



# Manual para padres

## Prenatal - 12 meses

---



## Tabla de Contenidos

### Capítulo 1 Cuidado prenatal

Qué comer, beber y hacer  
Apoyo antes y durante el parto  
Preparación para la llegada del bebé

### Capítulo 2 Salud

Cómo mantenerte saludable  
Cómo mantener sano a tu bebé  
Encontrar un doctor para tu bebé  
El crecimiento saludable del bebé  
Las enfermedades

### Capítulo 3 Seguridad

En casa  
Fuera de casa

### Capítulo 4 Cuidado del bebé

Cómo calmar a un bebé que llora  
Alimentación y nutrición  
Cuidado del bebé  
El sueño de y con un bebe

### Capítulo 5 Desarrollo

Introducción al desarrollo  
Desarrollo físico  
Desarrollo cognitivo  
Desarrollo socio-emocional  
Desarrollo del lenguaje  
Actividades para promover el desarrollo

# ¡Bienvenidos!

Has aceptado uno de los mayores desafíos de la vida — criar a un niño sano y bien adaptado.

Durante los próximos años, tu bebé crecerá y se desarrollará más dramáticamente que en cualquier otra etapa de su vida.

Este manual le explicará las diferentes maneras de satisfacer sus necesidades al:

- Asegurarte de que tu bebé reciba atención médica regular, vacunas y nutrición
- Proporcionar un entorno seguro y estimulante
- Nutrir e interactuar de manera especial para satisfacer sus necesidades.

Las investigaciones demuestran que el crecimiento y el aprendizaje en los primeros tres años hacen una gran diferencia en el éxito en la escuela y por el resto de la vida de tu bebé.



## Capítulo 1 Cuidado Prenatal

- Qué comer, beber y hacer
- Apoyo antes y durante el parto
- Preparación para la llegada del bebé

**Obtenga todos estos consejos y más, orientados para la edad de su hijo, enviados directamente a tu celular, gratis de 2 a 5 veces por semana.**



**textea**  
**BRIGHT**  
**al 274448**

[brightbytext.org](http://brightbytext.org)

Su información nunca será vendida o utilizada para publicidad. Se aplican tarifas de Msg y datos. Envíe STOP al 274448 para dejar de recibir mensajes. Envíe AYUDA al 274448 para obtener ayuda.

# Qué comer, beber y hacer

## La nutrición durante el embarazo

- Consume una dieta bien balanceada que sea alta en verduras, frutas, productos lácteos bajos en grasa y granos
- Enjuaga siempre los productos crudos (frutas y verduras) antes de comer.
- Limita el consumo de pescado y mariscos a 12 onzas por semana. El pescado y los mariscos son fuentes naturales de ácidos grasos omega-3, que puede ayudar con el desarrollo del cerebro del bebé. Sin embargo, algunos pescados (como el tiburón y el pez espada) puede contener rastros de mercurio que pueden dañar el sistema nervioso en desarrollo del bebé.
- Las madres futuras deben discutir el consumo seguro de mariscos con su doctor.
- Los planificadores de comida, como por ejemplo My Plate, pueden ayudar a planificar comidas saludables para mujeres embarazadas.
- Limita las bebidas con cafeína (colas, té y café) a solo una por día
- Toma un suplemento vitamínico diario que contenga ácido fólico y hierro. Algunas mamás necesitan suplementos adicionales durante el embarazo. Consulta con tu proveedor de atención médica acerca de tus necesidades individuales de vitaminas y suplementos.
- Evita:
  - » Carne, pescado o huevos crudos o poco cocidos
  - » Quesos, leche y jugos no pasteurizados
  - » Pescado con alto contenido de mercurio (por ejemplo, tiburón y pez espada)
  - » Alimentos conservados con nitratos (por ejemplo, hot dogs, tocino y carnes ahumadas)



## Las necesidades calóricas durante el embarazo

Las necesidades calóricas durante el embarazo son diferentes para cada mujer. Hable con su doctor sobre la cantidad de calorías que sea más saludable para ti:

- La mayoría de las mujeres no necesitan cambiar la cantidad de calorías que consumen en su dieta durante el primer trimestre.
- La mayoría de las mujeres necesitarán comer entre 340 y 450 calorías adicionales al día entre el segundo y tercer trimestre

## El peso durante el embarazo

El aumento de peso saludable depende de cada mujer. Habla con tu doctor sobre el aumento de peso más saludable durante tu embarazo.

El aumento de peso saludable depende del peso de la madre antes del embarazo

- Las madres con un peso normal antes del embarazo típicamente necesitan aumentar 25-35 libras.
- Las madres que están por debajo de su peso antes del embarazo típicamente necesitan ganar más peso durante el embarazo (28-40 libras).
- Las madres que tienen sobrepeso antes del embarazo necesitan ganar menos peso (11-25 libras).

## ¿Qué ejercicio está permitido durante el embarazo?

La mayoría de las mujeres pueden hacer ejercicio con total seguridad durante el embarazo. Hable con su médico acerca de los ejercicios más seguros para usted.

- Consulta con tu doctor antes de comenzar un nueva actividad física durante el embarazo. Algunos ejercicios seguros para mujeres embarazadas pueden incluir caminar a paso ligero, nadar, ciclismo en una máquina, yoga modificado o pilates.

- Mantenerse en forma te ayudará a tener un parto más fácil, manejar el estrés, y volver a ponerte en forma después de la llegada del bebé.
- Ponte en contacto con tu doctor si experimentas sangrado, contracciones, falta de aliento u otros problema mientras te ejercitas.

## El cuidado dental de la madre durante el embarazo

- El estado de las encías de una mujer cambia durante el embarazo debido a los efectos de las hormonas en su cuerpo. Las encías infectadas puede afectar al feto porque las bacterias de sus dientes pueden viajar a través de su torrente sanguíneo al bebé nonato. Una reacción de su sistema inmunológico puede dañar los tejidos de la placenta y causar un parto prematuro o un bebé con bajo peso al nacer. Para revisar, tira de tu labio hacia abajo e inspecciona tu boca y encías en busca de
  - » Encías hinchadas y rojas
  - » Encías sensibles y sangrantes mientras te cepillas los dientes y usas hilo dental
  - » Placa blanca y pegajosa alrededor de los dientes y las encías
- Tan pronto como sepas que estas embarazada, visita a tu dentista para una evaluación general de tus dientes y encías y una buena limpieza. En ese momento, el dentista o higienista puede darte consejos para el cuidado de la boca durante el embarazo.

## Crea un lazo con tu bebe antes de que nazca

¡Empieza a disfrutar de tu hija antes del parto! La conexión de una madre con su bebé es creada y reforzada por la cercanía física y hormonas útiles. Hay maneras de ayudar a fortalecer el lazo y también ayudar a que las parejas construyan conexiones especiales con el bebé.

- Habla con tu bebé. Tu recién nacida comenzará a reconocer las voces de mamá, papá/pareja, y otros aún antes de nacer.
- Frota tu panza en crecimiento. Tu recién nacida se sentirá reconfortada por el mismo toque después del nacimiento.
- Leele una historia o cantale una canción.
- Tu bebé en desarrollo probablemente reconocerá el cuento o la canción y disfrutara escucharlo como recién nacida también.
- Habla sobre tus esperanzas y sueños con tu hija. Imagínate lo que harán juntos a medida que ella crezca.
- Lea la información sobre el cuidado prenatal y la crianza de los hijos, toma clases de crianza, o únete a un grupo de apoyo prenatal para prepararte para los cambios que ocurren en tu vida.
- Compra o haz algo para la bebé que sea sólo para el
- Estate pendiente de los cambios asombrosos de tu bebé:
  - » Escucha los latidos del corazón del bebé a los 3 ó 4 meses.
  - » Siente las patadas del bebé (alrededor de los 6 meses).
  - » Vea al bebé en un sonograma durante una visita de revisión prenatal.

## El humo y el alcohol antes de la llegada del bebé

Evita la nicotina, la marihuana y otras drogas. Estas sustancias pueden prevenir el desarrollo normal de tu bebé

**EVITE EL ALCOHOL: Los expertos creen que incluso las pequeñas cantidades - una bebida al día - puede aumentar el riesgo de un aborto espontáneo, retrasos en el desarrollo y en el aprendizaje, y problemas de comportamiento a medida que tu niño crezca.**

- **Tabaco:** Evita la nicotina, los cigarrillos electrónicos y el humo de segunda mano durante el embarazo porque la estos pueden:
  - » Prevenir el desarrollo normal de un bebé, incluyendo dañar potencialmente su cerebro y pulmones
  - » Aumentar el futuro riesgo de un niño de tener problemas de salud crónicos incluyendo problemas de aprendizaje y obesidad
- **Marihuana:** Nueva evidencia científica muestra que la marihuana en forma comestible, o de vapor puede plantear problemas para su bebé.
  - » Fumar marihuana es una causa de bebés de bajo peso al nacer.
  - » La exposición prenatal a la marihuana puede aumentar el riesgo de mortinato
  - » El THC puede atravesar la placenta y afectar el crecimiento del cerebro del bebé que apenas empieza a desarrollarse.
  - » Los bebés que están expuestos al THC durante el embarazo tienen una mayor riesgo de tener problemas de aprendizaje y atención, inclusive cuando sean mayores.

Si un médico le receto marihuana medicinal hable con ella sobre otras alternativas durante el embarazo.

- **Alcohol**
  - » Evita el alcohol durante el embarazo.
  - » Estar expuesto alcohol puede aumentar el riesgo de problemas de desarrollo en tu bebé como problemas de crecimiento, retrasos en el desarrollo, y retrasos en el aprendizaje.
  - » Incluso pequeñas cantidades de alcohol durante el embarazo pueden ser riesgosas para tu bebé.
- **Los opioides**
  - » Los opioides son una clase de drogas que incluyen oxycodona, hidrocodona, codeína, fentanilo y morfina.

- » El uso indebido de opiáceos en el embarazo puede causar serios problemas para ti y para tu bebé.
- » Los bebés expuestos a los opioides en el útero pueden desarrollar una síndrome de abstinencia, que conduce a temblores, irritabilidad, falta de alimentación, vómitos y diarrea después del nacimiento.
- » Las madres que experimenten trastorno por consumo de opioides (u otras sustancias) deben discutirlo con un profesional de la salud para ayudar a tomar decisiones saludables para sí mismos y para el bebé.

Aprenda sobre las maneras de dejar de fumar con la ayuda de SAMHSA's National Helpline, 1-800-662-HELP (4357) o al 1-800-CHILDREN.

## Evita exponer a tu bebé al humo de segunda y tercera mano

El humo de segunda mano (también conocido como humo de tabaco en el ambiente) es el humo exhalado por un fumador y el humo que proviene de la punta de un cigarrillo, pipa o cigarro encendidos. Es muy importante mantener el ambiente de tu hijo libre de humo. Haga zonas de no fumar en los coches y casas.

- ¿Qué hace que el humo de segunda mano sea peligroso?
  - » El humo de segunda mano contiene más de 4.000 sustancias químicas, muchos de los cuales pueden causar cáncer.
  - » Los productos químicos del humo de segunda mano son especialmente peligrosos para tu bebé, porque su cuerpo esta solamente empezando a crecer.
  - » Los bebés que están expuestos al humo de segunda mano son más susceptibles a desarrollar:
    - Infecciones de oído
    - Alergias
    - Problemas pulmonares (por ejemplo, bronquitis, asma severa, neumonía y más)
    - Síndrome de muerte súbita del lactante

Para obtener más información sobre cómo proteger a su hijo del humo de segunda mano visita a [RaiseSmokeFreeKids.com](http://RaiseSmokeFreeKids.com).

- El humo de tercera mano es la sustancia tóxica que se queda después de mucho tiempo de haber apagado un cigarrillo. Los gases peligrosos y los pequeños partículas contenidas en el humo del cigarrillo se adhieren a cualquier superficie que entro en contacto con el humo, como el pelo del fumador, la ropa, muebles y pisos.
- La idea del humo de tercera mano es relativamente nueva, pero la investigación ha demostrado que es especialmente peligroso para infantes. Mientras gatea y juega, su bebé puede estar expuesta a los venenos de las superficies contaminadas. Esto puede incluir contaminación de los juguetes de su bebé. El humo de tercera mano es un grave riesgo para la salud de los bebés, especialmente para los que viven en casas con fumadores, o visiten regularmente una casa con fumadores.

### ¿Pensando en dejar de fumar?

- Dejar de fumar es una de las mejores cosas que un padre o una madre pueden hacer para protegerse a sí mismos y a sus hijos.
- Si estas interesado en dejar de fumar, habla con tu médico sobre las formas más seguras y efectivas de dejar de fumar.
- Llame al 1-855-DEJELLO-YA ("quit now") (1-855-335356-92) para obtener ayuda gratuita en cualquier lugar, en cualquier momento.
- Aprenda más sobre dejar de fumar en <https://espanol.smokefree.gov/> <https://dejeloyacolorado.org/es-ES/>

## Apoyo antes y durante el parto

### Encuentra el apoyo para el parto que necesitas.

Las opciones típicas pueden incluir:

- » Un obstetra
- » Médico de familia
- » Enfermera o partera certificada
- » Doula
- » Combinación de lo anterior
- Es una buena idea hacer muchas preguntas sobre el apoyo que vas a recibir durante el embarazo, incluyendo:
  - » Las credenciales del proveedor (educación, licencias, tiempo en práctica)
  - » ¿Qué tan probable será que el proveedor que escogiste esté disponible el día de la entrega?
  - » ¿Qué instalaciones utiliza el proveedor para la entrega?
  - » ¿Cuánto costará?
  - » ¿El proveedor y el hospital aceptan su seguro médico?
  - » ¿Cuánto duran las visitas de rutina? ¿Cuánto tiempo voy a tener que esperar?
  - » ¿Cómo puedo contactarlo en caso de emergencia?
  - » ¿Cuánto tiempo pasa con una mujer en trabajo de parto?
  - » ¿Qué consejos da el proveedor con respecto al dolor del parto?
  - » ¿Cómo maneja los partos de emergencia?
  - » ¿Qué porcentaje de las entregas del proveedor son cesáreas?

### Otras sugerencias para ayudarte en los preparativos para el parto

- Imagina tus primeros momentos con el bebé.
- Participa en clases de educación sobre el parto.
- Desarrolla un plan de entrega.
- Considera opciones como las preferencias de alimentación de los bebés y la circuncisión masculina

## Lista de cosas por hacer antes de que nazca el bebé

### Para el hospital

- Pre-regístrate en el hospital para que no tengas que rellenar formularios a la hora del parto.
- Averigua dónde estacionarte y donde es la entrada del hospital.
- Visita la sala de maternidad y haz preguntas.
- Habla sobre un plan de parto con tu doctor.
- Agrega los números de contacto del parto en tu teléfono celular (doctor, partera, hospital, centro de partos).
- Empaca para el hospital con anticipación (tu bebé puede llegar antes de tiempo).

### Otras cosas que puedes planificar

- Habla con tu jefe o gerente con anticipación para organizar tu permiso de vacaciones en el trabajo.
  - » Consulta las leyes estatales para conocer los requisitos relativos a la ausencia por paternidad y pregunta al departamento de recursos humanos acerca de los subsidios por maternidad.
  - » Trabaja horas extras ahora para tomarte tiempo libre más tarde, si es posible.
- Elija un proveedor de atención médica para tu hijo.
- Haz arreglos para que el cuidado de tu nuevo bebe, si es necesario. Organice que sea posible que una cuidador o una guardería estén organizadas para el fin de tu periodo de subsidio por maternidad. Las guarderías para bebés son a menudo difíciles de encontrar y pueden tener listas de espera para plazas disponibles. Aquí puedes encontrar recursos para el cuidado de niños de calidad en tu área: <https://www.childcareaware.org/familias/?lang=es>
- Prepara tu casa con un botiquín de primeros auxilios.
- Aprenda Primeros Auxilios y RCP para bebés y anime a todos los futuros cuidadores a que aprendan también.

- Conecta el número de control de envenenamiento a cualquier teléfono fijo y añade el número o números a tu teléfono móvil:
  - » Por telefono, llama 800-222-1222 (inglés y español.).
  - » Por texto, obtenga ayuda enviando un mensaje de texto a POISON al 797979.
- Instala un asiento de seguridad aprobado y orientado hacia atrás.
- Haz un ensayo para ir al hospital.
- Haz las maletas del hospital. ¿No está segura de qué llevar? Encuentre más información aquí: <https://www.pampers.com.ar/embarazo/dando-a-luz/art%C3%ADculo/que-empacar-en-el-bolso-para-el-hospitalrevisa-la-lista>
- Mantén tu teléfono celular y tu cámara cargados y listos para usar.



# Preparación para la llegada del bebé

## Cómo prepararse

Instala la guardería y deja que tu instinto de “anidar” empiece a crecer. Esto es importante para prepararse para una nueva vida.

- Encuentra un espacio seguro para dormir (por ejemplo, una cuna) con colchón plano y sábana ligera
- Silla de auto
- Pañales para recién nacidos y toallitas húmedas para pañales
- Paños para limpiar
- Mantas para cubrir (pequeñas, ligeras)
- Suministros de lactancia materna o biberón (almohada de lactancia, bomba, biberones, tetinas)
- Cepillo de limpieza de botellas y rejilla de secado
- Trajes de una pieza para dormir - al menos 6
- Calcetines - al menos 6 pares
- Sombreros para bebés
- Monitor de bebé (opcional - le ayuda a oír al bebé cuando usted está en una habitación diferente)
- Bañera para bebés (opcional)
- Termómetro digital
- Aspirador nasal
- Cortauñas o limas de uñas para bebés
- Champú sin perfume y jabón suave



## Seguridad con los muebles y el equipo de la guardería

Cuando pidas prestado o compres artículos para bebés, TEN CUIDADO con los muebles y artículos usados, retirados del mercado o que no sean seguros.

**Consejo Pro:** Ya sea que estés planeando usar pañales de tela o no, son buenos para eructos y para cambiar pañales (usándolo debajo del bebé cuando le cambias los pañales). ¡Compre un paquete para el cuidado general!

- Cunas, moisés o cajas para bebés:
  - » Las cunas más viejas (más de 10 años de edad) o las cunas modificadas pueden ser inseguras.
  - » No uses almohadillas, almohadas, edredones o parachoques de cuna adicionales.
  - » No coloques ningún animal de peluche en el espacio para dormir.
  - » No coloques el espacio de dormir del bebé cerca de las persianas o de los cordones de las cortinas.

