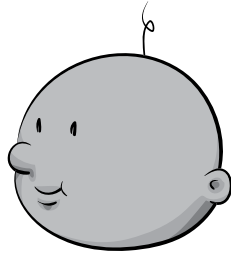


Spanish Handouts

***Becoming a Parent–
Getting to Know Your Baby***

Presentaciones, metas. Conozca a su bebé



Actividades en la casa durante la semana



Hacer:

- **COMIENZE UN DIARIO DEL BEBÉ.** Anote semanalmente todo lo que descubra sobre el bebé y todo lo que a usted le dé alegría. Tenga su diario a mano para escribir en los momentos libres. Agregue huellas de manos y pies con un sello de goma (Guía la página 49).
- Describa un día típico con su bebé. (Guía las páginas 42-45).

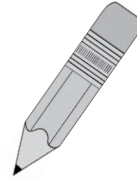


Lea/Repase

- Lea Capítulo 1: *Bebés increíbles - Cómo criar a su bebé y conocerlo mejor.* (Marque cualquier logro en la lista de control "Cosas que puedo hacer" páginas 46-48)



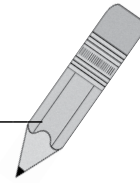
**HOJA INFORMATIVA
COMIENZE UN DIARIO DEL BEBÉ**



Anote semanalmente todo lo que descubra sobre el bebé y las alegrías de la primera infancia. Tenga su diario a mano para escribir en los momentos libres. Agregue huellas de manos y pies con un sello de goma.



HOJA INFORMATIVA
UN DÍA TÍPICO* CON _____



HORAS DE DORMIR



HORAS DE COMER



HORAS DE JUGAR Y ESTAR ALERTA



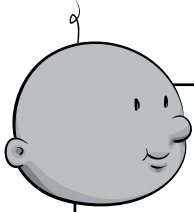
MOMENTOS DE FASTIDIO



EVACUACIONES INTESTINALES



**Aunque cada día es único en sí mismo, este formulario puede ayudarle a reflexionar en los patrones generales.*



HOJA INFORMATIVA
COSAS QUE PUEDO HACER (0-3 meses)

Actividad	Fecha	Observaciones/Comentarios
Sigo objetos con la vista		
Balbuceo; digo ooh, aah		
Sonrío, me río y doy chillidos		
Hoy encontré mis manos		
Miro a mis padres a la cara		
Tengo un juguete o una actividad favorita		
Puedo reconocer la voz de mis padres		
Puedo sostener la cabeza		
Aunque me balanceo, puedo sentarme con ayuda		
Reconozco mi nombre		
Puedo decir ba-ba		
Me gusta que me lean		
Encontré mis pies		
Reacciono cuando estás feliz		
Me gusta que me canten		
Estoy imitando sonidos		
Sé cuando no eres tú quien me cuida		
Me encanta explorar con la boca		





NOTAS DEL REFRIGERADOR CUÍDESE



- Descanse todo lo posible
- Tome siestas; trate de dormir cuando el bebé duerme
- Tómese un descanso: pídale a alguien que cuide al bebé para poder tomar usted una siesta
- Haga algo que le guste, como tomar un baño de espumas prolongado o salir a caminar con alguien
- Comparta sus alegrías y dificultades con otro padre o madre
- Está haciendo un buen trabajo al aprender de su bebé. Felicítese.
- Mantenga un registro de los momentos divertidos
- No se preocupe por el desorden de la casa o por preparar comidas demasiado elaboradas
- Acepte la invitación a comer de sus amigos
- Dese el gusto de comprar comida preparada
- Simplifique su vida
- Si está amamantando, extraiga la medida de un biberón de leche para que una amiga, su pareja u otro miembro de la familia pueda alimentar al bebé.

Simplifico
mi vida



Escriba aquí sus actividades favoritas de cuidado personal:





NOTAS DEL REFRIGERADOR LIDIAR CON EL LLANTO DEL BEBÉ



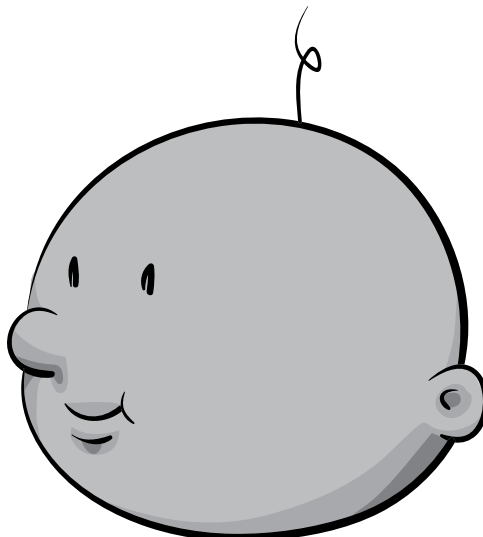
Si sabe que ha comido, sus pañales están limpios y, aunque ha tratado de calmarlo y mimarlo, continúa llorando desconsoladamente, es hora de ocuparse de usted para no frustrarse demasiado. Tómese 5 minutos para calmarse.

- Ponga al bebé en un lugar seguro y déjelo llorar durante 5 minutos.

Permanezca cerca pero cálmese:

- Ponga música suave para distraerse
- Respire hondo varias veces
- Recuerde que nada malo le ocurre al bebé. Es normal que llore y es así como se descarga y se organiza.
- Repita: "Esto mejorará en unos meses"
- Repita: "Puedo lidiar con esto"
- No descargue su frustración con él zamarreándolo
- Pida ayuda si siente que se está frustrando demasiado
- Recuerde que el periodo de llanto o fastidio usualmente dura 1-2 horas

Después de relajarse durante 5 minutos, regrese con el bebé, mézalo y tranquilícelo durante un rato. Luego acuéstelo y repita lo anterior. Usualmente se calma después de repetir esto 3 ó 4 veces.



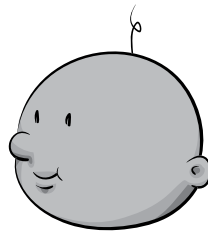
Hago que
mi bebé
se sienta
seguro y
protegido



Handouts

Parents as Responsive Communicators and Babies as Intelligent Language Learners

El bebé y su capacidad para aprender inteligentemente



Actividades en la casa durante la semana



Hacer:

- Continúe con el diario del bebé (páginas 72-73)
- Háblele con lenguaje materno mientras lo baña, juega, le cambia el pañal y le da de comer
- Cántele: pruebe una canción nueva
- Espere que imite sus gestos
- Imita también usted los sonidos del bebé y espere a que el bebé imite los suyos
- Lea las notas del refrigerador y marque cualquier logro en la lista de control "Cosas que puedo hacer".

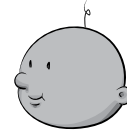
Lea/Repase



Lea Capítulo 2: *Los padres como comunicadores receptivos y los bebés como aprendices inteligentes del lenguaje.*

Nota: La cantidad de palabras que el bebé escucha diariamente predice el éxito que después tendrá en la escuela.





NOTAS DEL REFRIGERADOR ESTIMULE EL DESARROLLO SOCIAL Y DEL LENGUAJE DE SU BEBÉ

- Háblele continuamente durante el día con lenguaje materno
- Escúchelo e imite los sonidos que hace el bebé
- Cántele
- Fíjese cuáles son los intereses del bebé y hable de ellos
- Nombre los objetos y los colores de los juguetes con los que juega
- Colóquelo en un lugar estratégico de la casa donde pueda observar los movimientos de la familia y usted pueda hablarle
- Descríbale al bebé lo usted que le está haciendo: describa tanto las acciones del bebé como las propias
- Describa lo que ve, oye o huele en la casa o en el exterior. Utilice palabras simples
- Haga que la rutina diaria, como cambiarle los pañales, darle de comer o bañarlo, sea divertida y háblele mucho
- Dígale que lo ama y comparta sentimientos de alegría
- Fíjese cuando esté molesto, insatisfecho, triste, feliz o curioso y mencione y refleje sus sentimientos
- Léale: no comprenderá la trama pero la lectura lo ayudará a desarrollar el habla y el pensamiento
- Tómese tiempo para mimarlo. Mantenga un equilibrio entre la estimulación y el reposo. Besarle suavemente lo ayudará a sentirse seguro y amado
- Ámelo y muéstrole alegría
- Sonríale al bebé y vea cómo le devuelve la sonrisa
- Reaccione de manera predecible

**Le canto y
le leo
al bebé**



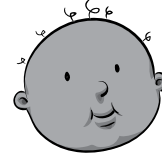
LENGUAJE MATERNO

- contacto cara a cara (12 pulgadas de la cara del bebé)
- voz aguda y melódica
- ritmo lento
- frases cortas
- articulación clara
- repeticiones
- expresión facial exagerada (grandes sonrisas)
- vocales arrastradas (oooo-soooo)
- pausas más largas entre las palabras o frases (espere la reacción del bebé)
- halago y devolución positiva (¡muy bien!)
- hable con un tono animado



NOTAS DEL REFRIGERADOR

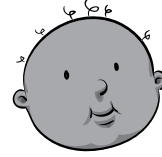
LOGROS SOCIALES Y EMOCIONALES DEL DESARROLLO (1-6 MESES)



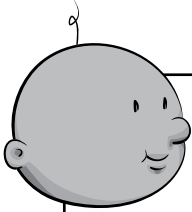
Recuerde que su bebé se desarrollará a su propio ritmo. Tenga en cuenta los siguientes logros del desarrollo.

