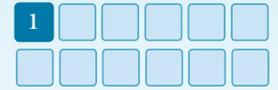


# Crianza Justo a Tiempo

Un Mes



## Usted y su bebé están aprendiendo juntos

Usted y su bebé pasan mucho tiempo tratando de conocerse.

La mayoría del tiempo el bebé se la pasa llorando, comiendo y durmiendo, mientras que usted se pasa la mayor parte del tiempo tratando de entender cuál es la mejor forma de satisfacer las necesidades de su bebé.

¿Siente a veces que nunca más volverá a dormir durante toda la noche? ¿Está usted un poco nerviosa de cuidar a este indefenso pero muy exigente bebé? ¿Se siente muy cansada a veces pero al mismo tiempo emocionada? Si respondió sí a cualquiera de las preguntas, entonces usted es como cualquier madre primeriza.

Hay cosas nuevas que aprender cuando una persona se convierte en padre o madre. Si tiene preguntas o dudas, llame a su médico. Es mejor obtener la información correcta de un profesional que preocuparse por no saber si está haciendo lo correcto. El cuidado de un recién nacido es un trabajo difícil, especialmente la primera vez.

## Use portabebés para el carro

Asegúrese de instalar debidamente el portabebés para el carro en el asiento trasero. Llame a la estación de policía local o a una agencia de recursos y referencias de servicios de cuidado infantil para averiguar dónde puede llevar su carro para que le instalen el portabebés correctamente.

Según la Academia Americana de Pediatría, los niños siempre deben de ir sentados en el asiento trasero del carro. Muchos carros tienen bolsas de aire que, al inflarse, pueden lesionar o hasta matar a niños pequeños. Mantenga a su bebé en un portabebés aprobado colocado de frente al asiento trasero hasta que tenga 2 años de edad o hasta que alcance el peso o la estatura más alta permitida por el fabricante del portabebés.

## ¿Qué se siente tener un mes de edad?

### Cómo crezco y hablo

- Lloro cuando tengo hambre, estoy mojado, me duele algo o cuando quiero que me carguen.
- Empiezo a hacer sonidos con mi garganta.
- Me gusta que pongas tu mano detrás de mi cuello cuando me mueves para que mi cabecita no tambalee.
- Muevo mi cabecita de un lado a otro cuando estoy boca abajo.
- Me gusta curiosear y trato de chupar aún cuando no estoy comiendo.
- Me doy media vuelta de la posición de espalda a la de costado. Nunca me dejes solo(a) en un lugar donde me pueda caer. Mantén los protectores laterales de la cuna hacia arriba y cerrados con seguro cuando esté solo(a).
- Mantengo mis manos cerradas en un puño o ligeramente abiertas la mayor parte del tiempo.
- Tengo una parte de mi cabeza blanda. Mi cráneo era blando y suave para ayudarme a nacer más fácilmente. La flexibilidad de mi cráneo le dará a mi cerebro más espacio para crecer.



### Cómo respondo

- Me gusta ver cosas que tienen luz en lugar de contrastes oscuros.
- Lo que más me gusta ver es tu rostro, pero también me gustan los espejos. Te miro a los ojos.
- Me gusta mirar objetos fijamente, pero todavía no los agarro por mi mismo(a). Por favor cámbiame de posición para poder ver diferentes cosas u objetos.
- No muestro mucha expresión en mi rostro, ¡pero pronto lo haré!
- Tal vez sonría cuando te veo o te oigo. No le creas a la gente que dice que sonrío porque tengo gas. Los bebés empiezan a sonreír de verdad (no es sólo un reflejo) de dos a ocho semanas de su nacimiento.

### Cómo entiendo y me siento

- Me siento reconfortado cuando me tienes cerca de ti, sonríes y me hablas suavemente. No tengas miedo de consentirme porque necesito contacto físico y ser cargado(a) entre tus brazos.
- Identifico la voz de mamá y me gusta escuchar el latido de su corazón y otros ritmos similares. Pasé mucho tiempo escuchando su voz y sus latidos antes de nacer.
- Puedo reconocer a mamá por su olor. Cuando papá y otras personas empiecen a jugar conmigo y me ayuden, empezaré a reconocerlos también.