La práctica de un sueño seguro es un factor significativo en la prevención del SMIS (Síndrome de muerte súbita infantil). Siga el ABC del sueño seguro y encuentre más información:

**A** solas, sin otra persona, sábanas o juguetes

**B**oca arriba, no de lado o en su estómago

En la **C**una, no en la cama de adultos, el sofá, el columpio o un asiento de coche

- » [https://www.cdc.gov/spanish/mediosdecomunicacion/comunicados/p\\_vs\\_bebes-muertes\\_01092018.html](https://www.cdc.gov/spanish/mediosdecomunicacion/comunicados/p_vs_bebes-muertes_01092018.html)
- » <https://www.cdc.gov/vitalsigns/safesleep/index.html>



- Asientos de coche:
  - » Verifica la fecha de producción y la duración recomendada de uso en la etiqueta del fabricante de la silla para automóvil.
  - » No uses un asiento de seguridad que haya estado en un choque moderado (o peor).
  - » No uses un asiento de seguridad con grietas visibles.
  - » Comunícate con la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (NHTSA, por sus siglas en inglés) (<https://www.nhtsa.gov/es/campaign/protegidos>) la línea directa (888-327-4236) con preguntas sobre la seguridad de los asientos de seguridad y el retiro del mercado.
- Busque el sello de certificación de seguridad de la Asociación de Fabricantes de Productos Juveniles(JPMA, por sus siglas en inglés) en artículos para bebés y muebles.
- Para más información sobre los productos retirados del mercado, visite el sitio web de la Comisión de Seguridad en <https://cpsc.gov/es/>.

## Como prepararse para la nueva vida en familia

Un embarazo, especialmente el primero, te cambiara mucho. Las relaciones cambian; las personas más cercanas a ti pueden verte de manera diferente. Las interacciones pueden ser a un nuevo nivel. Los futuros abuelos pueden desempeñar un papel importante, especialmente si son necesarios para ayudar con el cuidado de los niños.

**Consejo Pro:** Escribe las cosas simples que les gusta hacer juntos ahora. Después de que la vida con el bebé se asienta, revisa la lista y escoge algo para hacer. Hacer cosas juntos les ayudara a apoyarse unos a otros para ser el padres que les gustaría ser.

Las relaciones con las parejas pasan de estar centradas en la pareja a estar centradas en el bebé. Puede tomar tiempo para que las relaciones se ajusten después de un parto. La comunicación es clave. Antes de que des a luz, habla de los siguientes temas:

- Nombre del bebé
- Organizar un sistema de apoyo familiar agradable (parientes, vecinos, amigos cercanos, iglesia o grupos comunitarios)
- Dividir los trabajos del hogar
- El cuidado del bebé - ¿quién cuidará del bebé y cuándo?
- Lidiar con la pérdida económica de la ausencia de la madre en el trabajo
- Escoger los tutores legales
- Hacer un testamento
- Priorizar lo más importante y dejar ir las cosas que no lo son
- Estar de acuerdo en no estar de acuerdo en algunas cosas cuando se trata de criar a tu hijo

Disfruta tanto tiempo con tu pareja como puedas. Puede ser un rato antes de que tengan tiempo para sí mismo de la misma manera.

**Convertirse en padre es una experiencia muy personal.**

**Espere altibajos.** Hay mucho que aprender y al principio parecerá difícil. Convertirse en madre o padre no es algo que sucede de la noche a la mañana. Habla con amigos y otros padres para que te ayuden a saber qué esperar, y la mejor manera de manejarlo.



Prepárate para lo peor y lo mejor. No te creas las peores historias o las historias de "todo era perfecto" que escuchas. Toma una clase para estar preparado. Tu hospital puede ofrecer clases de parto y cuidado infantil. Busca clases sobre la crianza de los hijos y también grupos de apoyo para bebés.

No te creas todo lo que leas en línea. Asegúrate de obtener información de fuentes confiables. Bright by Text es un excelente fuente de información sobre muchos temas para los nuevos padres. Los padres pueden inscribirse para recibir de 2 a 5 consejos por semana según la edad de tu hijo enviando la palabra "BRILLANTE" al 274448\*. El programa es gratuito y su información nunca será vendida o utilizada para la publicidad. Healthychildren.org (asociado con la American Academy of Pediatrics) es otra fuente confiable de información.

Ahora es el momento de pensar en cómo fuistes criado. ¿Qué es lo que te gusta y recuerdas de tu infancia? ¿Qué cambiarías? Haga un plan para ser el tipo de padre que quiere ser. Escriba sus pensamientos para que pueda verlos más tarde.

Se aplican tarifas de Msg y datos. Envíe STOP al 274448 para dejar de recibir mensajes. Envíe AYUDA al 274448 para obtener ayuda.

## Capítulo 2

# Salud

- Cómo mantenerte saludable
- Cómo mantener sano a tu bebé
  - » Encontrar un doctor para tu bebé
  - » El crecimiento saludable del bebé
  - » Las Enfermedades



Criar a un niño no es fácil, pero no tiene que ser difícil.



[brightbytext.org](http://brightbytext.org)

Su información nunca será vendida o utilizada para publicidad. Se aplican tarifas de Msg y datos. Envíe STOP al 274448 para dejar de recibir mensajes. Envíe AYUDA al 274448 para obtener ayuda.

# Cómo mantenerte saludable

## Cómo ser padres felices

Los investigadores encuentran que las parejas que superan con éxito el desafío de convertirse en nuevos padres hacen varias cosas clave. Aquí una lista de maneras de ser padres y compañeros felices:

1. Entienden que todo cambiará después de que nazca el bebé.
2. Deja de lado las metas individuales y trabajen como equipo.
3. A veces está bien estar de acuerdo en no estar de acuerdo. Alguien no tiene que "ganar" siempre un desacuerdo.
4. Tómense tiempo para continuar haciendo algunas de las cosas que ambos disfrutaban hacer juntos, incluso con todos los nuevos cambios y prioridades.
5. Comunícate de manera clara y positiva.
6. Pide ayuda con tareas específicas cuando necesites ayuda.
7. Maneja la frustración de una manera que no estrese a tu pareja o matrimonio.
8. Comparte las responsabilidades de una manera equitativa.
9. Crea amistades con padres veteranos. Habla con ellos frecuentemente para mantener una perspectiva útil.

**Cuidate mucho:** Conoce tus propios límites y pregunta por ayuda de amigos y familiares de confianza cuando la necesites. Trata de ser específica con las cosas que "les pides" como por ejemplo, "¿Puedes correr a la tienda y....?" o "¿Puedes cuidar al bebé para que yo pueda tomar una siesta de una hora?". Todo el mundo necesita ayuda adicional durante las primeras semanas con un nuevo bebé. Cuidarte a ti mismo te permitirá llevar a cabo el mejor cuidado posible del bebé.

**Consejos para que las primeras semanas sean más fáciles para las parejas:** Además de tu papel de ayudar a tu pareja a recuperarse físicamente de la experiencia del parto, encontrar el equilibrio entre sus necesidades y las necesidades de la familia es importante. Durante los primeros meses, te deberías de centrar en lo que funciona para tu pareja y tu bebé.

## Relaciones sexuales

Pregúntale a tu proveedor de atención médica cuándo es seguro reanudar la actividad sexual después de dar a luz. Las mujeres que experimentan desgarre o la episiotomía durante el parto puede necesitar más tiempo para sanar antes de poder tener relaciones sexuales.

Recuerda que es posible volver a quedar embarazada muy pronto después de dar a luz. Lo más seguro es esperar al menos 6 meses (y a menudo preferiblemente 18 meses) entre embarazos. Para retrasar o prevenir embarazos futuros. Algunas mujeres encuentran una solución de anticonceptivos de inmediato (después del parto) mientras que otras eligen métodos disponibles a partir de un mes después del parto. Ten en cuenta que la lactancia materna NO es un método anticonceptivo confiable. Consulta con tu doctor sobre cuál es el mejor método de control para ti.

Cuando pienses en el sexo después del parto, recuerda:

- Mantén tus expectativas realistas. La curación después del parto toma tiempo.
- Reajusta tu vida sexual a tu vida con el bebé. Acepta las interrupciones -habrá muchas- con sentido del humor.
- Comunícate bien. Una relación sexual saludable debe basarse en la confianza, la comprensión y la comunicación.

## El regreso al trabajo

Regresar al trabajo puede traer un nuevo conjunto de decisiones emocionales para los padres. Los planes para volver a trabajar a menudo se sienten diferentes cuando llega el momento.

Antes de regresar al trabajo, busca una opción de cuidado de niños con la que te sientas cómodo. Empieza a investigar opciones temprano. Las mejores opciones son difíciles de encontrar y a menudo tienen listas de espera. Pregúntale a tus amigos, vecinos y compañeros sobre algunas recomendaciones.

Al igual que las mamás, las parejas necesitan tiempo para establecer lazos con un nuevo bebé. Explore las formas en que tu trabajo puede proporcionarle apoyo a ti y a tu familia.

## Tristeza después del parto

La melancolía posparto es comúnmente experimentada por las madres en los primeros meses de vida del bebé. Las mujeres pueden experimentar tristeza, irritabilidad, ansiedad, dificultad para dormir, dificultad para concentrarse y preocupaciones sobre su capacidad para cuidar a su bebé. Los síntomas suelen aclararse por sí solos en unas pocas semanas.

Las primeras semanas con un recién nacido son un período de transición con sentimientos encontrados. Tanto la alegría como el miedo son normales para los nuevos padres.

Como lidiar con estos “blues”:

- Reconoce tus sentimientos. Hable de ellos con alguien de confianza. Si te sientes atrapado o abrumado, habla de ello con tu médico también.
- No intentes reprimir el llanto ni montar un espectáculo de “supermamá” para todo el mundo.
- Descansa mucho.
- Obtén ayuda con tu trabajo.
- Mézclate con otras personas. No te aisles.
- Sal de la casa por lo menos una vez a la semana. Para la tercera semana, programa un tiempo a solas con su pareja o con un amigo.
- Si no te sientes mejor para cuando tu bebé haya cumplido un mes de edad, habla con tu médico sobre tus sentimientos.

## Depresión

Aproximadamente una de cada ocho nuevas madres desarrollan depresión relacionada con el embarazo. Esta depresión ocurre durante el embarazo o en el plazo de un año después del parto y hace que las madres experimenten

- Estado de ánimo triste o deprimido la mayor parte del día
- Cansancio
- Falta de interés en el bebé
- Disminución de la capacidad para dormir
- Falta de interés en las actividades

- Letargo o hiperactividad
- Cambios de humor
- Sentimientos de impotencia, desesperanza o falta de control
- Pérdida de apetito o comer en exceso
- Mala concentración
- Llanto incontrolable
- Incapacidad para cuidar de sí mismo o del bebé
- Ataques de pánico

La depresión es un problema médico. Habla con tu médico, enfermera practicante, partera o pediatra si sus síntomas o sentimientos continúan por más de dos semanas. Muchas madres primerizas tienen problemas para admitir que se sienten mal y pueden evitar pedir ayuda. No dudes en pedir ayuda si la necesita. La depresión es tratable. Es importante recibir ayuda lo antes posible. Cuanto antes recibas tratamiento, antes podrá comenzar la curación. Si estás luchando, recuerda que no estás solo. Hay ayuda disponible.

Póngase en contacto con la línea de ayuda de PSI en línea, por teléfono (1-800-944-4773) o

por texto (503-894-9453) para estar conectado con un recurso local en tu comunidad.

### Consejos para las parejas:

- Apoye a la madre en todo lo que pueda
- Encuentra maneras de aligerar la carga de mamá
- Anima a mamá a hablar
- Insista en que mamá salga de la casa y se aleje del bebé
- Si los problemas persisten, habla con el médico de la madre o busca otra ayuda profesional.
- Ponte en contacto con una línea de ayuda y comente sus inquietudes

## Las parejas también pueden sufrir depresión posparto.

Las parejas también pueden experimentar cambios emocionales durante los primeros meses como nuevos padres. Ambos padres deben ser conscientes de sus propias emociones mientras apoyan a las de su pareja. Reconocer y tratar la depresión no sólo ayuda a los padres afectados, sino que también ayuda al desarrollo futuro del bebé, su crecimiento social y su conducta. Busca ayuda si la necesitas. La Línea de Ayuda de la PSI también ayuda a las parejas.

## Cómo mantener a tu bebé sano

### Elegir a un doctor

Elegir un proveedor de atención médica para su bebé es un papel importante de un padre. Encuentre un proveedor en el que confíes. El proveedor de atención médica que selecciones puede cuidar a tu hijo a lo largo de todo los primeros años de la infancia y más allá.

### Consejos para encontrar al doctor adecuado

Busca un proveedor cuyo estilo y procedimientos de oficina se ajusten a tus necesidades. Habla con familiares y amigos de confianza sobre los proveedores que recomiendan.

Comienza con estas pocas preguntas básicas:

- ¿Su seguro médico cubrirá a este doctor?
- ¿Es conveniente la ubicación de la oficina?
- ¿Hay horas en las que puedes llamar para hacer preguntas?
- ¿Quién estaría disponible cuando el doctor no lo esté?

Cuando sea posible, programe una cita para reunirse con el doctor y su personal. Después de que la visita haya terminado, pregúntate:

- ¿Te sentiste bienvenido y cómodo en la visita?
- ¿El doctor te escuchó y se comunicó bien?
- Si había algo que no entendiste, ¿pediste y obtuviste una explicación más clara?
- ¿Existe una manera fácil de obtener respuestas a las preguntas entre visitas?
- ¿Tus valores y opiniones fueron respetadas?

Haz que los chequeos de rutina de tu bebé sean un asunto de familia. Tómate tu tiempo para ir al médico con tu hijo. Cuando asistes a los chequeos de niño sano, puedes dar una visión importante de tu hijo y discutir maneras de ayudarlo a crecer y desarrollarse de manera saludable.

## Control de niño sano

Los horarios del control del niño sano varían un poco según el doctor, pero usualmente las visitas se programan durante el primer año en el 1er, 2do, 4to, 6to, 9no y 12vo mes.

Durante estas visitas, el proveedor de atención médica se centrará en el desarrollo y crecimiento de tu bebé. El médico te hará preguntas acerca de tu bebé para verificar sus etapas del desarrollo. También revisará la salud física de tu bebé (por ejemplo, los reflejos, la salud del corazón y el progreso en peso, altura y crecimiento del perímetro craneal).

Los controles de niños sanos también son oportunidades para que los bebés reciban las vacunas o inmunizaciones, que ayudan a mantenerlos sanos.

Antes de ir al chequeo, escriba las preguntas o preocupaciones que quieres discutir para que no se te olviden durante la visita. Mantén un registro del crecimiento y desarrollo de tu hijo y anote cualquier cambio en su crecimiento.

Los bebés vienen en todas las formas y tamaños. Las visitas de niños sanos son una gran oportunidad para que tú y el médico del bebé trabajen juntos para mantenerlo sano.

## Tablas de Crecimiento

El proveedor de atención médica de tu bebé utilizará las tablas de crecimiento como una herramienta visual para seguir los cambios en el crecimiento de tu bebé con el tiempo. Los porcentajes/percentiles muestran dónde está su bebé en comparación con otros niños del mismo sexo (niño o niña) y de la misma edad. No hay "mejores" percentiles, sino más bien una serie de patrones de crecimiento normal y saludable. Pídele al doctor de tu bebé que te muestre la tabla de crecimiento de tu bebé en cada visita de control y hablen sobre el ritmo de crecimiento más saludable para tu hijo.



## Crecimiento saludable: ojos, oídos y dientes

### La visión de tu bebé

A medida que el cuerpo de tu bebé crezca y se desarrolle, su visión también pasará por etapas de crecimiento importantes. La Academia Estadounidense de Pediatría y la Academia Estadounidense de Oftalmología recomiendan que los ojos de tu hijo sean revisados para detectar problemas al nacer y durante los primeros chequeos de rutina para asegurarse de que el bebé esté aprendiendo a ver correctamente. Existen problemas de visión, como el ojo perezoso (ambliopía), que pueden ocasionar la pérdida permanente de la visión si no se tratan a tiempo. Es posible que tu médico pueda realizar el examen de la vista o que lo remita a un especialista. Para más información visita: [infantsee.org](http://infantsee.org)

### La audición de tu bebé

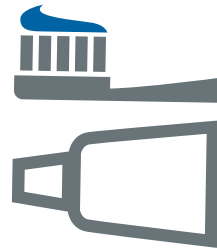
Aproximadamente 1 de cada 500 niños tiene pérdida de audición al nacer. Más de la mitad de los niños con sordera u otros problemas de audición no tienen otros signos de problemas de salud ni antecedentes familiares de pérdida de audición. Los niños sin una audición saludable pueden tener problemas para aprender a comunicarse.

Los programas de evaluación auditiva para recién nacidos están diseñados para identificar la pérdida de audición en bebés poco después del nacimiento. La prueba de exploración auditiva muestra cómo responde el bebé al sonido. La prueba es indolora y sólo toma un par de minutos. Muchos recién nacidos duermen durante el examen. Los bebés que no pasan la primera prueba de detección de audición recibirán una prueba de seguimiento para asegurarse de que su audición se está desarrollando normalmente.



Los bebés que nacen en un hospital recibirán una prueba de audición a los 1 ó 2 días de edad. Los centros de maternidad y las parteras también deben realizar pruebas de detección de pérdida auditiva a los bebés. Si tu hijo no recibió un examen de audición en los primeros días de vida, contacta al Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado (CDPHE, por sus siglas en inglés) al 303-692-2620 para averiguar a dónde puedes llevar a tu hijo para una prueba de audición.

El desarrollo del lenguaje comienza en la niñez, por lo que es importante revisar la audición del bebé antes de que cumpla un mes de edad para identificar a los niños que tienen dificultades auditivas o sordera. Si alguna vez tienes dudas sobre la audición de tu hijo, asegúrate de ponerte en contacto con el proveedor de atención médica de tu hijo para hablar sobre tus inquietudes. La identificación temprana de los problemas auditivos permite que los niños afectados se beneficien de la intervención temprana para mejorar sus habilidades futuras de lenguaje y comunicación.



## Atención odontológica

Es importante que tu hijo empiece con un buen cuidado de su salud bucal. El cuidado dental temprano protegerá la sonrisa y la salud de tu hijo ahora y en el futuro. Las enfermedades dentales pueden comenzar con el primer diente de tu bebé y causar problemas dolorosos y costosos a lo largo de la infancia e incluso en la edad adulta.

