

Crianza Justo a Tiempo

Cinco Meses



¿Cómo es su bebé?

Su bebé es único(a). Los bebés son diferentes en muchas formas:



Ritmos: Algunos bebés comen, duermen y hasta evacúan aproximadamente a la misma hora cada día. Otros nunca hacen las mismas cosas de un día para otro.



Acercamiento o aislamiento: Algunos bebés evitan cosas nuevas, mientras que otros las buscan.



Adaptabilidad: Algunos bebés no toman su fórmula si no está a la temperatura correcta. Algunos bebés sólo pueden dormir en su propia cuna. En cambio, otros están bien sin importar donde estén o con quien.



Intensidad de la reacción: Algunos bebés lloriquean en silencio cuando tienen frío o hambre. Otros gritan tan pronto se sienten inconformes o descontentos.



Nivel de sensibilidad: Algunos bebés notan los más pequeños cambios a su alrededor. Otros pueden dormir bajo cualquier tipo de tormenta y sin importar lo que esté pasando.

Todas estas cosas forman el temperamento y la personalidad de su bebé. Algunas combinaciones son más fáciles de aguantar que otras.

Algunos bebés son activos y predecibles. Se adaptan fácilmente a los cambios y son por lo general felices. Algunos bebés se alejan un poco de las cosas nuevas y se adaptan lentamente a los cambios.

Otros bebés tienden a ser impredecibles y difíciles de consolar o reconfortar.

Les es muy difícil estar en situaciones nuevas y les toma mucho tiempo acostumbrarse a los cambios.

Si su bebé es difícil de consolar o reconfortar, debe saber que:

Su bebé no lo hace a propósito y esto no es malo. Su bebé puede crecer y ser tan brillante y afectuoso como los demás. Su bebé nació con este tipo de adaptación, pero puede cambiar conforme vaya creciendo. Este tipo de bebés necesitan padres cariñosos y pacientes que los acepten y ayuden a aprender.



Para ayudar a un bebé al que le es difícil lidiar con nuevas situaciones:

Preséntele las cosas lentamente para que se acostumbre a ellas poco a poco. Ponga atención a las señales de su bebé y observe cómo reacciona al mundo a su alrededor. Con el tiempo, usted entenderá cuánto cambio y cuánta actividad son adecuadas para su bebé. Este tipo de adaptación, que hace que su bebé sea difícil de consolar, tal vez pueda ayudarlo(a) cuando sea más grande. Podrá ayudarlo(a) a pensar por sí mismo(a) y no por lo que deciden o hacen los demás.

¿Qué se siente tener cinco meses de edad?



Cómo crezco y hablo

- Me meneo, volteo y tuerzo mi cuerpo.
- Pateo con mis pies y me chupo los dedos de los pies.
- Mantengo mi cabeza y espalda derecha cuando me siento si tú sostienes mi cuerpo.
- Si me cargas agarrándome por debajo de mis brazos, me pongo de pie, brinco y doy patadas con mis pies.
- Tengo muy buena puntería cuando agarro algo.
- Puedo voltearme desde boca abajo a boca arriba, y tal vez pueda voltearme para quedar boca abajo nuevamente.
- Miro tu boca y trato de imitarte cuando me hablas.
- Hago sonidos como ee, aa, uu y tal vez hasta da, pa, ma, ba.
- Trato de hablar o balbucear conmigo mismo(a), con mis juguetes y con la gente. ¡Así logro llamar la atención!

Cómo respondo

- Miro a mi alrededor cuando oigo ruidos.
- Tal vez llore cuando vea gente desconocida.
- Busco cosas u objetos si las tiro o se me caen.
- Dejo de llorar cuando tú me hablas.
- Por lo general me agarro o me aferro a ti cuando me cargas.
- Tengo días buenos y días malos – igual que todo el mundo.

Cómo entiendo y me siento

- Reconozco mi nombre.
- Puedo distinguir entre mi mismo(a) y otras personas en el espejo.