**Algunos niños empiezan a hacer cosas antes o después de como se describen en este documento.** La mayoría de las diferencias son normales. Enfóquese en lo que su niño puede hacer y entusiásmese por cada nueva habilidad que desarrolle. Si usted nota que su niño está atrasándose en una o más áreas por varios meses, circule las cosas que su niño no puede hacer. Observe y anote las cosas que su niño puede hacer. Use esta lista para hablar con su médico acerca del desarrollo de su hijo.

## Háblele a su bebé mientras lo/la cuida.

- Imite los sonidos que hace su bebé.
- Use oraciones completas, como por ejemplo: "Es hora de tu baño." "Ahora, vamos a lavarte la cara." "¿No se siente bien estar limpio(a)?"
- Su bebé le responderá sonriendo, llorando, haciendo sonidos suaves y moviendo sus brazos y piernas.
- La mayoría del vocabulario de su bebé consistirá de sonidos "uu".
- Trate de entender lo que su bebé le está tratando de decir y respóndale.
- Póngase al nivel de su bebé y mírelo(a) a los ojos cuando estén "hablándose".



## Su bebé aprende viendo y escuchando

Al principio, su bebé mira objetos fijamente. Puede enfocar la vista bastante bien si un objeto está a sólo 7 u 8 pulgadas de distancia. Después, su bebé empieza a observar y a seguir objetos con la mirada. Para ayudar a su bebé a aprender a levantar y sostener la cabeza,

acuéstese boca arriba y ponga a su bebé sobre su estómago. Llámelo(a) por su nombre y estimúelo(a) a que levante su cabecita para que pueda verla.

Aliente a su bebé a que siga su rostro. Mueva su cabeza de lado a lado y observe si su bebé sigue los movimientos de su rostro con sus ojos y si mueve su cabecita. Háblele a su bebé desde diferentes partes de la habitación. Al buscarla a usted con sus ojos, su bebé empezará a aprender cómo coordinar la vista con el sonido.

Cuelgue un móvil musical en la cuna de su bebé. Escoja uno que no tenga cordones o elásticos que puedan enredarlo(a). Coloque el móvil en uno de los lados de la cuna por algunos días y después muévelo al otro lado. Esto ayudará a su bebé a mirar en ambas direcciones. Cántele canciones infantiles simples y sencillas a su bebé. Él/Ella disfrutará del sonido de su voz y la repetición de las palabras.

## Un segundo examen médico para recién nacidos

Asegúrese que a su bebé se le haga un segundo examen médico para recién nacidos. El primer examen fue realizado en el hospital antes de traer a su bebé a casa. El segundo examen se realiza en la primera revisión del bebé, por lo general a 1 ó 2 semanas de su nacimiento.

Si usted no está segura si el segundo examen médico se le realizó a su bebé, revise esta información inmediatamente. Luego, si el examen no se le ha hecho, llame a su clínica o doctor y haga una cita para hacerle el examen a su bebé lo antes posible.

Los exámenes médicos para recién nacidos son importantes porque pueden detectar problemas o enfermedades, muchas de las cuales pueden ser tratadas o curadas si se encuentran a tiempo.

También es buena idea preguntar, en este momento, acerca de las vacunas para su bebé, las cuales deben empezar a dársele entre el 1er y 2do mes. Pregúntele a su doctor sobre las fechas para las vacunas o inmunizaciones.

## Ayude a su bebé a iniciar una alimentación saludable y una buena condición física

Una de las cosas más importantes que los padres pueden hacer por sus hijos es enseñarles cómo estar sanos y saludables. Los padres pueden hacer esto dándole de comer a sus bebés cuando tienen hambre y deteniéndose cuando están llenos. Además, los padres pueden ayudar a sus bebés a disfrutar el estar físicamente activos todos los días.

Su bebé usa señales para “hablar” con usted. Aprenda a leer esas señales para que su bebé pueda aprender a depender de usted. Ayuda mucho el hecho que usted esté allí cuando su bebé la necesita.



### Cuando su bebé tiene hambre, él/ella puede hacer lo siguiente:

- Empezar a mover su boca.
- Mover rápidamente sus ojos mientras duerme
- Tratar de chuparse la mano o lengua, su hombro o cualquier cosa que pueda tocar
- Menear su cabecita y buscar a su alrededor
- Estar irritable, retorcerse, estirarse o apretar sus puños o dedos de los pies.