La Academia Americana de Pediatría y la Academia Americana de Odontología Pediátrica recomiendan que todos los niños se hagan un examen de salud oral por parte de un proveedor de atención primaria a los 6 meses de edad. Los niños deben visitar al dentista antes de cumplir su primer año de vida y, por lo general, cada seis meses a partir de ese momento.

Si necesitas encontrar un dentista para tu hijo, consulte estos sitios web:

- [www.aap.org](http://www.aap.org)
- [www.insurekidsnow.gov](http://www.insurekidsnow.gov)

**El cuidado de las encías de tu hija:** Limpia las encías de tu bebé con un paño húmedo o gasa por lo menos dos veces al día, especialmente después de alimentarlo. Esto ayudara a cuidar las encías y es un primer paso para ayudar a tu bebé a acostumbrarse a un buen cuidado dental.

**Cepillarse los dientes:** Una vez que el primer diente comience a aparecer (generalmente alrededor de los 6 meses, pero puede ser hasta los 12 meses para algunos niños), comienza a cepillar los dientes de tu bebe con un cepillo de dientes pequeño y suave. Pregúntale al dentista o al profesional de la salud de tu bebé cuándo es seguro comenzar a usar una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de una muestra de arroz o un frijolito. El cepillado ayudará a prevenir la caries dental.

**La caries de la primera infancia:** La caries de la primera infancia, también conocida como caries o desgaste dental del biberón, ocurre cuando la boca de una niña está expuesta a demasiada azúcar o carbohidratos durante períodos prolongados. Esto puede suceder cuando a una niña se le da un biberón mientras está despierta o se le pone en la cama con un biberón que contiene leche, fórmula, jugo o cualquier bebida con azúcar. Las bebidas azucaradas crean charcos de líquido en la boca de la niña que se convierten en un caldo de cultivo para las bacterias y este puede provocar caries. El agua entre comidas es buena para los dientes de tu hija y para su salud en general.

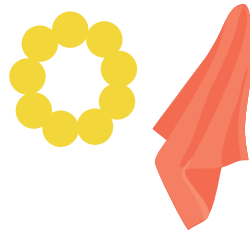




**El riesgo de transmitir las caries dentales:** La enfermedad dental es una infección bacteriana. Esta enfermedad es casi 100% prevenible. Tu cuidado dental es importante. Los padres también deben visitar al dentista regularmente. Los estudios muestran que los padres que tienen la boca más sana tienen una menor probabilidad de transmitir gérmenes causantes de caries a sus hijos. Si compartes utensilios o alimentos, o lame chupones, puedes contagiar a su bebé con las bacterias que causan la caries dental. Una vez que tu hija tiene la bacteria, es mucho más susceptible a las caries que pueden salir tan pronto el primer diente aparezca. La caries dental es la enfermedad infantil crónica más común en los Estados Unidos.

## La dentición

El momento de la dentición varía de un bebé a otro. La dentición típicamente comienza entre los 4 y 7 meses de edad. A los bebés sanos también le pueden salir los dientes más temprano o más tarde. Los dientes de en medio en la parte superior e inferior de la boca (incisivos medios) generalmente aparecen primero.



Signos de la dentición

- Babeo (que puede llevar a una erupción facial)
- Encías inflamadas y/o sensibles
- Irritabilidad fuerte o leve
- Incomodidad al morder
- Frotar o tirar del mentón y de la oreja (el dolor de la dentición a menudo se siente en los oídos de un niño)
- Rechazar la comida
- Problemas de sueño
- Fiebre baja (menos de 100.4 grados Fahrenheit. Asegúrate de contactar al proveedor de atención médica de tu hija si la fiebre aumenta o dura más de dos días).

Consuela a tu hija si cree que le duelen los dientes.

- Dale algo para masticar, como un anillo de dentición seguro para los niños o una toallita húmeda enfriada en el refrigerador.
- Si tu hija tiene 6 meses o más, habla con el doctor acerca de darle los alimentos fríos, como el puré de manzana o el yogur.
- Los medicamentos para el dolor que están disponibles y que se frota en las encías de tu hija (analgésicos tópicos) pueden ser peligrosos para tu bebé y deben evitarse para el dolor de la dentición.
- Si tu hija parece tener un dolor inusual o inconsolable, llama a tu doctor.

## Las enfermedades

### Cómo prepararse y cuidar a un bebé enfermo

- Mantén los números importantes en tu teléfono y llama a un doctor si tu bebé muestra signos de enfermedad.
- Ten un plan de emergencia.
- Para una emergencia que amenace su vida, llama al 911.
- Toma una clase de primeros auxilios
- No confíes en amigos o parientes para que le den consejos.

### Comportamientos comunes que no son enfermedad

- Hipo
- Estornudos
- Escupir sin fuerza
- Llanto (se detiene cuando se siente reconfortado)
- Temblor en el mentón o en los labios
- Esfuerzo leve con las deposiciones
- Congestión leve de las fosas nasales

### Llama a tu médico si tu bebé

- No come por dos comidas seguidas
- Tiene menos de seis pañales mojados en 24 horas
- Tiene una lectura de alta o baja temperatura. Pídale al proveedor de atención médica de tu hija las lecturas de temperatura que les conciernen y que requieran una llamada telefónica o una visita.
- Tiene diarrea severa y heces muy acuosas
- Vomita todo lo que se come
- Tiene una tos severa y persistente
- Está sudando durante la alimentación o tiene sueño y no está interesado en comer
- Está gruñendo al respirar
- Es muy quisquilloso y no se tranquiliza cuando se le sostiene.
- Tiene erupciones cutáneas o cambios drásticos en los



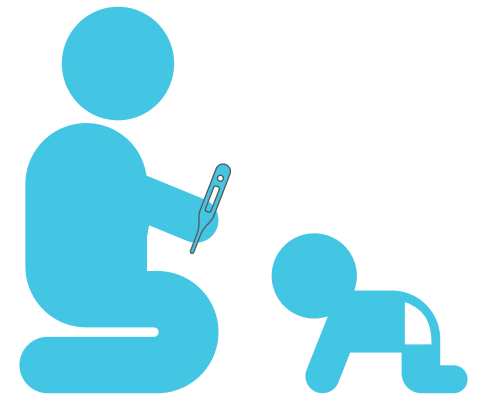
colores de la piel

### Lo que el proveedor de atención médica debe saber

- Temperatura de la niña
- Nutrición: ¿qué y cuándo comió tu hijo por última vez, y hubo algún cambio en sus hábitos alimenticios?
- Apariencia: ¿su hijo se ve pálido, sudoroso o sonrojado?
- Respiración: ¿es más rápida o más difícil de lo normal?
- Dormir: ¿es más o menos de lo habitual?

### Cómo tomar la temperatura

La Academia Americana de Pediatras recomienda los termómetros digitales solamente. Pregúntale a tu médico cómo deshacerse de los termómetros de mercurio viejos de manera segura. Aunque a menudo se puede saber si el niño está más caliente de lo normal al palparle la frente al bebé, sólo un termómetro puede determinar qué tan alta es la temperatura. Los termómetros se pueden utilizar para tomar la temperatura de su hijo desde diferentes partes del cuerpo, incluyendo: rectal (en la parte inferior), oral (en la boca), axilar (debajo del brazo), arteria temporal (a través de la frente y sólo para niños de 3 meses en adelante), o timpánica (en el oído y sólo para niños de 6 meses en adelante). Pregúntale al doctor de tu hijo qué método prefiere que usen para tomar la temperatura de tu hija en casa.



## La prevención de enfermedades

### Limite las exposiciones durante las primeras semanas

- Limite el número de visitantes.
- Pida a las personas que eviten visitar si se sienten enfermas.
- Lleva a tu bebé afuera para que tome aire fresco, pero limite la cantidad de exposición directa a la luz solar. Encuentre un lugar sombreado para caminar o usa una silla de paseo con capota para dar sombra a la piel del bebé.

### El lavado de manos

Lavarse las manos es la primera línea de defensa contra los gérmenes. Puedes apoyar el bienestar en tu hogar fácilmente con esta sencilla tarea. Pida a los visitantes y hermanos mayores que se laven las manos cada vez que entren a la casa. Aunque es imposible mantener las manos libres de gérmenes, lavarse las manos con frecuencia puede ayudar a reducir la transferencia de bacterias, virus y otros gérmenes.

Lávate siempre las manos antes de

- Preparar la comida o comer
- Tratar las heridas o administrar medicamentos
- Tocar a una persona enferma o lesionada



Lávete siempre las manos después de:

- Preparar alimentos, especialmente carne o aves crudas
- Usar el baño o cambiar un pañal
- Tocar un animal o juguetes, correas o desperdicios de animales
- Sonarse la nariz, toser o estornudar en las manos
- Tratar una heridas
- Tocar a una persona enferma o lesionada
- Manejar basura o algo que pueda estar contaminado

## Las vacunas

Las vacunas, son una manera importante de proteger la salud de tu bebé. Los bebés están expuestos a muchos gérmenes. Los cuerpos pequeños necesitan protección contra las enfermedades. El programa de vacunación está diseñado para proteger a los bebés en un momento en el que es más probable que se enfermen gravemente de una enfermedad que se puede prevenir con una vacuna. Con este programa, tu bebé estará protegido contra múltiples enfermedades graves. Además de proteger la salud de tu bebé, las vacunas son un regalo de buena salud para su comunidad. Al proteger la salud de tu hijo con vacunas, también proteges a tu familia, amigos, vecinos y comunidad al detener la propagación de la enfermedad.

Asegurarse de que toda tu familia esté al día con las vacunas ayudará a detener la propagación de la enfermedad a las personas que tienen más probabilidades de enfermarse, como los abuelos y otras personas en peligro de contraer una enfermedad grave.

Aquí algunas de las vacunas que tu doctor recomendará:

- **Vacuna DTaP (difteria, tétanos y tos ferina acelular):** protege contra la difteria, el tétanos y la tos ferina (enfermedad respiratoria grave/tos ferina)
- **Vacunas contra la hepatitis A y B:** proteger contra graves enfermedades del hígado
- **Vacuna conjugada Hib (Haemophilus influenzae tipo B):** protege contra causa de meningitis
- **Vacuna HPV ( virus del papiloma humano ) :** protege contra el virus, infecciones de la boca, garganta y genitales.
- **Vacuna contra la influenza:** protege contra una infección viral que causa fiebres altas, tos, dolores musculares, y otros síntomas que son especialmente peligrosos para el bebé y población anciana elderly population
- **Vacuna meningocócica ACWY:** protege contra la meningitis e Infecciones graves en la sangre
- **Vacuna triple viral (sarampión, paperas y rubéola):** protege contra el sarampión, las paperas y la rubéola (infecciones virales con múltiples consecuencias graves)

- **La vacuna neumocócica:** protege contra infecciones en los oídos y también infecciones más graves en: Los pulmones (neumonía)
- **Vacuna contra la polio:** protege contra una infección viral grave que causa parálisis
- **Vacuna contra el rotavirus:** protege contra una infección diarreaica que puede ser grave en niños pequeños
- **Vacuna contra la varicela:** protege contra la varicela y las complicaciones graves de esta enfermedad

**Las vacunas son seguras:** Las vacunas son una de las cosas más seguras que podemos hacer para nuestros cuerpos. Los Estados Unidos tienen actualmente las vacunas más seguras y efectivas de la historia. Las vacunas se prueban durante años antes de que puedan ser utilizadas por los médicos. Una vez que se utilizan, las vacunas son monitoreadas para su seguridad. Si alguna vez tienes alguna pregunta sobre las vacunas, pregúntale a tu médico o visite un sitio web de confianza como el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades: <https://www.cdc.gov/spanish/inmunizacion/index.html>

Las vacunas no causan autismo. A algunos padres les preocupa que el timerosal, un conservante que contiene mercurio, contenido en la vacuna contra la gripe, cause autismo. El autismo es un desarrollo del cerebro que afecta la interacción social y la comunicación. Aunque no sabemos exactamente qué causa el autismo, una serie de estudios de investigación han demostrado que el autismo no es causado por las vacunas.

Múltiples vacunas pueden ser administradas con seguridad en la misma visita y el programa de vacunación está diseñado para proteger a tu hija cuando es más probable que se enferme de una enfermedad prevenible gracias a estas vacunas. Si vacunas a tu bebé a tiempo, lo protegerás de una enfermedad potencialmente mortal prevenible.

**Las acunas olvidadas:** Si tu hija no ha recibido vacunas, infórmale a su proveedor de atención médica para que pueda volver a poner en marcha el calendario de vacunación de tu bebé.

Vea el calendario completo de vacunación recomendado aquí: <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/downloads/child/0-18yrschild-combined-schedule.pdf>

**Como pagar por las vacunas:** Un programa federal llamado Vacunas para Niños (O Vaccines for Children en inglés) proporciona vacunas a los niños elegibles, incluyendo a los que no tienen seguro médico, inscritos en Medicaid y a aquellos cuyo seguro médico no cubre las vacunas.

Para más información sobre el programa VFC, llame al 800-CDCINFO.

**Como confortar a su bebé durante las inyecciones:** Recibir vacunas puede ser aterrador tanto para el bebé como para los padres. Los padres pueden hacerlos menos estresantes con algunas acciones útiles, por ejemplo:

- Lee la información sobre la vacuna de una fuente confiable antes de la visita de tu hija. Esto le da la oportunidad de obtener respuestas a cualquier pregunta antes.
- Lleva un registro de vacunas de tu hija a cada visita para ayudar a su doctor a planificar las vacunas, esto es especialmente importante si ha recibido las vacunas en varios lugares.
- Relájate. Los bebés pueden contraer su estrés y asustarse. Al calmarte ayudarás a calmar a tu bebé.
- Antes de la inyección, pregúntale al médico si puede aplicarle a tu hijo un ungüento o spray para aliviar el dolor o si puede tomar una solución dulce de sacarosa antes de las inyecciones.
- Durante las vacunas, envuelve a tu bebé, ábrasele y distráigalo cantando, tarareando, acariciándolo y sonriendo.
- Después de las inyecciones, sosténgalo y háblele con amor.



# Capítulo 3

## Seguridad

### • En casa

- » Quemaduras
- » Asfixia
- » Envenenamiento
- » Sueño seguro
- » Seguridad en el agua
- » Seguridad alrededor de las mascotas
- » Seguridad con los juguetes
- » Seguridad contra incendios
- » Seguridad del monóxido de carbono
- » Seguridad de las armas
- » Seguridad de plomo

### • Fuera de casa

- » Seguridad en el automóvil
- » Seguridad con el sol
- » Seguridad en el agua al aire libre

**Nuestros consejos de texto sobre cómo criar a un niño feliz y sano no tienen precio. También son gratis**



Su información nunca será vendida o utilizada para publicidad. Se aplican tarifas de Msg y datos. Envíe STOP al 274448 para dejar de recibir mensajes. Envíe AYUDA al 274448 para obtener ayuda.

### En casa

Las lesiones son la principal causa de muerte de los niños menores de 4 años en los Estados Unidos. Los accidentes ocurren en la cocina y el baño con más frecuencia que en cualquier otra parte de la casa. La mayoría de estas lesiones se pueden prevenir.



### Quemaduras

#### Consejos para prevenir quemaduras

- NUNCA cargues a tu bebé y líquidos calientes al mismo tiempo.
- Proteje a tu bebé de las quemaduras del agua del grifo ajustando el calentador para que la temperatura no sea mayor de 120°F.
- Busca un lugar seguro para que tu hijo esté mientras cocinas, comes o no puedes prestarle toda tu atención. Los lugares seguros podrían incluir
  - » Un corralito
  - » Una cuna
  - » Un centro estacionario de actividades (después de que su bebé haya desarrollado un buen control de la cabeza)
  - » O abrochándolo en una silla alta cerca de ti

#### Prepárate para la siguiente fase de seguridad a medida que tu hijo se vuelva móvil

- Mantén a tu hijo fuera de las habitaciones donde haya objetos calientes (por ejemplo, planchas o rizados) que puedan tocarse y caer sobre ella.
- Pon un cerrojo en lo alto de la puerta del baño.
- Coloca una barrera aprobada para la seguridad de los niños alrededor de las chimeneas o estufas de leña.
- Mantén los líquidos calientes (por ejemplo, café o té) fuera de las mesas bajas y de los bordes del mostrador y fuera del alcance de tu hija.

- Mejora la seguridad en tu hogar
  - » Evita los manteles para las mesas y los manteles individuales. Estos se pueden jalar fácilmente junto con la comida y las bebidas que tienen puestos encima.
  - » Usa los quemadores traseros de la estufa cuando cocine.
  - » Mantén las manijas de las ollas giradas hacia el centro de la estufa y fuera del alcance de los niños.
  - » Mantén un escudo protector sobre los controles del horno cuando éste no esté en uso.

### En caso de quemaduras

Si tu bebé experimenta una quemadura, pon inmediatamente agua fría sobre el área quemada y manténla así durante unos minutos para que se enfríe. Luego, cubre la quemadura sin apretar con un vendaje seco o un paño limpio. Llama al doctor de tu hijo para que le aconseje sobre todas las quemaduras. Llama al 911 para quemaduras graves que requieran asistencia médica inmediata.

## Asfixia

Los bebés usan la boca para explorar todo. Ponte al nivel de tu bebé. Busca artículos escondidos en tu casa con los que tu bebé pueda ahogarse. Retira o reubica estos artículos fuera del alcance del bebé.

### Consejos para prevenir accidentes por asfixia

- Siempre supervisa la hora de comer.
- Insiste en que tu bebé coma en una silla alta o sentado en la mesa.
- Dale alimentos blandos cuando empiece a comer alimentos sólidos.
- Corta todo en trozos pequeños - incluso las rodajas de banana pueden alojarse en la garganta de un bebé.
- Revisa la seguridad de tu casa usando un tubo como un probador de Asfixia (o tubo de papel higiénico). Si el objeto cabe dentro del probador de asfixia, es un peligro de asfixia

para el bebé y debe ser retirado de su alcance.