- Mira a la cara (1 mes)
- Sigue objetos con la vista (1–2 meses)
- Hace sonidos (oh, ah); balbucea (1–2 meses)
- Sonríe y se ríe (2 meses)
- Observa las manos (2 meses)
- Reconoce la cara del padre o la madre (3 meses)
- Da chillidos, balbucea, hace arrullos (3–4 meses)
- Sigue objetos visualmente (3 meses)
- Reconoce la voz del padre o la madre (3–4 meses)
- Reconoce su propio nombre (5–6 meses)
- Hace arrullos cuando le hablan (4 meses)
- Comienza a balbucear (5 meses)
- Está listo para los alimentos sólidos (6 meses)
- Juega con las manos y los pies (5 meses)
- Puede reconocer el tono de alegría, tristeza o enojo en la voz de los padres (6 meses)
- Disfruta del lenguaje familiar, las canciones, las rimas, los saludos y los juegos (todas las edades)
- Puede reconocer algunas palabras además de su nombre (“listo”) (6 meses)
- Imita sonidos (6 meses)
- Comienza a balbucear (5-6 meses)
- Lleva objetos a la boca (6 meses)
- Puede comenzar a inquietarse cuando se separa de la madre (6-7 meses)

LOGROS DEL DESARROLLO FÍSICO (1-6 MESES)



- Levanta la cabeza (1 mes)
- Mira a la cara (0-1 mes)
- Sigue objetos con la vista (0–2 meses)
- Puede distinguir objetos blancos y negros (0–2 meses)
- Mantiene la cabeza (3–4 meses)
- Sigue objetos visualmente (3 meses)
- Mantiene la cabeza firme (3 meses)
- Si está acostado boca abajo, puede rodar y quedar boca arriba (4–5 meses)
- Puede tomar un juguete (4–5 meses)
- Puede mantenerse parado con la ayuda de adultos (4–5 meses)
- Está listo para los alimentos sólidos (6 meses)
- Distingue colores fuertes (5 meses)
- Rueda en ambas direcciones (5-6 meses)
- Comienza a sentarse brevemente sin ayuda (5–6 meses)
- Puede reconocer algunas palabras además de su nombre (por ej.: listo) (6 meses)
- Mejora la coordinación manual y visual
- Acerca objetos hacia sí y comienza a juntar las manos y a transferir objetos
- Lleva objetos a la boca (6 meses)
- Pasa objetos de una mano a la otra (6–7 meses)



HOJA INFORMATIVA
COSAS QUE PUEDO HACER (3-6 meses)

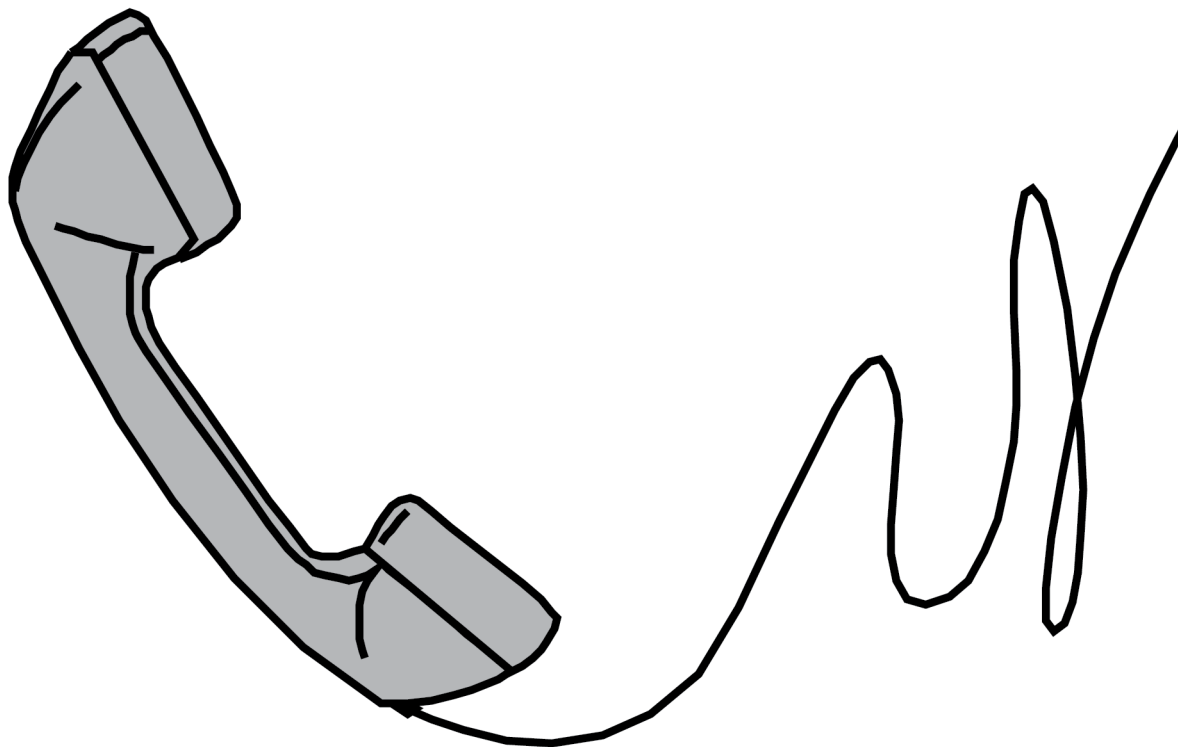
Actividad	Fecha	Observaciones/ Comentarios
Puedo sentarme brevemente		
Balbuceo, digo "oh, ah" y doy chillidos		
Sonrío y me río		
Encontré mis manos		
Puedo seguir objetos con la vista		
Puedo sostener la cabeza firme		
Puedo reconocer la voz de mis padres		
Reconozco mi nombre		
Puedo decir ba-ba		
He comenzado a probar alimentos sólidos		
Encontré mis pies		
Reacciono cuando estás feliz		
Me gusta que me canten		
Estoy imitando sonidos		
Sé cuando no eres tú quien me cuida		
Me encanta explorar con la boca		
Adoro que me lean		
Tengo un juguete favorito		

Llame a su compañera

A partir de ahora y hasta la última semana del Programa para padres deberá llamar a una persona del grupo. El propósito de estas llamadas es compartir ideas y consejos útiles sobre las actividades en la casa.

Estas llamadas no deben durar más de cinco minutos y pueden programarse de acuerdo a su conveniencia y la de su compañera. O bien, si así lo prefiere, puede comunicarse por correo electrónico.

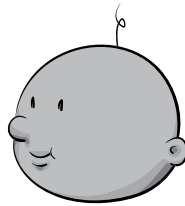
Al compartir, los padres no sólo generan un enriquecedor banco de soluciones creativas sino que ¡se apoyan unos a otros!



Handouts

Providing Physical, Tactile and Visual Stimulation for your Baby

Cómo brindar estimulación física, táctil y visual



Estimulación física, táctil y visual ***Actividades en la casa durante la semana***



Hacer:

- Dele al bebé alguna actividad física: sentarse con ayuda, jugar boca abajo, bicicleta, tiempo sentado, ejercicios con los brazos
- Juegue a las escondidas con él
- Invite a los hermanos a jugar
- Pruebe darle masajes
- Marque los logros del bebé en la lista de control "Cosas que puedo hacer" (páginas 103-105)

Tel./Correo electrónico:

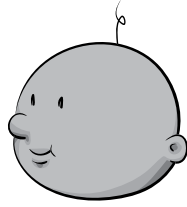


Llame o envíe un mensaje de texto o un e-mail a su compañera y comparta su juego favorito o actividad de juego con su bebé

Lea/Repase



Lea Capítulo 3: *Cómo brindar estimulación física, táctil y visual al bebé* y mantenga el diario del bebé al día (páginas 101-106).



Estimulación física, táctil y visual Actividades en la casa durante la semana



Hacer:

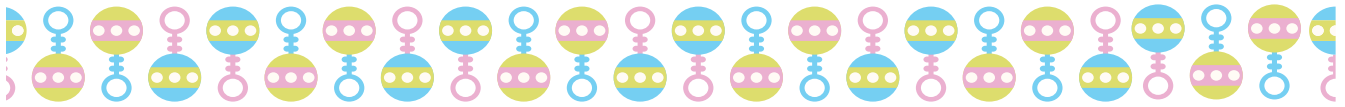
- Léale y observe sus reacciones
- Siga proponiendo actividades físicas: sentarse con ayuda, jugar boca abajo, bicicleta, tiempo sentado, ejercicios con los brazos
- Dele estimulación visual en el gimnasio para bebés, móviles en la cuna o bien juegue al juego del espejo
- Pruebe algún juego nuevo que haya aprendido con su bebé
- Pruebe darle masajes

Tel./Correo electrónico:

Llame o envíe un mensaje de texto o un e-mail a su compañera y comparta los estimulación visual que haya brindado a su bebé

Lea/Repase

Lea Capítulo 3: *Cómo brindar estimulación física, táctil y visual al bebé* y mantenga el diario del bebé al día.



NOTAS DEL REFRIGERADOR

Dele estimulación física, visual y táctil para ayudar al desarrollo del cerebro del bebé

- Háblele continuamente durante el día con lenguaje materno.
- Dele estimulación visual y táctil, como sonajas, móviles, juguetes con diferentes texturas, colores y sonidos.
- Dele actividad física como jugar boca abajo, estirarse, masajes, pararse con ayuda, movimientos que simulen caminatas y bicicleta.
- Hágale masajes adecuados para un bebé.
- Reconfortelo cada vez que esté molesto.
- Juegue frecuentemente con él a las escondidas, o a cualquier otro juego.
- Cántele.
- Controle la cantidad de estímulos que recibe.
- Levántelo y sosténgalo en alto.
- Mire libros con él y comente las imágenes.
- Deje que se vea en el espejo.
- Dígale que lo ama y comparta sentimientos de alegría.
- A partir de los cuatro meses, comience gradualmente a organizar su día estableciendo rutinas para darle de comer, cambiarle los pañales y acostarlo.
- Dígale que es muy especial para usted.
- Acarícielo.
- Dele la oportunidad de explorar (gimnasio para bebés).
- Invite a otros miembros de la familia a participar de juegos y actividad física.
- Coméntele a las personas que lo cuidan cuáles son los ejercicios que le gustan y qué le interesa al bebé.



