bornlearning℠

tu hijo @™

veamos lo que está ocurriendo con tu hijo durante esta etapa de su desarrollo...

4 a 6 meses

Entre los 4 y 6 meses aproximadamente, tu bebé estará haciendo gorgoritos, contoneándose, dando patadas, volteándose y tratando de sentarse por cuenta propia. Recuerda hablar, cantar y leerle a tu bebé todos los días. Permítele usar los libros blandos y coloridos como juguetes. Esa relación cálida entre ustedes tendrá un impacto significativo en su aprendizaje.

la salud de tu hijo

Asegúrate de que el niño haya recibido las vacunas necesarias en el momento oportuno. Las inmunizaciones que generalmente se administran a esta edad son:

- DTaP
- IPV (vacuna de polio)
- Hepatitis B
- Hib (protege contra la meningitis)
- Prevnar (para los neumococos)

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

Revisado y aprobado por la American Academy of Pediatrics.

Revisión de niños sanos

A los 4 meses, posiblemente le toque otra visita de rutina a tu bebé. Prepárate para la visita observando los hábitos de tu bebé y anotando las preguntas que puedas tener. Trae artículos como libros o juguetes para entretenerlo, una cobija para protegerlo del frío y pañales y toallitas húmedas para cambiarlo.

toma nota...

Según la Academia Americana de Pediatría, informa a tu médico si a los 4 meses tu hijo:

- No parece responder a ruidos fuertes.
- No trata de alcanzar y agarrar juguetes.
- No balbucea ni trata de imitar tus sonidos.
- No apoya los pies cuando se los colocas en una superficie firme.
- Tiene dificultad moviendo los ojos en todas las direcciones.
- No le hace caso a las nuevas caras, o parece sentirse muy atemorizado por los nuevos entornos y caras desconocidas.

Comunícate con tu médico en caso de que surjan dudas o problemas en cuanto a la salud y el desarrollo de tu hijo y llama inmediatamente si tu hijo tiene más de tres meses y le da fiebre de 101˚ F o más. La próxima visita de tu hijo le toca a los 6 meses.

Nutrición

A esta edad la leche materna o leche preparada para lactantes y fortalecida con hierro continúan siendo las principales fuentes de nutrición. A pesar de que el Comité de la Academia Americana de Pediatría que se ocupa de la lactancia recomienda esperar para introducir alimentos sólidos hasta los 6 meses, puedes comenzar a darle cereales de un solo ingrediente aproximadamente entre los 4 y 6 meses. Estas son algunas estrategias que puedes utilizar:

- Mezcla los alimentos sólidos de un solo ingrediente, como los cereales de arroz, con partes iguales de leche materna o fórmula.
- Comienza con una sola comida sólida al día (por ejemplo, un cereal de un solo ingrediente). Agrega una segunda comida diaria cuando el niño pueda comer entre dos y tres cucharadas por cada vez que come.
- Cuando tu bebé se acostumbre a comer con cucharita, sírvele alimentos suaves o purés de un solo ingrediente, tales como zanahorias, guisantes o manzanas, o alimentos envasados de "la etapa 1." Para asegurarte de que el niño no es alérgico a un alimento en particular espera al menos dos o tres días antes de comenzar a darle un tipo de comida nuevo.

Los dientes de tu hijo

Cuando le salgan los dientes, límpiaselos diariamente con un cepillo de dientes blando (especial para niños) y agua.

El sueño

A esta edad, tu bebé debería estar durmiendo aproximadamente 15 horas al día. Posiblemente tome 2 o 3 siestas durante el día y se despierte dos veces por noche para comer. A pesar de que tu bebé está muy pequeño para tener un horario fijo de dormir:

- Acuéstalo entre las seis de la tarde y las ocho de la noche todos los días.
- Comienza una rutina a la hora de dormir que puedas seguir constantemente. Algunas actividades podrían incluir: bañar al bebé, cantarle una canción, leerle un libro y darle un abrazo.
- Comienza a enseñarle a dormirse por cuenta propia. Aunque posiblemente llore inicialmente, aprenderá rápidamente que cuando lo pongas en la cuna, es hora de dormir. Hay distintos métodos para enseñarle a un niño a dormirse por cuenta propia. Uno de ellos es no responder a sus llantos durante la noche. Otro es responder rápidamente, pero ir reduciendo poco a poco el tiempo que permanezcas a su lado. Escoge el método que más te guste y síguelo fielmente.

Fuentes de información: *Your Baby's First Year* y *Caring for Your Baby and Young Child,* Academia Americana de Pediatría, Steven P. Shelov, MD, FAAP, jefe de redacción; *Understanding Children,* Civitas y Richard Saul Wurman; *El abc de los niños*, Civitas; *Healthy Sleep, Happy Child,* Marc Weissbluth, MD.