- Se consciente de las acciones de los niños mayores. Muchos incidentes de asfixia suceden cuando los hermanos o hermanas mayores omiten o le dan a un bebé alimentos, juguetes u objetos pequeños peligrosos.
- Mantén los artículos peligrosos fuera del alcance de tu bebé:
  - » Globos- Evita usar globos alrededor de los bebés. Los globos son un riesgo de asfixia, tanto cuando se inflan como cuando pierden el aire.
  - » Baterías de botón - Pueden causar asfixia o lesiones internas graves si se ingieren.
  - » Imanes- Pueden causar asfixia o lesiones internas graves si se ingieren.
  - » Juguetes- Nunca dejes que los bebés jueguen con juguetes diseñados para a niños mayores. Podrían tener trozos pequeños que podrían ser un riesgo de asfixia.
  - » Pequeños artículos para el aseo personal - Evita los pequeños arcos para el pelo, pasadores y colas elásticas, ya que pueden causar asfixia si se llevan a la boca.
  - » Comida para mascotas/agua- puede ser un peligro de asfixia y el agua un peligro de ahogamiento. Lleva estos artículos a un lugar donde su bebé no tenga acceso.
  - » Otros artículos - Revise debajo de los muebles y entre los cojines para ver si hay artículos pequeños, monedas u otros artículos pequeños que puedan ser encontrados por niños móviles (es decir, que gatean)

Llame al 911 inmediatamente si te preocupa que tu bebé se esté ahogando (tiene dificultad para respirar, no puede hacer ruido, aparece pálido o débil).

## Envenenamiento

La mayoría de los envenenamientos son accidentales y ocurren cuando un niño explora los artículos del hogar mientras los padres no están prestando mucha atención.



## Consejos para que tu casa este segura de accidentes de envenenamiento

- Mantén los siguientes artículos fuera del alcance de los niños (e idealmente encerrados):
  - » Medicamentos
  - » Alcohol
  - » Nicotina líquida
  - » Cigarrillos, encendedores, fósforos
  - » Herramientas eléctricas
  - » Productos de limpieza, incluidas las “pelotitas” de detergentes
  - » Desinfectante para manos
  - » Abrillantador de muebles
  - » Gasolina y queroseno
  - » Anticongelante
  - » Líquido limpiaparabrisas
  - » Diluyentes de pintura
  - » Limpiadores de desagüe de lejía (nunca los guarde en una casa con niños)
- Usa tapas de seguridad y pestillos:
  - » Usa tapas de seguridad en todos los medicamentos y productos domésticos tóxicos. Manténlos puestos en todo momento.
  - » Usa pestillos de seguridad en cualquier puerta de armario que esté al alcance de tu bebé. Asegúrate de mantener todos los productos domésticos y medicamentos completamente fuera de la vista y del alcance de los niños.
- Utiliza contenedores originales. No saques los materiales peligrosos de sus envases originales. Si tu bebé se mete accidentalmente algo venenoso, los médicos y los proveedores de servicios de emergencia necesitarán saber exactamente cuál fue el veneno para ayudar mejor a tu hija.
- Ten cuidado con los riesgos potenciales de envenenamiento cuando visiten las casas de otros.

- Nunca dejes a tu hija desatendida. Utiliza las mochilas porta bebé, los paquetes frontales y los fulares portabebés para mantener a su bebé a salvo

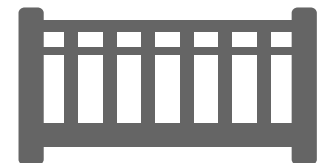
Si algo venenoso entra en la boca de tu hijo, llama inmediatamente a la Línea de Ayuda contra Envenenamientos. No fuerces a tu hijo a vomitar. Conecte el número de la Línea de Ayuda contra Intoxicaciones a cualquier teléfono fijo e incluya el número a su dispositivo móvil: 800-222-1222 (inglés y español). También puede utilizar este recurso en línea: <https://www.poison.org/spanish>

## El sueño seguro

Muchos padres eligen una cuna como el lugar seguro para dormir de su bebé. Es importante seleccionar una cuna segura. Los bebés pueden asfixiarse o estrangularse si quedan atrapados entre las partes rotas de la cuna o si son colocados en cunas con diseños viejos e inseguros.

### De acuerdo con las normas nacionales de seguridad, una cuna segura:

- Tiene un tamaño de no más de 23/8 pulgadas (aproximadamente el ancho de una lata de refresco) entre las tablillas, de modo que el cuerpo del bebé no puede pasar a través de las mismas
- No le faltan tornillos, soportes u otros componentes en la cuna o en el soporte del colchón.
- Tiene un colchón firme y cómodo para que el bebé no se quede atrapado entre el colchón y los lados o las esquinas de la cuna.
- Tiene cerraduras de seguridad manuales que no se sueltan por accidente en cualquier lado





- No tiene postes esquineros de más de 1/16 pulgada por encima de los paneles finales (esto ayuda a para evitar que al bebé se le atrape la ropa y que ocurra estrangulamiento debido a estos postes)
- No tiene áreas con orificios en la cabecera o en el pie de la cama (para evitar que la cabeza del bebé quede atrapada)
- No tiene pintura agrietada o descascarada o pintura a base de plomo
- No tiene astillas ni bordes ásperos

#### Otros consejos para crear un espacio para dormir seguro:

- No uses almohadillas para rodear el borde de la cuna. Éstas se han asociado con muertes infantiles y no hay evidencia de que previenen lesiones de los bebés.
- Mantén los rieles laterales hacia arriba y en la posición de bloqueo cada vez que su bebé esté en la cuna.
- Usa telas que no propaguen el fuego para toda la ropa de cama y ropa de dormir.
- Evita almohadas, edredones voluminosos o mantas pesadas en las cunas; los bebés pueden quedar atrapados debajo de ellos y asfixiarse.
- Mantén los juguetes y animales de peluche fuera de la cuna.
- Ubica la cuna lejos de las ventanas, cables, radiadores, calentadores, y respiraderos.

## Seguridad en el agua

Mantén a los niños más seguros cuando estén cerca del agua en el hogar siguiendo estos consejos

- Supervisa todas las interacciones en y con el agua.
- Siempre mantente al alcance de tu hijo cuando estén alrededor del agua.
- Mantén siempre la puerta del baño cerrada.
- Instala una cerradura de gancho y ojo en la parte superior de la puerta del baño y manténgala cerrada cuando no esté en uso.
- Instala cerraduras de inodoro
- Vacía todos los cubos después de cada uso.
- Si no puedes encontrar a tu hijo, revise primero las áreas alrededor de tu casa que tengan agua (fregadero, inodoro, cubo, peceras, piscinas, etc.).
- Aprenda RCP.



## Seguridad con las mascotas

Las mascotas son miembros importantes de la familia y deben estar preparadas para la llegada de un nuevo bebé.

### Consejos para preparar a las mascotas para la llegada de un nuevo bebé

- Lleve a casa ropa o una manta con el olor del bebé antes de que salga del hospital para que su mascota se acostumbre a su olor.
- Pase algún tiempo extra con tu mascota (esto puede ser una buena tarea para los hermanos mayores del bebé).



- Supervisa a tu bebé alrededor de todas las mascotas en todo momento, especialmente las mascotas que no están acostumbradas a tu bebé.
- Esta alerta a las señales de agresión o celos cuando su bebé regrese a casa.
- Mantén las mascotas fuera del área de descanso de su bebé.
- Pon una manta o colchoneta limpia entre tu bebé y el suelo durante el tiempo de estómago o de juego supervisado (ayuda a evitar que el pelo, la caspa, el polvo y las fibras de la alfombra irriten las vías respiratorias del bebé).
- A medida que el bebé crezca, enséñale sobre la seguridad con las mascotas (para ejemplo, que es mejor nunca burlarse de una mascota o poner la cara al lado de su boca).
- Nunca dejes a tu perro o gato sin supervisión cerca de tu nuevo bebé.



## Seguridad con los juguetes

Se supone que los juguetes son divertidos y son una parte importante del desarrollo de cualquier bebé. Desafortunadamente, cada año muchos niños son tratados en las salas de emergencia de los hospitales por lesiones relacionadas con juguetes.

### Use estas pautas generales cuando compre juguetes

- Escoja juguetes que estén diseñados para la edad de tu hija y siga las pautas de edad del fabricante.
- Ten cuidado con los riesgos de asfixia. Evite los juguetes con partes pequeñas, bordes afilados o puntas.
- Asegúrate de que los juguetes colgados en la cuna estén fuera del alcance de su bebé y retírelos cuando su hijo comience a empujar hacia arriba con las manos o las rodillas



(y siempre a los 5 meses de edad).

- Revisa el diseño del juguete
  - » Los juguetes de tela deben ser etiquetados como resistentes al fuego.
  - » Los juguetes de peluche deben ser lavables.
  - » Todos los "ojos", "narices", etc. deben estar asegurados al juguete y no desprenderse, incluso si son mordidos.
  - » Los juguetes pintados deben ser cubiertos con pintura sin plomo.
  - » Evita juguetes ruidosos que puedan dañar la audición de tu hijo.

## Seguridad en caso de incendio

Sigue estos consejos para mantener tu casa más segura de los peligros de incendio



- Instala por lo menos un detector de humo en cada nivel de la casa.
  - » Instala una alarma fuera de cada dormitorio (o en cualquier espacio donde alguien duerma).
  - » Recuerda que los detectores de humo ubicados en el sótano o en el nivel principal pueden ser difíciles de oír.
  - » Prueba los detectores de humo mensualmente.
  - » Desempolva o aspira sus alarmas de humo mensualmente.

**Si te ves atrapado en un incendio, mantente agachado y gatea bajo el calor y el humo. El aire será más libre de humo cerca del piso. Sal rápido. No regreses por nada. Llama al 911 o al departamento de bomberos desde el exterior. Si no puedes escapar de la habitación, acercate a la ventana y grita o agita tu ropa para llamar la atención.**

- » Cambia las baterías de la alarma cuando cambie tus relojes para el horario de verano o en un día festivo especial, como Año Nuevo.
- Desarrollen y practiquen simulacros de escape en casa
  - » Asegúrate de que haya dos maneras de salir de cada área de dormir.
  - » Asegúrate de que las ventanas de escape funcionen y que haya escaleras en el segundo piso o en niveles más altos.
  - » Planea una manera de llevar a tu bebé por la escalera.
  - » Practica cómo revisar las puertas en busca de calor (lo que puede significar que hay un incendio del otro lado).
  - » Practica colocar ropa, toallas o ropa de cama debajo de la puerta para evitar que entre humo.
  - » Designa un lugar de reunión específico donde todos los miembros de la familia sepan que deben ir para ser contados en caso de algún accidente. Un buen lugar es junto a la acera de un vecino. Esto ayudará a los bomberos a saber cuantos miembros o mascotas faltan.
  - » Asegúrate de que todas las niñeras conozcan tus planes de seguridad contra incendios.

## Seguridad del monóxido de carbono

El monóxido de carbono es un gas inodoro, insípido e incoloro. El gas puede provenir de artículos que no funcionan bien, como hornos, estufas de leña, y chimeneas. El envenenamiento por monóxido de carbono en tu hogar puede hacer que desarrolles fatiga, dolores de cabeza y náuseas al mismo tiempo. Una intoxicación severa puede causar la muerte.

### Consejos para prevenir la inhalación de monóxido de carbón

- Haz chequeos anuales de los hornos, estufas de leña y chimeneas.
- Instala un detector de monóxido de carbono en cada piso.
- Llama al 1-800-222-1222 si sospechas de intoxicación por monóxido de carbono

## Seguridad con las armas

Aproximadamente 1 de cada 3 hogares contiene un arma. Muchas de estas armas se almacenan desbloqueadas o cargadas. Esto pone a los niños en riesgo de dispararse a ellos mismos, o ser disparados por amigos o por miembros de la familia. Es más seguro no tener armas en las casas con niños.

Si decides mantener un arma en tu casa, asegúrate de que esté BLOQUEADA y DESCARGADA con la munición almacenada SEPARADAMENTE. Pregunte acerca de las armas en otras casas antes de permitir que su hijo explore las casas de amigos, familiares o vecinos. Es más seguro para los niños vivir en hogares sin armas.

## Seguridad contra el plomo

El envenenamiento por plomo ocurre cuando un niño come o bebe de un artículo contaminado con plomo o respira polvo o vapor a base de plomo.

### Consejos para prevenir la intoxicación por plomo

- Obtenga el asesoramiento de expertos para hacer un chequeo en tu casa en busca de plomo si fue construida antes de 1978.
- Evita raspar o lijar la pintura que pueda contener plomo.
- Cubra cualquier pintura que este descascarada y pueda contener plomo.
- Pregunta a tu departamento de salud local si el agua contiene plomo.
- Cámbiate los zapatos y la ropa antes de llegar a casa si tu profesión incluye la pintura, la renovación de la casa, o si lo expone potencialmente al plomo.
- Lávale las manos a tu hijo antes de las comidas.
- Pregúntale a tu doctor si tu hijo necesita ser examinado para detectar envenenamiento por plomo

## Síntomas asociados con la exposición al plomo

- Dolores de cabeza
- Calambres de estómago
- Cansancio
- Pérdida de memoria
- Presión arterial alta
- Convulsiones

Las personas expuestas al plomo pueden o no parecer enfermas. El envenenamiento por plomo puede causar problemas graves en los niños, incluyendo discapacidades de aprendizaje y retrasos en el desarrollo.

Si el envenenamiento con plomo es una preocupación, un examen de sangre puede verificar los niveles de plomo en la sangre de tu hijo. Las nuevas pruebas proporcionan resultados rápidos sobre los niveles de plomo en niños y adultos. La detección temprana ayuda a que el tratamiento ocurra antes de que se experimenten los efectos dañinos de la intoxicación por plomo.

## Fuera de casa

### Seguridad en el automóvil

#### Consejos generales para la seguridad en el automóvil



- Nunca dejes a un bebé desatendido en un vehículo
  - » La muerte por sobrecalentamiento puede ocurrir muy rápidamente en un espacio cerrado.
  - » Antes de salir del vehículo, siempre revisa el asiento trasero para asegurarte de que todos los niños estén fuera del vehículo.
- Ensénale a tus hijos que los interruptores del vehículo (incluyendo el de las ventanas) no son juguetes.
- Asegúrate de que tu hijo esté seguro dentro del vehículo antes de cerrar las ventanas.

- Mantén los vehículos y sus baúles cerrados con llave cuando no estén en uso.
- A medida que el bebé aprende a gatear y caminar, siempre revisa alrededor y detrás de su automóvil para asegurarte de que tu hijo no esté cerca del vehículo antes de que salgas de la entrada de la casa.
- Los espejos retrovisores no son suficientes para ver a un niño pequeño detrás del auto.

### Asientos de automóvil

Incluso a bajas velocidades, las fuerzas de destrucción de un choque automovilístico o de una parada repentina pueden causar lesiones graves al cerebro y al cuerpo de tu hija e incluso puede causar la muerte. La mayoría de los estados tienen leyes que requieren que los niños sean abrochados en un asiento de seguridad certificado hasta que alcance cierta altura o edad. En 2018, la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) actualizó las recomendaciones de asientos de seguridad para bebés basándose en la evidencia que muestra las mejores maneras de proteger a los niños de las lesiones por accidentes automovilísticos.

Los niños están más seguros en un asiento de seguridad orientado hacia atrás hasta que alcancen las máximas recomendaciones del fabricante (para la altura y el peso)

### Muchos asientos están aprobados para que los niños viajen mirando hacia atrás durante 2 años o más.

Consejos para seleccionar un asiento de seguridad para bebé:

- Infórmate sobre las opciones para tu bebé y tu vehículo.
  - » Es importante encontrar un asiento seguro y que se ajuste mejor a tu auto.
  - » Un precio más alto no significa un mejor producto
- Evita los asientos de seguridad usados.
  - » No uses un asiento que muestre signos de daños.



- » No uses un asiento si no estas seguro si el asiento ha estado involucrado en un accidente automovilístico.
- Elige un asiento para bebés que mire hacia atrás.
  - » Asientos orientados hacia atrás
    - Están diseñados para su uso desde el nacimiento hasta que el niño pesa hasta 35 libras (dependiendo del modelo).
    - Se instalan de manera que tu hija esté de frente a la parte trasera del vehículo.
    - Tienen hebilla para niños con arnés de cinco puntos
    - Puede acoplarse a cochecitos
    - Puede fijarse a una base que permanece en el coche
  - » Sillas de auto convertibles para bebés/niños pequeños
    - Están diseñados para su uso desde el nacimiento hasta que el niño pese entre 40 y 50 libras (dependiendo del modelo).
    - Se instalan de manera que tu hija quede mirando hacia atrás del vehículo durante la infancia, pero pueden “convertirse” a una posición mirando hacia adelante cuando tu hijo sea mayor (normalmente después de los 2 años de edad).
    - Tienen hebilla para niños con arnés de cinco puntos
    - Rara vez vienen con asa de transporte o base (que puede permanecer en el coche).
- Instálolo correctamente:
  - » Comprar un asiento de seguridad no es lo suficiente para proteger a tu bebé en un accidente.
  - » Las sillas de auto deben ser instaladas en el ángulo correcto (la cabeza de tu bebé no debe caer hacia adelante cuando se abrocha en el asiento).
  - » Muchas comunidades tienen estaciones para la

instalación de asientos para automóviles. Las estaciones de control pueden estar en tu departamento de salud, de policía o sheriff, o estación de bomberos.

- Estate preparado para cambiar los requisitos de asientos de seguridad a medida que tu bebé crece.
  - » Los niños de 2 a 5 años de edad deben estar en un asiento de seguridad con arnés (que se puede instalar mirando hacia adelante o hacia atrás).
  - » Hasta los 12 años de edad (y 57 pulgadas de altura), todos los niños deben estar asegurados en un asiento de niños con un dispositivo de posicionamiento de cinturón de seguridad

### El mal uso de un asiento de seguridad puede ser fatal

- Lee el manual de tu asiento de seguridad y el manual del propietario de tu vehículo antes de instalar tu asiento de seguridad.
- Usa un asiento de seguridad certificado CADA VEZ que tu hija viaje en un vehículo.
  - » Los bebés están más seguros viajando en un asiento de seguridad que mira hacia atrás y que está instalado correctamente en el asiento trasero del vehículo.
  - » Instale el asiento de seguridad en el centro del asiento trasero del vehículo (si es posible).
- Los arneses de los asientos de seguridad deben estar abrochados cómodamente y de acuerdo con la guía del modelo. La ropa voluminosa debe quitarse antes de abrochar al bebé en el asiento de seguridad.
- Tu hija nunca debe viajar en una posición en la que haya una bolsa de aire. El inflado de la bolsa puede dañar gravemente a tu hija. Si necesitas un asiento de seguridad o tienes preguntas, visite: <https://www.nhtsa.gov/es/padres-y-cuidadores> o <https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/default.aspx>



## Protección solar

Los rayos ultravioleta (UV), las ondas de radiación invisibles producidas por el sol, pueden dañar la piel. La exposición al sol puede causar cáncer de piel. Por lo general, en la vida de una persona, la mayoría de la exposición se produce antes de los 18 años (aproximadamente 25% de ella), por lo que es importante que los padres cuiden la piel del bebé desde el nacimiento para proteger a los niños de un futuro cáncer de piel.

