

## Padres que Trabajan

Si piensa regresar al trabajo o a la escuela, empiece temprano a buscar una buena guardería infantil. Asegúrese de que el lugar tenga licencia y que esté limpio y seguro.

Observe y asegúrese de que la manejadora no tenga demasiados niños a su cargo. Haga preguntas como, "¿Qué haría usted si mi bebé llorara mucho?" "¿Ustedes cuidan a niños enfermos?" "¿Tendrá mi bebé la misma manejadora

todos los días?" Observe a ver si esta persona es de la clase que le daría a su bebé una atención especial y amorosa.



### Viditas

Editoras:  
Jo Anne Kock, Ph.D.  
Sally S. Martin, Ph.D., CFLE  
Madeleine Sigman-Grant, Ph.D., R.D.  
Sherry Waugh, M.S.

Origen:  
Parent Express  
Elsie Kazanijan (Ed.); Extensión Cooperativa de la Universidad de California

*School Begins at Birth*  
Shirley O'Brien; Extensión Cooperativa de la Universidad de Arizona

*Infancy: Infant, Family, and Society*  
Alan Fogel; West Publishing, San Francisco, 1997

*The First Twelve Months of Life: Your Baby's Growth Month by Month*  
Frank Kaplan (Ed.); The Princeton Center for Infancy and Early Childhood, Bantam Books, Inc., New York, 1978

*The First Three Years of Life*  
Burton L. White; Prentice Hall, New York, 1990

Traductores:  
Mirtha Castellano  
Jorge Viote

Fotografías por cortesía del Departamento de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de California y por la Fotógrafa Karen Luksich, 1999®

Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada  
UNA ASOCIACION FEDERAL, DEL ESTADO Y DEL CONDADO

La Universidad de Nevada en Reno, es una institución de oportunidades iguales y acción afirmativa y no discrimina en cuanto a raza, color, religión, sexo, edad, creencia, origen nacional, situación militar, incapacidad mental o física y orientación sexual, en todos los programas o actividades de la misma. La Universidad emplea solamente a ciudadanos norteamericanos y a extranjeros autorizados por la ley para trabajar en los Estados Unidos de América.

LA PUBLICACION DE ESTE BOLETIN ES PATROCINADA POR LA FUNDACION E. L. CORD.

*Sally Kees Martin*

Sally Kees Martin, Especialista del Estado  
Departamento de Estudio de Familias y del Desarrollo Humano

University of Nevada Reno  
Cooperative Extension  
2345 Red Rock St., Ste. 100  
Las Vegas, NV 89146-3160

RETURN SERVICE REQUESTED



# VIDITAS

Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada

FS-02-24

## De 1 a 2 Meses de Edad

### Estimados Padres: ¡Felicidades! ¡Han sobrevivido el primer mes con su recién nacido!

**Mamá, papá y bebé van aprendiendo a conocerse mejor a medida que el bebé crece.**

#### Especialmente para Papá

Su bebé se sentirá cómodo y seguro cuando lo toma en sus brazos y lo mantiene cerca de su cuerpo, le sonríe y le habla suavemente. No tema consentir al bebé.

Si su bebé está todavía amamantando, va a aparentar que prefiere a Mamá. El bebé ha aprendido a reconocerla por el olor de la leche materna. Cuando el bebé cumpla seis semanas de nacido puede empezar a darle leche en biberón sin temor a que se confunda. Trate de darle leche materna en un biberón. Tenga mucha paciencia, esto es nuevo para el bebé y necesita tiempo para acostumbrarse.

Quizás usted disfrute más de darle un baño al bebé que darle un biberón. Si el bebé llora las primeras veces, no se preocupe. Muy pronto usted y su bebé gozarán de este tiempo tan especial para los dos.

#### Especialmente para Mamá

La visita al médico, seis semanas más o menos después del parto, es muy importante. Su médico la examinará para asegurarse de que los órganos interiores estén recuperándose adecuadamente y que las heridas hayan sanado. También le da la oportunidad de discutir sus relaciones sexuales y cualquier otra pregunta que tenga sobre su salud.

