



# Crianza Justo a Tiempo

## Sea su mejor amigo(a): felicítese usted mismo(a)

¿Recuerda como se sentía justo antes de que naciera su bebé y durante los ajetreos primeros meses?

Ahora sería un buen momento para pensar en cómo han cambiado sus sentimientos como padre o madre desde entonces.

¿Se siente más seguro(a) de sí mismo(a) y relajado(a) sobre la crianza y educación de su bebé? ¿A veces sigue sintiéndose inseguro(a) y culpable porque siente que no está siendo el padre o la madre perfecto(a)?

No existe un padre o madre perfecto(a). Muchas veces esperamos demasiado de nosotros mismos, pero es imposible ser una persona paciente, comprensiva y afectuosa todo el tiempo. Sólo intentamos hacer lo mejor que podemos.

Sin embargo, muchos padres se sienten culpables y desanimados si no cumplen con sus expectativas en la crianza y educación de sus hijos. Muchas veces tiene una lista enorme de “deberes” como por ejemplo: “Siempre debo anteponer las necesidades de mi bebé a las mías”, “Siempre debo guardar las cosas del bebé para que la casa se vea limpia y arreglada.” Estos deberes son imposibles de cumplir.

¿Cuáles son algunos de sus deberes? Haga una lista. Trate de completar las siguientes oraciones. Escriba cualquier idea que se le venga a la mente:

- **Un buen padre o madre debe:**
- **Cuando estoy cansado(a) y mi bebé está irritable o de mal genio, yo debo:**
- **Como padre o madre, yo siempre debo:**

¿De quién aprendió sus deberes?

Tal vez necesite ponerse a pensar de dónde vienen.

¿Los aprendió de sus propios padres o de sus amigos?

No sea demasiado exigente con usted mismo(a). En lugar de menospreciarse y hacerse sentir mal con su lista de deberes, trate de aceptar sus sentimientos y dése cuenta que no es fácil ser todo para todo el mundo, incluso para pequeños bebés. Recuerde también que nadie es perfecto. Sea un(a) buen(a) amigo(a) con usted mismo(a).



# ¿Qué se siente tener siete meses de edad?

## Cómo crezco y hablo

- Me arrastro con mi estómago y tal vez hasta gatee.
- Me puedo equilibrar y me siento por un rato sin apoyo.
- Mantengo mis piernas derechas cuando pones tus manos debajo de mis brazos y me levantas. Trato de pararme por mi mismo(a). Tal vez me queje porque no sé como sentarme pero si me enseñas puedo aprender.
- Ten cuidado de no levantarme jalando mis brazos. Mis huesos todavía pueden dislocarse muy fácilmente. Levántame poniendo tus manos debajo de mis axilas.
- Puedo alimentarme yo solo(a) con cosas que puedo agarrar, pero ¡ensucio todo!
- Volteo mi cabeza y ojos para ver cuando entras a la habitación. Si crees que puedo tener algún problema de audición, llama al médico.
- Hago diferentes sonidos como ma, mi, da, di y ba.
- Miro tu rostro cuando me hablas. Tal vez hasta trate de poner mi mano en tu boca para ver de dónde vienen los sonidos. ¡Soy un bebé muy inteligente!



## Cómo respondo

- Me gusta que me incluyan en todas las actividades familiares.
- Me gusta verme en el espejo.
- Me emociono cuando veo una imagen de un bebé.
- Me gusta coger, agitar y golpear objetos y luego llevármelos a la boca.
- Me gustan los juguetes que hacen ruido como las campanas, cajas de música y sonajas.

## Cómo entiendo y me siento

- Me concentro y pongo más atención ahora y paso mucho tiempo inspeccionando cosas.
- Me doy cuenta cuando la gente está enojada o contenta por la manera en que se comporta y habla.
- Puedo agarrar cosas y sostenerlas, pero me es difícil soltarlas. Tal vez enderece mi brazo y tire o lance las cosas hacia abajo porque eso es lo que funciona.
- Tal vez le tenga miedo a personas extrañas, así que quédate conmigo cuando haya desconocidos cerca.
- Sé muy bien lo que quiero y lo que no quiero hacer.
- Empiezo a tener sentido del humor. Me siento juguetón(a) y me gusta bromear. Tal vez me ría si haces como que comes de mi cuchara o cuando haces boberías.

## Alimentando a su bebé

*Su bebé probablemente estará comiendo:*

- **Leche materna o fórmula infantil cuando tenga hambre: aproximadamente 30 onzas al día.**
- **Cereal infantil mezclado con leche: varias cucharadas dos veces al día.**
- **Puré de verduras: 2 a 4 cucharadas diarias (incluyendo verdes y amarillas).**
- **Puré de frutas: 2 a 4 cucharadas diarias.**



abrir el frasco de comida infantil. Esto le avisará que ha roto el sello de calidad y que es seguro darle este alimento a su bebé.

