

## Alimentando al Bebé

Continúe dándole comidas nuevas al niño, una a la vez. No lo fuerce a comer las comidas nuevas. Si no le gusta la comida, guárdela y pruebe otra vez al otro día. Es posible que le lleve de 7 a 10 veces que acepte una comida nueva.

Planee la dieta del bebé de acuerdo a los nutrientes que necesite. Agregue nuevas clases de cereales como cebada y trigo. Agregue más purés de frutas y vegetales—una a la vez, con varios días de por medio. Asegúrese de incluir vegetales verdes y amarillos; éstos son buenas fuentes de vitaminas A y C.

Es probable que su bebé esté tomando menos leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro. Se recomienda que tome de 30 a 32 onzas al día. Déjelo tratar de sostener el biberón él solo.

## Desarrollo de los Músculos Grandes

¡Mire que rápido va ese niño! ¿Y sólo tiene 7 u 8 meses? ¡Qué barbaridad! Asegúrese de que el piso esté limpio y libre de objetos pequeños que el niño pudiera ponerse en la boca. Ya se mueve hacia delante y hacia atrás, boca arriba y boca abajo. Es posible que hasta esté gateando. Ya se sienta solo, sin ayuda, por poco tiempo. Cuando lo alza, mantiene las piernas derechas y trata de pararse solo y sin ayuda por un tiempo. Cuando aprenda algo nuevo, enséñele que están orgullosos.

## 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.



# VIDITAS



Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada

FS-02-30

## De 7 a 8 Meses de Edad

**Estimados Padres:  
Este mes  
su bebé alcanzará  
una etapa muy  
importante en su  
vida—se llama  
“encariñamiento.”**

La mayoría de los niños de 7 a 8 meses de edad se encariñan con sus mamás. Muchos se encariñan con los papás, abuelos y hermanos mayores. Se va a dar cuenta cuando el encariñamiento ocurre porque el niño llorará y protestará cuando usted se va. También se mostrará ansioso e irritado cuando algún extraño se le acerca y hasta puede que llore a gritos. Este comportamiento es muy natural. Le ayudará mucho si usted permanece cerca de él consolándolo.



## Un Mensaje Especial para Papá

Los expertos creían antes que los niños sólo se encariñaban con las mamás. Ahora los estudios indican que los niños se encariñan lo mismo con papás que los cuidan y juegan con ellos. El encariñamiento, con un miembro de la familia por lo menos, indica que su bebé está recibiendo la base necesaria para sus relaciones amorosas. A medida que su niño crece, este encariñamiento temprano le ayudará a formar fuertes lazos con otros familiares y amistades en el futuro.

Es posible que el bebé llore cuando usted se vaya. Esto no quiere decir que es un niño mimado ni que está malcriado. Esta es una buena señal de que el niño está progresando normalmente en su desarrollo.

## Una Nota Especial para Mamá

Su bebé necesita mucho amor y atención. Pero no descuide su propia persona. Haga un tiempito para entretenerse en un pasatiempo, deporte, club o para leer o estudiar. Esto tendrá mucho que ver en su vida, la de su pareja y la del niño, ahora y en futuros años.

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

## Mantenga la Comunicación Abierta

La falta de comunicación ha sido la culpa de más problemas matrimoniales que la insatisfacción sexual, desacuerdos en finanzas, conflictos con los suegros o la crianza de los niños. A continuación le damos algunas sugerencias para mejorar la comunicación.

Hable con exactitud. Diga lo que piensa aunque le lleve unos minutos extra para organizar sus pensamientos.

Sea directo(a). No haga insinuaciones. Diga lo que tenga que decir, a la persona a quien quiere decírselo.

Sea honesto(a). Diga la verdad de cómo se siente o de lo que quiere hacer. La comunicación es un proceso de dos vías. Una persona habla mientras la otra escucha y viceversa. Debe de también escuchar atentamente.

Haga preguntas. Si oye algo que no esté claro o que hayan dicho en términos vagos, haga preguntas que se relacionen directamente con el tema de la conversación.

Requiera una explicación. Por ejemplo, diga, "Por favor, explí-

came eso. No entiendo lo que me quieres decir."

