

De 4 a 5 Meses de Edad

Desarrollo de los Músculos Pequeños

Ya para el final de este mes, su bebé comenzará a aprender el truco de "alcánzalo, tómallo, acércalo y pónelo en la boca." Esta es una habilidad muy avanzada. La boca pudiera ser el lugar de descanso final de muchas cosas. ¿Se ha fijado si su niño mantiene la boca abierta hasta que la llene con algo? ¿Mantiene los ojos fijos en el objeto hasta que entre en su boca? Si es así ¡alégrese! Eso quiere decir que el niño se está desarrollando normalmente.

A los 5 meses su niño probablemente ya estará cambiando juguetes de una mano a otra. No se alarme si deja caer más objetos de los que sostiene. Los músculos pequeños se fortalecerán más a

medida que el niño crece. Dele amplia oportunidad para que practique alcanzar y tomar objetos. Esta es la habilidad básica que le ayudará a desarrollar movimientos más complicados a medida que crece.

Van a pasar unos meses antes de que su bebé suelte los objetos por su propia voluntad. Fíjese en esto. El niño toma un juguete. Cuando usted le ofrece algo más interesante, él no sabe que hacer. Al tratar de alcanzar el nuevo objeto, se le cae el viejo. Si piensa que esto denota que se está volviendo muy ambicioso, no es así. Es solamente que el niño se encuentra en un gran predicamento porque no sabe cómo soltar el objeto voluntariamente.

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 Kazanjian (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

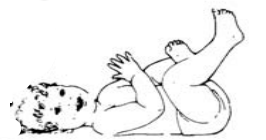
University of Nevada Reno
Cooperative Extension
2345 Red Rock St., Ste. 100
Las Vegas, NV 89146-3160

RETURN SERVICE REQUESTED

BOLETIN INFORMATIVO PARA LOS PADRES



VIDITAS



Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada

FS-02-27

De 4 a 5 Meses de Edad



Estimados Padres:
¿Han notado que su bebé reacciona a ustedes con sonrisas y cree que todo es un juego?

¿Les parece el niño algunas veces tímido o asustado? Esto sucede cuando su bebé se concentra usando todos sus sentidos para aprender la infinidad de cosas del mundo que le rodea. Ustedes pueden ayudarle a explorar su mundo. Pueden jugar con él, abrazarlo, hablarle, cantarle y dedicarle su tiempo. ¡Qué emocionante y provechoso es observar al bebé desarrollar su propia personalidad!

Cómo Lidar con el Estrés

¿Siente que el estómago se le pone tenso? ¿A veces siente que tiene ganas de pegarle a alguien o de llorar sin saber por qué? Estas son señales de estrés—y puede hacer algo para evitarlo.

Todo el mundo pasa por algún tipo de estrés en un momento u otro. El estrés es causado por las preocupaciones diarias, crisis y cambios en la vida. Por ejemplo, ser padres primerizos, un divorcio o un cambio de oficio pueden llevarlo al estrés. Para algunas personas, el estrés puede ser tan agobiante que no pueden controlar sus emociones. Algunos atacan al mundo que los rodea.

Es fácil ignorar las primeras señales de estrés. Si presta atención a lo que le dice su cuerpo y a sus sentimientos, aprenderá a reconocer las primeras señales de aviso. De esa manera podrá llevar a cabo la acción apropiada para reducir la tensión.

A continuación le daremos sugerencias, ejercicios para reducir el estrés, lugares que puede llamar y otros datos que pudieran serle útiles.

Sugerencias:

Ponga al niño a tomar una siesta. Olvídense de lo que debería estar haciendo. Tómese un tiempo para **DESCANSAR**. Haga algo para refrescarse.

No deje que las preocupaciones y el enojo se le acumulen por dentro. Discuta estos sentimientos con algún familiar

o alguna persona íntima.

Ponga metas razonables y fáciles de alcanzar. Después, decida cuál es el primer paso que realmente quiere tomar.