Cómo entiendo y me siento

- Recuerdo lo que acabo de hacer. Me intereso mucho por los juguetes que puedo tocar y morder. Me gusta torcer, agitar y golpear mis juguetes.
- Mientras juego, aprendo lo que significa estar cerca y lejos. También aprendo lo que es adentro y afuera.
- Mientras juego y exploro, aprendo acerca del mundo a mi alrededor.
- Empiezo a mostrar miedo, enojo, y disgusto. Esto no significa que sea malo(a), simplemente significa que estoy creciendo como una persona normal con muchas emociones.
- Empiezo a darme cuenta de mis sentimientos. Noto tus emociones, expresiones faciales y lenguaje corporal.

Guía infantil: disciplina y seguridad

Su bebé tiene mucha energía. Pareciera como si siempre estuviera activo(a). Tal vez necesite mucha paciencia para seguirle el ritmo a su bebé. Su bebé está empezando a interesarse por cosas que tal vez usted no quiere que tenga. Ya que todo lo que agarra se lo lleva a la boca, es hora de pensar en la seguridad.

Los bebés menores de 1 año están muy pequeños para entender por qué deben dejar de hacer algo. A su bebé puede gustarle tirar juguetes al piso. Tal vez le guste oír el ruido y mirar como los juguetes rebotan. Para él/ella es sólo un juego. Su bebé no avienta o tira cosas para molestarlo(a) o "probarlo(a)". Su bebé está aprendiendo a dónde van las cosas cuando se caen.

Guarde cosas que sean peligrosas o que se puedan romper y puedan lastimar a su bebé. Proteger a su bebé le facilitará la vida si se toma el tiempo de hacerlo ahora. Más adelante en este boletín, lea todo acerca de cómo proteger a su bebé de los peligros en el hogar.

Su bebé necesita y desea explorar, por lo que es lógico que proteja a su bebé de los peligros y riesgos en el hogar, en lugar de estar siguiéndolo(a) por todos lados y diciéndole que no a todo lo que hace. Ese método puede ser muy agotador para usted y molesto para su bebé quien aprende tocando y explorando.

Otra forma de aprendizaje es cambiándolos de lugar. Esto es, mover a su bebé lejos de algún peligro, como el cordón de una lámpara, y moverlo(a) a un lugar seguro.



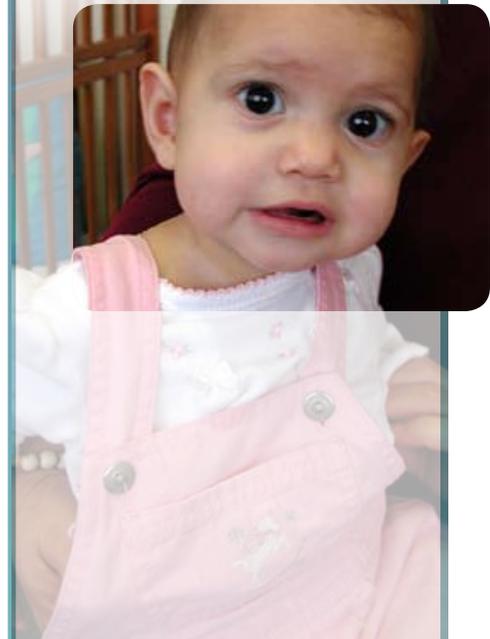
Usted puede substituir algunas cosas para enseñarle a su bebé. Por ejemplo, encuentre otro cajón en la cocina que sea SEGURO para que su bebé vacíe lo que hay adentro o juegue. Luego con cuidado quítele el objeto que usted no quiere que tenga. Mientras se lo quita diga algo como, "Esto te puede lastimar."

No le dé palmadas en las manos ni le grite. Su bebé todavía no puede controlar su comportamiento. Si le da nalgadas, sólo lo/la enseñará que está bien pegar. Es su responsabilidad mantener a su bebé alejado(a) de los peligros, no de castigarlo(a) o regañarlo(a) por estar en peligro.

Si puede establecer límites y al mismo tiempo darle un cuidado cariñoso y tener un buen sentido del humor, ayudará a su bebé a crecer siendo una persona inteligente.

Si está preocupado(a), obtenga más información.

