muy pequeñas, pero es muy importante hacerlo.

Quite cosas u objetos con los que se pueda asfixiar su bebé como almohadas y ropa de cama en la cuna. Ponga todas las bolsas de plástico fuera del alcance de su bebé.

Prevenga quemaduras poniendo los mangos de las ollas y sartenes hacia la parte de atrás de la estufa. Baje la temperatura

de su calentador de agua a 120 grados. Guarde en un lugar con seguro los cerillos y encendedores. Ponga los cuchillos y tijeras fuera del alcance de su bebé.

Coloque todas las medicinas, cosméticos, productos de limpieza y cualquier cosa venenosa y tóxica en un gabinete con seguro o candado. Coloque rejas de seguridad arriba y abajo de las escaleras.

Asegúrese que la pintura y muebles en su hogar no sean tóxicos, ya que algunos de sus muebles pueden haber sido pintados con pintura de plomo. Remueva plantas interiores que son venenosas. Consulte a la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor visitando la página <http://www.cpsc.gov> para más información sobre cómo evitar que su bebé se envenene accidentalmente.



Los juegos que los bebés juegan

Obtén lo que quieres utilizando herramientas

Propósito del juego: Estimule a su bebé a usar objetos como herramientas para obtener lo que quiere.

Cómo jugar: Siente a su bebé en el piso con una cobija o frazada chica frente a él/ella. Asegúrese que pueda alcanzarla. Siéntese junto a su bebé.

Ponga uno de sus juguetes favoritos en la cobija o frazada, pero de manera que su bebé no lo pueda alcanzar. Si su bebé no jala la cobija para alcanzar el juguete, usted jale la cobija hacia él/ella hasta que pueda alcanzarlo. Use palabras de acción para describir lo que está haciendo: "Ves, alcanzas la pelota jalando la cobija." En lugar de una cobija o frazada, también puede usar toallas, secadores de cocina o almohadas.

Repita el juego con diferentes juguetes para ver si su bebé aprende a jalar la cobija para obtener lo que quiere. Deje de jugar si su bebé se cansa o se pone irritable.

Su bebé podría despertarse en la noche

Es muy común que los bebés que han estado durmiendo sin problema empiecen a despertarse durante la noche. Algunas de las razones para que esto pase pueden ser que su bebé quiere jugar o tal vez no se sienta bien o podría ser que esté desarrollando un nuevo ciclo y comportamiento de sueño.

A menos que su bebé tenga dolor, lo mejor es que aprenda a consolarse y reconfortarse él/ella mismo(a) para volver a dormirse. Déjelo(a) solo(a) unos minutos para ver si sucede. Si no se vuelve a dormir por sí solo(a), reconfórtelo(a) y dígame que es hora de ir a dormir. Tal vez lllore un poquito y es normal. Si su bebé llora por más de 15 minutos, regrese y consuélolo(a) de nuevo.

¿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.

Seis Meses