Reconstruya sus pensamientos. Por ejemplo, diga, "En otras palabras, ¿quieres decir que...? El enojo puede hacerle mucho daño, a no ser que lo revele o que lo saque a la luz. Hablar ayuda. Lo que no ayuda es gritar, insultar o no querer discutir el problema.

Lo que sí ayuda es mostrar sus sentimientos. Manténgase firme en sus sentimientos. Diga lo que siente, como, "Me siento lastimado(a)," o "Me siento indignado(a)." Evite decir palabras como, "Me enojas," "Eres malo(a)," o "Me lastimas." Explique por qué se siente de la manera que se siente. Por ejemplo, diga, "Estoy enojado(a) porque te estuve esperando por mucho tiempo." Dígale a la persona los cambios que usted cree le harían sentirse mejor. Diga, por ejemplo, "La próxima vez, por favor llámame si vas a llegar tarde."

Dele a la persona la oportunidad de hablar. No entre en peleas largas y dolorosas. Contrólese. Mientras más calma mantenga, más efectivamente solucionará el problema.



### ¿El o Ella?

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

## Actividades Que Ayudan a Crecer

Quizás esta es una buena oportunidad para revisar los juguetes con los que el niño juega. ¿Puede el niño halarlos, empujarlos, derramarlos, recogerlos o morderlos? Las argollas de colores que él puede ensartar en un palo son muy divertidas. Después las puede sacar del palo una por una. Las puede mirar y morder. Y otra vez las puede ensartar y quitar un sinnúmero de veces. Es posible que su niño se deleite con actividades rítmicas. Hasta tratará de moverse al ritmo de la música. Le encantará que lo monte suavemente a caballito en su rodilla.

Construya este juego llamado "¿dónde está la cara."

Necesitará los siguientes materiales:



2 cuadrados de 10 pulgadas cada uno (uno de tela y uno de cartón, cortados con tijeras dentadas o de piquitos)

Plumas de fieltro

Goma de pegar

Dibuje una cara o recorte una foto de 8 x 10 de un familiar. Pegue la cara en el cuadrado de cartón. Si dibujó la cara, coloree el cabello, los ojos, la boca y el cuello. Haga una cortinita con el cuadrado de tela para cubrir la cara. Pegue o cosa una orilla de la tela a la parte superior del cuadrado de cartón. Llame la atención del niño diciéndole, "¿Dónde está mamá?" Entonces levante la tela y diga, "¡Aquí está!" Pronto el niño estará haciendo lo mismo. Cambie los dibujos o fotos para incluir a papá, al perrito, a la hermanita y a otros miembros de la familia. No deje al niño jugar solo con este juguete; procure que esté siempre supervisado por un adulto porque si no, se puede comer el papel y la goma de pegar.

## Consejos de Seguridad

Examine todas las cunas portátiles y los corralitos que el niño usa en la casa, en casa de familiares o en la guardería. Muchos de éstos han sido retirados del mercado en los últimos años, por ejemplo la cuna portátil marca Playskool Travel-Lite, el Evenflo Happy Camper (a no ser que le hayan reemplazado las bisagras), los corralitos de niños marcas Happy Cabana, Kiddie Camper Portable Play Yards, Century

Fold-N-Go (modelos 10-710 y 10-810), las cunas portátiles y los corralitos Draco "All Our Kids" (modelos 742 y 762) o las cunas portátiles y corralitos Baby Trend Home, Roam y Baby Express. Si necesita más información sobre los productos retirados llame al U.S. Consumer Product Safety Hotline 1-800-638-2772 ó conéctese al website [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov).



## Desarrollo Mental y Emocional

El aprendizaje comienza al nacer el niño y continua a grandes pasos durante los primeros tres años de vida. Los niños aprenden por imitación. También aprenden repitiendo lo mismo una y otra vez usando todos sus sentidos. El aprendizaje ocurre en pequeños grados y depende de la cantidad y el tipo de experiencia que se le presente al niño. Lo más importante de todo es que el aprendizaje depende de si el niño está listo para recibir una nueva idea o experiencia.

Cada niño tiene un horario diferente y se desarrolla a una velocidad diferente. Por ejemplo, su niño puede notar que su juguete favorito está al otro lado de la habitación. De pronto se desprende de usted y gatea a buscarlo. Es posible que otros niños de 8 meses de edad no vean el juguete o si lo ven, no traten de ir a buscarlo.