Muchas veces los padres se preguntan si hay señales que indiquen que su bebé no se está desarrollando normalmente. Hay listas de señales de advertencia o peligro para ayudarlo a saber si su bebé se está desarrollando normalmente. Para obtener más información acerca de estas señales de advertencia, hable con su médico o visite la siguiente página de internet: http://www.cdc.gov/ncbddd/autism/ActEarly/milestones_3months.html





Los juegos que los bebés juegan

Sonidos difíciles:
un juego de comunicación

Propósito del juego:

Alentar a su bebé a imitar sonidos y palabras. Repita los sonidos que su bebé hace para que pueda oírlos dos veces. Al repetirle estos sonidos a su bebé, le está ayudando a aprender cómo hacer los sonidos que él/ella ha inventado.

Cómo jugar:

Cargue a su bebé en sus brazos y déjelo(a) relajarse. Haga sonidos como "mmmm", "daaa", "braaaa-vo", "bi-eeen", "buz-oooo" y "aal-gooo." Vea a su bebé al rostro para que pueda mirar cómo se mueven sus labios. Acaricie o abrace a su bebé después de hacer los sonidos. Ríase, sonría o abrácelo(a) suavemente cuando él/ella haga los sonidos. Si su bebé todavía quiere jugar, intente nuevas palabras o sonidos. Póngase frente a su bebé para que pueda verlo(a) decir otras palabras o sonidos.

Ayude a su bebé a aprender acerca de su cuerpo

Ayude a su bebé a descubrir sus pies

- Frote los pies juntos.
- Acerque los pies hacia su boquita.
- Cunte los dedos de sus pies.

Por ejemplo, diga "Este dedito compró un huevito (moviendo el pulgar). Este lo cocinó (moviendo el índice). Este le echó la sal (moviendo el dedo medio). Este lo probó (moviendo el anular). Y este pícaro se lo comió (moviendo el meñique)."



Ayude a su bebé a descubrir sus manos

- Frote las manos juntas.
- Acerque las manos hacia su boquita.
- Cunte los dedos de sus manos.

Ayúdelo(a) a aplaudir con sus manos. Juegue con su bebé juegos de manos como "Papas y Papas" o "Las Tortitas." Aplauda las manos de su bebé mientras canta:

"Papas y papas para papá.

Papas y papas para mamá

Las quemaditas para papá

Las calientitas para mamá."

¡Tómese un tiempo para reírse y divertirse junto con su bebé!





Alimentando a su bebé

Varias cosas empiezan a suceder entre los 5 y 6 meses de edad. El crecimiento de su bebé empezará a disminuir. Su bebé se volverá más activo(a) y quemará más calorías.

Su médico probablemente le dirá que no empiece a darle alimentos sólidos a su bebé hasta dentro de uno o dos meses más. Sus amigas o familiares probablemente le estén diciendo que todos los bebés empiezan a comer sólidos mucho antes. Siga las instrucciones de su médico. La leche materna es el mejor alimento. Siga dándole a su bebé la leche materna o la fórmula infantil que su médico le recomiende. Si no pertenece ya a un grupo de apoyo para mamás que amamantan a sus bebés, visite La Liga de la Leche en la página <http://lalecheleague.org/>

Ayude a su bebé a aprender a comer cuando tenga hambre y a parar de comer cuando empiece a sentirse lleno(a).

Los bebés que tienen hambre pueden hacer lo siguiente:

- Abrir su boca cuando ven el pecho o el biberón.
- Inclinarsse para poder tomar la leche.

Los bebés que empiezan a sentirse llenos pueden hacer lo siguiente:

- Cerrar y apretar la boca.
- Empujar el pecho o el biberón.
- Perder el interés en comer.
- Voltar la parte superior de su cuerpo hacia el lado opuesto del pecho o biberón.

¡No a la miel!

A los bebés menores de 1 año no se les debe dar miel. La miel es dañina para los bebés porque tiene esporas que pueden causar botulismo infantil.

Léale libros o cuentos a su bebé

A su bebé le gusta mirar las fotos con colores brillantes que hay en los cuentos. Apunte a las fotos de objetos mientras le está leyendo a su bebé. Invente su propio cuento sobre fotos que haya visto en una página de un libro o revista.

Ayudando a ejercitar la memoria de su bebé

Observe qué hace su bebé cuando las cosas desaparecen de su vista. ¿Se se inclina para buscar las cosas que tiró? ¿Busca su juguete favorito?

Estas son señales que le indican que la memoria de su bebé se está desarrollando. Cuando él/ella estaba más pequeño(a), lo que no podía ver, no existía. Ahora, él/ella está aprendiendo que las cosas existen aun cuando no las pueda ver.