A la mayoría de las madres les lleva un tiempo perder el peso que aumentaron durante el embarazo y volverse a poner en forma. No obstante, esta no es hora de empezar una de esas dietas "modernas," especialmente si está dando el pecho. Coma más ensaladas, frutas frescas, cereales, granos, carnes sin grasa y leche descremada al 1%. Evite comer alimentos con muchas calorías y pocos nutrientes, como los dulces y las sodas.



Asegúrese de compartir sus deseos y pensamientos con su pareja y anímelo a que haga lo mismo con usted. Compartan el cuidado del bebé. Mientras él cuida al niño, usted puede salir de la casa e ir de compras o a hacer ejercicio con una amiga. Papá aprovechará este tiempo para disfrutar ser él, el único que está totalmente a cargo del bebé. Esto le dará la oportunidad de desarrollar esa intimidad especial con su recién nacido.

### Desarrollo Mental

Entre las seis y ocho semanas de edad, su recién nacido ejercerá su fuerza de voluntad y hará una pausa durante su alimentación para observar su alrededor. Este es un nuevo truco y es un evento muy significativo en el proceso de aprendizaje. Más o menos a las ocho semanas estas pausas vendrán con más regularidad. Esto le dará la oportunidad de ayudar a su bebé a fijarse en objetos. También le dará la oportunidad al bebé de observar su cara, oír su voz, y ejercer su sentido del tacto.

### Desarrollo Emocional

Después de dos meses su bebé comenzará a comunicarse con ustedes. El recién nacido nos dice como se siente con el movimiento de su cuerpo; esto se llama "lenguaje corporal." Todavía llora cuando tiene hambre y cuando está mojado o cansado. También puede que lllore cuando quiere que lo carguen. Con el llanto el bebé nos dice lo que necesita. Ya para este tiempo puede que sonría cuando los reconoce.

Los bebés son también sensitivos a sus emociones. Reconocen cuando están felices o cuando tienen miedo o se disgustan.

Abrácelo y mímelos mientras lo alimenta, ya sea dándole el pecho o un biberón. Y hasta cuando no se están alimentando, a los bebés de un mes de edad les gusta olfatear y buscar el pecho. También puede que traten de chupar.

### Desarrollo Social

No se sorprenda si su pequeño se convierte en la estrella principal de la fiesta, socializando con todos y con cualquiera. Su bebé pronto empezará a sonreír y a seguir a las personas con la vista y sin palabras diciéndoles "álcenme por favor." El se irá con cualquiera que le sonría y le tire los brazos.

### Desarrollo Lingüístico

Su bebé aprenderá a hablar oyéndole a usted. Háblele a su criatura mientras la cuida. Imite los sonidos que hace. También, acostúmbrese a hablar en oraciones completas como "Es hora de bañarte." "Ahora te voy a lavar la cara." "Mmm vamos a restregarte." "¡Que bonito te sentirás cuando estés limpiecito!" "Dormirás una siesta larga, larga y te despertarás feliz y listo para comer."

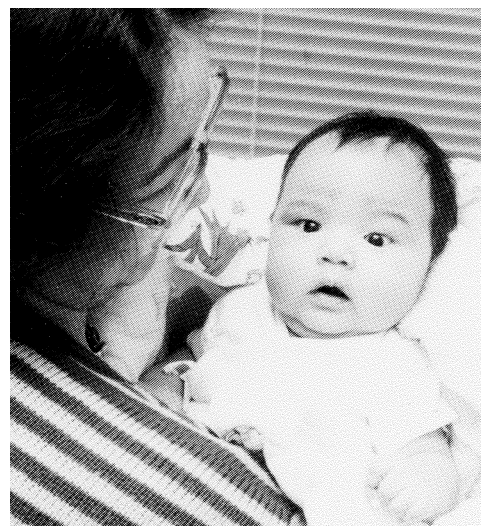
Su bebé le contestará dando grititos muy altos y con suaves arrullos, moviendo los brazos y las piernas. Trate de entender este temprano lenguaje y respóndale. Otra forma de comunicación es acercarse bien a él y mirarse en sus ojos.

### Desarrollo Muscular

La mayoría de los bebés levantan la cabeza a 1 mes de nacidos, pero sus cabecitas se tambalean y todavía necesitan apoyo. Algunos levantan el pecho cuando están acostados boca abajo en la cama o en el piso a los 2 meses de nacidos más o menos.