### Cuando su bebé ha comido lo suficiente, él/ella puede hacer lo siguiente:

- Empujar el biberón o el pecho
- Girar la cabeza hacia otro lado
- Ponerse las manos en la boca para tapanla
- Llorar y estar irritable
- Mover o empujar todo su cuerpo con fuerza en sentido opuesto a usted.
- Sonreír y relajar el cuerpo
- Quedarse dormido(a) con el pezón en la boca.

Ayude a su bebé a aprender a disfrutar el movimiento de su cuerpo. Ponga al bebé boca arriba, sujete sus tobillos y con cuidado mueva las piernas de su bebé como si estuviera pedaleando una bicicleta. Cante una canción y mantenga el ritmo con los movimientos de las piernas. Con cuidado mueva los brazos de su bebé hacia arriba y abajo y después, hacia adentro y afuera. Con su bebé boca arriba, sostenga un juguete sobre su cuerpo y estimúlelo(a) a que trate de alcanzarlo.

Déle a su bebé un masaje suave después de su baño. El contacto ayuda a crear un vínculo entre los dos.

## Alimentando a su bebé

### Todas las necesidades de alimentación y nutrición de su bebé pueden ser cubiertas con la leche materna o fórmula infantil.

Cuando un bebé necesita comer cada dos o tres horas, aún durante la noche, le podrá parecer que usted no volverá a dormir. Sin embargo, a medida que su bebé va creciendo no necesitará ser alimentado(a) tantas veces.

¿Cuándo debe darle de comer a su bebé? Cuando tenga hambre. Vea el reloj pero también observe, y escuche, a su bebé. Por lo general, los bebés lloran cuando tienen hambre. Si se les da de comer cuando tienen hambre, muchos bebés empiezan a regular su horario en alrededor de un mes.

Si usted trata de fijar un horario, usted y su bebé podrán terminar frustrados e inconformes. Así que sea lo más flexible posible durante este primer mes.

Los bebés no crecen poco a poco cada día, sino más bien crecen por periodos. Durante los periodos de crecimiento, su bebé puede parecer que tiene hambre todo el tiempo. Su bebé dejará de comer cuando se llene así que no intente hacer que coma más de lo que él/ella quiere.

#### Consejos para amamantar o dar pecho

Los bebés que son amamantados, por lo general, necesitan comer con más frecuencia que los bebés que son alimentados con biberón, especialmente durante los primeros meses. Es muy común amamantar a un bebé más o menos cada hora durante la parte del día cuando está más activo. En muchos casos, amamantar puede causar que el pecho de la madre produzca más leche.



¿Cuándo debe darle de comer a su bebé? Cuando tenga hambre. Vea el reloj pero también observe, y escuche, a su bebé.

La leche materna es el mejor alimento para los bebés y el único que necesitan durante los primeros cuatro a seis meses. La leche materna es más fácil de digerir y ayuda a proteger a los bebés contra infecciones y alergias.

Una manera de saber si su bebé está recibiendo suficiente leche es contando el número de pañales que su bebé ensucia, ya que deben ser por lo menos seis por día. Si necesita ayuda con la lactancia materna, consulte a un consejero en lactancia en su hospital o al personal del programa de servicios de lactancia WIC en su condado.

#### Consejos para alimentar con biberón

Si usted ha decidido alimentar a su bebé con biberón, fórmula fría o refrigerada no le hará daño. La mayoría de los padres prefieren calentar la fórmula hasta que esté tibia o templada. No caliente la leche del biberón en un horno de microondas. El biberón podrá sentirse un poco frío todavía por fuera pero la fórmula puede estar caliente por dentro y podría quemar la delicada boca de su bebé.

Caliente el biberón en una olla o sartén con agua caliente que ha sido removido del fuego o ponga el biberón bajo un chorro de agua caliente por un minuto. Siempre agite bien el biberón para mezclar la fórmula. Pruebe la temperatura de la leche poniendo un poquito de la fórmula en la parte de atrás de su mano. Si se siente templada o tibia, entonces su bebé puede tomarla.

## Tenga prevista una guardería infantil de calidad

Si planea regresar a trabajar o estudiar después de tener a su bebé debe empezar a buscar lo antes posible una guardería infantil de calidad.