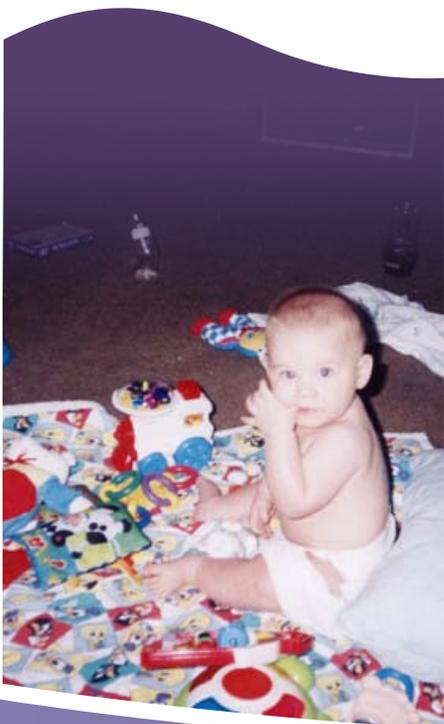
Usted puede divertirse con su bebé y ayudar a ejercitar su memoria al mismo tiempo. Muéstrole un juguete, luego cúbralo (cubriéndolo lentamente al principio) con una tela o una taza. ¿Su bebé trata de quitar la tela o taza? ¿Y si cubre sólo parte del juguete? Intente con diferentes juguetes y diferentes cosas para cubrirlo.

Juegue a las escondiditas (picabú) para ayudar a su bebé a que aprenda que usted regresa cada vez que se va. Cubra algunas veces su rostro y otras veces el del bebé. Si su bebé no se divierte jugando estos juegos ahora, espere unas semanas más e inténtelo de nuevo.

Alerta de seguridad sobre los juguetes infantiles

Es tiempo de quitar todos los juguetes de la cuna. Cuando los bebés ya pueden empujarse con sus manos y rodillas, alrededor de los 5 meses, pueden caerse o tropezarse con algún juguete en la cuna y tal vez no puedan levantarse o salirse. Esto puede causar que un bebé se estrangule y ahogue.

Las camisetas con gorra o capucha, juguetes o cualquier cosa que tenga cordones también pueden ocasionar estrangulamiento, por lo que debe mantener este tipo de objetos lejos del alcance de su bebé.



Es hora de crear un hogar seguro para su bebé

Su bebé quiere moverse, treparse, abrir cosas y objetos y tocar espacios pequeños. Él/Ella no entiende qué tan peligroso puede ser.

Hay muchas razones para proteger a su bebé de los peligros en el hogar:

- Ayuda a proteger a su bebé de accidentes y lesiones.
- Le da a su bebé un espacio más grande para explorar sin peligro y esto le ayuda a aprender.
- Usted no tendrá que seguir diciéndole que no a todo.
- Mantiene sus cosas y objetos valiosos seguros.

Cómo proteger a su bebé de los peligros en el hogar:

- Siéntese o agáchese en el piso y gatee alrededor del lugar. Observe cuidadosamente los lugares en cada cuarto a los que su bebé va o las cosas que le gusta tocar. Trate de crear un área segura donde su bebé pueda jugar.
- Cubra todos los enchufes eléctricos.
- Ponga cosas pequeñas como cerillos, clavos o cuentas y adornos pequeños fuera de la vista de su bebé.
- Mueva todos los químicos, como los productos de limpieza e insecticidas, a lugares más altos o en repisas y estantes que no pueda alcanzar su bebé.
- Mantenga todas las medicinas fuera del alcance de su bebé.
- Instale seguros de protección a prueba de niños en los gabinetes que contengan artículos u objetos que no quiere que se bebé tenga.
- Use nuevas rejas o barreras para bloquear las escaleras y otros lugares donde no quiera que su bebé juegue. Las antiguas rejas o barreras en forma de acordeón son peligrosas. Su bebé puede quedar atrapado(a) en ellas.

Hasta que no tenga un área segura para que su bebé juegue, pida prestado o compre un corral, una nueva reja o barrera. Los corrales funcionan bien con algunos bebés, mientras que otros lloran al instante que los pone en un corral. Si usted usa un corral para niños, asegúrese de que tenga cerrojos o seguros con resorte y no bisagras o uniones que puedan pellizcar los dedos de su bebé. No deje a su bebé mucho tiempo en el corral, ya que se cansará de él y evitará que explore y aprenda sus alrededores sin peligro.

