

## De 5 a 6 Meses de Edad

### Aviso de Seguridad (de la primera página)

superficie caliente que pudiera causar quemaduras; (3) escondan cerillos (fósforos) y encendedores; (4) instalen una alarma de humo, un detector de monóxido de carbono y un extinguidor de incendios (y aprendan a usarlos); (5) instalen barreras de seguridad al principio y final de las escaleras (eviten las barreras tipo acordeón porque los niños se pueden lastimar con la V que forma la parte de arriba).

Los niños muerden todo lo que esté a su alcance. Asegúrense de que la pintura de los muebles y de las paredes dentro de la casa no sean tóxicas. Desechen todas las plantas interiores venenosas. Averigüen cuáles son venenosas llamando a la oficina local de la Extensión Cooperativa al 222-3130.

Si ocurriese un accidente, cálmense y usen sentido común. Mantengan los teléfonos del médico, hospital, centro de emergencia y auxilio y del centro de auxilio para envenena-

mientos en un lugar conveniente y a mano. Peguen estos números donde quiera que haya un teléfono en su casa. (Casi todas las comunidades tienen un centro de auxilio para envenena-mientos. Averigüen el número y agréguelo a la lista. También casi todas las áreas tienen un servicio de emergencia llamando al 911). Obtengan asistencia médica en las siguientes ocasiones:

- envenenamiento
- hemorragia que no se puede contener
- asfixia—dificultad al respirar
- quemaduras de segundo o tercer grado (ampollas en la piel, o piel emblanquecida o chamuscada)
- huesos fracturados
- cortadas que no cierran
- cortadas en la cara
- cualquier accidente

**Por favor, prepare su hogar para que esté fuera de peligros ¡inmediatamente!**

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

### 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

## De 5 a 6 Meses de Edad

FS-02-28

**Estimados Padres:  
Ya su bebé segura-  
mente se ha  
convertido en un  
bultito de energía,  
moviéndose  
constantemnte de un  
lado para otro.**

Al final de este mes ya tendrá  
¡medio año de edad! Fíjense  
cuánto ha cambiado desde que  
nació. Tienen todo el derecho  
de sentirse orgullosos de lo  
bien que se está desarrollando  
el niño. Ustedes son las  
personas más importantes en su  
vida.

## Un Aviso de Seguridad para Mamá y Papá

El niño va llegando a una edad  
donde va a querer moverse,  
treparse, abrir y cerrar puertas y  
cajones y meterse en lugares  
donde no cabe. El no entiende  
de peligros ni nada por el estilo.  
Los accidentes son la causa  
principal de muerte de niños.  
Más de 300 recién nacidos  
mueren en los Estados Unidos

cada mes a causa de accidentes.  
Ustedes pueden prevenir la  
mayoría de esos accidentes.

Preparen su hogar para que  
esté fuera de peligros antes de  
que ocurra un accidente.  
Primeramente, inspeccionen la  
habitación del niño y el área  
donde juega. Asegúrense de  
que no haya objetos pequeños  
que pudieran ahogar al bebé.  
Eviten que se asfixie asegurán-  
dose de que el colchón de la  
cuna quede bien ajustado.  
Mantengan el lugar libre de  
almohadas y bolsas de plástico.  
Mantengan los barandales de la  
cuna subidos y asegúrense de  
que sean firmes y fuertes.

La mayoría de los accidentes  
ocurren en la cocina.  
Mantengan todos los productos  
tóxicos y los cuchillos fuera del  
alcance del niño. Pongan los  
detergentes y líquidos de lavar  
platos en un lugar alto—no  
debajo del fregadero. Ayuden a  
prevenir quemaduras asegurán-  
dose de poner los mangos de las  
cazuelas hacia la parte de atrás  
de la estufa. Pongan las comidas  
y líquidos calientes en el centro  
de la mesa, fuera de alcance.



Mantengan las medicinas,  
cosméticos y productos de  
limpieza fuera del alcance del  
bebé. Cierren con mecanismos  
de seguridad todas las puertas  
de los gabinetes y los cajones  
(gavetas) del baño. Ajusten la  
temperatura del calentador de  
agua a 120°F para prevenir  
quemaduras.

A continuación, unos consejos  
útiles: (1) tapen los tomacor-  
rientes eléctricos que no estén  
usando; (2) cubran cañerías y  
tuberías calientes, pongan  
pantallas frente a las chimeneas  
y cubran cualquier otra

Continúa en la última página

# Alimentando al Bebé:

## La Primera Comida Sólida del Bebé

Hoy en día, más y más médicos recomiendan que los padres esperen a que el niño tenga 5 ó 6 meses de edad para empezar a darles cereales y otras comidas sólidas. Antes de los 4 meses de edad, los niños no tienen el control necesario de la boca y de la lengua. Por lo regular empujan la comida con la lengua y se les sale de la boca. No le dé comida sólida a su bebé hasta que sepa sentarse solo sin soportes o hasta que tenga control completo del cuello y de la cabeza. Consulte con el médico, la enfermera o la clínica antes de agregarle comidas sólidas a su dieta.