### Consejos para proteger a tu bebé de la exposición al sol

- Mantente alejado de la luz solar directa, especialmente entre las 10 a.m. y las 4 p.m.
  - » Use un paraguas, una capota de cochecito o una tienda que proteja del sol cuando esté afuera.
  - » Viste a tu bebé con un sombrero de ala ancha, pantalones ligeros y camisas de manga larga para reducir la exposición de la piel a los rayos UV.
  - » Ponle gafas de sol a tu hija.
- Programa tiempo de juego al aire libre con tu bebé antes de las 10 a.m. y después de las 4 p.m.

### Usa el protector solar como es indicado

- Para los niños menores de 6 meses de edad, la Academia Americana de Pediatría recomienda evitar el uso de bloqueador solar a menos que la piel de su hijo no pueda



protegerse bien con ropa o sombra. Si es imposible evitar la exposición al sol, aplique una pequeña cantidad de protector solar FPS 15 en la piel expuesta de su hijo (es decir, en la cara y el dorso de las manos).

- Para niños mayores de 6 meses de edad, aplique protector solar con un factor de protección solar (FPS) de al menos 15.
  - » Aplica protector solar 30 minutos antes de salir al sol.
  - » Usa un protector solar impermeable con la etiqueta "broadpectrum" (amplio espectro) y que sea especialmente diseñado para niños.
  - » Prueba todos los protectores solares colocando una pequeña cantidad en la espalda de tu hija. Revisa si hay sarpullido o enrojecimiento en el área de prueba antes de aplicar el protector solar en el resto de la piel. Si hay sarpullido, usa un protector solar hipoalergénico.
  - » Los filtros solares de óxido de zinc y dióxido de titanio son buenos especialmente para puntos sensibles, como la nariz y los labios.
  - » Usa protector solar en tu bebé cada vez que esten fuera en el sol (en todas las estaciones) - sólo porque hace frío no significa que el sol no sea peligroso. Recuerda que tú también puedes estar expuesto a los rayos UV incluso si está nublado o nevando.
  - » Vuelve a aplicar protector solar al menos cada dos horas (o más a menudo) si juega en el agua o suda.

Consulta con tu médico si piensas que tu hija presenta una quemadura solar durante la infancia. Recuerde que los padres deben proteger su piel de daños por rayos UV, también

## Seguridad con el agua al aire libre

NUNCA dejes a tu bebé solo cerca de cualquier cuerpo de agua, incluyendo un cubo de agua, un jacuzzi, una piscina, un lago y



el mar. El ahogamiento puede ocurrir rápida y silenciosamente, y los bebés pueden ahogarse en menos de 2 pulgadas de agua.

### Consejos de seguridad con aguas abiertas

- Asegúrate de que los niños lleven un salvavidas aprobado por la Guardia Costera de los EE.UU.
- Nada en playas con salvavidas.
- Obedece las banderas de advertencia.

### Consejos de seguridad para piscinas y Jacuzzis

Asegúrate de que las piscinas y jacuzzis tengan:

- Una cerca de cuatro lados, resistente, con una puerta de cierre automático.
  - » La cerradura debe estar a una altura inalcanzable para el niño.
  - » La entrada debe estar alarmada para notificarle si alguien entra en el área de la piscina.
  - » La cerca debe ser de 4 pies de altura y muy fuerte.
- Instala alarma de superficie o subacuáticas.
- Una cubierta de seguridad eléctrica que cumple con los estándares de la Sociedad Americana de Pruebas (siempre que sea posible).
- Tapas de drenaje bien mantenidas
- Asegúrate de que las puertas cerca de las piscinas tengan:
  - » Autocerrado / autobloqueo
  - » Alarma para alertar a los adultos cuando un niño puede estar cerca de una piscina

Si no puedes encontrar a tu niña, verifique primero en las áreas que tienen agua. A todos los padres que cuidan a sus hijos se les aconseja que aprendan RCP y cómo obtener ayuda de emergencia.

# Capítulo 4

# Cuidado Infantil

- Como calmar a un bebé que llora
- Alimentación y nutrición
- Cuidado del bebé
- El sueño de y con un bebe

**Si el estrés disminuye. La confianza aumenta. Para ti y tu hijo.**



[brightbytext.org](http://brightbytext.org)

Su información nunca será vendida o utilizada para publicidad. Se aplican tarifas de Msg y datos. Envíe STOP al 274448 para dejar de recibir mensajes. Envíe AYUDA al 274448 para obtener ayuda.



## Como calmar a un bebé que llora

En su libro, *El Bebé Más Feliz del Bloque*, el Dr. Harvey Karp llama a los primeros tres meses fuera del útero “el cuarto trimestre”. Los bebés humanos nacen en una etapa menos madura que la mayoría de los mamíferos. Por ejemplo, los caballos bebés pueden pararse y correr a las pocas horas de nacer. Los bebés humanos necesitan tiempo fuera del útero para seguir creciendo. Un bebé en el útero está acostumbrado a un lugar apretado y acogedor, al movimiento constante y a los sonidos de los latidos del corazón, la respiración y la digestión de la madre. Durante los primeros meses fuera del útero en la infancia, los bebés se están acostumbrando a su nuevo mundo.



Los recién nacidos no pueden decirle si están incómodos, aburridos, hambrientos o con dolor. El llanto de su recién nacido sonará similar para todas estas necesidades. El llanto es la señal de “necesito ayuda” natural. Además, las investigaciones explican que los recién nacidos lloran como parte normal de la transición del interior del vientre materno al mundo exterior.

### Cólico

El cólico no es una enfermedad. El cólico es un patrón de irritabilidad que ocurre en algunos bebés durante los primeros 6 meses de vida. Los bebés con cólicos lloran más de 3 horas al día, más de 3 días a la semana y durante más de 3 semanas seguidas. Nadie sabe realmente qué causa el cólico. Para ayudar a un bebé con cólicos, los padres pueden usar técnicas calmantes para calmar a su hijo. La irritabilidad mejora con el tiempo.

### Técnicas para Calmar

Calmar a tu bebé puede tomar mucha paciencia y tiempo, pero tus esfuerzos ayudarán a que el bebé se sienta seguro y ayudarlos a ambos a formar un vínculo cercano.

#### Consejos para calmar a su bebé (las 5 S):

- **SWADDLE (envolver):** Envuelve el cuerpo de tu bebé cómodamente en una manta ligera para evitar que los brazos

del bebé se muevan y ayudar a tu hijo a calmarse. Consuela a tu bebé y a ti misma con palabras que expliquen lo que esta pasando: “Sé que estás incómoda ahora mismo, pero vamos a intentar esto y ver cómo te sientes en unos minutos”.

- **SIDE/STOMACH POSITION (De costado o boca abajo):** Sostén a tu bebe de lado a lo largo de su barriguita. Use una posición lateral o estomacal, pero sólo cuando el/ella esté despierto y lo estés supervisando. Acunar el cuello y la cabeza del bebé envuelto en pañales en la palma de la mano, con el costado o el estómago del bebé acunado a lo largo del brazo (con las piernas y los pies del bebé hacia el codo). Es posible que tengas que experimentar con la posición del cuerpo de tu hijo en sus brazos. Cada bebé tiene una posición favorita, igual que usted cuando duerme. Recuerde que dormir boca arriba es la forma más segura de ayudar a prevenir el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL).
- **SHUSH (Shhhh):** Tu bebé está acostumbrado al constante zumbido o silbido que se escucha mientras está dentro del útero, así que trata de calmar a tu bebé con un sonido de silbido. Sostenga a su bebé en la posición lateral o estomacal sobre su brazo, inclínese cerca de él y haga un sonido fuerte y continuo de “sshhhh”. También puedes intentar hablar o cantarle suavemente. Estate atento a la respuesta de tu bebé. Continúe durante varios minutos, ajustando la posición del bebé en tu brazo si es necesario.
- **SWING (mecerlo):** En el útero, los bebés están acostumbrados a un movimiento estable y rítmico. Sostenga la cabeza y el cuello de tu bebé y balancee y meza suavemente a su bebé. Otras opciones para calmar podrían incluir: mecerlo en una silla mecedora cómoda, bailar con música suave y relajante, colocarlo en un cabestrillo o en una mochila mientras te ocupas de los asuntos de su día, acostar a su bebé sobre sus rodillas y mover sus rodillas hacia arriba y hacia abajo suavemente o balancearlas hacia adelante y hacia atrás, o salir de la casa y salir a caminar o a dar un paseo en el automóvil. Observa lo que lo reconforta y aprende de ello

para la siguiente vez.

- **SUCK (succionar):** La succión es una parte muy importante de la capacidad de tu bebé para calmarse a sí mismo. Si tu bebé ha amamantado o ha tenido un biberón recientemente y es quisquilloso, trate de darle un chupón.

### Algunas cosas que debes tener en cuenta cuando tranquilice al bebé:

- No te rindas si no funciona la primera vez. Ajústelo e inténtelo de nuevo. Cada niño es ligeramente diferente, y tendrás que encontrar el ajuste adecuado para activar el reflejo calmante.
- Deja que alguien más lo intente si parece que no le está funcionando. Cuidar de un bebé que llora es un trabajo para dos personas. Pregúntale a tu esposo, pareja, amigo o pariente que te ayude. Las parejas suelen ser muy buenos para encontrar la combinación perfecta de posicionamiento y movimiento para cada estrategia.
- Algunos bebés responden mejor a una de las Ss, mientras que otros necesitan que pruebes más de una estrategia al mismo tiempo.
- El tacto importa:
  - » La comodidad de algunos bebés cuando los sostienes contra tu piel.
  - » Algunos bebés responden al masaje infantil. Ponga un poco de aceite o loción sin fragancia en sus manos y frote suavemente la piel de su bebé. Frote el cuello hacia abajo y desde el centro del cuerpo hacia el exterior. Frotar las manos y los pies lo ayudan a calmarse más.



**Nunca sacudas a un bebé.** El llanto continuo es la razón número uno por la que los padres y cuidadores sacuden a los bebés, LO QUE PUEDE CAUSAR MUERTE O INCAPACIDAD SEVERA. Si necesita un descanso, coloque a su bebé en un lugar seguro y tómese unos minutos para relajarse.

- Mantenerse calmada ayuda a mantener a tu bebé calmado. Recuerda, siempre revise si hay alguna razón por la que tu bebé pueda estar llorando. ¿Tu hija tiene hambre, demasiado calor, demasiado frío, necesita eructar, necesita un pañal limpio, le están saliendo los dientes, tiene fiebre?

### Síndrome del bebé sacudido

El síndrome del bebé sacudido es un término utilizado para describir lo que puede sucederle a un bebé o niño pequeño después de experimentar sacudidas, lanzamientos o golpes. La cabeza de un bebé es muy pesada en comparación con la fuerza de los músculos del cuello. Los movimientos repentinos y fuertes (incluyendo sacudidas, incluso aquellas que son juguetonas) pueden hacer que la cabeza del bebé se mueva con fuerza hacia adelante y hacia atrás. Esto hace que el frágil cerebro del bebé rebote contra las paredes internas del cráneo. El cerebro del bebé puede resultar dañado por este trauma, lo que puede resultar en la muerte del bebé o puede llevar a

- Sangrado alrededor del cerebro
- Daño cerebral o moretones
- Parálisis cerebral u problemas con las habilidades motoras
- Problemas con las habilidades sensoriales
- Ceguera
- Convulsiones
- Lesión de la médula espinal (incluyendo parálisis)
- Discapacidad intelectual
- Discapacidades del habla

La mayoría de las veces, los bebés son sacudidos por enojo o frustración. Los bebés lloran mucho. Algunas veces, los padres sacuden a su bebé porque se sienten estresados, frustrados, abrumados o enojados.

## NUNCA sacudas a tu bebé - en su lugar prueba esto:

- Cuenta hasta 10, respire profundamente y siéntate relajado y recupere el control de sus emociones.
- Coloca a tu bebé suavemente en un lugar seguro (por ejemplo, una cuna) y deje la habitación de 5 a 10 minutos para calmarse.
- Llama a un amigo, pariente o vecino de confianza.
- Pruebe todas las técnicas calmantes.
- Encuentra a alguien que te escuche. Los padres a veces necesitan apoyo, consejo o simplemente desahogarse.

Recuerda: NUNCA, NUNCA sacudas a tu bebé

Si estás pasando un tiempo difícil, recuerda que no estás solo. Hay ayuda gratuita disponible para responder preguntas, ofrecer ayuda de emergencia y dirigirlo a las agencias locales que pueden ofrecerle más ayuda.

- Línea de ayuda del PSI (Apoyo post parto internacional o Postpartum Support International en inglés; para estar conectado con un recurso local en su comunidad
  - » En línea: <https://www.postpartum.net/get-help/psi-ayuda-en-espanol/>
  - » Por teléfono (1-800-944-4773)
  - » Por texto (503-894-9453)
- Familias Primero (Family First en Ingles)
  - » 877-695-7996 / 866-527-3264 (español)
  - » Correo electrónico SupportLine@FamiliasFirstColorado.org o visite [Consejos para Familias](#)
- Ayuda para niños 800-4-A-CHILD (800-422-4453)

## Alimentación y nutrición

### Lactancia materna

Los médicos y las principales organizaciones médicas, incluyendo la Academia Americana de Pediatría y la Organización Mundial de la Salud (OMS), recomiendan la lactancia materna durante 6 meses o más debido los beneficios de salud que pueden durar toda la vida. La lactancia materna no es para todos, pero los médicos han encontrado los siguientes beneficios:



#### La lactancia materna ayuda a las madres a:

- Crear vínculo con sus hijos
- Recuperarse más rápidamente: las hormonas liberadas durante la lactancia materna ayudan a que el útero de la madre vuelva a su tamaño normal más rápidamente.
- Sentirse relajado y tranquilo - la lactancia materna conduce a la liberación de dos hormonas (prolactina y oxitocina) dentro del cuerpo de la madre. La prolactina hace que la madre se sienta más relajada. La oxitócica crea en la madre un sentimiento de amor y apego a su bebé.
- Reducir el riesgo de problemas de salud a largo plazo – estos incluyen un menor riesgo de cáncer de ovario, diabetes tipo 2 y presión arterial alta.
- Bajar de peso más fácilmente - muchas madres bajan el peso de su bebé más rápidamente cuando lo amamantan.
- Retrasar el retorno de los períodos menstruales - ten en cuenta, sin embargo, que la lactancia materna NO es una forma confiable de anticoncepción.
- Alimentar a sus bebés de manera conveniente, sencilla y de una manera que sea amigable con el medio ambiente. La lactancia materna reduce los desechos y la necesidad de limpiar los biberones.

- Crear vínculos fuertes con el bebé
- Combatir las enfermedades mediante una mayor protección inmunológica para mantener a los bebés más sanos.
- Reducir el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL)
- Reducir el riesgo de problemas de salud a largo plazo como la diabetes y la obesidad

### ¿Qué esperar en las primeras semanas?

- La sensación de saciedad que sientes en tus senos a los pocos días de dar a luz disminuirá después de unos pocos días o semanas. Esto es normal, no significa que esté perdiendo leche.
- Algunos bebés se alimentan fácilmente desde el principio y otros necesitan más ayuda. Se paciente. Busca ayuda y apoyo de un consultor de lactancia.
- Los pezones pueden estar un poco sensibles al principio. Deja que se sequen al aire libre después de cada alimentación, aplica gelatinas de hollín y cambia las almohadillas de lactancia con frecuencia. No uses jabón ni lociones en los pezones.
- Tu bebé puede volverse más quisquilloso entre las 2 y 3 semanas, 6 y 8 semanas, y de nuevo alrededor de los 3 meses de edad. Esto puede significar que tu hijo está teniendo un período de crecimiento acelerado. Necesitaras alimentar a tu bebé un poco más a menudo y tu cuerpo podrá responder produciendo más leche. Sin embargo en unos días, estarás de vuelta en un horario normal.

### ¿Con qué frecuencia debes amamantar a un recién nacido?

Intenta amamantar cada vez que tu bebé llore hasta que tu suministro de leche esté bien establecido y tu bebé esté aumentando de peso. Cuanto más amamante, más leche producirá. La mayoría de los recién nacidos amamantan cada una hora y media a tres horas.

Incluso si tu bebé no parece hambriento, trate de amamantar a su recién nacido por lo menos cada tres horas.

### Señales que tu bebé recibe suficiente leche materna:

- Demanda frecuente de lactancia materna (de 8 a 12 veces al día). Cada día puede ser diferente según las necesidades de tu bebé, pero alimentarlo cada 2-3 horas es una buena señal de que está comiendo lo suficiente.
- Usa de seis a ocho pañales mojados al día.
- Hace muchas cacas al día - la mayoría de los bebés tienen de dos a cinco evacuaciones cada 24 horas durante los primeros meses.
- Las primeras excreciones del bebé serán de color negro verdoso, grueso y pegajoso.
- A los tres o cuatro días, las deposiciones de tu recién nacido deben parecerse a las del queso cottage de color mostaza.
- Aumento de peso. Haz los arreglos necesarios para controles el peso de tu bebé en el plazo de una semana después del nacimiento.
- Dormir durante un par de horas justo .

Si tu bebé come más de 10 lactancias al día durante una semana, llame a tu médico para recibir instrucciones. Es posible que tu recién nacido no esté recibiendo suficiente leche.

### Cuándo obtener ayuda con la lactancia maternal

- Tu bebé es incapaz de agarrarse a ambos senos o no succiona eficazmente.
- No oyes a tu bebé tragar, lo cual suena como una suave "guh guh guh guh" cuando tu bebé exhala.
- Tu bebé duerme durante las horas de alimentación o necesita que lo despierten para ser amamantado.
- Tu bebé amamanta más de 10 a 12 veces al día o continúa actuando con hambre.
- Tus senos están hinchados o tienen enrojecimiento o calor.