Acuérdese que su bebé seguirá esta rutina pero puede que esté un poco más adelantado o más atrasado que el bebé regular.

La mayoría de los bebés levantan la cabeza a 1 mes de nacidos, pero sus cabecitas se tambalean y todavía



Abrácelo y mímelos mientras lo alimenta, ya sea dándole

## Cómo Lidar con los Niños Llorones

No sacuda ni le pegue al bebé si no puede hacer que deje de llorar.

A los bebés no se les debe tratar con dureza ni siquiera jugando. Este tratamiento les puede lastimar permanente-mente sus tiernos huesitos y sus órganos internos y casi siempre hace que el bebé lllore aún más. Las sacudidas pueden dañar el cerebro del bebé permanente-mente. Recuerde, la intención del bebé no es la de irritarle. Ellos son muy pequeños para entender y llorarán más si se les trata con dureza.

No obstante, todos tenemos un marco de tensión, fuera del cual nos es imposible actuar de una manera racional, calmada o amorosa. Si su bebé ha estado llorando mucho, trate los siguientes consejos para lidiar con los niños llorones:

1. Mézalo—Mézalo y deténgase, mézalo y deténgase mientras lo mantiene en sus brazos con la cabeza en su hombro y las piernas colgando. Esto casi siempre ayuda a que se calme. Si pone al bebé boca abajo en sus piernas y lo mece continuamente, casi seguro se dormirá.
2. Envoltura—Envuelva al bebé en una cobija infantil suave y cálida dejándole afuera solamente la cabeza.
3. Cámbiele la Ropa. Regístrelo a ver si tiene puesta mucha ropa o muy poca. Abríguelo o quítele la ropa hasta que se sienta cómodo.

4. Hágalo Erutar—Trate suavemente de que erute para ver si lo que le molesta es un gas estomacal. Si eruta, trate de alimentarlo otra vez.
5. Succión—Los chupetes son calmantes para muchos bebés. Aunque van a llorar si pierden el chupete, la succión ayuda mucho a que se calmen.
6. Cómo Curar la Rozadura—Quítele el pañal y envuelva al niño en una cobija. Aplíquele almidón de maíz (maicena) a sus nalguitas en vez de talco. Si la irritación es muy severa consulte con el médico.
7. Túrnense—Mamá y Papá se pueden turnar. Por ejemplo, Mamá tiene el turno de las 9 a las 10 p.m. y Papá el de las 10 a las 11 p.m.
8. Pruebe Usar Sonidos—Algunos bebés se calman cuando oyen a alguien cantar continuamente en voz muy alta. También pruebe grabar la voz de su bebé llorando y déjelo que se oiga a sí mismo. Algunos bebés dejan de llorar para oír su propia voz. O puede dejarle oír una música suave a ver si eso lo calma.
9. Una Mano Lava la Otra—Indague a ver si alguna vecina o amiga quisiera cuidar a su bebé por un ratito para que usted pueda salir y relajarse un poco. Más tarde, cuando su bebé esté más tranquilo,

usted puede cuidar al bebé de su vecina.

10. Emplee una Niñera—Busque una niñera responsable en quien usted pueda confiar y que sepa cuidar un bebé que llora mucho mientras usted descansa.
11. Tómese un Descanso "20-10"—Si su bebé ha estado llorando sin parar, acuéstelo en la cuna. Revíselo para asegurarse de que no le pasa nada físicamente y después descansa por 10 minutos. Si el bebé sigue llorando, mézalo o cárguelo por 20 minutos y después repita el descanso de 10 minutos.
12. Consulte con Su Médico—Las alergias pueden enfermar al bebé. Si hay personas con alergias en su familia, dígaselo al médico.
13. No se Desanime—Los niños de un mes casi siempre lloran más que los recién nacidos. Después de dos o tres meses el llanto poco a poco disminuirá.