Sirva los alimentos y déle de comer a su bebé de un plato y no directamente del frasco. No regrese la comida que le sobró en el plato al frasco. Puede refrigerar el alimento sobrante en el frasco por dos o tres días. Después de que su bebé empiece a comerse todo un frasco en una sola comida, entonces podrá darle de comer directamente del frasco.

¡No le dé de comer cosas dulces! Los dulces, azúcares, cereales endulzados, postres (incluyendo postres para bebés), bebidas con sabores de frutas y sodas o refrescos no le hacen bien a su bebé. Este tipo de alimentos no se les debe dar a los bebés por que echarán a perder su apetito por los alimentos saludables. Estos alimentos son dañinos para los dientes de su bebé.

No agregue azúcar, endulzante o sal a la comida de su bebé.

Déle a su bebé nuevos alimentos uno a la vez. No lo/la obligue a probar nuevos alimentos. Si a su bebé no le gusta algo, deje de dárselo e inténtelo de nuevo al día siguiente. Tal vez le tome de siete a diez intentos antes de que a su bebé le empiece a gustar algún alimento.

Si su bebé quiere, déjelo(a) sostener su propio biberón o cuchara. También ofrézcale alimentos que pueda agarrar con sus dedos como galletas y cereal para que él/ella mismo(a) los agarre. Tal vez le tome algún tiempo aprender, pero no importa. Su bebé está aprendiendo una habilidad muy importante.

Su bebé se ensuciará mucho cuando empiece a aprender cómo alimentarse él/ella mismo(a). Trate de no preocuparse tanto por la limpieza ahora. Ponga un mantel de plástico grande debajo de la silla de su bebé para facilitarle la limpieza.

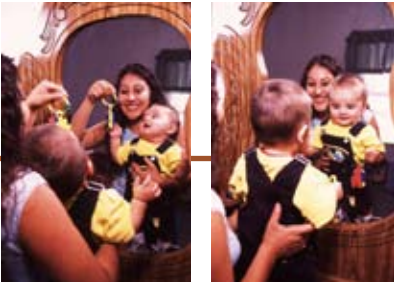
Al comprar los alimentos de su bebé revise el sello de seguridad. No compre frascos que tengan el círculo de seguridad hacia arriba. Asegúrese de escuchar un "pop" al



**Alimentos dulces no se les debe dar a los bebés por que echarán a perder su apetito por los alimentos saludables.**

¿Ha pensado en quitar el pecho o dejar de amamantar a su bebé? Los expertos en el cuidado y la alimentación de bebés recomiendan que los bebés continúen siendo amamantados hasta que cumplan 1 año de edad. Los expertos opinan que la leche materna es la mejor nutrición que un bebé puede recibir. Así que si usted está amamantando a su bebé, continúe haciéndolo.





## Los juegos que los bebés juegan

El espejo: un juego con los ojos y las manos

**Propósito del juego:** Párese con su bebé frente a un espejo y apunte a su reflejo. Diciendo su nombre diga, "Yo veo a Brandon. ¿Dónde está Brandon?" Aliéntelo(a) a que se apunte a sí mismo(a) con el dedo en el espejo.

Siéntese enfrente del espejo y haga lo mismo pero con objetos. Agarre un objeto a la vez y póngalo a lado de la cabeza de su bebé. Diga los nombres de los objetos y describa algo sobre ellos, como "Esta es una pelota y es redonda."

Luego pregúntele a su bebé, "¿Dónde está la pelota?" y estimúlelo(a) a que apunte al objeto en el espejo.

Tal vez a su bebé le guste sentarse frente a un espejo de pared y jugar con sus juguetes.

## Recordatorio de las vacunas del bebé

Las vacunas o inmunizaciones protegen a su bebé contra muchas enfermedades graves y son menos peligrosas que lo que serían las enfermedades.

Las vacunas funcionan mejor cuando se aplican en ciertas edades. Cada bebé necesita una serie de vacunas. Si su bebé no ha recibido todas las vacunas, no se preocupe. Puede empezar ahora, sólo llame a su médico o clínica e infórmese de lo que debe hacer y las fechas para hacerlo. Muchas comunidades ofrecen vacunas o inmunizaciones gratis. Revise el calendario de vacunas en su oficina de salud pública.

