

Actividades Que Ayudan a Crecer

Esta es la edad en que a su bebé le gusta hacer que ocurran cosas. Va a aprender a tirar, patear, empujar y botar objetos. Le gustará mover los juguetes de un lado a otro. Ya va aprendiendo el concepto de causa y efecto. Le encantará empujarse por el piso persiguiendo juguetes con ruedas.

El niño de seis meses reconoce retratos en libros y revistas. Usted le puede hacer su propio libro pegando recortes de revistas en una carpeta de cartón vieja, o por dentro y por fuera de una caja de zapatos. Recorte retratos simples—gatos, perros, caballos, pelotas, bebés, flores, etc. Pegue sólo un retrato en cada "página" de la carpeta o en cada lado de la caja. Señale cada retrato y pregúntele al niño "¿qué es eso?" Entonces diga "eso es una pelota ¡mira la pelota roja!" Al niño le encantará mirar, una y otra vez, su libro de carpeta o su caja de zapatos. Forre la carpeta con papel de contacto transparente. Esto mantendrá la goma y el papel fuera de la boca del bebé y el libro durará más.

Como a los seis meses los bebés distinguen entre una canción simple y otra. Si le ha estado cantando a su bebé, entonces ya él puede distinguir entre "Los Pollitos Dicen" y "Duérmase Mi Niño." Siga cantándole al bebé. Cualquier canción simple surtirá efecto. A su bebé le encantará mirar los mismos retratos y oír las mismas canciones una y otra vez. Así es como se le desarrolla el cerebro.

Una Nota Especial de Salud para los Padres

Cuidense bien la espalda; es la única que tienen. Protéjense para no tener problemas en la espalda en el futuro. Por ejemplo, cuando carguen al bebé, NO doblen su cuerpo desde la cintura. En vez, doblen las rodillas y arrodíllense o pónganse en cuclillas, manteniendo la espalda lo más derecha posible. Carguen al niño y levántense. Dejen que las rodillas asuman todo el peso, no la espalda.

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



VIDITAS



Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada

De 6 a 7 Meses de Edad

FS-02-29

Estimados Padres:
Su bebé ya pasó el medio año y estará más ocupado que nunca tratando de aprender todo lo de su nuevo mundo.

Los bebés aprenden mucho cuando hacen cosas con sus padres. Es un gran reto y una enorme responsabilidad satisfacer todas sus necesidades. Desde luego que como lo quieren tanto, a ustedes se les hace más fácil criarlo que a nadie.



Un Mensaje Especial para Papá

Aunque su bebé todavía balbucea mucho, continúe la buena tarea que ha hecho hasta ahora y siga hablándole. Cuando se les habla a los bebés a menudo, ellos aprenden a hablar mucho antes. Fíjese como el niño observa su rostro cuando usted le habla. Seguro le va a poner su manita en la boca para ver de donde viene el sonido. ¡Qué niño tan inteligente!

Desarrollo Mental

Los bebés observan los rostros para tratar de imitarlos. Muchas veces los recién nacidos fijan su mirada en un extraño como si quisieran memorizar sus facciones para después hacer caritas chistosas. Esto pudiera ser embarazoso para usted, pero es de la única manera que los niños

estudian y tratan de controlar su ambiente. Durante su proceso de aprendizaje, el niño tomará objetos y los estudiará por largo tiempo usando las manos, la boca y los ojos para explorar su mundo. El también aprende de su propia persona y volteará la cabeza cuando escuche su nombre.

Alimentando al Bebé



La leche materna o la fórmula infantil fortificada con hierro es el alimento básico de la dieta del bebé. La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños mayores de 6 meses de edad reciban un complemento de fluoruro para ayudarlos a producir dientes saludables. Consulte primero con su médico o clínica.

Cuando introduzca comidas sólidas, nunca se las dé a la fuerza. Pruebe una comida a la vez y dele esa misma comida todos los días por tres o siete días. Si dicha comida le causa vómitos, diarreas o erupciones en la piel, elimínela. Espere a que el niño se sienta mejor antes de probar otra comida nueva. Puede usar comidas preparadas comercialmente o hechas en casa. Para más información, consulte con su médico o clínica.

Anime al niño a que coma solo. Los alimentos que se

comen con las manos, como galletas y pedacitos de pan tostado, son los mejores para empezar. Deje que su niño de 6 meses le ayude a guiar la cuchara. Nunca lo deje solo cuando esté comiendo, aunque ya sepa comer solo. Se puede atorar fácilmente.