## Algunos consejos para cuando estés amamantando

- Come una variedad de alimentos. Trate de consumir frutas, verduras, leche/productos lácteos, carnes/proteínas y granos enteros (es decir, cereales y panes).
- Come más de lo que comías cuando estabas embarazada.
- Continúa tomando sus vitaminas prenatales.
- Bebe mucha agua. Trata de beber un vaso cada vez que amamantes

## Cosas que debe evitar o limitar mientras amamanta

- Evite el alcohol.
- La cerveza no aumenta el suministro de leche de la madre y puede ser un riesgo para su bebé.
- Si decides tomar una bebida alcohólica, es importante que te extraigas o te saques la leche y la deseche hasta 4 horas después de tu última bebida alcohólica.
- Evite la nicotina. La nicotina se pasa a través de la leche materna.
- Evite la marihuana. El THC entra en la leche materna.
- Limite la cafeína. Una pequeña cantidad de la cafeína consumida entrará en la leche materna.
- Limite el consumo de pescado que contenga mercurio.
- La mayoría de los peces contienen pequeñas cantidades de mercurio. Comer 2-3 porciones de pescado a la semana es saludable, pero las madres embarazadas y lactantes deben evitar comer pescado que tenga más probabilidades de contener niveles más altos de mercurio (por ejemplo, caballa, marlín, tiburón, pez espada, blanquillo).
- Pregunte sobre los medicamentos. Ponte en contacto con tu proveedor de atención médica sobre la seguridad del uso de medicamentos u otras sustancias mientras amamanta

## La lactancia materna y la dieta de la madre

Cuando un bebé es intolerante a un alimento en la dieta de la madre, se notará dentro de 1 a 12 horas después de que el alimento es consumido. Los siguientes alimentos son posibles causas de un bebé quisquilloso:

- Cafeína (café, refrescos, bebidas energéticas) pues también puede mantener a tu bebé despierto
- Chocolate
- Verduras gaseosas (repollo, espinacas, brócoli, coliflor, coles de Bruselas, cebollas, ajo)
- Nicotina y sus sustancias químicas

## Lactancia materna y las parejas

Es fácil para la pareja sentirse excluida cuando la madre está amamantando a un nuevo bebé. La pareja puede ayudar durante la lactancia al ayudar al bebé a eructar, moverlo de uno de ellos del pecho al siguiente pecho, o al final de la lactancia. Las parejas pueden ayudar con otras tareas de cuidado que son igual de íntimas e importantes. Hablar o cantarle al bebé mientras le cambia el pañal o acurrucarse para leer antes de acostarse puede ayudar a las parejas a construir su conexión con el bebé. Las parejas son cada vez más importantes durante el primer año. La relación entre las parejas y los bebés debe empezar ahora mismo.

## Extractores de leche

La lactancia materna directamente de la madre es una manera de darle a tu bebé leche materna, pero la leche también puede ser extraída y luego alimentada a tu bebé con biberón. Algunas familias también utilizan un extractor de leche materna para recoger el exceso de leche materna, para aliviar la congestión, para crear un suministro de reserva (para congelar y descongelar si tienen que salir inesperadamente), para aumentar y mantener un suministro constante de leche materna, o para permitir que otros alimenten a tu bebé con leche materna. Hay muchos tipos diferentes de bombas disponibles para alquilar o comprar. Consulta con tu proveedor de atención médica y/o su compañía de seguros para obtener más información sobre sus opciones

## Consejos para la alimentación con leche materna extraída

Si estas lejos de tu bebé mientras sacas la leche, trata de sacarte la leche en el mismo horario que la alimentación del bebé para mantener su suministro de leche fuerte.

Si estas bombeando en casa para guardar un suministro de leche de reserva o para aliviar la congestión, trata de bombear aproximadamente una hora después de la alimentación matutina del bebé (o bombear un pecho mientras el bebé se amamanta por la mañana).

Consejos para extraer y almacenar la leche de manera segura

- Antes de extraer la leche
  - » Siempre limpia la bomba (incluyendo las perillas) con un paño desinfectante antes de usarla.
  - » Lávate las manos con agua y jabón.
  - » Etiqueta un recipiente de almacenamiento libre de BPA con la fecha y el nombre de tu hijo (si la leche se va a poner al cuidado de un proveedor de cuidado infantil).
- Después de extraer la leche
  - » Almacena la leche extraída en una botella limpia y etiquetada en lotes de 2 a 4 onzas.
  - » Lava todas las partes desmontables de la bomba con agua caliente y jabón tan pronto como sea posible y luego deje que se sequen al aire después de la limpieza.
  - » Congela toda la leche materna extraída que no esperas usar en 24 horas.
  - » Usa cualquier leche materna descongelada dentro de 24 horas. Cuando llegue el momento de usarla, puede descongelar la leche materna: 1) poner la botella que contiene la leche extraída en el refrigerador durante la noche o 2) descongelar la botella que contiene la leche extraída bajo un chorro de agua tibia. NUNCA calientes un biberón en el microondas.
  - » La leche materna es segura si deja el biberón
    - A temperatura ambiente (77 grados Fahrenheit) durante 4 horas.

- En la parte trasera del refrigerador (39 grados Fahrenheit) durante 4 días.
- En la parte trasera de un congelador típico (0 grados Fahrenheit) durante 9 meses.
- En un congelador (-4 grados Fahrenheit) durante 12 meses.

Asegúrate de hablar sobre el almacenamiento seguro y los procedimientos de descongelación con cualquier persona que vaya a alimentar a tu bebé con leche materna extraída..

Recursos para la lactancia materna:

- la guía esencial para la lactancia materna por Marianne Neifert, MD
- Línea nacional de ayuda para la lactancia materna 800-994-9662 o [4woman.gov](http://4woman.gov)
- Consultores de lactancia - a menudo disponibles a través de hospitales locales
- Línea de ayuda para la lactancia materna de WIC: 888-278-6455
- Departamentos de Salud Pública
- La Leche League en <https://www.llli.org/espanol/> o al 303-779-6722 (Denver)/719-481-2909 (Colorado Springs)

## Si estoy amamantando, ¿cuándo puedo cambiar a un biberón?

Es mejor amamantar a tu bebé durante al menos las primeras cuatro semanas. Esto le ayuda a tu cuerpo a aprender a producir la cantidad de leche materna que tu bebé necesita.

Después de que tú y tu bebé tengan se sientan cómodos con la lactancia, pueden intentar que otra persona, como su pareja, le dé de vez en cuando un biberón de leche materna o de fórmula. No acueste a su bebé con un biberón.



## Alimentación con biberón

Si eliges alimentar a tu bebé con biberón, vas a querer darle una experiencia de alimentación que también le brinde la oportunidad de establecer un vínculo afectivo.

### Consejos para alimentar a su bebé con biberón:

- Sostén a tu bebé mientras lo alimentas con biberón.
- Nunca sostenga el biberón con algo ni dejes al bebé solo durante la alimentación.
- Haz eructar a tu bebé con frecuencia. Si tu bebé hace una pausa durante una comida, es un buen momento para ayudarlo a eructar y luego reevaluar si debe comer más.
- Evita poner cereal en el biberón.
- Preste atención a las señales de hambre de su bebé.
  - » Evita forzarlo a comer cantidades grandes. Los padres preparan a sus bebés para un crecimiento saludable observándolos para detectar signos de hambre o de saciedad.
  - » Las señales de hambre típicas de un bebé pueden incluir
    - Llevar las manos a la boca
    - El reflejo del enraizamiento (mover la boca hacia una fuente potencial de alimento)
    - Hacer movimientos o ruidos de succión
    - Chuparse los labios
  - » Signos típicos de que él bebe está lleno pueden incluir
    - Iniciar y detener una alimentación con frecuencia
    - Ignorar o escupir el pezón
    - Dormirse
    - Distraerse
    - Cerrar la boca cuando se le ofrece el pezón
- Calendario de fórmulas típico
  - » Cada bebé tiene necesidades alimenticias únicas.



- » Habla con tu médico sobre las recomendaciones individuales.
- » Los recién nacidos suelen comer cada 2 ó 3 horas y se alimentan con menos frecuencia a medida que crecen.
- » Las cantidades típicas por alimentación varían según el niño y la edad
  - Recién nacidos: 2-3 onzas
  - 1 a 2 meses: 4-5 onzas
  - De 4 a 6 meses: 6-7 onzas

Tener de seis a ocho pañales mojados al día es una buena señal de que su bebé está recibiendo suficiente fórmula. La mayoría de los bebés pueden dejar de comer en la mitad de la noche a los 4 meses de edad. Si tu bebé está tomando más de 32 onzas diarias durante una semana, hable con tu médico.

## Como Introducir los alimentos sólidos a la dieta

La introducción de alimentos sólidos puede ser un primer paso hacia una buena base para las comidas en familia. Las comidas en familia ayudan a que tu bebé crezca física y mentalmente. Para la mayoría de los bebés, los alimentos sólidos deben introducirse alrededor de los 6 meses de edad. Comenzar a tomar sólidos antes de los 4 meses de edad puede llevar a un aumento de peso poco saludable, así que hable con el médico de su bebé sobre el mejor momento para que éste comience a tomar alimentos sólidos

¿Sabías que? Las tasas de sobrepeso y obesidad infantil están aumentando. Aumentar de peso a un ritmo poco saludable podría poner a tu hijo en riesgo de tener problemas de salud a largo plazo. Los bebés nacen con la capacidad de "decirle" a los adultos que están atentos cuando están hambrientos y llenos. Los padres que escuchan las señales de un bebé preparan al niño para una vida de mejor salud.



## Signos de que tu bebé está listo para los alimentos sólidos

- El peso de tu bebé al nacer se ha duplicado (el bebé pesa en o por encima de 13 libras).
- Tu bebé puede sentarse en una silla alta con buen control de la cabeza.
- Tu bebé tiene interés en comer.
- Tu bebé puede tragar la comida de una cuchara.

## ¿Qué alimentos sólidos deben introducirse primero?

No existe un orden ideal para la introducción de sólidos.

Los cereales fortificados con hierro de un solo grano son la primera opción típica para que el bebé aprenda a comer alimentos sólidos (no pongas cereal en el biberón, mejor ofrécele el cereal mezclado con una cuchara).

Mientras su bebé está aprendiendo a comer con una cuchara, trate de darle un poco de leche materna o de fórmula antes de ofrecerle el alimento sólido para que el/ella no tenga mucha hambre mientras aprende la nueva habilidad de alimentarlo con una cuchara. Espere que tu bebé coma sólo una o dos cucharaditas de una comida sólida al principio. La adaptación a ingerir alimentos sólidos es un proceso gradual, y toma tiempo aprender. Siempre introduzca nuevos alimentos sólidos uno a la vez y verifique signos de alergia alimentaria (es decir, picazón en la piel, erupciones cutáneas, problemas respiratorios o problemas estomacales como vómitos o diarrea).

Lentamente introduce una variedad de texturas y sabores, incluyendo los alimentos seguros para el bebé: frutas, vegetales, carnes, huevos y pescado. Los padres pueden hacer alimentos seguros para el bebé en casa ablandando los alimentos cocidos (sin sazonar) en una licuadora o procesadora de alimentos. Asegúrate de que todos los sólidos introducidos sean suaves y fáciles



de tragar. Verifica con tu proveedor de atención médica cuáles son las formas más seguras para que su bebé empiece a tomar sólidos.

## Mantener los alimentos seguros

- Mantén los alimentos sólidos refrigerados y busca señales de deterioro antes de alimentar a su bebé. Nunca caliente la comida del bebé en el microondas.
- Asegúrese de que todos los alimentos sean fáciles de tragar para su bebé. Evite los alimentos con trozos. Evita las carnes que necesiten masticarse, como los trozos de las salchichas.
- Evita la miel hasta después de los 12 meses de edad.

## Comidas y bocadillos para comer con los dedos

Cuando tu bebé pueda sentarse y llevarse las manos a la boca, es posible que esté listo para comer con los dedos. Pídele consejo a tu doctor sobre cuándo está listo para empezar a comer con los dedos.

Asegúrate de que todos los alimentos de los dedos son nutritivos, seguros y pueden disolverse en la boca del bebé. Comienza con alimentos suaves para los dedos (por ejemplo, trozos pequeños de banano, carne finamente picada, huevos revueltos). Este también es un buen momento para tratar de usar una taza con las comidas. Alimenta a tu bebé en una silla alta y cree tiempo para las comidas familiares. Sé paciente y recuerda que el crecimiento y la salud de tu bebé se ven afectados por lo que le des de comer. Los patrones de alimentación se establecen en el hogar. A medida que los niños crecen, copian los hábitos alimenticios de su familia. La hora de comer es más que el momento de alimentar a su bebé.

Este es el comienzo de una vida de comidas. Relájate y disfruta.

## ¿Y qué con el jugo?

El jugo no ofrece ningún beneficio nutricional a los niños menores de un año de edad. Los bebés obtienen fibra y

nutrientes saludables de la fruta entera colada. Beber jugo puede llevar a un bebé hacia un peso poco saludable, problemas dentales y puede hacer que su hijo tenga menos apetito por alimentos más nutritivos. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los padres eviten darle jugo de fruta a un bebé hasta después de su primer cumpleaños.

### ¿Cuánto es suficiente?

Los bebés no comen mucho a la vez ¡El estómago de un bebé es tan grande como tu puño! Tu bebé puede dejar de comer antes de lo esperas. No te preocupes y no lo fuerces. Tu bebé comerá lo necesario para un crecimiento saludable y sabrá cuándo está lleno.

## Cuidado del bebé

### Atención del recién nacido

#### Cuidado del cordón

El tronco del cordón umbilical se secará y se caerá en un plazo de 10 a 21 días. Una pequeña herida permanecerá y tardará unos días más en sanar. Hasta que la herida haya sanado, sólo dale a tu bebé un baño de esponja y trate de no mojar demasiado esta área. Consulta con el pediatra si nota un aumento del enrojecimiento, la sensibilidad o un olor alrededor del muñón umbilical de tu bebé.

#### Cuidado de la piel

La piel escamosa y seca en la cabeza de un recién nacido es una condición común en el cuero cabelludo de los recién nacidos llamada "costra láctea". La piel de la cabeza también puede tener un aspecto aceitoso, amarillento y con costras en parches. Por lo general, desaparece por sí sola después de varios meses. No hay necesidad de preocuparte de que la costra láctea afecte a tu hijo porque no le molesta de ninguna manera. Si le molesta, lave el cabello de su bebé con un champú suave para bebés usando un cepillo para bebés para darle al cuero cabelludo un exfoliante suave. Si no tiene un cepillo para bebés, use suavemente los

dedos. No lo rasque ni frote demasiado fuerte porque podría causar irritación.

#### Cuidado de las uñas

Las uñas de los bebés crecen más rápido que las de los adultos. Espera de 10 a 14 días antes de cortarles las uñas a un recién nacido. Una membrana debajo de la uña sangrará si se corta demasiado pronto. Un limado cuidadoso con una lima de esmeril puede ayudar con los bordes afilados hasta que sea posible cortar.

#### Cuidado de los oídos

El tímpano se puede perforar fácilmente. La cera del oído saldrá por sí sola. Nunca inserte un hisopo de algodón o cualquier otra cosa en el canal auditivo de su bebé.

#### Consejos para el baño de los bebés

El baño de tu bebé debe ser divertido y reconfortante. Escoge un momento en el que puedan relajarse y disfrutar juntos.

**NUNCA dejes a tu bebé desatendido durante el baño, ni siquiera por un segundo.**

Hasta que tu bebé se mueva y se meta en líos, no es necesario bañarse más de una o dos veces por semana. Limpiar el área genital de los pañales de su bebé después de cada cambio de pañal y lavar la cara de su bebé (si está sucio) mantendrá limpio a su bebé diariamente.

#### Los baños de esponja para el recién nacido

- Si el ombligo y/o la circuncisión de su bebé no han sanado, sólo use una esponja para bañar a su bebé.
- Envuelve a tu bebé en una toalla y esponga (y limpie) una parte del cuerpo a la vez.
- Sumerge una toallita suave sólo en agua corriente y lávela alrededor de los ojos de tu bebé. Sécalo con una toalla suave.
- Pon una pequeña cantidad de jabón para bebés sin fragancia en un lavabo.
- Lava el resto de la cara, brazos y cuello de tu bebé.

- Con un paño suave, enjuague suavemente la espuma de la piel de tu bebé con agua tibia del recipiente de enjuague.
- Seca la piel de tu bebé con una toalla.
- Recuerda, tu bebé tiene la piel muy sensible y necesita temperaturas de agua más frías que los adultos.

### El baño en la tina

Una bañera para bebés u otra bañera pequeña ayuda a que el baño sea una experiencia más segura. Las bañeras para bebés están diseñadas para su uso en el fregadero de la cocina, lo cual es más fácil para tu espalda y ayuda a mantener a tu bebé en su lugar. Las bañeras para bebés también se pueden usar dentro de su bañera normal. Evite usar los asientos de baño porque se pueden volcar. Recuerde mantener siempre una mano sobre tu bebé durante el baño.

Asegúrate de preparar todo lo necesario para el baño con anticipación y nunca deje a su bebé desatendido cerca del agua. Lo que necesitaras es:

- Manta pequeña
- Jabón suave, hipo alergénico y sin perfume
- Taza pequeña para verter agua a medida que lo limpies
- Paños (los paños para bebés pequeños son los que mejor funcionan)
- Toalla de bebé con capucha o toalla de baño
- Loción o crema hipo alergénica sin fragancia
- Pañal y pomada limpios
- Ropa

### Listo para empezar

Deja correr el agua a una profundidad de 2 a 3 pulgadas (para recién nacidos y niños menores de 6 meses). El agua nunca debe ser más alta que la cintura. Para llenar la bañera o el lavabo, siempre deja correr primero el agua fría y luego



ajusta la temperatura con agua más caliente. Mete el codo en el agua para comprobar la temperatura del agua.

El agua del baño debe estar a la misma temperatura que el codo, por lo que no debe sentir frío o calor en la piel. Cuando el agua esté lista, desnuda a tu bebé. Sostén su brazo externo con tu mano, manteniendo su cabeza apoyada en tu muñeca. Usa tu mano libre para bañarlo, un área a la vez. Lava suavemente los genitales, asegurándote de no perder ningún pliegue de la piel.

Use jabón con moderación - jabones, aceites de baño y baños de burbujas secan la piel del bebé y pueden causar erupciones e infecciones del tracto urinario. Enjuaga bien a tu bebé con un paño limpio y agua fresca, luego envuélvelo en una toalla y sécalo con palmaditas.