Civitas agradece a **Parents as Teachers,** un programa de educación para los padres de niños pequeños y de apoyo a la familia, por su apoyo continuo.

tu hijo@™

4 a 6 meses

el crecimiento y desarrollo de tu hijo

Entre los 4 y 6 meses, podrás observar cambios increíbles en tu bebé. Es posible que tu hijo:

Intelectualmente

- Utilice los ojos y las manos en concordancia.
- Utilice la boca para explorar objetos.
- Utilice gestos e indicaciones verbales para comunicar sus necesidades.
- Entienda que puede alcanzar y tocar objetos.
- Trate de hablar con su imagen en el espejo.

Físicamente

- Intente agarrar objetos con las manos.
- Logre sentarse con algún apoyo.
- Comience a echar dientes.
- Se voltee boca arriba y boca abajo.

Social y emocionalmente

- Responda a los sonajeros y a los juegos de "te veo, no te veo."
- Se ría al sentirse contento, llore o voltee el rostro para mostrar señales de temor, enojo o repugnancia.

cómo educar y criar a tu hijo

> un consejo...
> Nunca sacudas ni le des manotazos a tu bebé. Las sacudidas pueden causar daño cerebral.

Disciplina

A los bebés no se les debe imponer disciplina bajo ninguna circunstancia. Ellos no tienen control de sus actos y por lo tanto, no se les puede culpar cuando no se comportan. A esta edad, lo único que necesitan los bebés es tu atención y tu cariño. Por lo tanto, carga a tu bebé cuando llore y trata de identificar y satisfacer todas sus necesidades. Es imposible malcriar a tu bebé a esta edad.

Juego

El uso de juguetes sencillos a temprana edad activará la imaginación de tu hijo y le ayudará a crecer. Además, si lo cuidas y lo quieres juguetonamente lograrás forjar una relación sólida y estable con tu bebé. Intenta las siguientes actividades:

- Ayuda a tu bebé a abrazar sus peluches. Utilízalos para acariciar y hacerle cosquillas a tu bebé.
- Amontona anillos de plástico, para luego tumbarlos.
- Pon a tu bebé boca abajo para ayudarle a fortalecer el cuello, el torso y todo de la cintura para arriba.

Alfabetización

Tu bebé ya ha comenzado a aprender destrezas lingüísticas escuchándote hablar, hacer cuentos y cantar canciones. Al mover la boca y emitir sonidos, está intentando imitarte. Aparte de esto, los primeros pasos para aprender a escribir comienzan desde que aprende a agarrar objetos. Por lo tanto, aun a esta temprana edad, hay muchas cosas que puedes hacer para fomentar el desarrollo de sus destrezas lingüísticas:

- Ponle canciones y música con distintos ritmos.
- Exponlo continuamente a los libros. Incluye la lectura en tus rutinas diarias.
- Proporciónale a tu bebé libros de tela o de cartón con imágenes de colores brillantes y contrastantes y con texturas y objetos que pueda tocar.

la seguridad de tu hijo

> recuerda...
> Nunca dejes a tu bebé solo cerca del agua. Los bebés se pueden ahogar en menos de una pulgada (2,54 centímetros) de agua.

En la casa

- No permitas que tu niño mastique o juegue con juguetes que tengan piezas pequeñas. Podría ahogarse.
- Nunca dejes a tu bebé sobre una cama, un sofá o una silla donde pudiera rodar y caerse.
- No bebas ni tengas en la mano bebidas calientes mientras tienes al niño en brazos o cuando está a tu alrededor.

En el automóvil

En el auto, tu bebé siempre debe viajar en una silla infantil así: orientada hacia atrás; colocada en el asiento trasero (mejor aun, en el centro de la butaca trasera; y debidamente amarrada). Coloca el colchón en un nivel más bajo si tu bebé ya sabe sentarse sin ayuda.

En el baño

- Para prevenir quemaduras, verifica siempre la temperatura del agua antes de bañar a tu bebé. Además, nunca pongas a un bebé en una tina con la llave abierta ya que la temperatura podría cambiar repentinamente y quemarlo.
- No dejes que el nivel del agua en la bañera supere las 2 o 3 pulgadas.

Born Learning℠ es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas.

Para más información, visítanos en línea en **www.bornlearning.org.**

CIVITAS® | United Way SUCCESS BY 6™ | United Way

Este instrumento de Civitas ha sido adaptado para la campaña *Born Learning*. © 2006 Civitas