El primer objetivo durante el primer año es ayudar al niño a descifrar el mundo en que vive. El aprenderá a reconocer la estabilidad y el orden de las cosas y descubrirá las reglas que obligan a que las cosas ocurran. Su niño va aprendiendo la diferencia entre lo que se ve desde su silla alta (o desde sus brazos) y lo que se ve mientras está sentado en el piso.

Estas ideas y conceptos son simples y obvios para los adultos. Mas para un niño, un perro se puede ver pequeño y adorable

desde arriba pero grandote y feroz desde el piso. Hasta que no veamos el mundo desde el punto de vista de un niño, no vamos a comprender cuánto él tiene que aprender. Ya que el niño aprendió a moverse solo de un lado a otro, la vida es mucho más excitante. Pero también puede ser espantosa y frustrante. La mayoría de los niños comienzan a mostrar señales de ira o frustración a esta edad. Estas emociones son muy normales. Estos sentimientos pasarán a medida que madura y se siente más cómodo en su nueva habilidad.

El control de las emociones es una de las cosas más difíciles que los humanos tenemos que aprender. Su niño está al comienzo del camino hacia la estabilidad emocional.

Su bebé va a demostrar varios tipos de emociones así como la risa, el llanto y hasta los gritos. Es posible que valla rápidamente del llanto a la risa en un corto período de tiempo.

## Desarrollo Social

¿Le gusta a su bebé hacer caritas y emitir sonidos más que cualquier otra actividad? Si es así, ¡continúe la buena obra! Usted o algún otro familiar debe haberle estado cantando y haciendo caritas y sonidos al niño. Imitando es como el niño se desarrolla y aprende todo lo de su mundo.

Trate de incluir al bebé en todo tipo de actividades familiares. Puede que se excite cuando vea

la foto de otro bebé, creyendo que se está viendo a sí mismo. El va conociendo a otras personas también y se da cuenta cuando usted se enoja o se contenta por la manera en que habla y por lo que hace. No le sorprenda que trate de bromear y jugar con usted.

Ya su niño tiene una idea y una imagen de sí mismo como persona. Trate de demostrarle que él es importante. Si usted cree que el niño es inteligente, artístico y adorable, él también lo creará. Por lo tanto, se portará de manera ¡inteligente, artística y adorable!

Puede demostrarle al niño lo inteligente que es diciéndoselo. Por ejemplo, puede decirle, "Carlitos es muy importante en nuestra familia. El se ríe y gorgojea a la hora de la comida y sostiene su cucharita él solito."

Pronto se sentirá que es "parte de la familia" si lo incluye en actividades familiares.