Después de los 5 ó 6 meses el bebé ya estará listo para consumir otras cosas además de leche materna o fórmula fortificada con hierro. Usualmente, lo primero que recomiendan es un cereal fortificado con hierro. escoja un cereal infantil con un solo ingrediente, como el cereal de arroz (que es el que menos produce alergias) o de

avena o de cebada. Ponga una cucharadita de cereal en un plato (no en un biberón). Agréguele suficiente fórmula o leche materna y revuelva hasta obtener una consistencia aguada. No le agregue azúcar, sal u otra sazón. En las primeras semanas, ofrézcale el cereal una o dos veces al día, después de tomar el pecho o la fórmula.

Use una cucharita pequeña para darle el cereal. Dele a probar un tantito primero. Todos los niños empujan la comida hacia fuera al principio y hacen caras chistosas cuando se les ofrece comidas. Pero si además de eso voltea la cara o empuja la cuchara con la mano, espere una o dos semanas y pruebe otra vez. No lo obligue a comer. El aceptará los alimentos sólidos cuando esté listo. Trate de introducir un alimento nuevo a la vez. Comience con unas cuantas cucharaditas de cereal infantil de arroz. Continúe dándole el arroz por varios días antes de introducir otro cereal infantil,

como el de avena o de cebada.

Las primeras veces que come seguramente va a embarrarlo todo. Acuérdesse que hasta ahora él sólo sabía chupar. Ya pronto aprenderá a tragar alimentos sólidos. Con un poco de paciencia usted le enseñará a comer y a disfrutar varios alimentos. Trate de que la hora de comer sea un tiempo agradable para los dos.

Algunas veces un alimento



nuevo puede causar diarrea, erupciones en la piel o hasta que le corra la nariz. Esto es una indicación de alergias. Si sospecha que su bebé sufre de alergias, consulte con el médico, la enfermera o la clínica.

## Actividades que Ayudan a Crecer



Tome al niño en sus brazos y espere a que se relaje. Dígale palabras y frases simples, arrastrando las consonantes como "perrrrro," "corrrrrre," "pozzzzzzzo," "ja ja ja," "se fue." Póngase frente a él de manera que pueda ver sus labios. Acurrúquelo y abrácelo después de emitir usted los sonidos. Ríase y sonríase con él o abrácelo tiernamente cuando él imite los sonidos.

El niño ya está listo para usar objetos como herramientas para obtener lo que quiere. Siéntelo

en sus piernas al lado de una mesa o cualquier otra superficie plana.

Amarre un juguete que a él le guste con un pedazo de cordel mientras el niño observa. Ponga el juguete fuera de su alcance y dígale "toma el juguete." El pronto aprenderá a tirar del cordel para obtener el juguete.

**Aviso de Seguridad:** No se olvide de quitarle el cordel al juguete antes de dejarlo solo jugando. Guarde el cordel fuera del alcance del niño.

Juegue a las tortitas con su bebé, una y otra vez. "Tortitas pa' mamá, tortitas pa' papá, tortitas pa' nené, jeje jeje jeje."

### ¿El o Ella?

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

## El Primer Dientecito del Bebé

Algunos bebés nacen con uno o dos dientes; a otros no les salen los dientes hasta después del primer año. Como la edad promedio para que salgan los dientes es siete meses, es posible que su bebé comience su dentición muy pronto.

Es posible que los primeros dientes le van a salir muy fácilmente. A lo mejor se le inflamarán un poco las encías, tendrá un poco de baba y querrá morderlo todo. Para aliviarlo, frótele las encías con un dedo limpio o dele un anillo de dentición frío para que lo muerda.

Es posible que durante la dentición le corra la nariz o que le salga salpullido en la cara o en el cuello. También puede que esté inquieto. La dentición no causa fiebre alta (no más de 101°F) ni vómitos ni diarrea. Si tiene esos síntomas, busque otra causa.

Después de la dentición, el primer diente es algo digno de verse. Ya cuando el niño tenga dos años y medio, los 20 dientes de leche le habrán salido. Mucha gente cree que no importa si los niños pierden algún diente de leche. Esta mala interpretación es muy seria. Los dientes de leche tienen cinco trabajos muy importantes:

1. Masticar la comida.
2. Ayudar al niño a hablar claramente.

3. Guiar a los dientes permanentes a su debido lugar.
4. Ayudar a que el niño tenga mejor salud en general.
5. Crear una preciosa sonrisa.

Las enfermedades dentales más comunes son las caries y las encías enfermas. Estas son causadas por gérmenes naturales de la boca. El azúcar\* es la sustancia principal que alimenta a estos gérmenes (leche materna, fórmulas infantiles, bebidas azucaradas, azúcar morena, azúcar cruda y azúcar de mesa). Ciertos factores hereditarios y la salud en general también tienen gran influencia en cuanto a estas dos enfermedades. Es muy triste saber que la mitad de los niños en los Estados Unidos sufren de caries dentales antes de cumplir los dos años de edad.