Una guardería infantil de calidad debe proporcionar un cuidado amigable, cálido y afectuoso. Este tipo de cuidado infantil puede encontrarse en el hogar de la persona que cuidará de su bebé, en una guardería infantil o con alguien que venga a su propia casa. Esto va más allá de únicamente atender las necesidades de sueño, alimentación y el bienestar de su bebé.

Busque una guardería o centro infantil autorizado que sea limpio y seguro. Asegúrese que no haya demasiados bebés

por cuidador o más bebés de los que una persona pueda tener a su cargo. Haga preguntas como: "¿Qué haría usted si mi bebé llora demasiado?" "¿Cuidan a niños enfermos en el lugar?" "¿Cuidará a mi bebé la misma persona todos los días?"

El objetivo es que usted se sienta lo más cómoda posible con la persona que escoja para cuidar de su bebé. Seleccione a una persona o cuidador(a) que le inspire confianza y con la que usted se sienta a gusto. Pida referencias a otras personas de su confianza o contacte a una agencia de recursos y referencias de cuidado infantil en su estado.

Una vez que alguien empiece a cuidar de su bebé, visite el lugar durante el día. ¿Está la persona dándole a su bebé atención especial y cariñosa? Un buen cuidado infantil está basado en respeto mutuo y comunicación abierta entre los padres y las personas que cuidan de su bebé.

## Tómese tiempo para cuidar de usted y de su bebé

Mamá, haga y asista a la cita para su revisión médica de las seis semanas. ¡Esto es muy importante!

Durante las primeras semanas después del nacimiento de su bebé, no es nada raro sentirse cansada o deprimida o estar a punto de llorar sin ninguna razón en especial. Tanto, las madres como los padres, pueden experimentar una desilusión o decepción parecida a lo que la mayoría de nosotros sentimos después que algo tan esperado sucede y se acaba.

Las madres primerizas pueden sufrir de depresión post-parto. La depresión post-parto es causada por los muchos cambios que su cuerpo sufre después de dar a luz. Usted tal vez podrá sentirse desanimada, tensa o triste y estos sentimientos son completamente normales. Tenga la plena seguridad que muchos padres primerizos tienen este tipo de sentimientos y pasan por lo mismo que usted y que, además, por lo general son solamente temporales.



Para lidiar con la depresión post-parto mantenga su rutina diaria muy simple. Hable con su pareja, un miembro de su familia, una buena amiga, o con su doctor acerca de sus sentimientos. Ayuda mucho hablar con alguien cercano y que se preocupa por usted. Si tiene pareja, recuerde que están en esto juntos.

No se exija a usted misma más de lo que debe hacer. Planee tomarse una siesta en el horario del bebé. Coma alimentos saludables y tómese descansos relajantes.

Trate de ser flexible. Se sentirá menos cansada al final del día si se relaja más durante el día. Dése una oportunidad a usted misma. Muy pronto se sentirá mucho mejor acerca de usted y del cuidado de su bebé.

# EL LLANTO ES UN GRITO DE AYUDA



**CUANDO SU BEBÉ LLORA** es que está tratando de decirle algo. Usted sólo tiene que descifrar qué es lo que su bebé intenta decirle. Estas son algunas de las cosas que su bebé puede estar tratando de decirle:

**PUEDE TENER HAMBRE.** Los bebés necesitan comer con más frecuencia de lo que usted espera. Si ha pasado una hora o más desde que su bebé fue alimentado, puede estar diciéndole que tiene hambre.

**PUEDE SENTIRSE SOLO(A).** Si su bebé se calma y se mantiene calmado(a) tan pronto lo/la carga, puede significar que la extraña. La necesidad de cercanía de su bebé es muy real. Usted puede mimar o consentir a su bebé abrazándolo(a) o acurrucándose con su bebé cuando lo necesite.

**PUEDE TENER EL PAÑAL SUCIO.** A algunos bebés no les molesta, pero a otros sí.

**PUEDE TENER SUEÑO.** Algunos bebés se irritan o fastidian un poco antes de dormir o porque tienen sueño.

**PUEDE TENER ALGÚN DOLOR.** Su bebé puede sentirse incómodo(a) porque un alfiler puede estar picándolo(a) o porque su ropa puede tener etiquetas o cremalleras/cierres filosos.