NOTAS DEL REFRIGERADOR

Lea con su bebé

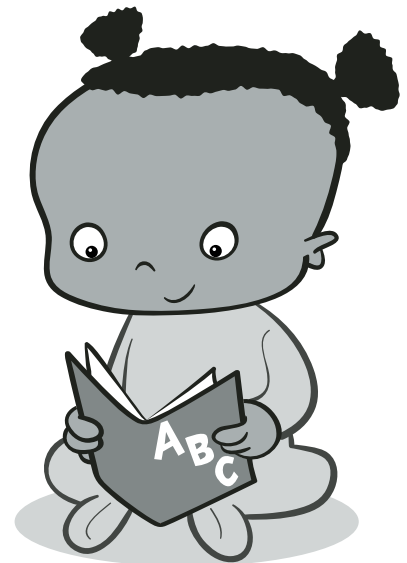
- Lea en un momento tranquilo, cuando esté relajada y cómoda, con el televisor y la música apagados (para evitar sobreestimularlo)
- Sosténgalo en brazos y mímelo mientras lee
- Lea diariamente durante algunos minutos, cuando el bebé esté alerta y ya haya comido
- Si tiene otros niños, léales a ellos mientras carga o amamanta al bebé
- Señale imágenes en el libro y coméntelas, o bien invente usted una historia
- Use lenguaje materno cuando lea: cara a cara, con voz lenta, aguda y melódica

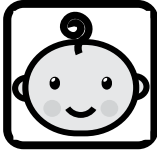
- Si el bebé tiene entre 2 y 6 meses lea libros con rimas y canciones o imágenes de colores fuertes, o bien libros con imágenes en blanco y negro. Use libros de tela que él pueda tocar y llevar a la boca.

- Si el bebé tiene entre 6 y 9 meses, lea libros que estimulen los sentidos, como los libros para tocar y sentir, de cartón, de tela, con accesorios para morder, libros sobre las rutinas diarias, como bañarse, comer, dormir, y los que nombren objetos y partes del cuerpo.

- Si el bebé tiene entre 9 y 12 meses, lea libros que lo alienten a participar de la conversación y a repetir palabras; libros que nombren objetos y partes del cuerpo; libros con ilustraciones de acciones como caminar o correr; y libros con solapas y sonidos. Es un buen momento para incorporar libros a las rutinas del bebé para la hora de dormir.

- Recuerde que varía la capacidad de atención de los pequeños en un libro. Algunos prestan atención de 10 a 15 minutos, y tal vez otros se aburran en pocos minutos. No se preocupe si su bebé no demuestra interés al principio. Léale durante unos minutos y luego siga la iniciativa del pequeño hacia otra actividad. Vuelva a leerle una y otra vez. Gradualmente aumentará la capacidad de atención del pequeño. Varias ocasiones cortas de lectura son tan beneficiosas como una más larga.





NOTAS DEL REFRIGERADOR

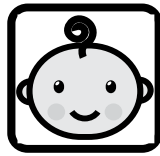
Aviso de seguridad: Mantenga a su bebé seguro mientras lo baña

- Jamás lo deje sin supervisión ni siquiera un minuto
- Los niños pueden ahogarse en una cantidad de agua muy pequeña
- Recoja todo lo necesario (jabón, toallita, pañal, toalla, etc.) con anticipación
- Asegúrese de que el baño esté templado
- Apague el teléfono y no acuda a la puerta mientras lo baña
- Utilice una tina especial para bebés hasta que pueda sentarse sin ayuda
- Una vez que el bebé pueda sentarse solo, use un tapete antideslizante, si decide bañarlo en la tina común
- Vierta primero el agua fría
- Ubique al bebé en sentido contrario al grifo de agua
- Cubra la salida del grifo de agua con un protector acolchado para que no se golpee la cabeza
- No lo ponga en la tina si todavía corre agua del grifo
- Asegúrese de que el agua esté templada y no demasiado caliente. Los bebés generalmente prefieren el agua mucho más fría de lo que usted lo haría
- Llene la tina con sólo 2-3 pulgadas de agua
- Use jabón y champú moderadamente y, si juega en la tina, use el jabón recién al final
- Haga que el baño sea un ritual divertido



Hago que mi bebé se sienta seguro y protegido





AVISO DE SEGURIDAD

- Un bebé menor de seis meses todavía no puede gatear. Así que puede ponerlo sobre un tapete o gimnasio para bebés en el piso mientras usted toma un breve recreo. No deje al bebé sin supervisión en el piso, ni siquiera por unos minutos, si hay cerca otros pequeños o animales domésticos. Nunca deje solo a un pequeño en el piso por más de uno o dos minutos. Manténgase siempre cerca para supervisarlos. Nunca se sabe cuál será el primer día en que el bebé rueda sobre su barriga o aprenda a arrastrarse.
- No se recomienda el uso de andaderas con ruedas que sostienen al bebé de manera que pueda mover los pies y desplazarse, ya que le permiten mayor movilidad de la que está desarrollado para manejar. Los niños con buen soporte del tronco probablemente disfruten algún ejercitador fijo, que será más seguro.
- Si tiene una silla saltarina, no la coloque sobre la mesa o algún sitio alto porque podría rebotar y caerse.



Diario del bebé

Diario de estimulación de mi bebé (3-6 meses)

Lleve aquí la cuenta de las actividades que le gustan al bebé, como mirar un móvil, que le masajeen la espalda, escuchar música o que lo envuelvan en una manta. Observe cómo responde el bebé a usted y a otros familiares o amigos cuando hablan y se relacionan con él.

Juguetes favoritos

Su lugar favorito para masajearlo o acariciarlo

Su posición favorita cuando lo carga

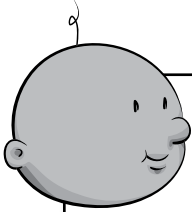
Su ejercicio favorito (bicicleta, caminar, levantarse con ayuda, hacer lagartijas, jugar boca abajo, estar sentado)

Reacción a la hora de bañarse

Canción favorita

Juego favorito

Estimulación visual favorita



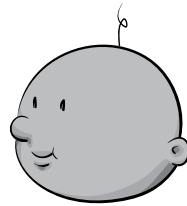
HOJA INFORMATIVA
COSAS QUE PUEDO HACER (3-6 meses)

Actividad	Fecha	Observaciones/ Comentarios
Puedo sentarme brevemente		
Balbuceo, digo "oh, ah" y doy chillidos		
Sonrío y me río		
Encontré mis manos		
Puedo seguir objetos con la vista		
Puedo sostener la cabeza firme		
Puedo reconocer la voz de mis padres		
Reconozco mi nombre		
Puedo decir ba-ba		
He comenzado a probar alimentos sólidos		
Encontré mis pies		
Reacciono cuando estás feliz		
Me gusta que me canten		
Estoy imitando sonidos		
Sé cuando no eres tú quien me cuida		
Me encanta explorar con la boca		
Adoro que me lean		
Tengo un juguete favorito		

Handouts

Parents Learning to Read Babies' Minds

Aprendamos a leer el pensamiento de los bebés como padres



Padres que interpretan a los bebés ***Actividades en la casa para la semana***



Hacer:

- Escriba la rutina para dormir del bebé (página 136)
- Escriba la rutina diaria del bebé (páginas 139-141)
- No deje de hablarle, jugar con él, ni estimularlo física, auditiva y visualmente
- Planifique algo especial para usted: salga a caminar, a cenar, dese un baño de espuma, acepte la ayuda de una amiga mientras usted va al cine
- Completar el cuestionario sobre el temperamento de los padres y del bebé (páginas 142-145)

Tel./Correo electrónico:



Llame o envíe un mensaje de texto o un e-mail a su compañera para compartir la rutina diaria.

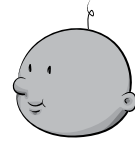
Para leer



Lea Capítulo 4: *Aprendamos a leer el pensamiento de los bebés como padres.*

NOTAS DEL REFRIGERADOR

Consejos para establecer hábitos saludables para el bebé a la hora de dormir



Recuerde que las metas y filosofías sobre el hábito de dormir en los niños varían de una a otra familia. Si usted está conforme con su rutina actual, no necesita cambiarla. Si desea alentar al bebé para que duerma sin ayuda, los siguientes consejos ayudarán a que usted y el bebé alcancen tal meta.

- Fije horarios habituales para dormir y regular las costumbres del sueño (comience a los 4–5 meses).
- Para establecer rutinas, déjese guiar por el bebé si es menor de 6 meses.
- Elija un horario que se adecue a la rutina familiar y trate de mantenerlo siempre que sea posible.
- Establezca una rutina para la hora de dormir, tal como: baño, pañal, pijama, cuento, canción y beso de las buenas noches.
- Mantenga el mismo orden en la rutina todas las noches.
- Establezca un horario de siesta más sencillo y regular.
- Trate de poner al bebé en la cuna cuando este tenga sueño, pero antes de que se duerma.
- Si el pequeño tiene suficiente edad para levantar la cabeza sin ayuda, ofrézcale un pequeño objeto liviano.
- Estimúlelo a dormirse de manera independiente, sin el biberón, sin mecerlo o sin dormir con él.
- Recuerde que es normal que los bebés lloren durante unos minutos después de dejarlos en la cuna.
- Si se despierta en medio de la noche dele la oportunidad de que se vuelva a dormir solo.
- A partir de los 6 meses, la mayoría de los bebés no necesitan comer durante la noche para nutrirse pero déjese guiar por el bebé. Muchos utilizan el biberón o el pecho materno para consolarse. Estas tomas pueden distanciarse gradualmente y suspenderse posteriormente.