Los bebés deben recibir una serie de vacunas que pueden ser dadas en cualquier momento entre los 6 y 9 meses de edad. Estas vacunas incluyen hepatitis B, difteria, influenza y polio. Si no está seguro(a) si su bebé necesita otras vacunas ahora, consulte con su médico o clínica



## Apego y timidez con extraños

Una de las cosas más importantes que los bebés hacen es apegarse a sus padres y a otros adultos importantes en sus vidas. Usted sabrá cuando su bebé se está empezando a apegar cuando empiece a llorar cuando se va de la habitación o se aleja de su bebé. Esto no significa que su bebé esté consentido(a) o sea caprichoso(a), sino que es una señal de apego. Esto determinará la base para relaciones saludables a lo largo de su vida.

Alrededor de los siete meses de edad, los bebés pueden empezar a actuar de diferentes maneras cuando están alrededor de gente que conocen y de

## Usted es el/la maestro(a) más importante

Investigadores han encontrado dos tipos de juegos entre los bebés y sus padres. Un estilo es parecido al de un profesor dando una clase. El otro

estilo se llama "ping-pong" porque es parecido a una pelota de ping-pong que va de un lado a otro entre el padre o la madre y el bebé.





## Mamá y papá

Su bebé necesita mucho amor y atención, pero también es importante encontrar tiempo para cuidarse a sí mismo(a) y la relación con su pareja.

Ahora que están convirtiéndose en padres amorosos y responsables y se sienten más seguros sobre la crianza y educación de su bebé, encuentren un tiempo para ustedes. Disfruten de sus pasatiempos, deportes, de la lectura y otras actividades que les den energía y los reconecten el uno

con el otro. Unos padres saludables que se toman tiempo para mantenerse saludables, es justo lo que los bebés necesitan.



## Hablando de sentimientos

Su bebé está aprendiendo lo que son los buenos y malos sentimientos. Ayúdelo(a) hablándole de las emociones. Diga algo como, “Te caíste y estás llorando. Te sientes mal. Déjame ayudarte a levantarte. Ahora ya te sientes mejor.” El aprender sobre nuestras emociones toma mucho tiempo. Los primeros pasos deben empezarse ahora.

Puede ser difícil ver llorar a su bebé. Le romperá el corazón ver a su pequeño(a) sintiendo tal dolor, pero las lágrimas son señal de un crecimiento emocional saludable. Su bebé está reaccionando de la misma manera que lo haría usted si se tropezara en la banquetta, se cayera y se empapara por la lluvia—y además con el estómago vacío.

Las lágrimas pueden ser una buena medicina. Nos ayudan a liberar la tensión, reducir el estrés y a prepararnos para volver a sentirnos mucho mejor en muy poco tiempo. Las lágrimas nos ayudan a lidiar con los problemas que se nos presentan en el camino.

gente que no conocen. Su bebé hablará, hará sonidos y se reirá con personas que ve todos los días. Pero cuando una persona desconocida, posiblemente hasta uno de los abuelos, lo/la cargue, su bebé podrá quedarse callado(a) o hasta gritar y llorar.

Esto es completamente normal. Es una señal de que su bebé se está dando cuenta de las diferencias entre las personas. Su bebé está aprendiendo que no todas las personas son iguales. Es muy probable que su bebé acepte a gente nueva después de que ha pasado un rato con ellos y sienta que puede confiar en ellos.



**Un(a) maestro(a) estilo ping-pong compartirá interacción de un lado a otro con su bebé.**

El discurso no ayuda a los bebés a aprender. El estilo “ping-pong” es la mejor opción.

Para ser un(a) maestro(a) tipo ping-pong, haga lo siguiente: Cuando su bebé se ría, usted ríase. Cuando su bebé le da

un bloque, usted déle dos bloques de regreso. Cuando usted hace algo su bebé reaccionará a lo que usted hace.

Los mejores aprendices son los que tienen adultos que pasan tiempo jugando con ellos.

## Información Nutricional

Una alimentación saludable empieza con la información correcta

### Formando buenos hábitos alimenticios

¿Se ha puesto a pensar por qué no le gusta cierto tipo de alimentos? A la mayoría de las personas les gustan los alimentos que les dieron de pequeños. Si usted le da a su bebé ahora una variedad de alimentos nutritivos, es más probable que él/ella coma alimentos que le hacen bien durante toda su vida. ¡Qué maravilloso regalo para su bebé!

Los niños imitan a sus padres, hermanos y hermanas. Si su bebé ve a su familia comiendo alimentos saludables, él/ella probablemente los comerá también.

### Maneras para ayudar a su bebé a desarrollar buenos hábitos alimenticios:

Haga la hora de la comida divertida y relajada.

Déle de comer al mismo tiempo que al resto de la familia.

Déle de comer todo lo que quiera, pero no lo/la obligue o fuerce a comer más de lo que quiera.