## Actividades que Ayudan a Crecer

- ♦ Ejercite los brazos de su bebé, levantándolos suavemente hacia arriba y hacia abajo y hacia afuera y hacia adentro. Ahora muévelo sus piernitas como si estuviera montando bicicleta. Si desea puede cantar una canción al ritmo del movimiento.
- ♦ Para animar al bebé a que levante su cabecita, acuéstese boca arriba y ponga a su bebé boca abajo encima de usted. Llámelo y anímelo a que levante la cabeza.
- ♦ Haga un simple títere pintando una cara en un plato de cartón. Mueva el títere de lado a lado y para adelante y para atrás como a 10 pulgadas de los ojos del bebé. Al rato, su bebé no sólo seguirá el movimiento del plato con su vista, sino que también lo recibirá con una gran sonrisa.
- ♦ Deje que su bebé estudie de cerca su cara. Mientras usted se mueve de derecha a izquierda, el bebé la seguirá con la vista y volteará la cabeza.
- ♦ Por un rato durante el día, siente al niño en una silla infantil y llévelo con usted por la casa. Esto le enseñará más sobre su mundo y le ayudará a familiarizarse con el resto de la familia.
- ♦ Cuelgue un móvil sobre la cuna del bebé. Tenga cuidado de seleccionar un móvil sin cordeles ni elásticos que pudieran enredarse en el cuello del bebé. Cuelgue el móvil a un lado de la cuna



- ♦ por unos días y después cámbielo al otro lado. Esto hará que su bebé mire en ambas direcciones.
- ♦ Cántele canciones de cuna a su recién nacido. Le encantará el sonido de su voz y la repetición de las palabras.
- ♦ Háblele desde diferentes partes de la habitación. Mientras la busca con la vista, su niño comenzará a coordinar el sonido con la vista.

### ¿El o Ella?

En la publicación *Viditas*, cuando decimos "el niño" nos referimos a ambos sexos, femenino y masculino.

## Ejercicios Fáciles Que Relajan

Separe un tiempo durante el día para descansar y hacer ejercicio—¡se lo merece! Estos ejercicios sólo toman unos minutos y le hará sentirse refrescada y rejuvenecida:

- ♦ Acuéstese boca arriba sin almohadas ni soportes. aspire profundamente y retenga el aire. Suéltelo lentamente. Repita este ejercicio 5 veces.
- ♦ Acuéstese boca arriba sin almohadas ni soportes. Descanse los brazos a los lados del cuerpo. Separe los brazos del cuerpo hasta que estén al nivel de los hombros; no doble los codos. Levante los brazos sobre la cabeza y junte las manos. Repita 5 veces.
- ♦ Acuéstese boca arriba. Levante la cabeza hasta tocar el pecho con el mentón. Trate de no mover ninguna otra parte del cuerpo. Repita varias veces.
- ♦ Trate este ejercicio de flexibilidad fácil y lento. Párese con los brazos extendidos sobre la cabeza. Separe los pies y póngalos al nivel de sus hombros. Extienda el brazo izquierdo hacia el techo como si estuviera halando una cuerda y a la misma vez extienda la pierna derecha levantando el talón o calcañal. Ahora haga lo opuesto levantando el brazo derecho hacia el techo y extendiendo la pierna izquierda. Repita cada lado 4 veces.
- ♦ Una torcida de cuerpo hacia un lado (como el baile twist) le hará sentirse relajada. Ponga las manos en los hombros con los codos al nivel de los hombros. Mantenga las rodillas moderadamente relajadas y gradualmente dé media vuelta hacia un lado y otro mirando sobre su hombro cada vez que voltee. aspire muy despacio cuando voltee en una dirección y suelte el aire lentamente cuando vuelva a la posición original. Repita aspirando cuando voltee muy lentamente y soltando el aire cuando vuelva a la posición original.
- ♦ Para estimular la circulación en las piernas y reducir la retención de líquido en los tobillos, pruebe hacer círculos con los pies. Siéntese en el piso con las piernas extendidas. Ponga las palmas de las manos en el piso y doble las rodillas. Mueva los pies hacia arriba, hacia la derecha, hacia abajo y hacia la izquierda. Repita 4 veces.



### Sugerencias para la Salud

Los padres muchas veces se sienten mejor en cuanto al crecimiento del bebé después de la consulta con el médico. Haga una cita con el médico de tres a seis semanas después del parto. Antes de ir, haga una lista de todas las preguntas que tenga. Lleve consigo pañales y una muda de ropa para el bebé. Lleve también algo para leer y una botella de agua para usted por si tiene que esperar.