

## De 3 a 4 Meses de Edad

### Desarrollo de los Músculos Pequeños

A esta edad a los recién nacidos les encanta acostarse boca arriba. Ya comienzan a demostrar preferencia por un lado u otro. Si el bebé se pasa el día volteándose de un lado a otro, puede que pierda un poco de pelo en la parte de atrás de la cabeza. Ponga al bebé boca abajo para darle una nueva vista del mundo.

Los asientos infantiles son muy útiles para los papás y también para los bebés pues ellos disfrutan del cambio en el panorama. Con la espalda bien sostenida y los brazos y piernas libres para patear y manotear, su bebé podrá participar más a gusto en el entra y sale familiar. Escoja un asiento fuerte y sólido. Asegúrese de que el asiento sea suficientemente hondo como para que el bebé no se deslice cuando lo ponga en posición

vertical. Debe de usar siempre un cinturón de seguridad. Sin embargo, no abuse del asiento infantil. A su bebé todavía le hace falta la seguridad de sus brazos y el calor de su querido rostro.

### Desarrollo de los Músculos Grandes

¿Ha notado que su bebé enlaza sus manitas para inmiscuirse en un elaborado juego de dedos? Los músculos grandes de los brazos ya son más flexibles y más fáciles de dominar. A los bebés de 4 meses de edad les fascina que los levanten y que los pongan de pie. A esta edad sus piernitas no son lo suficientemente fuertes para sostener su cuerpo, por lo tanto sólo deben ponerlos de pie de vez en cuando.

### 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.

## BOLETIN INFORMATIVO PARA LOS PADRES



# VIDITAS



Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada

FS-02-26

## De 3 a 4 Meses de Edad

**Estimados Padres:  
Su bebé se comunica con ustedes por medio de su sonrisa, de su risa, de sus arrullos o soltando una escandalosa carcajada.**

Ustedes pueden demostrarle al bebé que lo aman con un abrazo, una canción o meciéndolo al compás de una suave música.

Tengan presente que todos los bebés son diferentes y crecen a su propio paso. No se preocupen si el bebé no hace exactamente lo mismo que otros bebés hacen a su edad.

### Un mensaje especial para Mamá y Papá

Durante este mes muchos bebés aparentan calmarse bastante. Algunos no lloran tanto

y son más fáciles de consolar. Por fin ya pueden descansar un poco. Se sentirán más cómodos cuando salgan de paseo con su bebé. Acuérdense de cuidarse mucho. Hagan planes para estar juntos, aunque sólo sea para dar un corto paseo en el auto. El movimiento del auto va a arrullar al bebé y hasta puede que se duerma, dándoles a ustedes la oportunidad de conversar.



### ¿El o Ella?

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

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

## Sugerencias para Medidas de Seguridad

La publicación *Viditas* constantemente aconseja que cargue al niño en sus brazos—excepto en un vehículo en marcha. La ley de Nevada requiere que se tomen las siguientes precauciones cuando hay niños en el vehículo:

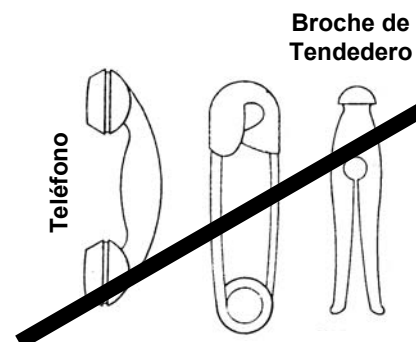
1. Todos los niños de 4 años de edad o menores, o que pesen 40 libras o menos, deben de ir sentados y seguramente atados en una silla infantil aprobada por las autoridades. El cinturón de seguridad del asiento del vehículo no es suficiente para proteger al niño debidamente. Si el niño está sentado en sus piernas durante un accidente automovilístico, el niño pudiera ser lanzado de sus brazos. Es posible también que su cuerpo aplaste al del bebé si usted no tiene bien amarrado el cinturón de seguridad.
2. Los niños menores de un año de edad que pesen menos de 20 libras deben de ir sentados con su espalda hacia el frente del auto, o sea, mirando hacia atrás.
3. El asiento de atrás del auto es el lugar más seguro para el niño. Si su auto está equipado con una bolsa de aire en el asiento de pasajeros del frente, ponga la silla de seguridad infantil en el asiento de atrás para evitar muerte o heridas causadas por el impacto de la bolsa de aire.
4. Nunca maneje con el recién nacido sentado en sus piernas. Esto puede distraerle a usted como chofer y además, es contra la ley.

### ¡Cuidado!

#### ¡Los Sonajeros Infantiles Pudieran Resultar Peligrosos!

La Comisión de Seguridad de Productos para Consumidores de los Estados Unidos advierte a los padres que tengan mucho cuidado con los tipos de juguetes y sonajeros que le dan a sus bebés para jugar. Asegúrense de que ninguna parte u orilla del juguete sea lo suficientemente pequeña como para caber en la boca del bebé. El bebé se puede ahogar. La boca del bebé es muy flexible y puede estirarse para acomodar hasta piezas grandes.