Deje que el niño tome pequeños traguitos de agua, leche materna o fórmula infantil en un jarrito especial para bebés. Prepárese para los derrames. Cuando ya sepa beber bien, aumente la cantidad de líquido. Esto le ayudará mucho cuando llegue la hora de dejar de darle pecho.

Antes de comprar comida infantil en frascos, revise donde dice "circle of safety" (círculo de seguridad) en la tapa del frasco para asegurarse de que está herméticamente cerrado. Si el círculo está hundido, el frasco está sellado. Si el círculo no está hundido, el sello está roto. No compre ese frasco. Si encuentra uno así en la casa, no lo use; puede ser peligroso. Al abrir un frasco de comida, escuche a ver si hace el sonido "pop." Esa es la señal de que acaba de romper el sello y que la comida está fresca y sin peligro para el niño.

No le dé la comida directamente del frasco. La saliva que el niño deposita en la cuchara

descompone la comida y la convierte en líquido. Ponga la comida en un plato. No ponga la comida que sobre de nuevo en el frasco. Al principio, el niño no va a comerse un frasco entero de comida. Lo que sobra lo puede guardar en el refrigerador por dos o tres días. Cuando el niño comience a comer un frasco entero de comida de una sentada, entonces sí puede dársela directamente del frasco.

Los caramelos, el azúcar, los postres dulces (incluyendo los postres infantiles), los ponches de frutas y los refrescos tienen poco valor nutritivo. Limite la cantidad de esos alimentos dulces que le da al niño. Le arruinarán el apetito y no querrá comer alimentos más nutritivos. No ponga al niño en la cuna con un biberón a no ser que contenga agua. Los líquidos dulces dañan los dientes.

¿El o Ella?

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

Recetas Básicas para Compotas

Si desea preparar las comidas del bebé en casa, pruebe estas recetas que rinden una o dos porciones. Si desea puede doblar o triplicar las recetas. Guarde las comidas en un congelador que mantenga una temperatura constante de cero grados F (-18 grados C). Póngales etiqueta y fecha a los recipientes. No guarde los alimentos congelados por más de un mes.

Fruta Fresca (no agregue azúcar)

$\frac{3}{4}$ taza de fruta madura (duraznos, nectarinas, plátanos, peras, chabacanos o manzanas)
1 cucharadita de jugo de fruta sin azúcar
Agua de limón (1 cucharadita de jugo de limón por cada taza de agua para evitar que se pongan negras las frutas)

Pélelas y quíteles las semillas. Muela las frutas en un molino para compotas o en una batidora hasta que se hagan puré. Sívalas o congélelas (los plátanos no se congelan bien).

Frutas Cocidas o en Conserva

$\frac{1}{2}$ taza de fruta acabada de cocer o fruta en conserva hecha en casa* o ciruelas pasas cocidas (todas sin azúcar) de 2 a 4 cucharaditas de líquido (jugo de fruta sin azúcar o agua o fórmula infantil fortificada con hierro)

Pele la fruta y quítele las semillas. Pase por un colador o ponga los ingredientes en un molino para compotas o en una batidora hasta que se hagan puré. Sirva o congele. *Use manzanas, peras, duraznos, nectarinas o chabacanos (no deshidratados). Sugerencia: Las manzanas "Jonathan" y las "Winesap" resultan mejores para cocinar que las "Delicious".

Vegetales

No agregue sal, azúcar o grasa.
 $\frac{1}{2}$ taza de vegetales frescos, congelados o enlatados sin sal (papas, camote (boniato), habichuelas verdes, chícharos, zanahorias, calabacín) de 2 a 4 cucharadas de líquido, puede ser agua o fórmula infantil.

Cocine los vegetales frescos o use vegetales congelados o enlatados sin sal ni sazón. Lea los ingredientes en la etiqueta para asegurarse. Pase los vegetales por un colador o muélalos en un molino para compotas o en una batidora. Dilúyalos agregándoles agua o fórmula fortificada con hierro hasta que tengan una consistencia lista para comer o si prefiere, puede licuar los vegetales (en su líquido) en una batidora hasta que tengan una consistencia de puré. Sívalos o congélelos.

Desarrollo Emocional

Como a los seis meses, los bebés se ríen de los chistes. También se reirá si ve que usted come de su cuchara o si juega con el al "estira y encoge." El niño está aprendiendo sensaciones buenas y malas. Ayúdelo a entender mejor hablándole de las emociones que pudiera sentir. Por ejemplo dígame "Pedrito se cayó y está llorando. Pedrito se siente mal. Yo te ayudo a levantarte Pedrito. Ya Pedrito se siente mejor."