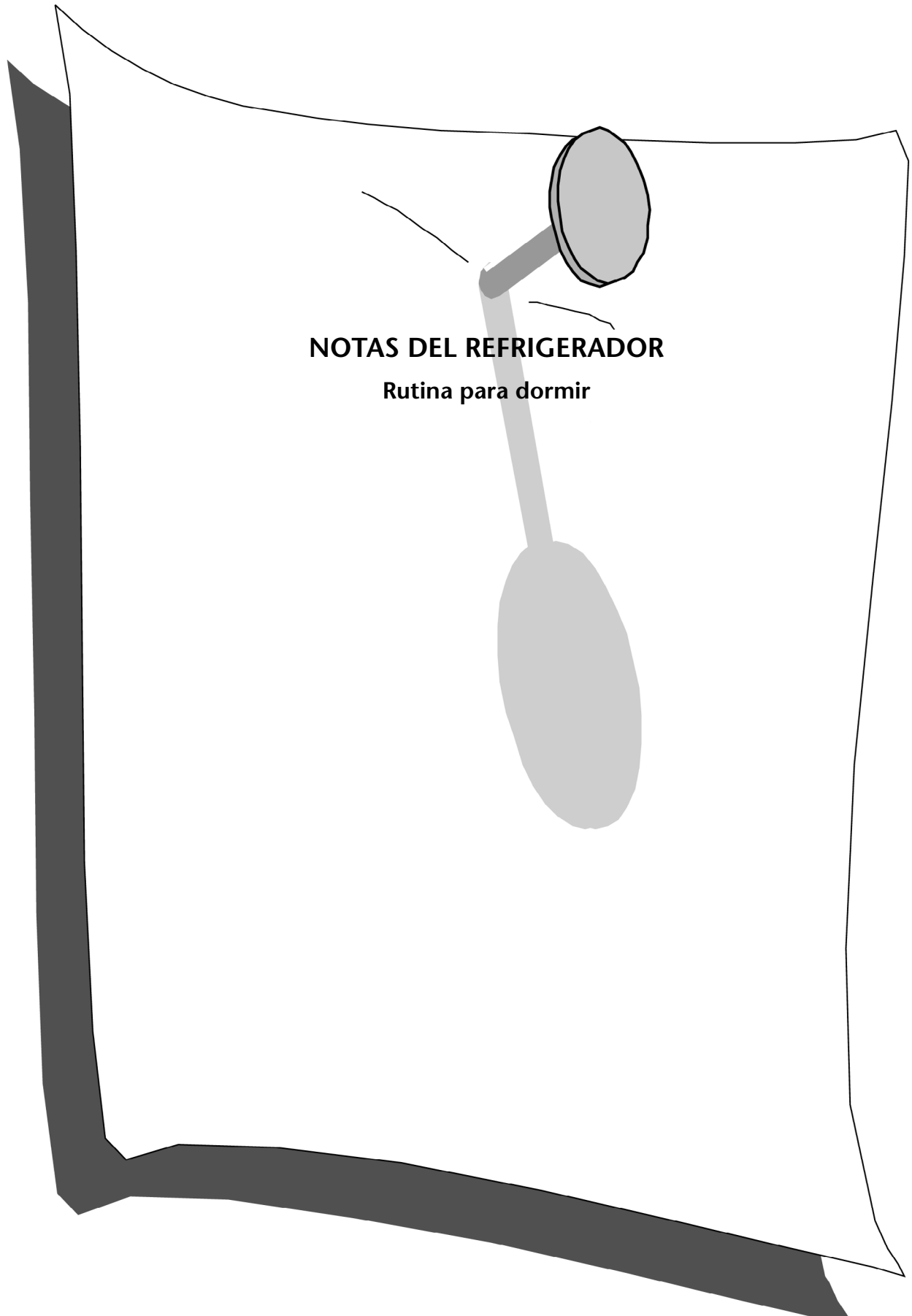
Recuerde que el ciclo de sueño de los bebés cambia de liviano a profundo cada 3-4 horas. Cuando el sueño es liviano es posible que lloren y se muevan mucho. La idea no es dejar que el bebé llore durante periodos prolongados sino general un ritual de apoyo y no correr ante el primer quejido, para que pueda autorregularse y volver a dormirse solo. Recuerde que cada hábito es diferente. Déjese guiar por el bebé a fin de establecer hábitos saludables para dormir.



NOTAS DEL REFRIGERADOR

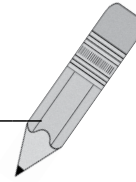
Cómo ayudar a que mi bebé se sienta amado, seguro y protegido

- Lo mimo, mezo, beso y abrazo frecuentemente
- Le hablo con lenguaje materno
- Trato de interpretar sus gestos y su llanto, controlando el pañal y sus necesidades de alimento y de mimos
- Trato de comprender su punto de vista y de hablarle al respecto
- Lo consuelo siempre que está molesto
- Digo su nombre con frecuencia
- Hago que la rutina diaria, como cambiarle los pañales, darle de comer o bañarlo, sea divertida y afectuosa para darle un matiz familiar
- Le digo que lo amo y comparto sentimientos de alegría
- Observo cuando está molesto, insatisfecho, triste o feliz, menciono sus sentimientos y respondo a ellos
- Organizo su día con rutinas y reacciones predecibles
- Controlo la cantidad de estímulos que recibe
- Lo acaricio
- Trato de mantener una rutina y de limitar la cantidad de cambios cada día
- Mantengo la calma cuando el bebé está molesto
- Interpreto lo que necesita y respondo con los ajustes necesarios





HOJA INFORMATIVA
UN DÍA TÍPICO* CON _____



HORAS DE DORMIR



HORAS DE COMER



HORAS DE JUGAR Y ESTAR ALERTA



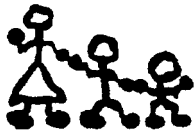
MOMENTOS DE FASTIDIO



EVACUACIONES INTESTINALES



**Aunque cada día es único en sí mismo, este formulario puede ayudarle a reflexionar en los patrones generales.*



El temperamento de su bebé

El temperamento es un estilo de comportamiento y se refiere a la forma natural en que una persona reacciona o se comporta dentro de su ambiente. Al final de los años cincuenta, los investigadores Thomas, Chess, Birch, Hertzog y Korn identificaron nueve rasgos o características presentes al nacer, que se considera influyen mucho en el desarrollo a lo largo de la vida. Si bien el ambiente puede, en alguna medida, modificar estas características, los rasgos básicos de una persona se consideran naturales y estables, y no dependen de la forma en que el bebé es criado.

Estas son nueve características que propusieron Thomas y otros, las cuales describen la reacción de un bebé a su ambiente. Piense en dónde se encuentra su bebé con respecto a estas características. Cada una de ellas es un continuo, de manera que su bebé podría ajustarse claramente a alguna de estas características, pero también podría ubicarse en un punto intermedio:

Temperamento del bebé:

Nivel de actividad:

Se refiere a cuánto se mueve, menea o está en actividad, en comparación con cuánto tiempo permanece relajado, sentado o prefiere actividades tranquilas.

Muy activo					Tranquilo y relajado
1	2	3	4	5	

Regularidad de las funciones corporales:

Se refiere a qué tan predecible es para dormir, comer o evacuar el intestino.

Mayormente regular/Predecible				Mayormente irregular/Impredecible
1	2	3	4	5

Facilidad de adaptación:

Se refiere a cómo se adapta a los cambios de rutina, los alimentos nuevos, la gente o los lugares que no conoce.

Se adapta rápidamente				Demora en adaptarse
1	2	3	4	5

Enfoque:

Se refiere a qué tan entusiasta es al probar algo nuevo, en comparación con qué tan temeroso es al enfrentarse con situaciones o personas desconocidas.

Muestra entusiasmo inicial				Muestra resistencia o retraimiento inicial
1	2	3	4	5

Sensibilidad física:

Se refiere a la sensibilidad al ruido, los sabores, las texturas, los colores fuertes, el tacto o la temperatura.

No tiene sensibilidad				Es muy sensible
1	2	3	4	5



Enfoques para la crianza de los hijos: El temperamento

Dado que los padres no pueden cambiar el tipo de temperamento de los hijos, los enfoques para la crianza deben ser de aceptación y respuesta a los indicios o al temperamento único de cada bebé. Es importante que los padres ajusten razonablemente su estilo de crianza al temperamento del bebé. Pueden lograrlo observando y aprendiendo del tipo de comportamiento del bebé, y luego cambiar o adaptar sus expectativas, estímulos y disciplina para adecuarlas a las necesidades únicas de su hijo.

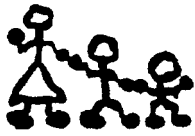
Recuerde que es importante no rotular a su bebé como fácil, tímido o difícil. Estos rótulos pueden dañar su autoestima y probablemente impedirle en el futuro que aumente la variedad de sus conductas. Por otro lado, el conocer su tipo de comportamiento marca la diferencia entre un bebé feliz o contrariado, y entre padres tolerantes o frustrados. Comprender su temperamento le permitirá mejorar su relación con él ya que usted aprenderá a lograr lo mejor de su hijo. Es usted quien puede ayudarlo a lidiar con su temperamento, a construir su autoestima y, con el tiempo, a entenderse mejor a sí mismo.