Mantengan los sonajeros que ilustramos aquí lejos de su bebé. Estos han causado muchos accidentes en los hogares.



## Comida a los Cuatro Meses de Edad

Debe de seguir dándole el pecho a su bebé si es posible. Pero a esta edad ya puede extraer la leche materna con una pompa y ponerla en un biberón para que otras personas puedan alimentar al bebé también. Su bebé aceptará el biberón. Esto es de suma importancia si piensa regresar al trabajo o a la escuela. Otra cosa que puede hacer es darle vitamina D al bebé amamantado. Si deja de amamantar, asegúrese que la fórmula infantil que escoja para el bebé esté fortificada con hierro.

La leche materna o una fórmula infantil comercial debe de seguir siendo el único alimento del bebé. No le dé fórmula que no esté fortificada con hierro ni leche de vaca—ni entera, ni descremada, ni semidescremada al 2 por ciento.

No le dé alimentos sólidos. El recién nacido todavía no sabe sentarse solo. Todavía no puede controlar bien su cabecita ni su cuello. Este control es muy importante para que el niño pueda voltear su cara cuando esté lleno o desinteresado en la comida. Su bebé no necesita las calorías extra de los alimentos sólidos.

El Comité de Nutrición de la Academia Americana de Pediatría hace las siguientes recomendaciones. Las recomendaciones para alimentar a los recién nacidos varían entre médicos de familia y pediatras. Su médico estudiará las necesidades individuales de su bebé y le recomendará la alimentación adecuada.



Recuerde los siguientes detalles:

- ◆ El horario del bebé debe de ser "a petición." Tranquilícese, su bebé se dará cuenta de lo que necesita y ajustará lo que ingiere—algunas veces necesitará más y otras menos.
- ◆ Nunca sustituya un biberón con agua o aguas frescas por un biberón con fórmula fortificada con hierro o leche materna.
- ◆ A los bebés que toman fórmula infantil, no se les debe dar más de 4 u 8 onzas de agua hervida y refrescada al día; puede darle más sólo si ve las siguientes

señales de deshidratación: Menos pañales orinados; orine de color amarillo oscuro; no le salen lágrimas cuando llora; ojos hundidos; irritabilidad y debilidad. No le agregue azúcar, miel de abeja o miel de maíz al agua. Los bebés amamantados no necesitan tomar agua, con darle el pecho tienen.

- ◆ Si está usando fórmula infantil fortificada con hierro, prepárela de acuerdo a las instrucciones en la etiqueta. **NUNCA** le agregue más agua de lo que requiere pero tampoco le ponga menos agua de lo que requiere.

### Una Nota Especial Sobre las Manchas en la Ropa

Cómo quitarle las manchas a la ropa es un problema que agobia a todos los padres. Casi todas las manchas desaparecerán si se usa el método adecuado para quitarlas. A continuación le daremos algunas reglas que deben seguir:

Primero que nada, use agua fría. Eso hará que la mancha no se impregne en la tela. ¿Sabía usted que el agua no causa daño alguno a la mayoría de las telas?

Actúe rápido. Atienda la mancha fresca lo antes posible. Las manchas viejas son más difíciles de quitar. Hágalo rápido y seque la mancha enseguida para que no se formen anillos.

Cerciórese de la clase y calidad de la tela. Algunas telas reaccionan de diferentes maneras a las manchas y a los líquidos para quitar manchas.

Use un líquido de quitar manchas no dañino. Pruébelo primero en una parte de adentro de la ropa donde no se vea.

Evite usar calor. Las planchas calientes y el agua caliente por lo regular hacen que la mancha penetre y se haga permanente.

Cepille la mancha suavemente con un cepillo. Nunca frote la mancha ni le ponga líquido de quitar manchas directamente a la mancha.

### Cómo Quitarle las Manchas a las Telas Lavables

Orine: Prepare una disolución de 1 cuarto de agua tibia, media cucharadita de detergente líquido y 1 cucharada de amoníaco. Ponga la tela o la prenda de vestir en remojo en esta disolución por 30 minutos. Enjuague con agua fría. Si la mancha no desaparece, ponga la prenda en remojo por una hora en una disolución de 1 cuarto de agua tibia y 1 cucharada de vinagre.

Vómito y Secreción de la Boca: Ponga la prenda en remojo por 15 minutos en una disolución de 1 cuarto de agua tibia, media cucharadita de líquido para lavar platos y una cucharada de amoníaco. Termine enjuagando bien para quitarle completamente el amoníaco.

### Cómo Quitarle las Manchas a las Telas No Lavables

Orine: Limpie la mancha frotándola con una esponja mojada. Aplíquese unas gotas de amoníaco a la mancha después de mojarla con la esponja. Comprima la mancha cada cinco minutos con una toalla limpia y absorbente. Mantenga la mancha húmeda con una esponja mojada y gotas de amoníaco. Deje que permanezca así hasta que la mancha desaparezca.

Vómito y Secreción: Limpie la mancha frotándola con una esponja mojada. Si la tela es delicada, aplíquese unas gotas de amoníaco a la mancha después de mojarla con la esponja. Cubra la mancha con una toalla absorbente humedecida con agua y deje que permanezca así hasta que desaparezca la mancha.