Las llamadas "caries de biberón" (caries causadas por el biberón) aparecen cuando los dientes del bebé están constantemente bañados por líquidos azucarados. Esta condición es más probable si el bebé se acuesta a dormir con un biberón o si el bebé se duerme con el pecho de la mamá en la boca o si continúa tomando biberón después de un año de edad. Este es un problema doloroso pero evitable. Si el bebé se duerme durante la alimentación, muévelo ligeramente primero para que trague. Después sáquele el pecho o el biberón de la boca y acuéstelo a dormir.



Otra manera de evitar las caries y las enfermedades de las encías es lavándole los dientes al bebé una vez al día por lo menos. Use un pañito suave, mojado o un pedacito de gasa para limpiarle los dientes después de comer. Consulte con un dentista o una clínica para más información.

El fluoruro endurece los dientes y los hace menos susceptibles a las caries. El agua de algunas municipalidades contiene fluoruro. Si el agua de su área no contiene suficiente fluoruro, puede darle gotas de fluoruro a su bebé todos los días. Consulte con su médico o dentista primero. Para mayor protección, el dentista puede darle tratamientos de fluoruro regularmente.

**\*OJO—No le dé miel de abeja o miel de maíz a los niños menores de un año de edad. Puede hacerles mucho daño.**

## Desarrollo Emocional

Las emociones positivas se manifiestan antes de las negativas. La sonrisa casi siempre aparece antes que el enojo o el miedo. Este mes su niño va a empezar a expresar sentimientos negativos. No se alarme. Eso no quiere decir que está mimado ni nada por el estilo. Ni piense que usted es una mala madre o un mal padre. Esto es sólo otra etapa de su desarrollo.

Su bebé tendrá buenos y malos días así como nosotros tenemos los nuestros. Los períodos de tiempo en que el niño duerme variarán. Puede que tenga dolor de estómago. Puede estar de mal humor, inquieto y tenso. Hay obvias causas físicas que pudieran causar tensión; por ejemplo, la dentición, una indigestión o una quemadura de sol. Otras causas pudieran ser incertidumbre, ruidos alarmantes o temor cuando sus padres o los cuidadores lo dejan. Y también es posible que no haya causa visible alguna que indique por qué llora o por qué está inquieto el niño.

## Desarrollo Social

A los bebés les encanta el contacto directo con los adultos. El portador de niños llamado "papoose carrier" inventado por los indios americanos y que ha sido redescubierto por los padres modernos, ayuda a brindarle al bebé este contacto directo. La versión nueva y variada de este portador les da un sentido de movimiento a los niños. También les provee el contacto corporal



que ellos tanto necesitan. A menudo vemos a recién nacidos acurrucados felizmente en cabestrillos de lona.

Los bebés de 5 a 6 meses de edad sonríen al ver y oír caras y voces conocidas, pero no les agrada mucho cuando vienen a visitar extraños.

## Desarrollo Lingüístico

En los próximos meses el bebé descubrirá que puede imitar los sonidos que escucha. El niño aprenderá un nuevo sonido casi todas las semanas. Los niños descubren el regocijo de gritar y chirriar. Mientras practica el nuevo sonido, es posible que suelte un chirrido tan espeluznante como para asustarse a sí mismo y a lo mejor hasta comienza a llorar.

Este mes su bebé va a gozar de lo lindo balbuceando. Usted se divertirá al verlo balbucear. También le balbuceará a los juguetes y hasta interrumpirá sus conversaciones.

Ya su niño comienza a comprender sus intenciones, notando sus sentimientos, expresiones faciales y el lenguaje del cuerpo cuando usted habla. Por ejemplo, cuando el papá dice "Mami ya está en camino. Ya llegó Mami. Hola Mami" y extiende su mano hacia Mami, el niño hará lo mismo.

## Desarrollo de los Músculos Pequeños

Antes, cuando el niño alzaba su manita para alcanzar algo, sus ojos seguían el objeto muy de cerca. Ahora, el bebé casi puede agarrar el objeto con los ojos cerrados o sin mirar, guiándose solamente por el tacto. Ya no depende completamente de sus ojos para que guíen el movimiento de sus manos. La coordinación entre ojo y mano es un paso pequeño pero muy importante. El tiene que dominar este paso antes de poder lograr otras tareas más complicadas.

## Desarrollo de los Músculos Grandes

Los niños de esta edad se mecen, ruedan y se tuercen. Patalean y se chupan los dedos de los pies. ¡A ver si pueden ganarle ustedes en eso! También se sentarán en sus piernas y en una silla alta para niños. Nótese que los niños de 5 meses de edad ya tienen mejor puntería al tratar de agarrar un objeto. Pare al niño sujetándolo por debajo de los brazos. El tratará de pararse, brincará y hasta pateará en forma de zapateo.