Por ejemplo, criar a un bebé con temperamento fácil o flexible demanda menos tiempo o atención ya que este se adapta fácilmente a los cambios de rutina y probablemente no exprese sus deseos individuales. Debido a este estilo fácil, los padres deberán esforzarse especialmente para descubrir sus frustraciones, dolores e intereses, y determinar qué piensa o siente. De lo contrario, el riesgo es que ese bebé pase desapercibido en la familia, se vuelva inseguro y nadie lo ayude a desarrollar su carácter distintivo.

Por otro lado, el bebé inflexible, hiperactivo, distraído, impredecible o que se frustra fácilmente, podría tener una necesidad insaciable de atención. Los bebés con este temperamento desafiante frecuentemente dejan a los padres exhaustos debido a todo el control y la atención que requieren. Necesitarán rutinas familiares predecibles, ayuda para prepararse para cualquier transición y canalización del alto nivel de energía. Los padres pueden tratar de reconocer indicios y disparadores de las intensas emociones de estos bebés, e intervenir mediante el uso del humor para atenuar la intensidad, proponerle actividades que lo tranquilicen, o bien reconfortantes, como un cuento o un baño tibio. Los padres de bebés intensos deberán esforzarse por ser tolerantes, pacientes, y dar el ejemplo con reacciones adecuadas. Si el bebé es negativo, deberán tratar de alentar las reacciones positivas. Si el bebé es muy distraído, deberán tratar que las instrucciones sean claras y las tareas simples. Es importante eliminar la posibilidad de distracciones siempre que sea posible, posibilitar descansos frecuentes y volver a orientarlos sin avergonzarlos o enojarse. Estos bebés necesitan ser elogiados y alentados para poder completar pequeñas etapas de una tarea. De la misma forma, los padres de bebés energéticos necesitan apoyo para poder descansar y recargar energía.



Por otro lado, el bebé cauto y lento para entrar en confianza permanecerá relativamente inactivo y es probable que se retraiga o reaccione negativamente ante situaciones nuevas. Ellos también necesitarán rutinas claras y aliento para incorporar actividades nuevas, al igual que tiempo prolongado de adaptación para conocer a gente nueva o enfrentar nuevas situaciones, como el ingreso a las guarderías infantiles o el jardín de infantes. Será necesario hablarles para que se preparen para el cambio de rutina, y advertirles del cambio con algunos minutos de anticipación para facilitar la transición a nuevas actividades. Necesitarán tiempo para finalizar una actividad antes de iniciar otra. También es importante minimizar la cantidad de transiciones. Es probable que necesiten tiempo adicional para finalizar sus tareas. Evite las críticas respecto a su ritmo lento o resistencia.



Adaptación del temperamento de los padres al del bebé

Los padres también tienen su propio temperamento y deben entender cómo su propio estilo se mezcla con el temperamento del bebé. A veces, los temperamentos de los padres son similares al del bebé. Otras, son muy diferentes. En ambos casos, podrían producirse enfrentamientos.

Complete usted mismo el cuestionario que anteriormente completó para su bebé. Observe cómo se adapta su temperamento al de su bebé.

Mi temperamento

Mi nivel de actividad:

Se refiere a cuánto tiempo estoy en movimiento, en comparación con el tiempo que estoy relajada. Yo soy:

Muy activa			Tranquila y relajada	
1	2	3	4	5

Regularidad de mis funciones corporales:

Se refiere a qué tan predecible soy para dormir, comer o evacuar el intestino. Yo soy:

Mayormente regular/Predecible		Mayormente irregular/Impredecible		
1	2	3	4	5

Mi facilidad de adaptación

Se refiere a cómo me adapto a los cambios de rutina, los nuevos alimentos, la gente o los lugares que no conozco. Usualmente yo:

Me adapto rápidamente			Demoro en adaptarme	
1	2	3	4	5

Mi enfoque:

Se refiere al nivel de entusiasmo al probar algo nuevo, en comparación con el nivel de temor o timidez. Usualmente yo:

Muestro entusiasmo inicial		Muestro resistencia o retraimiento inicial		
1	2	3	4	5

Mi sensibilidad física:

Se refiere a mi sensibilidad al ruido, las texturas, los colores fuertes, la temperatura. Yo:

No tengo sensibilidad			Soy muy sensible	
1	2	3	4	5

Mi intensidad:

Se refiere a la intensidad de mis reacciones o emociones:

Mucha intensidad emotiva			Reacción moderada y calma	
1	2	3	4	5



Brainstorm/Buzz ***Haga algo especial para usted***



El cuidado de un bebé requiere mucho esfuerzo, es agotador y nunca se termina. Es importante planear un tiempo agradable y de descanso para usted.

A continuación haga una lista de cosas de las que disfruta.

Cosas de las que disfruto:

Salir a caminar.

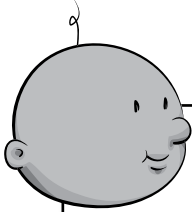
Tomar el té con un amigo o una amiga.

Hacer ejercicio.

Escuchar música.

Oler una flor.

Meta: Me comprometeré a hacer algo relajante y agradable para mí esta semana. Eso incluirá: _____



NOTAS DEL REFRIGERADOR

Una buena adaptación: Cómo controlar el temperamento de su niño

Aun cuando el temperamento de los padres sea diferente al del niño, los padres pueden hacer esfuerzos para adaptarse. Una buena adaptación ocurre cuando lo que los padres exigen y esperan es compatible con el temperamento del niño, sus habilidades y características. El objetivo es siempre manejar la situación y no suprimir o cambiar el temperamento. Estos son algunos consejos para lograr una buena adaptación y manejar el temperamento del niño.

- Tenga en cuenta que usted no es “culpable” del estilo de temperamento de su niño, dado que el temperamento es algo biológico y natural, y no se aprende de los padres. Probablemente su niño no esté deliberadamente tratando de ser difícil o irritante. No lo culpe ni se culpe usted.
- Respete su temperamento sin compararlo con el de los hermanos y sin tratar de cambiar los rasgos básicos del mismo.
- Evalúe su propio temperamento y comportamiento y adecue sus propias reacciones cuando choquen con las de su hijo, para promover una mejor adaptación.
- Recuerde que los niños aprenden del ejemplo que usted les da.
- Cuando planifique actividades adecuadas para su hijo, trate de tener en cuenta y anticipar su facilidad de adaptación, nivel de actividad, sensibilidad, ritmos biológicos y capacidad para mantener la atención.
- Trate de concentrarse en los problemas del momento. No proyecte hacia el futuro.
- Examine sus expectativas para con el niño, sus preferencias y sus valores. ¿Son realistas y adecuados?
- Anticipe situaciones de alto riesgo y trate de evitarlas o minimizarlas.
- Disfrute de la relación y las diferencias entre cada uno de sus niños.
- Evite rotular a su niño como malo o difícil, ya que esto puede crear una imagen negativa de sí mismo y aumentar sus dificultades.
- Trate de distinguir entre una rabieta causada por el temperamento (reacción ante una desilusión), en comparación con una rabieta manipulativa (para que los padres cedan).
- Ayúdelo a desarrollar una autoestima positiva; es decir, que tenga una percepción de sus fortalezas y sus debilidades.
- Encuentre la forma de descansar, tanto usted como él, planificando algún tiempo para estar separados.

Recuerde por sobre todo que las características del temperamento pueden moldearse en beneficio del niño si se las maneja sensatamente.

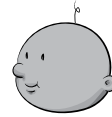
Hacer que el bebé sienta que es especial.





HOJA INFORMATIVA

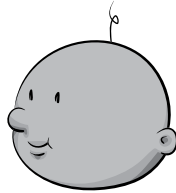
COSAS QUE PUEDO HACER (6-9 meses)



Actividad	Fecha	Observaciones/Comentarios
Ahora puedo sentarme sin ayuda		
Trato de gatear con las manos pero los pies no responden todavía		
Puedo saludar con la mano		
Puedo decir "mamá" y "papá"		
Puedo tratar de alcanzar lo que quiero		
Puedo indicar con gestos lo que quiero		
Entiendo la palabra "no"		
Entiendo lo que me dices		
Puedo buscar cosas escondidas o simplemente fuera de mi alcance		
Siento curiosidad y deseo examinar las cosas		
Puedo recoger alimentos en forma de bastoncillos con mis dedos y así comer solo.		
Estoy experimentando con alimentos que me gustan y que no me gustan		
Puedo dar vuelta las páginas de un libro		
Me gusta que me lean		
Bebo de una taza con popote incorporado		
Me encanta jugar a las escondidas y a las palmitas		
Gateo con la barriga despegada del suelo		
Puedo colocar cosas en un contenedor		
Puedo pararme solo brevemente		
Camino sujetándome de algo		

***Handouts
Getting Help***

Cómo obtener apoyo



Obtenga ayuda Actividades en la casa durante la semana



Hacer:

- Describa los juegos favoritos del bebé para compartir con la niñera o el personal de la guardería infantil.
- Controle la cantidad de estímulos que recibe.
- Designe a una persona que pueda ayudarla con el cuidado del bebé cuando usted necesite descansar.
- Marque los logros del bebé en la lista de control "Cosas que puedo hacer".

Tel./Correo electrónico:



Llame a su compañera y comparta algo de su diario de apoyo (páginas 163-164)

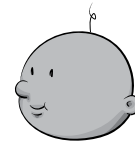
Para leer:



Lea Capítulo 5: *Obtengamos apoyo como padres* y mantenga el diario del bebé al día.



LISTA DE CONTROL PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD DEL BEBÉ



Arrodílese en el piso e intente descubrir todo posible peligro para el bebé en la casa

_____ Controlé que no hubiera objetos pequeños (monedas, alfileres de seguridad, canicas, uvas, cacahuates, palomitas de maíz, llaves, etc.) ni bolsas de plástico al alcance del bebé. Aquellos objetos que caben en el tubo del papel de baño son un peligro de asfixia.