¡Los cuerpos enjabonados son resbaladizos! Mantén siempre al bebé firmemente sujeto.

### Después del baño

Después del baño, la piel del bebé debe sentirse suave al tacto. Para confortar y proteger la piel del bebé, puedes aplicar una loción o crema hipo alergénica y sin perfume, especialmente en los pliegues y pliegues de la piel.

## El dormir

### Comprender los patrones de sueño

Los períodos de sueño se desarrollan a medida que el cerebro de su bebé madura. Durante los períodos de sueño se desarrollan a medida que el cerebro de su bebé madura. Durante el período neonatal, habrá momentos durante el día y la noche en los que el cerebro de su bebé estará somnoliento y menos alerta. Estos son los mejores momentos para que su bebé se relaje y duerma. Los bebés no tienen ciclos regulares de sueño hasta aproximadamente los 6 meses de edad.

Dormir durante el día mejora la calidad del sueño nocturno. Si tu bebé se cansa demasiado debido a la falta de siestas, su cuerpo de producirá hormonas que combatirán la fatiga. Estas hormonas

pueden interferir con el sueño nocturno y las siestas. Cuanto mejor descansado esté tu bebé a la hora de dormir, más fácil le resultará dormirse (y quedarse dormido).

Está atento a los signos de cansancio (el nivel de actividad disminuye, los ojos revolotean, la cabeza se aleja del adulto juguetón). Acuesta a tu bebé para una siesta o a la hora de acostarse mientras aún está ligeramente despierto para que pueda aprender a dormirse en su espacio de sueño seguro

#### Antes de 4 meses

Los recién nacidos duermen de 16 a 17 horas en un período de 24 horas, pero sólo pueden dormir una o dos horas a la vez. En las primeras seis semanas, el sueño de tu recién nacido no seguirá ningún tipo de horario específico. El período más largo de sueño puede ser en cualquier momento del día o de la noche. La mayoría de los recién nacidos se despiertan de una a tres veces durante la noche durante los primeros tres o cuatro meses, y las siestas se distribuyen a lo largo del día. La hora de acostarse de un niño típico de 3 meses puede ser de 6 a 10 p.m., con tres siestas durante el día.

Recuerda dormir cuando tu bebé duerme. Pasarán unos meses antes de que los patrones de sueño de tu bebé empiecen a coincidir un poco más con los tuyos. Los bebés menores de 4 meses de edad necesitan calmarse si el llanto continúa.

Consolar a un bebé, no es malcriarlo.

#### Después de 4 meses

Continúa con las rutinas a la hora de acostarse y pon a tu bebé en un lugar seguro para dormir mientras está somnoliento pero despierto. Continúa animando a su bebé a que aprenda a dormirse sin usted, y recuerde que llorar no es algo inusual. El tiempo que permita que el llanto continúe depende de su propio nivel de comodidad.

El proveedor de atención médica de tu hijo te indicará cuándo

debe comenzar a parar gradualmente la alimentación a la mitad de noche. Para hacer esto, disminuye la duración o la cantidad de la alimentación que le das en la noche durante una semana. No dejes que tu bebé sostenga un biberón o lleve un biberón a su lugar seguro para dormir.

#### Buenas prácticas a la hora de acostarse

El sueño saludable es un hábito. La creación de patrones alrededor del sueño a una edad temprana puede ayudar a prevenir muchos problemas comunes:

- Haz que el juego sea durante el día.
- Hablar y jugar con tu bebé durante el día le ayudará a alargar los tiempos de vigilia, permitiendo que duerma más por la noche.
- - La oscuridad se convertirá en una señal para el sueño.
- Cierra parcialmente las cortinas o persianas y atenúe las luces. Reduzca la velocidad de tus actividades y se más silencioso. Limita el tiempo de juego por la noche.
- - Comienza una rutina a la hora de acostarse desde el principio. Haz los mismos pasos cada noche más o menos 30 minutos antes de la hora de acostarse le ayudará a tu bebé a saber que es hora de dormir. Una rutina puede incluir una combinación de cualquiera de los siguientes elementos
  - » Un baño
  - » Escuchar música
  - » Leer un libro
  - » Alimentar y mecerse
  - » Cantar
  - » Un Masaje
  - » Decir buenas noches, cerrar la puerta e irse
- Presta atención a las señales que tu hijo se está cansando. Acuesta a tu bebé cuando muestre los primeros signos de estar tranquilo y menos activo. Permite que se tomen



muchas siestas durante este primer año.

- Recuerda que el llanto puede ser una forma de que el bebé se sienta cómodo y se duerma mejor, exprimiendo un poco más de energía.
- Viste a tu bebé lo suficientemente abrigado para permitirle dormir cómodamente sin cobijas pero no lo vista demasiado.
- Pon a tu bebé en un lugar seguro para dormir mientras está despierto pero somnoliento. Deja que aprenda a dormirse solo. Siempre coloca a tu bebé boca arriba para dormir.
- Se breve durante las alimentaciones nocturnas. Guarda las cosas divertidas, como cantar y tocar, para el día.

Habla con tu proveedor de atención médica de si tienes dudas sobre cómo hacer que tu bebé se duerma y cómo mantenerlo dormido.

## Síndrome de muerte súbita del Lactante

El síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) describe la muerte súbita e inexplicable de un lactante aparentemente sano menor de un año de edad. El SMSL es la principal causa de muerte súbita e inesperada de bebés en los Estados Unidos.

Las investigaciones han demostrado que lo siguiente ayudará a reducir el riesgo de SMSL:

- El síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) describe la muerte súbita e inexplicable de un lactante aparentemente sano menor de un año de edad. El SMSL es la principal causa de muerte súbita e inesperada de bebés en los Estados Unidos.
- Las investigaciones han demostrado que lo siguiente ayudará a reducir el riesgo de SMSL
- Continúa amamantando (si es posible).
- No permita que se fume cerca del bebé.
- Considera ofrecerle a tu bebé un chupete a la hora de la

siesta y a la hora de acostarse porque se ha demostrado que el uso de este reduce los índices de SMSL.

- Mantén la temperatura en el dormitorio cómoda para un adulto.
- Viste a tu bebé con tantas capas de ropa (y no más de una capa extra) en comparación con la que usted usaría. No deje que su bebé se sobrecaliente.
- Proporciona tiempo de barriga todos los días cuando tu bebé esté despierto y alguien lo esté observando. Esto fortalece los músculos del bebé y estimula la capacidad de rodar.
- Asista a las visitas de rutina programadas con tu bebé para que tu médico pueda controlar la salud y el desarrollo del bebé.

# Capítulo 5

# Desarrollo

- Introducción al desarrollo
- Desarrollo físico
- Desarrollo cognitivo
- Desarrollo social-emocional
- Desarrollo del lenguaje
- Como promover el desarrollo
- Retrasos o desafíos en el desarrollo

Usted está a un texto de darle a su hijo todas las ventajas para el éxito de toda la vida.

[brightbytext.org](http://brightbytext.org)

Su información nunca será vendida o utilizada para publicidad. Se aplican tarifas de Msg y datos. Envíe STOP al 274448 para dejar de recibir mensajes. Envíe AYUDA al 274448 para obtener ayuda.



## Introducción al desarrollo

Para promover el desarrollo saludable del niño, los padres y cuidadores deben entender las fortalezas de su bebé así como las necesidades de apoyo de estas. Recuerda, aunque a menudo hablamos de "áreas de desarrollo" - desarrollo físico, cognitivo, social-emocional y del lenguaje - todas están vinculadas entre sí. Cada una depende de las otras y tiene un impacto en ellas.

## Desarrollo temprano del cerebro

Al nacer, la mayoría de las células del cerebro están desarrolladas, pero no están bien conectadas. En el primer año de vida, las conexiones entre las células se forman rápidamente. Después de esto, las conexiones vitales entre las células cerebrales son permanentes. Las experiencias se almacenan en el cerebro como nueva información creando redes que son importantes para entender el mundo. Los científicos saben que los primeros años de vida son claves para un desarrollo sano del cerebro de su bebé y, por lo tanto, son importantes para el desarrollo en general.

Tu hija está lista para aprender desde su primer día en el mundo. Los bebés dan sentido al mundo observando, escuchando, investigando y explorando activamente. De hecho, todo lo que hagas y digas puede ayudar a estimular el cerebro de tu hija para que se mueva, piense, sienta y aprenda. Las interacciones amorosas que son sensibles a sus necesidades pueden aumentar el número de conexiones que se crean entre las células nerviosas y cambiar la manera en que ¡crece su cerebro!

Desde los primeros días de vida, dale a tu bebé mucho tiempo para jugar, explorar y aprender. Esta exploración y descubrimiento estimula el proceso de conexión entre las células cerebrales de su bebé. El aprendizaje (conexiones entre las células cerebrales) depende del porcentaje de cerebro que usen los bebés. En los primeros meses de vida, los bebés necesitan jugar para aprender. Tú eres el mejor, el favorito y el más esencial "juguete" de tu bebé.



## Tiempo frente a la pantalla

Los estudios han demostrado que incluso los bebés “se distraen” cuando están frente a una pantalla. Especialmente en la infancia, la vida real es más enriquecedora que un programa de televisión. Lo ideal es que los niños no pasen tiempo viendo la televisión (o medios digitales) ni estén expuestos a ningún “tiempo en la pantalla” (que no sea el videochat). Esto incluye interacciones con computadoras o ver cómo se juegan videojuegos. Los bebés aprenden mejor averiguando cómo funciona un juguete, cantando canciones o bailando con mamá y papá. Los bebés expuestos a las pantallas pasan menos tiempo interactuando con sus padres y cuidadores, lo que puede provocar retrasos en el desarrollo.

La Academia Americana de Pediatría no recomienda que los niños menores de 18 meses pasen tiempo frente a la pantalla (televisión, computadoras y videojuegos). Entre los 18 meses y los 2 años de edad, limite la exposición de su hijo a la pantalla a programas de alta calidad siempre vistos con uno de los padres. Los niños menores de 2 años nunca deben ver programas solos.

## Importancia del apego

Una relación afectuosa con los padres o cuidadores es lo más importante para el desarrollo saludable del cerebro – la clave que libera el potencial de su hijo. Las relaciones tempranas ayudan al cerebro del bebé a crecer y son la base para la capacidad de aprender. Los bebés que carecen de conexiones fuertes con las personas que los cuidan pueden desarrollar dificultades futuras con su comportamiento, sus relaciones y su salud física. Un bebé que se siente inseguro o que no es cuidado no construye la confianza básica necesaria para aprender.

Las experiencias tempranas son importantes, y tanto las buenas como las malas afectan la capacidad de aprendizaje. El vínculo afectivo con tu bebé - el sentimiento de un amor creciente – no pasa instantáneamente después del nacimiento. El proceso de apego se construye con el tiempo en los primeros años. Acuda a su bebé cuando su hijo esté quejándose o llorando.

No significa que lo estás malcriando. Al responderle a tu hijo de manera rápida y consistente, le enseñas que lo cuidas, que eres digno de confianza y que responderás a sus necesidades. Esto ayuda a los bebés a comprender que son dignos de ser cuidados. Tu apego le ayudará a tu hijo a desarrollar su autoestima, a cuidar a los demás y a controlarse a sí mismo.

El apego ocurre a medida que tu bebé crece para amarte y confiar en ti. El desarrollo de esta confianza le permite a tu hijo pasar más tiempo aprendiendo. Los niños que se sienten seguros y protegidos aprenden un conjunto de habilidades que son importantes para el éxito posterior en la escuela y en la vida. Un niño que confía es capaz de explorar y aprender - sabiendo que tienen un lugar seguro para regresar - ¡ja ti!

## Hermanos mayores

La vida cambia para toda la familia con la llegada de un nuevo bebé. Es normal que los niños mayores muestren celos. Los recién nacidos pueden tomar mucha energía de los padres, y es un momento agotador cuando la madre se recupera del nacimiento y la familia aprende las necesidades del nuevo miembro de la familia. Es necesario una supervisión adicional para asegurarse de que los hermanos mayores estén a salvo cerca del bebé.

Algunos niños están muy entusiasmados con un nuevo bebé y son muy amables. Para otros, la llegada de un nuevo bebé es estresante.

Los hermanos mayores del bebé pueden

- Preocuparse de que vas a amar más al bebé
- Sentirse enojados porque están dándole la bienvenida a otro bebé en “su” casa
- Sentir la pérdida del status de “bebé” o de hijo único en la familia
- Sentirse frustrado por tener que compartir el tiempo de los padres o cuidadores con otro niño.

Esto puede resultar en que los hermanos mayores muestren

comportamientos que incluyen:

- Rechazar verbalmente al nuevo bebé (por ejemplo, “querer enviar al bebé de regreso”)
- Lanzar rabietas de mal genio
- Volverse exigente o pegajoso
- Golpear, abofetear, empujar o pellizcar al nuevo bebé
- Buscar atención al hablar, llorar o actuar constantemente
- “Olvidarse” de cómo hacer cosas que antes dominaba, como usar el orinal o alimentarse por sí mismo

### ¿Cómo ayudar a su hijo mayor?

Con tu supervisión, ofrécele a tu hijo mayor a ayudar con el cuidado del bebé. Permite que tu hijo mayor sostenga al bebé a tu lado para apoyarlo. Deja que tu hijo ayude con “trabajos especiales”, como mostrar la habitación del bebé a los visitantes.

Asegúrate de evitar pedirle a tu hijo mayor que haga demasiados recados para el bebé, como por ejemplo, traer una manta, un pañal, un chupete, etc. Reserve un momento especial todos los días en el que pueda concentrar tu atención en abrazar y amar a tu hijo mayor. También puedes programar este tiempo para un cuento a la hora de dormir, para jugar mientras el bebé duerme, o para leerle un libro mientras le das de comer al nuevo bebé.

Espera que tu hijo mayor se adapte al nuevo bebé. Permita que los niños mayores hablen de sus sentimientos. Ofrezca seguridad de que tu hijo mayor sigue siendo amado. Evite castigar a tus hijos mayores por un comportamiento que muestre frustración, y hazle saber que usted entiende que tener un nuevo bebé es frustrante. Con el tiempo, todos se adaptarán al cambio.

Establece bien los límites con los comportamientos inseguros.

Si un niño intenta golpear al nuevo bebé:



- Explícale con firmeza que no se permite golpear
- Reconoce el enojo y la frustración del niño: “Es difícil tener un nuevo bebé en casa”
- Anima a tu hijo a hablar con usted sobre sus sentimientos
- Recuerda que la actuación no continuará para siempre y terminará más rápido si se le dan al niño formas apropiadas de expresar sus sentimientos.

## Desarrollo físico

### Reflejos infantiles

Tu bebé nació con muchos reflejos que crean movimientos físicos únicos en las primeras semanas después del nacimiento.

- Asombro o reflejo de Moro (también llamado respuesta de sobresalto)- Los bebés asustados lanzan sus brazos hacia afuera y hacia adentro como si se agarraran de algo.
- Reflejo Tónico Asimétrico del cuello o reflejo de esgrima- Cuando la cabeza de su bebé gira hacia un lado, el brazo de ese lado se endereza mientras que el otro brazo se dobla (para que su bebé se vea como alguien que está esgrimiendo con una espada).
- Reflejo de pasos - Cuando un bebé es sostenido en la posición de pie y sus pies son colocados firmemente sobre una superficie sólida, los bebés imitarán el caminar.
- Reflejo de prensión palmar- Cuando acaricias suavemente la palma de la mano de un bebé, el niño agarra tu dedo reflexivamente.
- Reflejo de prensión plantar- Consiste en cerrar los dedos del pie cuando se estimula el pulgar del pie del bebé al presionarla con algún objeto

Tu bebé también tiene reflejos para estimular la alimentación y el crecimiento:

- Reflejo del enraizamiento - Cuando tocas la mejilla, su recién nacido girará en la dirección de esta.
- Reflejo de succión - Cuando le pongas la punta de tu dedo o un chupón en la boca del bebé, ella automáticamente succionará.

Tu bebé nace con estos reflejos, y cada reflejo desaparecerá gradualmente con el tiempo a medida que crezca y se desarrolle.

## Etapas físicas típicas

Cada bebé se desarrollará en un horario de desarrollo individualizado que variará entre los bebés basado en su temperamento, experiencias y habilidades innatas. Los pasos u orden del desarrollo del bebé son más importantes que el mes en que su bebé logra una habilidad. Habla con el proveedor de atención médica de tu hijo si te preocupa su desarrollo.

Las habilidades motoras gruesas describen los movimientos que los bebés hacen con sus músculos grandes, como los músculos grandes de sus brazos o piernas. Las habilidades motoras finas son los movimientos que los bebés hacen con músculos más pequeños, como los diminutos músculos de los dedos

### De 6 a 8 semanas

Los bebés están empezando a desarrollar control del cuello. A medida que el cuello se fortalece, los bebés podrán levantar la cabeza cuando están boca abajo y tener algún control de la cabeza cuando se les sostiene en posición vertical.

Consejos para la hora de la barriga:

- Siempre supervisa. Nunca dejes a tu bebé solo boca abajo.
- Usa una superficie firme. Siempre coloca a tu bebé en una

**Hora de la barriga:** Debido a que los bebés son puestos a dormir boca arriba, es importante ayudarlos a pasar tiempo en su barriga mientras están despiertos (y siendo vigilados) hasta que sean capaces de darse la vuelta y sentarse solos.

superficie firmemente acolchada durante el tiempo que esté boca abajo, evitando ropa de cama suave o juguetes de peluche que puedan dificultar la respiración del bebé.

- Tómallo con calma. El tiempo de la barriga se puede dividir en períodos más cortos con descansos intermedios para permitir que tu bebé se relaje y se recargue.
- Practiquen diariamente. Dediquen tiempo para la barriga todos los días hasta que tu bebé tenga 5 ó 6 meses. El tiempo de la barriga es útil para los bebés de todas las edades y es una excelente manera de pasar el tiempo de juego con tu bebé.
- Hazlo divertido. La hora de la barriga puede ser más agradable cuando tocas música o le das a tu bebé juguetes interesantes para que se mire y juegue con ellos (a tu bebé realmente le gusta mirarse la cara en un espejo o buscar juguetes coloridos que suenan y tiemblan al tocarlos).