## Desarrollo Lingüístico

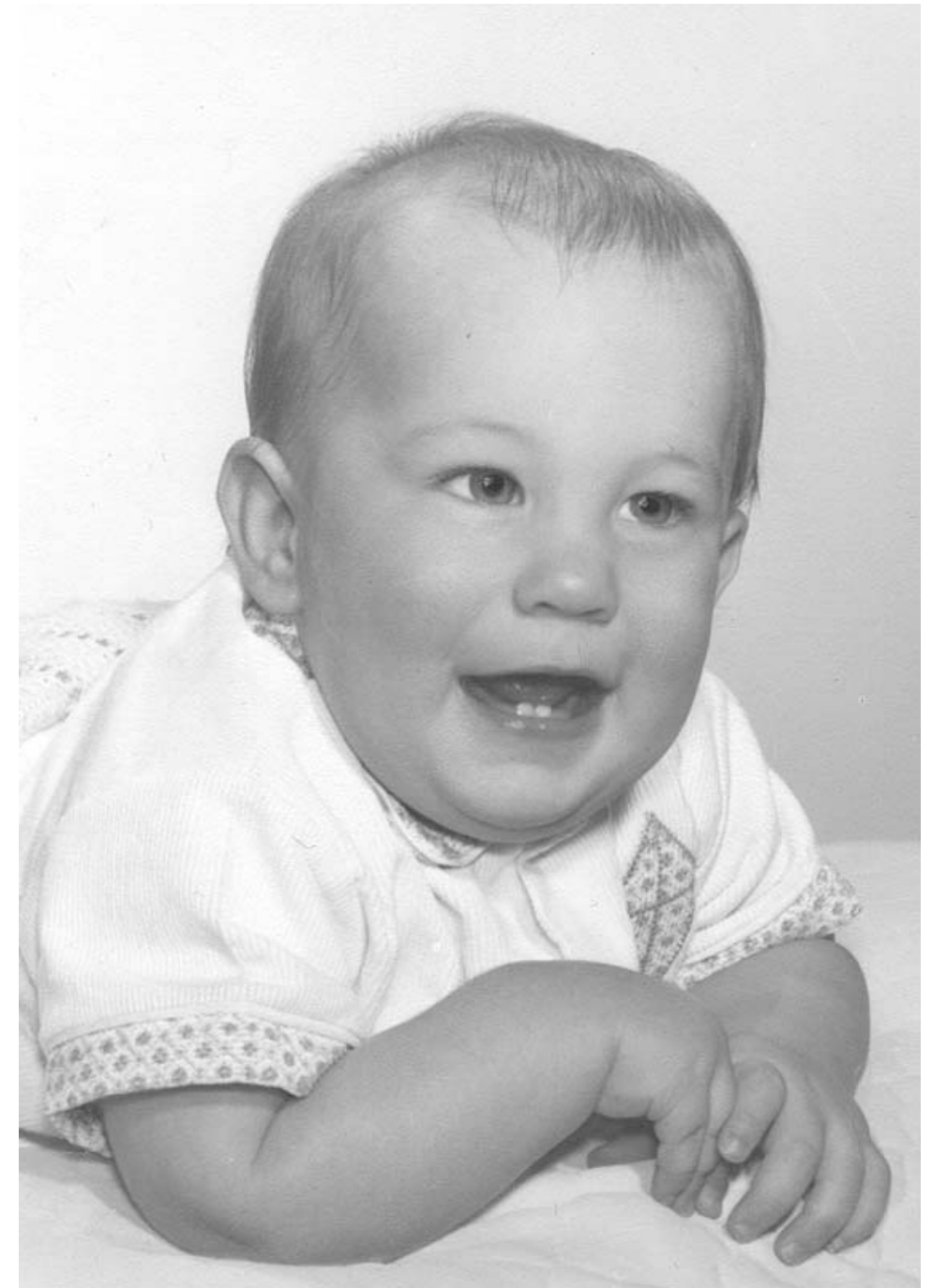
Hablar y caminar son grandes e importantes acontecimientos en la vida de su niño. Usualmente intentará hacer una cosa o la otra, pero no las dos a la misma vez. Así que si el niño comienza a gatear, el desarrollo lingüístico tardará un poco y vice versa. Dele al niño la oportunidad y libertad de desarrollarse como individuo.

Algunos niños prefieren hablar que caminar. Todo el tiempo que están despiertos se la pasan emitiendo sonidos. Algunos sonidos son solamente bullitas y palabras que ellos inventan. Otras veces parecen decir mamá y papá.

Señálele dibujos en libros de dibujos simples. Háblele al niño. Invente juegos con los dedos, cántele canciones de cuna y cancioncillas tontas y sin sentido. Por ejemplo, invente una cancioncilla haciendo rima con su nombre, así como "Pepito, Pepito, toma tu perrito" o "Martita, Martita, entró en la casita." Imite y haga rima con los sonidos que él hace. Haga el sonido y también la carita que va con el sonido. Los sonidos del niño no van a ser palabras todavía. Faltan muchos pasos para llegar a esa primera palabra mágica.

## Desarrollo de los Músculos Pequeños

Ya el niño puede sujetar objetos más fácilmente que antes. A los niños les encanta sostener dos objetos a la misma vez.



¿Le gusta al niño empujar el plato con la cuchara y golpear la mesa con su vasito para anunciar que ya terminó? ¿Le encanta tomarse su tiempo para comer trocitos de comidas? Es posible

que todavía se embarre mucho cuando come. El control de los músculos pequeños lleva tiempo. Probablemente es más hábil comiendo con las manos que con una cuchara o tomando en vaso.