El reconocer emociones lleva tiempo, muchas veces hasta varios años. No obstante, el primer "paso" emocional se da muy temprano en la vida. Las lágrimas de su bebé serán muy difíciles para usted. Ver esa triste carita llorando a más no poder, parte el alma. Pero en realidad, las lágrimas indican un desarrollo emocional saludable. El niño reacciona de la misma manera que un adulto reaccionaría si se le ponchara una llanta en plena lluvia y con el estómago vacío. Las lágrimas ayudan a relajar los nervios, a reducir el estrés y a levantar el ánimo. Nos hacen sentir mejor en un corto período de tiempo. Su niño está aprendiendo a usar un recurso muy importante que podrá emplear en el futuro.



Desarrollo Social

Este mes su recién nacido jugará con personas conocidas. Los niños le interesan pero no se sienten cómodos con adultos que no conoce.

Una de las técnicas del desarrollo social que su niño va a adquirir este mes es el sentido propio. ¿Ha observado a su niño mirarse en el espejo? Sonríe y toca la carita de ese niño en el espejo que le devuelve la sonrisa.

Los niños aprenden a conocer a las personas tocándolas. Su bebé hará un sin número de cosas para aprenderse su cara. Va a halarle el pelo o los lentes, le meterá un

dedo en la nariz, en la oreja o en el ojo o le acariciará el rostro. Otras gratas experiencias son la suavidad de la cobija en su cuna, ese juguete de peluche tan rico, esa vaporosa espuma del jabón y el agua tibia de la tina. El tacto es uno de los sentidos que usamos para aprendernos el mundo en que vivimos.

Su bebé también aprende cuando lo tocan. Ya él se da cuenta de sus sentimientos hacia él sintiendo como usted lo toca. Aproveche la oportunidad de tocar y acariciar a su bebé. Así es como él sabe que usted está cerca y que lo quiere. Pero más que nada, el bebé siente... "estoy bien."

Desarrollo Lingüístico

¿Ya aprendió el niño a soplar o a hacer chasquidos con la lengua? Estas son dos técnicas muy importantes en cuanto al desarrollo lingüístico. Puede ayudarlo jugando con él a soplar y a hacer tronidos con la lengua. El niño tratará de imitarla pero con poco éxito. Estas son unas tareas difíciles del lenguaje y llevan mucha práctica.

El juego de "tócalo y nómbralo" le ayudará a percatarse de sí mismo y de su cuerpo. Toque diferentes partes del cuerpo del bebé y nómbrelas. Por ejemplo, "Este es el pie de Pablito. Aquí está la nariz de Pablito. ¿Dónde están los deditos de Pablito? Aquí están." Tóquese usted las partes del cuerpo y haga lo mismo. "Esta es la nariz de mami. Esta es la nariz de papi. Esta es la nariz de Pablito."

Estas actividades ayudarán a su niño a entender la conexión entre palabras, objetos y acciones. Y a la vez le ayudará a practicar el uso de la lengua.

Desarrollo de los Músculos Pequeños

El niño podrá tomar dos juguetes pequeños a la misma vez. Si le enseña dos sonajas a la vez la tarea del niño es escoger entre las dos. Su reacción pudiera ser agarrar las dos.

El apenas desarrolla el arte de soltar objetos voluntariamente. Esto quiere decir que cuando el niño sostiene un juguete y desea soltarlo, los músculos pequeños se relajarán a propósito. El niño va a estirar el brazo completamente y lanzar el juguete en el aire para deshacerse de él. Seguro desde su sillita lanzará al piso todos sus juguetes uno por uno. No crea que este es un juego para ver si usted los recoge. La realidad es que él simplemente no sabe otra manera de soltarlos.

Desarrollo de los Músculos Grandes

Los bebés están ansiosos de moverse. A los 6 meses se voltean boca arriba y boca abajo.

A los 7 meses empujan su cuerpo hacia arriba con las manos y las rodillas, se mecen y gatean un tantito. Ya se sientan por más tiempo, muchas veces hasta por media hora.

Sea cual sea el horario del niño, anímelo a moverse, a explorar y a ser activo. Todo ese movimiento provee el ejercicio que necesita y también le ayuda a aprender. Hay tantas cosas que explorar y no le pasará por alto ningún detalle, ni el objeto más pequeño. Asegúrese que el hogar sea seguro. Si ve que el niño está por meterse donde no debe, háblele serenamente—eso es mejor que gritarle. Simplemente retire al niño de la situación u objeto peligroso o mejor aún, retire el artículo no deseado.