### Actividades que Ayudan a Crecer

Hasta los 6 meses de edad su bebé seguirá tratando de alcanzar y agarrar objetos—un logro maravilloso cuando ocurre. Esta es la hora de darle juguetes que estimulen y animen esta acción.

Un gimnasio de cuna permitirá que su bebé siga practicando su arte de manotear. Los gimnasios de cuna que giran y tienen campanas son los más efectivos. Coloque a su bebé de manera que pueda usar las manos y los pies para manotear y patear.

Ponga un sonajero en la mano del bebé. Menee su manita suavemente a ver si levanta el brazo para investigar lo que produce el ruido.

Apréndase varias canciones de cuna con finales inesperados. Por medio de la repetición el niño anticipará y gozará la sorpresa. Cántele cancioncillas infantiles como las del Grillito Cricrí y combine los movimientos con la acción de escuchar.

Ponga fotos suyas y de niños, animales, flores, etc. en el techo. Su niño las podrá ver cuando lo acueste boca arriba.

Lleve a su bebé a pasear o vaya de compras con él para que pueda captar los diferentes paisajes de su medio ambiente.

Haga burbujas de jabón con una varilla de madera y agua enjabonada. Su bebé se encantará mirando las burbujas flotar lentamente ante sus ojos.



### Desarrollo Físico

Ponga al bebé boca abajo para darle una vista diferente del mundo. Vigílelo cuidadosamente. Cuando el bebé se canse de esta posición, póngalo boca arriba. No deje al bebé solo boca abajo porque puede causarle la muerte de cuna (SIDS).

Aunque su bebé a lo mejor duerme como 2 ó 3 siestas al día pronto comenzará a ser más activo físicamente. Ya puede también levantar el torso usando sus brazos, y puede voltearse y levantar la cabeza. También extiende el brazo para alcanzar objetos y es posible que duerma toda la noche.

Es posible que ya esté perdiendo el cabello con que nació y nuevo cabello comience a surgir. Los objetos pequeños le llaman la atención y muy frecuentemente da chillidos de alegría. A esta edad los niños investigan los objetos poniéndoselos en la boca, así que asegúrense de mantener esos objetos limpios. Le encanta manotear juguetes que cuelguen de un móvil o de una barra de juguetes.

La sección en la página opuesta titulada *Actividades que Ayudan a Crecer* explica maneras en que usted puede ayudar a su bebé a desarrollarse físicamente.



### Desarrollo Mental

Ustedes son los primeros y mejores maestros de su bebé. Su niño aprenderá más con ustedes que con nadie en toda su vida. Sin embargo, el proceso de aprendizaje es mutuo. Ustedes le enseñan al niño, pero él también les enseña a ustedes.

Los estudios sobre el desarrollo infantil han probado que cuando hablamos, cargamos y mimamos al niño, su cerebro se estimula y la criatura comienza a confiar en nosotros. Los niños sienten que el mundo pudiera ser un lugar maravilloso donde vivir.

Durante este mes su niño hará un gran descubrimiento. Aprenderá a reconocer su rostro en una foto. También reconocerá el rostro de otros familiares.

### Desarrollo Emocional

Los estudios nos enseñan que muchos padres se comportan de una manera cuando tratan a las niñas y de otra cuando tratan a los niños. Los padres tienden a imitar y responder más a los sonidos que hacen las niñas. Algunos investigadores hasta han dicho que a lo mejor es por eso que las niñas casi siempre hablan más temprano que

los niños. Pero por otro lado, los padres casi siempre estimulan más el desarrollo muscular de los niños. Aunque los niños y las niñas se desarrollan diferentemente, nadie está seguro de lo que tiene mayor efecto en las habilidades del bebé, su sexo o la reacción de los padres a su sexo. Es muy importante recordar que cada bebé nace con el potencial de una habilidad específica. Cada niño reacciona de manera diferente a ciertos estímulos. Algunos bebés son pasivos o sumisos; otros son más activos, sea cual sea su sexo. Todos los niños necesitan estímulo y cuidado. Nuestra aspiración es que lleguen a ser adultos afectuosos y responsables.

### Desarrollo Social

Ya para este tiempo seguramente se ha convertido en un formidable caballero o dama de sociedad. Se entusiasma al ver gente conocida. Le encanta que lo abracen y que lo acurruquen y no le gusta quedarse solo. Al final de este mes ya seguro comenzará a reírse. Este es un gran logro en su desarrollo.

### Desarrollo Lingüístico

Tenga presente que las palabras que usted usa para hablar con su bebé son muy importantes. Use un lenguaje adulto. Los bebés se pueden confundir si usamos palabras como "chapacho" en vez de zapato y "pechocho" en vez de precioso. Ayude a su bebé a aprender la manera correcta de decir las cosas desde un principio. Al bebé le encanta gorgotear, chillar y hacer soniditos simples como "uuu," "aaa" y "aiii." Imítelo contestándole con sonidos como los que él hace y verá como le responde. Así los dos podrán jugar una especie de "pimpón" de palabras.