¿Qué pasó con nuestro tiempo?

“Desde que tuvimos al bebé ha habido mucha tensión entre mi pareja y yo. Parece que ya no tenemos tiempo simplemente para sentarnos y platicar. Parece que no puedo decirle lo que siento. Los problemas parecen estar acumulándose entre nosotros.”

Muchos padres se sienten así o pasan por esta situación. Con todas las exigencias y presiones que un nuevo bebé en la familia suma a su ocupada vida, es difícil

encontrar tiempo para sentarse, platicar y hacer un plan para trabajar juntos. Aunque sea difícil es importante encontrar el tiempo para hablar acerca de lo que les está molestando.

Lo más probable es que su pareja también haya estado acumulando descontento o cosas que le molestan. Organice una salida para ustedes dos solos o reserve un tiempo especial cada semana en el que puedan estar juntos y hablar sin que los interrumpan.

Utilice mensajes con “yo”. Díganse uno al otro como se sienten, sin culparse entre sí. En vez de decir, “Tú siempre me insultas” diga, “Me siento insultado(a) cuando tu...” Usando este tipo de mensajes su pareja no se sentirá culpable ni que lo/la está acusando y es probable que esté más interesado(a) en hablar y resolver el problema.



Sea directo(a) y honesto(a). Diga lo que siente, en vez de esperar a que su pareja adivine o sepa lo que quiere decir. En lugar de decir, “La sala está desordenada,” diga “Me enoja cuando los periódicos están tirados por todas partes y yo lo tengo que recoger.”

Evite las preguntas acusadoras. En vez de decir, “¿Por qué no llamaste para avisarme que llegarías tarde?” diga, “Estaba preocupado(a) que te hubiera pasado algo cuando no llegaste a la hora de siempre. La próxima vez, por favor llámame para no preocuparme.”

Cuando se sienta listo(a) para preguntar o culpar, identifique primero qué es lo que en realidad está sintiendo. Después comuníquese a su pareja con un mensaje con “yo”.

¡Escuche, escuche y escuche! Déle a su pareja la oportunidad de sacar todo su descontento y preocupaciones y expresar lo que siente. No lo/la interrumpa, saque conclusiones, asuma, sermonee o dé consejos antes de tiempo. Asegúrese de entender lo que su pareja dijo. Por ejemplo, diga “Déjame ver si entendí bien...” o “¿Estás diciendo que...?”

Estas habilidades de comunicación le serán de gran ayuda al criar a su bebé. Tal vez podrán no estar de acuerdo en cómo disciplinar a su bebé. Uno de ustedes podrá querer distraer a su bebé de objetos peligrosos, mientras que el otro preferiría gritarle o regañar al bebé. Estos son problemas que se deben resolver hablándolos y usando las habilidades de comunicación antes expuestas.

Hágase un favor a usted misma

Algunos padres se ponen de acuerdo para reunirse regularmente con otros padres y con sus bebés. Los bebés disfrutan de estos encuentros y de convivir con otros bebés, ¡y los papás tal vez hasta lo disfruten aún más! Además, también pueden ayudarse entre ustedes como niñeras en un caso de emergencia.



Todos los padres tienen días en los que sus bebés los agotan. Ayuda mucho tener a una amiga a quien le pueda llamar por una hora o un rato en caso de que necesite hacer algún mandado, ir a alguna parte o cuando simplemente necesite un tiempo a solas.

Para criar a un bebé usted necesita ayuda. ¿Hay alguien cerca de su casa o en su vecindario a quien le gusten los bebés? ¿Hay padres nuevos a quienes les pueda interesar unirse al grupo para reunir a los bebés para jugar?

¿Necesita más información?

Para obtener la versión en línea de este boletín visite la página www.extension.org y haga clic en la sección "Parenting".

Si tiene alguna pregunta, contacte a su oficina local de Extensión.

Cuando lea este boletín, recuerde: Cada bebé es diferente. Los bebés pueden empezar a hacer cosas antes o después de cómo se describen en este documento. 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.

Cinco Meses