**Prevenga asfixia o ahogo.** No le dé a su bebé alimentos pequeños, duros y resbalosos como los cacahuates, pasas, uvas enteras, dulces duros, palomitas, zanahoria cruda o salchicha cortada en pedacitos. Algunas personas creen que está bien cortar la comida en círculos pequeños para que los bebés se la puedan comer, pero los alimentos de este tamaño pueden atorarse en sus gargantas y provocar que se ahoguen.

## Seguridad bajo el sol



### La piel de los bebés es delicada y se quema con facilidad

Los bebés necesitan aire fresco y luz natural, pero mucho sol puede ser dañino. Investigadores han encontrado que graves quemaduras por el sol durante la niñez pueden resultar en un mayor riesgo de padecer, más adelante en su vida, una de las formas de cáncer en la piel más mortales que se llama melanoma maligno.

Estos son algunos pasos sencillos para ayudarlo(a) a usted y a su bebé a disfrutar del sol de forma segura:

- Antes de los 6 meses, mantenga a su bebé fuera del sol. Después de los 6 meses, cuando vayan a estar bajo el sol póngale siempre a su bebé y póngase usted bloqueador o protector solar con un factor de protección solar de 30 o más alto (SPF). Primero pruebe en un área pequeña de la piel de su bebé para ver si no tiene alguna reacción alérgica al producto antes de ponérselo en todo el cuerpo. Vuelva a aplicar el bloqueador o protector solar cada dos horas.
- Manténgase fuera del sol de las 10 am a las 3 pm, ya que es cuando los rayos del sol están más fuertes.
- Mantenga a su bebé en la sombra. Si va a usar una carreta o cochecito, use la cubierta o techo para el sol.
- Póngale un sombrerito o gorra a su bebé y vístalo(a) con ropa ligera que cubra su cuerpo. Vístase de la misma manera que viste a su bebé. Si usted o su bebé se queman por el sol, ponga toallas frías y mojadas en las quemaduras. Si le da fiebre o le salen ampollas, llame a su médico.



## Carácter y frustración: Los dolores normales del crecimiento

La vida empieza a hacerse cada vez más emocionante a medida que su bebé puede moverse más por sí solo(a), aunque también puede darle miedo y frustración.

El carácter y la frustración empezarán a mostrarse. Por ejemplo, su bebé se mueve hacia otra habitación para explorar y satisfacer su curiosidad. Él/ella no lo/la ve, así que se asusta y empieza a llorar. Si usted se sale de la habitación, su bebé empieza a gritar porque le asusta estar lejos de usted. Tal vez se le caiga un juguete y no lo pueda ver. Gritará enojado(a) porque no puede ver el juguete o no lo puede alcanzar y lo quiere de regreso ahora.

El carácter y la frustración que su bebé pueda tener son totalmente normales. Ayude a su bebé a aprender diferentes maneras de lidiar con su frustración. Si su bebé tira o se le cae algún juguete, ayúdelo(a) a buscarlo. Si usted sale de la habitación, dígame a su bebé que regresará pronto. Sea un poco más cariñoso(a) con su bebé durante estos arranques de independencia.

## Manteniendo la calma

Cuando su bebé está arrancando una por una las hojas de su planta favorita o ensuciándose el cabello con cereal, es muy difícil mantener la calma.

Si se dejan al alcance de su bebé cosas tentadoras que puedan llamar la atención, él/ella seguramente las explorará. La mejor manera de mantener a su bebé fuera de problemas y a usted más relajado(a), es colocar los objetos "que no se pueden tocar" en donde su bebé no los pueda ver ni alcanzar.

Los bebés hacen cosas que pueden ser molestas para los padres, pero no lo hacen a propósito ni para hacerlo(a) enojar.

Cuando su bebé golpea los juguetes y hace escándalos, es porque le gusta el ruido. Si le desespera el ruido, déle un juguete que no haga tanto ruido y quítele los juguetes ruidosos.

Mantenga a su bebé seguro(a). Los bebés se pueden ahogar en 2 pulgadas de agua. Nunca deje solo(a) a su bebé cerca de o en la tina de baño, la regadera, el excusado, una cubeta con agua o una alberca --- ni siquiera por un segundo.

Recuerde, su bebé no hace nada con el propósito de molestarlo(a) o hacerlo(a) enojar. Él/ella está muy ocupado(a) aprendiendo acerca del mundo a su alrededor y el aprender puede resultar algo sucio, desordenado y ruidoso. Si trata de ver las cosas desde el punto de vista de su bebé, se sentirá mucho menos estresado(a).



### Cuide muy bien su espalda

Cuando cargue a su bebé, doble las rodillas e hínquese o póngase en cuclillas manteniendo su espalda lo más derecha posible.

- Sostenga a su bebé y enderécese.
- Deje que sus rodillas hagan el trabajo y esfuerzo, no su espalda.
- No se agache con la cintura.