El tratar de realizar todo además de cuidar al bebé, la va a derrotar. Decida hacer las cosas más importantes y no se preocupe por las demás.

Ejercicios:

Alce los hombros hasta las orejas. Manténgalos ahí y cuente hasta cuatro, después baje los hombros a su posición normal. Mueva los hombros en círculos hacia atrás, hacia abajo, y hacia adelante en una dirección y después en dirección opuesta. Repita lo anterior varias veces.

Acuéstese en el piso y ponga los pies en una silla. Coloque un paño frío en su rostro y piense en la escena más tranquila que pueda imaginar. Quédese así por lo menos cinco minutos.

Aparte un tiempo para usted. Pídale a algún pariente o amigo que cuide al niño por un par de horas. Vaya a pasear, lea una revista o tome un largo baño caliente. El solo hecho de hablar con alguien disminuye el estrés.

Lugares Donde Podrán Prestarle Ayuda

Si le preocupa que sus nervios están fuera de control, llame al programa Parents Anonymous (Padres Anónimos). Esta es una organización nacional para padres que se preocupan por el abuso infantil. No tiene que dar su nombre. El teléfono es 1-909-621-6184. Los emplead-

os de Padres Anónimos le podrán informar sobre grupos para padres de familia en su comunidad y le darán consejos en casos de emergencia.

Si la tensión es tan grave que su pareja reacciona golpeándole, llame enseguida al programa Nevada Network for Domestic Violence (Red para el Control de la Violencia en Nevada). El teléfono es 1-775-828-1115. Ellos le dirán dónde buscar ayuda en su comunidad. También hay un número gratis que puede llamar. La línea de emergencia del programa para el control de la violencia es 1-800-799-SAFE. Si usted tiene problemas auditivos el número es 1-800-787-3224. Ahí le darán información sobre refugios y programas en su comunidad.

Es normal y común no querer admitirle a otras personas que necesitamos ayuda. Pero recuerde que estas agencias de ayuda han hablado con muchos padres con problemas como los suyos. Ellos comprenderán que al llamarlos, usted ha dado un gran paso para ayudarse a sí mismo y a su criatura.

¿El o Ella?

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

Cómo Lidar con el Estrés

¿Siente que el estómago se le pone tenso? ¿A veces siente que tiene ganas de pegarle a alguien o de llorar sin saber por qué? Estas son señales de estrés—y puede hacer algo para evitarlo.

Todo el mundo pasa por algún tipo de estrés en un momento u otro. El estrés es causado por las preocupaciones diarias, crisis y cambios en la vida. Por ejemplo, ser padres primerizos, un divorcio o un cambio de oficio pueden llevarlo al estrés. Para algunas personas, el estrés puede ser tan agobiante que no pueden controlar sus emociones. Algunos atacan al mundo que los rodea.

Es fácil ignorar las primeras señales de estrés. Si presta atención a lo que le dice su cuerpo y a sus sentimientos, aprenderá a reconocer las primeras señales de aviso. De esa manera podrá llevar a cabo la acción apropiada para reducir la tensión.

A continuación le daremos sugerencias, ejercicios para reducir el estrés, lugares que puede llamar y otros datos que pudieran serle útiles.

Sugerencias:

Ponga al niño a tomar una siesta. Olvídense de lo que debería estar haciendo. Tómese un tiempo para **DESCANSAR**. Haga algo para refrescarse.

No deje que las preocupaciones y el enojo se le acumulen por dentro. Discuta estos sentimientos con algún familiar

o alguna persona íntima.

Ponga metas razonables y fáciles de alcanzar. Después, decida cuál es el primer paso que realmente quiere tomar.

El tratar de realizar todo además de cuidar al bebé, la va a derrotar. Decida hacer las cosas más importantes y no se preocupe por las demás.

Ejercicios:

Alce los hombros hasta las orejas. Manténgalos ahí y cuente hasta cuatro, después baje los hombros a su posición normal. Mueva los hombros en círculos hacia atrás, hacia abajo, y hacia adelante en una dirección y después en dirección opuesta. Repita lo anterior varias veces.