_____ He asistido a una clase de resucitación cardiopulmonar (CPR) para bebés.

_____ Todas las sustancias tóxicas, incluso los productos de limpieza, champús, etc., están guardados en gabinetes con traba o cerrojo

_____ Se quitaron las plantas venenosas, o bien están en un lugar alto

_____ Lavo las sonajas y los juguetes del bebé en el lavaplatos

_____ He fijado el televisor plano con una correa para evitar que se vuelque

_____ No coloco la cuna/el catre cerca de ventanas ni de cordones de cortinas.

_____ He fijado los armarios del dormitorio con correas para evitar que se vuelquen.

_____ La silla de automóvil para bebés tiene aprobación federal, se encuentra en el asiento trasero ubicada hacia atrás, y la uso siempre que viajo con él en el automóvil

_____ Lo vigilo todo el tiempo

_____ Jamás lo dejo solo en el baño, en la cama, en la mesa para cambiarlo o en el automóvil, ni siquiera por un minuto

_____ Colocamos cercas para bebés en ambos extremos de la escalera

_____ Colocamos protectores sobre la chimenea, los calentadores y los tomacorrientes

_____ No hay objetos pequeños, mantas, almohadas ni peluches dentro de la cuna del bebé. Las barras de la cuna no están separadas a más de 2-3/8 pulgadas entre sí

_____ Lo pongo a dormir boca arriba

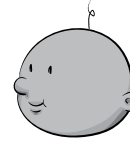
_____ Duerme con ropa retardante del fuego

_____ He instalado un detector de humo

_____ El agua caliente se encuentra por debajo de los 120 grados F

_____ Jamás lo dejo solo con una mascota

_____ Coloqué números de emergencia junto al teléfono



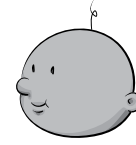
El desarrollo de mi equipo de apoyo

- Dedicar algún tiempo a lo que me gusta para recuperar mi energía
- Me doy algún gusto, tal como hacer ejercicio, tener una sesión de masajes o salir a caminar con un amigo o una amiga. Cuando reconozco mis propias necesidades y las satisfago, mis hijos también se benefician.
- Dejo a mi bebé al cuidado de una persona de confianza
- Informo a la persona cuidadora sobre los horarios, la rutina general y las actividades favoritas de mi bebé
- Cuando regreso, la persona cuidadora me informa sobre las actividades y la rutina del bebé
- Manifiesto mi gratitud a la persona cuidadora por la atención considerada que le ha dado al bebé
- Ayudo a mi bebé a establecer una relación especial con la persona cuidadora. Tengo presente que es un progreso saludable que no afectará mi propio vínculo con el bebé
- Ayudo al bebé a relacionarse con familiares y amigos. Para ello, aunque no vivan en mi vecindario, me comunico por teléfono, e-mail o mensajes de texto y les informo sobre los logros del desarrollo y los intereses especiales del pequeño
- Mantenga un registro de los momentos divertidos con amigos
- Reúnase con otros padres para compartir ideas, experiencias y frustraciones sobre la vida familiar
- Simplifique su vida





Preparación para la niñera



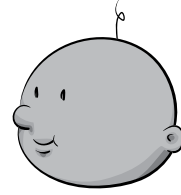
Asuntos para conversar con la niñera:

- Ubicación de la información de emergencia (llene la hoja informativa que se incluye y fíjela sobre el refrigerador).
- Dónde estará usted y cuándo regresará a casa.
- El horario del pequeño mientras usted esté ausente: hable de la alimentación, los pañales, el hábito de dormir y las actividades que le gustan al bebé. Escribir una nota con esos detalles puede ser útil para las niñeras.
- Muéstrela a la niñera dónde está cada cosa y qué hacer: la mesa para cambiar pañales y dónde desechar los sucios, cómo calentar la leche y dónde acostumbra el bebé a sentarse o jugar (silla saltarina, gimnasio “exersaucer”).
- Si la niñera llevará al bebé en automóvil, recuerde antes instalar correctamente la silla de auto y mostrarle cómo asegurar al pequeño en la silla.
- Repase toda necesidad relativa a la seguridad del bebé y enfatice las situaciones específicas donde el pequeño necesita supervisión (protección del perro de la familia, de sus hermanos, dónde es seguro colocar al niño y dónde no lo es). Eso varía con el nivel de desarrollo de su hijo.
- Si la niñera es joven, le conviene platicar antes con ella sobre las expectativas de conducta: visitas, llamadas telefónicas, intercambio de mensajes de texto, si puede salir de la casa con el bebé, etc.
- Consulte a la niñera sobre su nivel de experiencia con pequeños de la edad del suyo. Si su niñera no tiene experiencia, usted deberá pensar atentamente sobre las diversas situaciones que surgirán y brindarle orientación para velar por la seguridad del bebé. Por ejemplo, si una niñera adolescente nunca ha bañado un bebé, no permita que bañe al suyo cuando usted no esté en casa. Bríndele pautas claras sobre lo que el bebé puede y no puede comer.
- Converse sobre cuándo es conveniente que la llame a usted. Eso también va a variar con la experiencia de su niñera. Por ejemplo, usted podría permitir que una niñera con experiencia siga su propio criterio, pero preferirá que una niñera con menos experiencia la llame si el bebé ha estado llorando por más de 5-10 minutos.
- Es más, lo ideal es que la niñera pase algún tiempo antes con usted para observar, aprender las rutinas de alimentación y cambio de pañales, como así también los hábitos de juego.

Una vez que haya instruido a la niñera sobre todo eso, ¡relájese y disfrute de su tiempo libre!

Información de emergencia

Fijar en el refrigerador



TEL. CELULAR DE LA MADRE/EL PADRE _____

A QUIÉN LLAMAR SI NO PUEDES CONTACTARME

Nombre _____ Teléfono _____

Nombre _____ Teléfono _____

EN CASO DE EMERGENCIA

Nuestra dirección para el 911 es _____

El cruce de la calle principal más cercano es _____

NUESTRO VECINO MÁS CERCANO PARA CONTACTAR EN UNA EMERGENCIA

Nombre _____

Dirección _____

Teléfono _____

NOMBRE/DIRECCIÓN/NO. TELEFÓNICO DEL MÉDICO _____

INFORMACIÓN DEL SEGURO DEL BEBÉ

Proveedor _____ Grupo número _____

Nombre y número del asegurado _____ Número de la póliza _____

AUTORIZACIÓN PARA TRATAMIENTO DE EMERGENCIA

Nombre del niño _____ Fecha de nacimiento _____

Se autoriza a todo médico, dentista u hospital legalmente habilitado a prestar a mi hijo(a) (_____) el servicio médico de emergencia necesario a solicitud de la persona que porta este formulario de consentimiento.

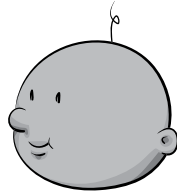
FIRMA DEL PADRE, LA MADRE O EL TUTOR LEGAL

FECHAS DE AUTORIZACIÓN

Handouts

The Emerging Sense of Self

La creciente conciencia de sí mismo del bebé



Nuevo sentido de sí mismo ***Actividades en la casa para la semana***



Hacer:

- Dele al bebé la oportunidad de explorar.
- Haga que la hora de comer sea divertida: concéntrese en él y reaccione a sus gestos.
- Permítale algo de independencia durante la hora de comer.
- Enséñele algún lenguaje gestual.
- Llene su información de emergencia (página 170).

Tel./Correo electrónico:

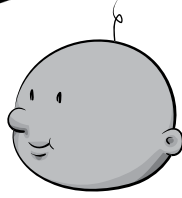


Llame a su compañera para compartir los logros del bebé.

Para leer:



Lea Capítulo 6: *La creciente conciencia de sí mismo del bebé.*



Nuevo sentido de sí mismo Actividades en la casa para la semana



Hacer:

- Haga que disfrutar del bebé sea su prioridad
- Permítale algo de independencia durante la hora de comer
- Repase los logros del bebé (páginas 209-211)
- Juegue a las escondidas y a las palmitas frecuentemente
- Complete la lista de control para garantizar la seguridad del niño (páginas 207-208)

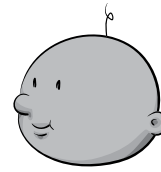
Para leer:



Repase Capítulo 6 y escriba el diario de los recuerdos felices y carta a su bebé.

NOTAS DEL REFRIGERADOR

La alimentación del bebé



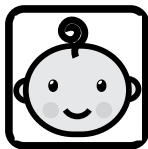
Signos de que su bebé está listo para los alimentos sólidos (alrededor de los 6 meses)

- Puede mantener la cabeza y se sienta bien en la sillita alta para bebés
- Ha duplicado el peso del nacimiento
- Demuestra interés en la comida
- Tiene hambre después de 40 onzas de leche en el día o de 8 tomas
- Puede sostener una cuchara

Cosas para tener en cuenta al introducir alimentos sólidos

- Permítale explorar la comida (tocar, embarrarse, oler)
- Organice juegos (por ej., la escondida) para que la hora de comer sea divertida
- Permítale algo de independencia, como sostener la cuchara, o la taza, o bien déjelo comer solo una tostada
- Es probable que no coma cereal cuando lo pruebe por primera vez
- Muéstrole usted cómo comer apropiadamente (permita que él le dé de comer a usted)
- Elogie las conductas sociales y dele usted el ejemplo (diga: gracias por compartir)
- Háblele mientras le da de comer
- Nombre los alimentos que está comiendo
- Muestre alegría en la cara
- Dele de comer y háblele alternativamente
- Reaccione a sus gestos; no se preocupe si no quiere comer: no lo regañe ni lo fuerce
- Agregue gestos para indicarle que van a comer o que terminaron ("listo")
- Haga que la hora de comer sea agradable y familiar
- Cuando sea posible, deje que participe de las comidas en la mesa familiar

Aviso de seguridad



Evite ofrecerle alimentos altamente procesados y los que tienen un agregado de sal o azúcar. Evite darle nueces, cacahuates y otras semillas o frutos secos a niños menores de cinco años.