El tiempo de barriga es importante porque

- Favorece el desarrollo de los músculos del cuello y de los hombros.
- Previene el desarrollo de áreas planas en la parte posterior de la cabeza del bebé.
- Ayuda a fortalecer los músculos que tu bebé necesita para rodar, sentarse y gatear.

### De 4 a 6 meses

Los brazos y las piernas de tu bebé se moverán y patearán con más control en esta etapa de desarrollo. La creciente fuerza muscular en los brazos de tu bebé estimula un mejor control y apoyo de la parte superior del cuerpo cuando se acuesta boca abajo. Entre los 4 y 6 meses de edad, los bebés también podrán soportar peso sobre sus piernas con tu apoyo. Además, después de aprender a rodar de su espalda a su barriga, tu bebé comenzará a aprender a rodar y balancearse de barriga a espalda.

A los 6 meses de edad, muchos bebés son capaces de sentarse solos por minutos a la vez. Al principio o cuando se canse, tu bebé

puede caerse cuando está sentado, así que vigíalo cuidadosamente para evitar accidentes. Es posible que tu hijo también haya adquirido la capacidad de acercar objetos con un movimiento de rastrillaje de las manos, así que tenga cuidado con la seguridad de los objetos que están al alcance de tu bebé.

### **De 7 a 9 meses**

Para entonces, la mayoría de los bebés pueden darse vuelta en ambas direcciones. Algunos pueden sentarse solos mientras que otros necesitan apoyo. Una vez que los bebés pueden sentarse firmemente, pueden empezar a juntar las manos, comenzar a aplaudir y desarrollar la capacidad de transferir un juguete de una mano a la otra.

Con estas habilidades, tu bebé puede comenzar a moverse, mecerse hacia adelante y hacia atrás, o comenzar a gatear. Algunos bebés pueden ponerse de pie. Tu bebé desarrollará nuevos movimientos de la mano a esta edad y puede comenzar a levantar objetos más pequeños con el pulgar y el índice.

### **De 9 a 12 meses**

Las cosas empiezan a suceder rápidamente a esta edad.

Estar de pie a menudo se convierte en una posición favorita, pero tu bebé puede utilizar una variedad de formas de avanzar para explorar nuevos territorios: arrastrándose, gateando o paseando a lo largo de los muebles. Algunos bebés dan sus primeros pasos a los 12 meses.

Muchos esperan un rato. La mayoría de los bebés caminan a los 15 meses. Entre los 9 y 12 meses de edad, los bebés desarrollan nuevos movimientos de la mano que les ayudan a alimentarse a sí mismos con los dedos. A su bebé también le gustará usar sus manos para golpear bloques, apilar objetos o colocar contenedores uno dentro del otro.

**Ten en cuenta que cada niño se desarrolla a su propio ritmo. Habla con tu pediatra si tienes preguntas sobre el desarrollo de tu hijo.**



## **Desarrollo cognitivo**

El desarrollo cognitivo describe el crecimiento de las habilidades que ayudan a tu bebé a pensar, explorar y resolver problemas. Puedes estimular el desarrollo cognitivo de tu bebé permitiéndole resolver problemas y comenzar a buscar soluciones por sí mismo. En lugar de dirigir el juego de tu bebé, déjelo que descubra cómo funciona un juguete.

Permita que tu bebé use sus cinco sentidos para explorar y entender el mundo. Cuando jueguen, espere a que “pida” ayuda mostrando frustración, entregándole el juguete o mirándolo a usted. Cuando tu bebé te dé estas señales, ayúdalo al darle el siguiente paso en el proceso de resolución de problemas (tal vez aflojando un poco la tapa de un recipiente, por ejemplo). Luego, deja que tu bebé termine de resolver el problema. Proporcionale un ambiente seguro y luego confía en que tu hijo explore el mundo a su manera y con su propio estilo de aprendizaje y pensamiento.

## **Desarrollo social-emocional**

El desarrollo social-emocional implica la habilidad de formar relaciones cercanas y seguras y de experimentar, regular y expresar emociones. El crecimiento cognitivo y emocional se vinculan fuertemente en el primer año de vida. Nuestras primeras relaciones, generalmente con los padres u otros cuidadores, crean la base fundamental para construir nuestras relaciones futuras, nuestra sensación de seguridad, nuestra resistencia al estrés, nuestra flexibilidad emocional y nuestra capacidad para equilibrar las emociones. Todas estas habilidades ayudan a los bebés a entender el mundo.

Durante los primeros 6 meses de vida, tu bebé comenzará a sonreírle a la gente. Cuando sonreír resulta en una respuesta positiva (feliz) de tu parte, los bebés aprenden los primeros pasos de la socialización y también están aprendiendo que tienen algún control sobre su mundo. A los bebés les gusta que se les hable y se juegue con ellos. Tu bebé puede imitar algunas de sus expresiones y movimientos faciales y mostrar preferencia por algunas personas (generalmente los padres).

Entre los 6 y 12 meses de edad, tu hijo probará comportamientos contigo, imitando no sólo sonidos sino también gestos. Tu hijo disfrutará claramente de la atención que estos nuevos comportamientos pueden traer. Tu bebé también puede volverse tímido y temeroso de los extraños entre los 6 y 12 meses de edad.

Ella puede llorar cuando uno de los padres se va y puede mostrar una preferencia por uno de los padres o por la persona que lo cuida por encima de cualquier otra persona. Esta es una etapa normal de desarrollo y un signo de fuerte apego.

A medida que el bebé se desarrolla, los cuidadores de confianza servirán como “zonas seguras” de las que el niño puede alejarse y luego regresar. Tu hija demostrará el creciente apego hacia ti sintiendo tristeza cuando te vayas y placer cuando regreses. ¡Eres el mayor amor de tu hija! Recuerde que sentirse segura y protegida sigue siendo la base del crecimiento intelectual de tu hija.

### Definir límites

Recuerda que tu hija pondrá a prueba los mismos límites y reglas una y otra vez. Los niños no hacen esto para molestarte a propósito; ellos realmente no recuerdan y necesitan reforzar las reglas. Puede ser muy cansado seguir persiguiendo a tu bebé para imponer límites. A la larga, todo el trabajo ahora valdrá la pena en el futuro a medida que construyas una relación fuerte y de confianza con tu hija.

Ser un padre efectivo significa ser claro, consistente y firme desde el principio. Los niños en crecimiento necesitarán de una guía amorosa para desarrollar un sentido de seguridad y protección. A los 8 o 9 meses de edad, tu hijo desarrollará muchas habilidades nuevas (deslizarse, navegar, gatear y recoger cosas pequeñas con los dedos) que requerirán que comiences a poner límites para promover la seguridad. La capacidad de tu hija para conocer y “leer” sus expresiones faciales y tu estado de ánimo lo ayudarán a conectar sus palabras con sus límites, como “¡No toques!”.

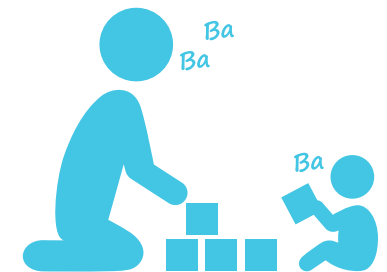
Recuerda, tu trabajo es establecer límites claros, consistentes y firmes para tu hijo. El trabajo de tu hijo es poner a prueba los límites de muchas maneras diferentes hasta que realmente entienda y aprenda cómo quieres que se comporte.

## Desarrollo del lenguaje

El desarrollo del lenguaje describe todas las formas en que los bebés aprenden a expresarse y a comunicarse. El desarrollo del lenguaje se divide en dos subtipos: 1) desarrollo del lenguaje receptivo y 2) desarrollo del lenguaje expresivo. El lenguaje receptivo describe el tipo de comunicación que ocurre sin palabras (comunicación no verbal). El lenguaje expresivo describe el tipo de comunicación que ocurre a través de la conversación y las palabras (comunicación verbal).

En los primeros meses, tu bebé usará expresiones faciales, movimientos corporales y sonidos para darle pistas sobre tus necesidades. Responder a las señales de tu bebé le dice que entiendes lo que le pides. En los primeros años, es especialmente importante que tu bebé la escuche hablar tanto como sea posible - pues esta será la primera introducción al lenguaje.

A medida que el bebé crezca, su audición continuará ayudando a que desarrolle su lenguaje receptivo y expresivo. Puedes responder a los sonidos de tu bebé con un sonido y comenzar una “conversación”. Hazle preguntas a tu bebé. Describe lo que oyes, ves y hueles en su entorno. Usa palabras sencillas y oraciones cortas para describir el mundo de tu bebé. Tu tono de voz y expresiones también comunican ideas y emociones. Cuantas más palabras use, más palabras aprenderá tu hijo. Cuantas más palabras aprenda tu bebé, más probabilidades habrá de que el esté listo para tener éxito en la escuela y más allá. Recuerda, los niños pequeños aprenden sobre el lenguaje al interactuar con personas y objetos de manera divertida. ¡Hable de todo lo que hace y vean juntos en el día!





## Desde el balbuceo hasta las primeras palabras, ¡su bebé está aprendiendo todo el tiempo!

### Hasta los 4 meses, tu bebé

- Se fija en tu cara cuando hablas
- Reacciona a los sonidos fuertes, se calla ante las voces y comienza a girar hacia los sonidos
- Sonríe, rie, sopla, hace burbujas y hace una variedad de ruidos cuando se le habla.
- Usa los sonidos por placer (sonriendo y riendose) y desagrado (llorando)

### De 4 a 8 meses, tu bebé

- Trata de comunicarse con acciones o gestos
- Balbucea y repite sonidos como “ba-ba-ba” y “ma-ma-ma”.
- Intenta repetir o imitar tus sonidos
- Empezará a repetir el ritmo del lenguaje
- Toma “turnos” para hablar con otros en lugar de “hablar solo” (hacer sonidos) todo el tiempo

### Entre los 8 y 12 meses, tu bebé

- Entiende el “no no”.
- Empieza a usar el lenguaje para hacer saber a los demás acerca de sus sentimientos y deseos
- Empieza a usar palabras que significan un objeto – una palabra simple como “mamá” o “leche” o palabras inventadas como “buh” para botella o manta.
- Puede decir unas pocas palabras (al menos 1 palabra a la edad de 1 año)
- Puede señalar algo que desea y asentir con la cabeza o agitar la cabeza en respuesta a las preguntas (a la edad de 1 año)

## Actividades para promover el desarrollo

### Desarrollo y libros

Las investigaciones demuestran que el lenguaje y la lectura están vinculados desde el principio. A los bebés les encanta que los hagan rebotar y mecerse al ritmo de cantos, rimas infantiles y canciones que acompañan a un libro. Estas experiencias serán las delicias de tu hijo y harán conexiones más profundas en su cerebro en desarrollo.

#### Al elegir libros para bebés, busca:

- Colores fuertes o fotografías en blanco y negro contrastantes
- Imágenes claras y sencillas que sobresalen del fondo de la página; un objeto por página es perfecto para el primer año.
- Libros que muestren cosas del mundo de tu bebé, como rostros de bebés, rutinas a la hora de dormir o de comer, un supermercado y objetos comunes que vean todos los días.
- Libros de cartón o plástico que tu bebé pueda masticar y golpear antes de que pueda agarrar y sostener un libro suavemente.

#### Compartir libros y leerle en voz alta ayuda a tu hijo a

- Asociar los libros con un tiempo de amor, calidez y vinculación con los padres.
- Escuchar y responder al lenguaje
- Enfocarse en las imágenes
- Vincular palabras a imágenes
- Practicar cómo agarrar un libro
- Practicar copiar e imitar tu voz y tus sonidos
- Prestar atención a un libro durante unos minutos a la vez.

Aunque la manera favorita de leer de tu bebé le parezca aburrida y repetitiva, trata de seguirlo. Su bebé puede querer ver y “leer” la misma página una y otra vez, ir de atrás hacia adelante o leer el mismo libro una y otra vez.



## Desarrollo y juego

### Importancia del juego

El juego es el trabajo de tu hija. El juego tiene muchos beneficios y es la clave para que tu hija aprenda sobre el mundo. A través del juego, tu hija aprende a comunicarse, cooperar y comprometerse. El juego permite que tu bebé sienta confianza, amistad y amor. El juego también proporciona ideas, fomenta la resolución de problemas, la curiosidad, la creatividad y las habilidades de pensamiento. Así que recuerda ¡JUEGA con tu hija todos los días!

### Acontecimientos importantes en el desarrollo del juego

Desde el nacimiento hasta los 3 meses

- Durante esta etapa temprana, el bebé explora el juego con los dedos, con la cara de los padres y mirando objetos.
- Las sonajas y los juguetes que hacen ruido ayudarán a tu bebé a aprender a escuchar los sonidos.
- A los bebés les gusta seguir objetos mientras se mueven.

De 3 a 6 meses

- Los bebés se interesan más por los objetos.
- Los bebés eligen juguetes que son brillantes y coloridos – el rojo y el azul son a menudo los colores favoritos.
- Los juguetes que hacen ruido (silencioso) o música son fascinantes.
- Busca sonajeros u otros juguetes que quepan en la mano de tu bebé para que los sacuda, pero que sean lo suficientemente grandes para no ser un riesgo de asfixia.
- Puede comenzar a encontrar juguetes favoritos o especiales.
- A los bebés les puede gustar patear los juguetes que cuelgan entre las piernas de la silla mientras están acostados boca arriba.

De 6 a 10 meses

- Los bebés pueden imitar la forma en que usted juega con un juguete, como abrazar a un oso o a una muñeca.
- Dos o tres juguetes a la vez serán suficientes para la atención del bebé.
- Los bebés pueden jugar con un juguete de una manera que no se espera, como poner un donut de plástico en su brazo en lugar de en el palo con el que viene.
- Los objetos del hogar son juguetes favoritos (como ollas, sartenes y recipientes de plástico).

De 10 a 12 meses

- Los juguetes que son similares a los objetos adultos son los más interesantes, como teléfonos, palas y cubos.
- Los bebés pueden desarrollar interés en rompecabezas grandes, juguetes para anidar y clasificadores de formas.
- Las cajas vacías y los cajones llenos de contenedores son los favoritos.

Tu hijo aprenderá mucho de ambos padres. Un adulto puede ser más activo en el juego y otro más tranquilo para ayudar más en situaciones frustrantes. Un adulto puede ser mejor alentando las habilidades de resolución de problemas y la independencia de un niño en comparación con otros adultos en la vida del niño. En una etapa temprana, tu bebé aprenderá que cada adulto es diferente y obtendrá una gran cantidad de herramientas de desarrollo de la variedad de estilos de crianza a las que está expuesto.

## Desarrollo y música

### Música en el útero

La capacidad auditiva se desarrolla alrededor del quinto mes de embarazo. Las investigaciones han encontrado que los bebés recién nacidos reconocen la música que se les tocaba en el útero.

Durante el embarazo, pon música mientras



pasa el día para exponer a tu bebé al ritmo de la música. Trata de recordar la música que escuchabas mientras estabas embarazada. Después del nacimiento, tu bebé responderá y se sentirá aliviado con la música familiar.

### **Aprender a través de la música**

La música ayuda a tu bebé a desarrollar habilidades emocionales, de lenguaje y físicas de una manera divertida. Tocar rimas infantiles y canciones a tu bebé le ayudará a sentir el ritmo del lenguaje mucho antes de que ella entienda lo que realmente se está diciendo. Mecer o balancear a tu bebé al ritmo de la música puede ser relajante y proporciona una gran manera de crear lazos afectivos. A medida que el bebé crezca, la nueva información musicalizada será más fácil de recordar. Las canciones son una excelente manera de enseñarle a tu bebé. Poner música relajante durante la noche ayuda a calmar a su bebé antes de acostarlo.

Alenta a tu bebé a moverse y bailar al ritmo de la música no sólo le proporciona una forma divertida de ejercicio (para usted también), sino que también ayuda a aumentar la confianza y la conciencia corporal. Si descubres que tu bebé se despierta cuando la música se detiene, intente detener la música justo antes de que su bebé se duerma. De esta manera, su bebé no dependerá demasiado de los sonidos. Si encuentras una canción que funcione en particular, ponla en el auto para ayudar a tu bebé a dormir una siesta cuando estén de viaje.

## **Retrasos o desafíos en el desarrollo**

Si tu o alguien que cuide de tu hijo tiene preocupaciones sobre su desarrollo, los servicios de intervención temprana pueden ayudar. Puedes solicitar una evaluación gratuita en cualquier momento para responder preguntas sobre el desarrollo de tu hijo y para decidir si puede beneficiarse de los servicios de intervención temprana disponibles. Para encontrar la agencia local en tu área, visite <https://www.parentcenterhub.org/lista-espanol/>.

El sistema general de intervención temprana está diseñado

para conectar a una familia con servicios - tales como terapia ocupacional, del habla o física - para ayudar a los bebés y niños pequeños a crecer y desarrollarse y para ayudar a las familias en este proceso. La intervención temprana proporciona apoyo y servicios de desarrollo a los niños desde el nacimiento hasta los 3 años de edad que tienen necesidades especiales de desarrollo. Es un programa voluntario que puede ayudar a mejorar la capacidad de tu hijo para desarrollarse y aprender. También puede ayudarte a ti y a tu familia a aprender maneras de apoyar y promover el desarrollo de tu hijo.

## **¿Qué viene después?**

Ahora que tu hijo tiene un año de edad, te darás cuenta de que realmente se está moviendo y explorando el mundo. Los niños pequeños son muy activos y curiosos, y aprenden cosas nuevas todos los días explorando y probando el mundo que les rodea.

Durante la etapa del niño pequeño, tu hijo comenzará a aprender a ser más independiente y autosuficiente, y a desarrollar sus propias ideas sobre cómo deben suceder las cosas. Tenga esto en mente cuando escuche que tu niño pequeño usa la palabra "no" muchas veces al día. Recuerda que todo lo que le sucede a tu niño es significativo. Con cada etapa o habilidad que tu hija domina, ¡comienza una nueva etapa!

Lea todo sobre esta próxima etapa en el Manual de Padres por 12-24 meses.

Para consejos diarios para estimular la salud  
crecimiento y desarrollo enviado directamente a  
su teléfono ce-lular, pruebe Bright by Text



[brightbytext.org](http://brightbytext.org)

Su información nunca será vendida o utilizada para publicidad. Se aplican  
tarifas de Msg y datos. Envíe STOP al 274448 para dejar de recibir mensajes.  
Envíe AYUDA al 274448 para obtener ayuda.