Acuéstese en el piso y ponga los pies en una silla. Coloque un paño frío en su rostro y piense en la escena más tranquila que pueda imaginar. Quédese así por lo menos cinco minutos.

Aparte un tiempo para usted. Pídale a algún pariente o amigo que cuide al niño por un par de horas. Vaya a pasear, lea una revista o tome un largo baño caliente. El solo hecho de hablar con alguien disminuye el estrés.

Lugares Donde Podrán Prestarle Ayuda

Si le preocupa que sus nervios están fuera de control, llame al programa Parents Anonymous (Padres Anónimos). Esta es una organización nacional para padres que se preocupan por el abuso infantil. No tiene que dar su nombre. El teléfono es 1-909-621-6184. Los emplead-

os de Padres Anónimos le podrán informar sobre grupos para padres de familia en su comunidad y le darán consejos en casos de emergencia.

Si la tensión es tan grave que su pareja reacciona golpeándole, llame enseguida al programa Nevada Network for Domestic Violence (Red para el Control de la Violencia en Nevada). El teléfono es 1-775-828-1115. Ellos le dirán dónde buscar ayuda en su comunidad. También hay un número gratis que puede llamar. La línea de emergencia del programa para el control de la violencia es 1-800-799-SAFE. Si usted tiene problemas auditivos el número es 1-800-787-3224. Ahí le darán información sobre refugios y programas en su comunidad.

Es normal y común no querer admitirle a otras personas que necesitamos ayuda. Pero recuerde que estas agencias de ayuda han hablado con muchos padres con problemas como los suyos. Ellos comprenderán que al llamarlos, usted ha dado un gran paso para ayudarse a sí mismo y a su criatura.

¿El o Ella?

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

Un Mensaje Especial para los Papás

Hoy en día, cuando hay más mamás que nunca que trabajan fuera de casa, los papás cada vez se hacen más cargo del cuidado del bebé. Es más, en algunas familias, el papá es quien está encargado de criar al bebé.

No hay duda alguna de que el padre puede formar una relación íntima con su bebé. Los papás pueden amar, guiar, enseñar y criar. Entonces ¿cuánto debe usted, como papá, formar parte de la vida de su hijo? ¡Lo más que pueda!



Desarrollo Mental

Los recién nacidos nacen con oídos muy sensibles. A medida que el bebé madura, se le irá refinando más el oído. El asocia ciertos sonidos con ciertos significados. Por ejemplo, el sonido de la bañera llenándose de agua puede hacerle dar gritos de alegría, patear y manotear anticipando el baño.

A esta edad ocurre un nivel de desarrollo muy importante. El cerebro del niño comienza a interpretar y a recordar acontecimientos ligados a ciertos sonidos. Por ejemplo, cuando el perro ladra y él escucha sonidos conocidos en el garaje, eso le deja saber que mamá o papá ha regresado a casa del trabajo.

La memoria del niño se desarrolla lentamente por un período de tiempo y a través de muchos y repetidos acontecimientos. A los 5 meses ya notarán que el niño puede reconocer la voz de sus padres por encima de las voces de extraños.

La vista del niño también ha mejorado mucho. Ya sabe diferenciar si un objeto está de lado o no. Y hasta puede notar la diferencia entre un retrato y un objeto tridimensional.

Desarrollo Emocional

¿Han notado que el niño tiene mucha más energía que antes? La personita interna que se va desarrollando en su niño se hace más y más evidente cada día. Observarán ciertas rachas de timidez o rápidos y desafiantes

enojos. El control de sus emociones es algo muy difícil que el niño tendrá que enfrentar por el resto de su vida.

Pero pueden ayudar al niño a controlar estas emociones enseñándole el lado cómico de la vida. La habilidad de reírse de uno mismo y de la vida es una cualidad preciosa. Si el niño se cae de "patitas" para arriba y no se lastimó nada más que su dignidad, gocen y ríanse juntos. Enséñenle al niño que la risa es la mejor manera de regresar a la rutina normal de la vida.