Aviso de seguridad



Durante varios meses más, la leche materna o la fórmula seguirá siendo la fuente principal de nutrición para el bebé. Así que no se preocupe si el pequeño no come mucho. En esta etapa, el bebé apenas está aprendiendo a masticar, a reconocer las sensaciones y sabores de los alimentos, y a tragar.



NOTAS DEL REFRIGERADOR

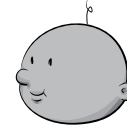
Introduzca alimentos sólidos (6 meses)

- Introduzca alimentos sólidos a los 6 meses; comience con una porción pequeña por día. Hasta entonces, todo lo que su bebé necesita es leche. Se ha demostrado que esperar hasta los 6 meses para comenzar con los alimentos sólidos reduce el riesgo de que desarrolle alergias y, si lo está amamantando, también aumentará su inmunidad durante el resto del primer año.
- Su bebé estará listo para los alimentos sólidos cuando controle la cabeza erguida, haya dejado de empujar la comida fuera de la boca con la lengua, se pueda sentar solo y haya duplicado el peso que tenía al nacer.
- Dele de comer en la sillita alta cuando sea posible; nunca en frente del televisor o cuando usted tenga prisa. Recuerde trabar las correas de seguridad del bebé.
- Comience con fruta y verduras blandas o con cereal de arroz fortificado con hierro (que no contiene gluten y es menos alergénico que otros alimentos); permita que el bebé recoja el alimento con los dedos y coma.
- No coloque alimentos sólidos en el biberón; de lo contrario, no aprenderá a comer de la cuchara.
- Primero dele el pecho o el biberón y luego dele 1-2 cucharaditas de cereal seco mezclado con leche materna o fórmula.
- Comience con una vez al día cuando ni usted ni el bebé estén cansados.
- Use una cuchara con punta de goma para evitar lastimarle las encías.
- Si no parece interesado en comer de la cuchara, déjelo que huela, saboree y toque el cereal con los dedos.
- Permítale explorar con los dedos y que sostenga su propia cuchara. Coma usted y muéstrole cómo hacer con la cuchara. Puede optar por alimentar al bebé con una cuchara aunque pronto el pequeño podrá hacerlo solo.
- No se preocupe por la posibilidad de que el bebé se asfixie si come solo. A esta edad no puede empujar el alimento hacia la garganta para tragarlo. ¡Y por esa razón lo escupe!
- Si se vuelve hacia atrás o aleja la cabeza de la comida, es probable que esté satisfecho.
- Recuerde que los bebés deben aprender a tragar y podría llevarles varios meses hacerlo bien como para obtener gran valor nutricional de los alimentos sólidos. Durante algunos meses, obtendrá la mayor parte de la nutrición de la leche. Puede considerar los alimentos sólidos como una práctica para comer.



NOTAS DEL REFRIGERADOR

Introduzca alimentos sólidos



- Los bebés aún necesitarán leche materna o fórmula hasta el año de edad y muchos prefieren seguir amamantándolos después del primer año.
- Comience con frutas y verduras blandas o en puré, y posteriormente vaya agregando alimentos que hayan sido finamente picados.
- Aumente gradualmente la consistencia, la textura y la variedad de alimentos que le ofrece. Dele una diversidad de alimentos.
- Deje que el bebé escoja los que desee probar y comer. Permítale escoger.
- Coloque los alimentos del envase en un plato y dele de comer de ahí. Si coloca la cuchara en el envase después de haber estado en la boca del bebé, introducirá bacterias y tendrá que botarlo.
- Elija alimentos sin agregado de sal o azúcar. Evite los alimentos bajos en grasa y con alto contenido de fibra. Ofrézcale alimentos en trocitos o bastoncillos (verduras, frutas, pollo) que el bebé pueda sujetar. Los alimentos ligeramente cocinados, blandos y con cierta solidez son excelentes para que el bebé pruebe y coma. Una tostada es más fácil de comer que el pan blando y los bastoncillos de pan son excelentes para mojar en salsas.
- Permanezca con el bebé cada vez que esté comiendo. Es preferible que toda la familia coma al mismo tiempo para mostrarle al bebé las conductas a la mesa.
- Lo más importante es dejarse dirigir por el bebé a la hora de comer, es decir, permitir que el pequeño controle lo que come. Haga que en esa ocasión el bebé se divierta, descubra y explore los alimentos. Eso evitará muchos problemas futuros con la comida. Respete sus preferencias. Siga ofreciéndole alimentos de tanto en tanto, aunque el bebé los haya rechazado en el pasado.

NOTA: No es necesario hacer puré con el alimento ni dárselo con cuchara. Cuando los bebés comen por sí solos aprenden a explorar el gusto, la textura y el olor, y mejoran su coordinación manual y visual.



NOTAS DEL REFRIGERADOR

Garantice la seguridad del pequeño: Parte 1

Los pequeños tienden a ser curiosos y a explorar todo. No tienen inhibiciones y no comprenden el significado del peligro. Por lo tanto, uno de los mayores desafíos para los padres es hacer todo lo posible para que el niño esté seguro. Complete la siguiente lista de control y vea si su pequeño está libre de peligros.

Acción	sí	no
Lo controlo, superviso y vigilo todo el tiempo.		
Todas las habitaciones de la casa están libres de peligros para los pequeños		
Mantengo los números de emergencia junto al teléfono (incluso el número de control de envenenamientos)		
Mantengo los cordones de las cortinas y las persianas fuera del alcance		
Me aseguré de que todas las ventanas puedan trabarse y les instalé protecciones para niños		
Coloco protectores plásticos sobre los tomacorrientes		
Desenchufo los artefactos eléctricos cuando no se usan		
Coloco trabas en las puertas de los gabinetes y en los cajones		
Mantengo las sillas y las cunas lejos de las ventanas		
Mantengo los objetos pequeños, como monedas, canicas, baterías y bolsos fuera del alcance.		
Mantengo siempre la tapa del excusado cerrada. Si le atrae el agua, mantengo la puerta del baño cerrada/trabada o uso una traba para la tapa del excusado.		
Cuando lo baño, no dejo la tina llena ni llenándose sin supervisión. Permanezco con el pequeño mientras se llena la tina. Una vez que está en la tina, no me alejo ni por un segundo. Dreno el agua tan pronto como lo saco de la tina		
No lo dejo solo con mi mascota y guardo la caja de piedritas de la mascota en un lugar aislado		
Me aseguré de que mis plantas no sean peligrosas (llamé al centro de control de envenenamientos)		
Instalé cercas para bebé en ambos extremos de la escalera		
Uso ropa retardante del fuego		
Bajé la temperatura del agua del calentador de agua		

Garantice la seguridad del pequeño: Parte 1

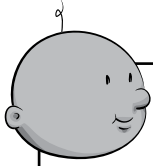
Acción	sí	no
Guardé todos los medicamentos, incluso las vitaminas, en un gabinete con trabas, o en una caja con cerrojo que puedo esconder en un estante alto		
Mantengo todos los productos, como el champú, los cosméticos, el quitaesmalte, los productos de limpieza, las tijeras y las razuradoras fuera del alcance del pequeño.		
Mantengo las secadoras de cabello eléctricas fuera del alcance del pequeño		
Mantengo los peluches lejos del área para cocinar		
Volteo las manijas de las cacerolas hacia la parte de atrás de la estufa; cierro la puerta del horno con traba		

NOTAS DEL REFRIGERADOR

Garantice la seguridad del pequeño: Parte 2

Los pequeños tienden a ser curiosos y a explorar todo. No tienen inhibiciones y no comprenden el significado del peligro. Por lo tanto, uno de los mayores desafíos para los padres es hacer todo lo posible para que estén seguros. Complete la siguiente lista de control y vea si su pequeño está libre de peligros.

Acción	sí	no
Nunca lo dejo sin supervisión mientras come. No le doy palomitas de maíz ni cacahuate		
Hay un área de juegos en la cocina donde tiene su propio armario con contenedores plásticos, cucharas de madera, etc.		
Evito los globos de látex y utilizo los de polietileno (Mylar)		
Coloco protectores alrededor de la chimenea o los calefactores		
Lo superviso cuando usa un juguete para montar		
Utiliza un casco cuando monta el triciclo para habituarse		
Viaja en la silla de automóvil para bebés, mirando hacia atrás y con el cinturón de seguridad. (Los niños deben ubicarse mirando hacia atrás hasta pesar al menos 20 libras y TAMBIÉN tener más de un año de edad).		
Utilizo una silla de automóvil aprobada por el gobierno. Jamás voy en el automóvil con el pequeño en brazos. Seguirá en la silla de automóvil hasta pesar al menos 40 libras y luego pasará a una silla elevada para niños hasta medir 4 pies y 9 pulgadas.		
Jamás lo dejo solo en el automóvil, ni siquiera para entrar a la tienda un minuto.		
Usa protector solar y sombrero cuando está expuesto al sol.		
He tomado una clase de primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar (CPR) para bebés/pequeños.		
Permanezco al alcance de su mano si estamos en medio del tráfico, cerca del agua o en cualquier otra situación peligrosa.		
Le estoy enseñando a detenerse cuando hay tráfico y a tomar mi mano para cruzar la calle		
En situaciones peligrosas o de hacinamiento (cerca del agua, del tráfico, en un aeropuerto concurrido) lo mantengo seguro en una mochila colgada a mi espalda, en una carriola o en un arnés.		