**PUEDE TENER FRÍO O CALOR.** Revise y sienta la espalda y estómago de su bebé para saber si está muy frío o muy caliente. Cámbiele la ropa para hacerlo(a) sentir más cómodo(a). Vista a su bebé como se vestiría usted o póngale una capa más de ropa.

**PUEDE ESTAR SOBRE ESTIMULADO.** Algunas veces su bebé puede emocionarse demasiado por todo lo que está pasando a su alrededor. Mecerlo(a) o arrullarlo(a) en un cuarto con poca iluminación ayudará a calmarlo(a).

**¡NUNCA SACUDA O ZARANDEE A UN BEBÉ!** No zarandee o sacuda a su bebé, ya que esto puede causar daños permanentes en su cerebro.

Los bebés no intentan hacerla enojar a propósito. A esta edad, ellos no pueden controlar cuándo empiezan a llorar. Están muy pequeños para entender que su llanto puede desesperarla y llorarán aún más si les pega, da nalgadas o los trata bruscamente.

Si ya intentó de todo – alimentarlo(a), cambiarlo(a), abrazarlo(a) cargarlo(a) – y su bebé aún llora, llame a una amiga o algún familiar para que cuide de su bebé por una hora mientras usted se toma un descanso. Todo el mundo necesita un poco de tiempo para relajarse de vez en cuando.

## Cómo lidiar con un bebé llorando

- Mientras carga a su bebé con la cabeza hacia arriba y sus pies abajo, arrúllelo y deténgase. Luego, vuelva a mecerlo y deténgase de nuevo. Esto por lo general ayudará a su bebé a calmarse.
- Colúmpiese o muévase continuamente de lado a lado con su bebé acostado(a) en su regazo. Esto puede hacer que se duerma.
- Envuelva a su bebé con una cobija o frazada suave y caliente dejando solamente descubierta su cara.
- Trate con cuidado de hacer que su bebé eructe para ver si está incómodo(a) porque tiene aire en su estómago.
- Déle a su bebé un chupón. El chupar algo es tranquilizante para muchos bebés y les ayuda a calmarse.
- Alivie la rozadura y sarpullido quitándole el pañal y envolviendo a su bebé, sin apretar, en una frazada. Póngale maicena en su trasero en lugar de talco.
- Túrnese con alguien para cuidar de su bebé cuando está llorando. Túrnese con su pareja, con un familiar o amiga para que usted también pueda tener un descanso.

## Ponga a los bebés boca arriba para dormir

Ponga a su bebé boca arriba para dormir. Según la Academia Americana de Pediatría, esto ayudará a prevenir problemas respiratorios y el síndrome de muerte infantil súbita (SMIS) o también conocida como muerte de cuna.

No use materiales suaves de cama como camas de agua, colchones suaves, almohadas, cobijas y peluches. Su bebé no podrá moverlos si por alguna razón llegaron a caerle en la cara o cabeza y no podrá respirar.

No use un colchón firme y póngale a su bebé ropa para dormir de una sola pieza para mantenerlo(a) abrigado(a) y caliente mientras duerme.

## ¿Necesita más información?

Para obtener la versión en línea de este boletín, más información sobre la crianza de los hijos y ligas actualizadas, visite la página [www.extension.org/parenting](http://www.extension.org/parenting). Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con su oficina de Extensión Local.

Este boletín proporciona espacio y tiempo por igual a ambos sexos. Si se utilizan los pronombres "él" o "ella", nos estamos refiriendo a todos los bebés en general.

*Créditos: Este boletín fue adaptado de los boletines "Just in Time Parenting" de la Oficina de Extensión en California, Delaware, Georgia, Iowa, Kentucky, Maine, Tennessee, Nevada, New Hampshire, New Mexico y Wisconsin. Adaptación cultural por Andrew Behnke PhD, North Carolina State University; Alanha Cruz, ACLS, Inc., y un agradecimiento muy especial a nuestro maravilloso grupo de revisores.*



**Text4baby** le enviará mensajes de texto gratuitos a su teléfono celular con consejos sobre la salud e información importante acerca de su bebé. **¡Es gratis!** Para registrarse, envíe un mensaje de texto con la palabra **BABY** al **511411** o visite la página <http://www.text4baby.org>

Crianza Justo  
a Tiempo  
Un Mes