Entre los 4 y 5 meses de edad, los bebés ya se ríen a carcajadas; esto trae tanta alegría que pronto estarán ustedes riéndose también. Es muy divertido compartir este nuevo y gran acontecimiento de su recién nacido.

Desarrollo Social

La mayoría de los niños de 4 a 5 meses de edad son muy sociables. Ya ellos van desarrollando su nuevo equipo social. Por ejemplo, van aprendiendo a reaccionar frente a otras personas por medio de juegos infantiles como el escondite (o cucú). Van desarrollando la habilidad de distinguir entre una persona y otra, empiezan a confiar en la seguridad de estar rodeados de sus familiares cercanos.

Los estudios han comprobado que los recién nacidos se aprenden de memoria las voces y los rostros más cercanos a ellos. Empiezan a identificar a que rostro o a quién pertenecen las distintas voces que van escuchando y han memorizado.

Si su niño es tímido y reservado, exponerlo a una gran cantidad de rostros y voces diferentes a esta edad puede ser muy abrumante. Protejan a esta tierna criatura y preséntenle nuevos familiares y amigos poco a poco. En general, los bebés se ajustan fácilmente a las escenas familiares. Las experiencias fuera de lo común o muy diferentes le llevará un poco más de tiempo.

Su niño balbuceará y se sonreirá con su propia imagen si lo ponen frente a un espejo grande y comienza a emitir sonidos cuando divisa juguetes y otras personas.

Desarrollo Lingüístico

Los juegos lingüísticos son muy importantes durante esta etapa de desarrollo del recién nacido.

Cuando su bebé comienza a balbucir, él emite los sonidos con el solo propósito de escucharse a sí mismo y divertirse. No obstante, si usted le responde con un balbuceo similar, eso le agregará inmensa alegría e interés al sonido. Esta interacción ayuda a que el bebé aprenda a hablar.

Los siguientes sonidos estimularán la habilidad lingüística del niño:

1. **La voz del niño**—Cuando esté despierto, déjelo solo por cortos períodos de tiempo para que pueda balbucir, susurrar y practicar el uso de su voz. No lo interrumpa durante este tiempo.
2. **La voz suya**—Cántele y háblele a su niño mientras hace los quehaceres de la casa. No importa que no entienda lo que usted dice, él se deleitará escuchando el amor en su voz.
3. **Otros sonidos del hogar**—La radio, un sistema estereofónico, instrumentos musicales y hasta un reloj que cante la hora pueden servir para ayudar al niño a desarrollar el sentido del oído, siempre y cuando estos sonidos no sean muy agudos.

Desarrollo de los Músculos Grandes

La mayoría de los niños crecen una enormidad en estos primeros meses. A los 4 meses de edad, los recién nacidos casi siempre han doblado su peso al nacer. O sea, si el bebé pesó 7 libras al nacer, ahora pesa ¡14 librotas!

Ya el niño puede voltear la cabeza para todos los lados. Cuando lo acuesta boca arriba, él levanta la cabeza hacia delante y se agarra los pies. Si el cuerpo está bien apoyado, ya se puede sentar por un ratito con la cabeza y la espalda derechas. El prefiere estar sentado que acostado para poder observar. Cuando está boca arriba, ya puede virarse de lado pero algunas veces se le traba una mano en el costado. Tenga cuidado donde lo pone porque como ya puede menearse, virarse y rodar se puede caer de una cama o de una mesa en un abrir y cerrar de ojos.

¿Nota que su bebé trata de alcanzar cosas que están muy lejos? Aunque el bebé trata de alcanzar cosas, todavía no puede juzgar bien la distancia del objeto. Muy pronto la naturaleza ayudará a que su niño tenga mejor percepción de las distancias. Mientras tanto, tenga paciencia.