NOTAS DEL REFRIGERADOR

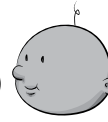
LOGROS DEL DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL (6-12 MESES)

- comienza a ponerse ansioso ante la presencia de extraños (7-8 meses)
- saluda con la mano (8 meses)
- comienza a comprender la permanencia de objetos (7-8 meses)
- puede decir mamá o papá de forma indiscriminada (8 meses)
- comienza a comprender el significado de las palabras (9 meses)
- busca objetos escondidos (8-9 meses)
- extiende la mano para alcanzar objetos y da a entender con gestos lo que quiere (8-9 meses)
- parlotea (9 meses)
- juega a las palmitas y a la escondida (10-11 meses)
- dice "mamá" y "papá" al progenitor adecuado (10-11 meses)
- entiende alrededor de 50 palabras pero no puede repetir las: verbos que indican acción, comer, hora de bañarse, etc. (a los 12 meses)
- se reconoce frente al espejo





HOJA INFORMATIVA
COSAS QUE PUEDO HACER (9-12 meses)

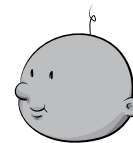


Actividad	Fecha	Observaciones/Comentarios
Ahora puedo sentarme sin ayuda		
Me reconozco frente al espejo		
Puedo saludar con la mano		
Puedo decir "mamá" y "papá" al progenitor adecuado		
Puedo buscar objetos que están escondidos		
Puedo parlotear		
Entiendo la palabra "no"		
Entiendo lo que me dices		
Puedo tratar de alcanzar las cosas que quiero		
Siento curiosidad y deseo examinar las cosas		
Puedo levantar un objeto pequeño con los dedos		
Puedo dar vuelta las páginas de un libro		
Me gusta que me lean		
Bebo de una taza con popote incorporado y me gusta tener una cuchara		
Me gusta jugar a las escondidas y a las palmitas		
Gateo con la barriga despegada del suelo		
Puedo comer con los dedos		
Puedo pararme brevemente sin ayuda		
Camino sujetándome de algo		

NOTAS DEL REFRIGERADOR

LOGROS DEL DESARROLLO FÍSICO (6-12 MESES)

- se sienta sin ayuda (7 meses)
- comienza a intentar gatear (7-8 meses)
- se para sujetándose de algo (8-9 meses)
- gesticula y señala objetos (8-9 meses)
- extiende la mano para alcanzar objetos y da a entender con gestos lo que quiere (8-9 meses)
- levanta objetos pequeños con el índice y el pulgar y los lleva a la boca (9 meses)
- da vuelta las páginas de un libro (9 meses)
- bebe de una taza con popote incorporado y come con los dedos (9 meses)
- gatea bien con la barriga despegada del suelo (10 meses); sin embargo, el hábito de gatear varía mucho y los bebés han mostrado diversas maneras de hacerlo. Algunos arrastran un pie, otros se arrastran al estilo "comando", y otros no gatean nunca y comienzan directamente a caminar sujetándose de algo. Siempre que su bebé vaya alcanzando otros logros del desarrollo, es probable que las variaciones en cuanto al tiempo y la forma de gatear sean totalmente normales.
- coloca objetos en un contenedor (11 meses)
- se para brevemente sin ayuda (11 meses)
- camina sujetándose de algo (12 meses)

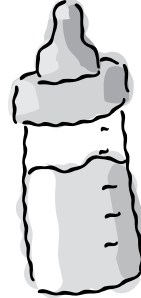




NOTAS DEL REFRIGERADOR

La decisión de destetar al bebé

La Organización Mundial de la Salud (WHO) recomienda la leche materna para el primer año de vida del bebé debido a sus beneficios inmunológicos, nutricionales y médicos. La leche materna constituye alimentación suficiente durante los primeros 6 meses de vida. Posteriormente, se le puede ofrecer una combinación de alimentos sólidos y leche materna hasta alcanzar al menos el año de edad. (Aquellos bebés destetados antes de los 12 meses de vida no deben tomar leche de vaca sino fórmula fortificada con hierro). Después del año, la leche materna sola no proporciona todos los nutrientes que el niño necesita. Los alimentos sólidos deben ser parte regular de su dieta.

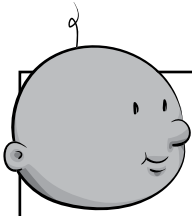


Decidir cuándo destetar a su bebé es una decisión personal e individual. Algunas familias deciden destetar temprano, mientras otras continúan amamantando durante meses, o hasta años, posterior al primer cumpleaños. La decisión puede estar influida por factores tales como sus preferencias personales, su rutina de viaje y trabajo, su salud, la salud de su niño, o bien por indicios que le da el niño de que está listo para ser destetado.



Muchas madres toman la decisión de destetar con emociones encontradas. Por un lado, puede significar mayor flexibilidad y libertad pero, por el otro, también puede significar la pérdida del vínculo afectivo con su bebé. Independientemente de cuándo decida destetarlo, lo mejor es que sea un proceso gradual, lento, flexible y que tenga en cuenta las necesidades suyas y las del bebé. De esta manera, el destete puede ser una experiencia positiva tanto para usted como para su bebé.

El destete no tiene que ser una propuesta a todo o nada. Algunas mujeres eligen destetar durante el día y amamantar durante la noche o la mañana. El destete es más fácil si el niño ha bebido leche del biberón (o de una taza con popote incorporado, si el niño es mayor de 12 meses) antes de dejar de amamantarlo. De manera que es una buena idea darle ocasionalmente un biberón de leche materna alrededor de los 4-6 meses o antes, si decide destetarlo pronto. Aun si planea continuar amamantando, ese biberón ocasional de leche materna puede posibilitar que otros participen del proceso de alimentación de su bebé y darle a usted más libertad.



NOTAS DEL REFRIGERADOR

Consejos para el destete

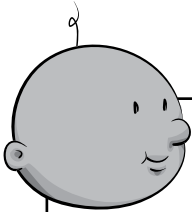
Cuándo destetarlo

- Recuerde que es usted la persona indicada para decidir cuándo destetar al bebé
- No se proponga una fecha arbitraria para dejar de amamantar. Recuerde que la edad y la madurez para destetar varían con cada bebé.
- Demore el destete si existen otros cambios estresantes en la vida del bebé o del pequeño, como el ingreso a la guardería infantil, una mudanza, o bien si usted acaba de regresar a su trabajo o el niño ha estado enfermo. Vuelva a intentarlo otro mes.



De ser posible, hágalo gradualmente y priorizando al bebé

- Destételo gradualmente: Para comenzar, saltee una toma por día durante varios días (por ej.: la del mediodía), reduzca la cantidad de tomas de a una por vez durante semanas. Tal vez convenga eliminar por último la toma anterior a acostarlo para prolongar el vínculo afectivo especial.
- En lo posible, evite destetarlo abruptamente, dado que puede ser estresante para el bebé y ocasionarle a usted cambios de humor, congestión mamaria o infecciones.
- Reduzca gradualmente el tiempo de lactancia y amamante después de comer y no antes (si su bebé tiene más de 8 meses y ya come alimentos sólidos).
- No ofrezca, pero tampoco niegue. Si el bebé insiste, amamántelo, pero no ofrezca hacerlo en otros momentos.
- Postergue y distraiga. Entreténgalo con algún juego divertido durante el tiempo en que usualmente lo amamanta. Distráigalo con un bocadillo o una caminata fuera de la casa.
- Durante el proceso de destete, evite sentarse con él en aquellos lugares asociados con la lactancia, por ej., la silla mecedora. En cambio, mímelo o juegue con él en algún lugar nuevo durante la hora habitual de la lactancia.
- Asegúrese de darle de comer y de beber regularmente para minimizar el hambre y la sed.
- Si el niño adquiere algún hábito para tranquilizarse, como apegarse a una manta o un peluche en especial, no intente disuadirlo. Es más, podría estimularlo ofreciéndole un objeto especial o adorable para que abrace mientras lo amamanta.
- Sea flexible, tierna y paciente. Observe las reacciones del niño y respételas. Si le cuesta dejar la toma de la mañana, probablemente sea conveniente continuar por un tiempo en vez de forzar la situación.
- Esté lista para experimentar una variedad de emociones; es completamente normal.
- Recuerde que aún existen innumerables formas de brindarle afecto, proximidad y seguridad. Ofrezca muchas oportunidades para mimarlo más de lo habitual mientras lo desteta. Destetarlo no significa terminar con el vínculo afectivo.



NOTAS DEL REFRIGERADOR

Cómo destetar a los pequeños

Además de las sugerencias anteriores, existen otras maneras de involucrar al pequeño en el proceso de destete y facilitar la transición, tanto a él como a usted.

- Ambos pueden hablar de este proceso. “Pronto te amamantaré a la mañana pero no a la hora de la siesta”. Comience con esta plática una semana antes de eliminar una toma en particular. Que la plática sea breve, especialmente si el niño parece molestarse con el tema.
- Avísele que va a eliminar una toma el día antes de hacerlo. “Mañana a la hora de la siesta, nos acostaremos en la cama grande a leer un cuento, te mimaré, pero sólo te amamantaré a la noche, a la hora de acostarte”.
- Si su niño es mayor, es una buena idea ir con él hasta la tienda para que elija una taza grande con popote incorporado. Luego, permítale ayudarla a verter la leche en la taza especial en el horario habitual de la lactancia.
- Es probable que esté molesto durante algunas de las horas en que usualmente lo amamantaba. Si ha decidido que es el momento de eliminar una toma en particular, prepárese para soportar llantos y rabietas, aun si lo ha preparado bien. Reconfórtelo, distráigalo y tenga en cuenta que en unos días se habrá adaptado bien a este cambio.

