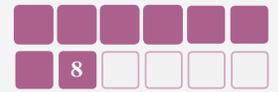


Crianza Justo a Tiempo

Ocho Meses



Esta es la edad de la curiosidad

Imagínese que tiene 8 meses de edad. Usted trata de hablar, pero nadie parece entender lo que está diciendo. Trata de caminar, pero no está seguro(a) de cómo hacerlo todavía. Trata de tocar objetos brillantes, suaves, duros, lisos o ásperos, pero todos le dicen, "No, no toques."

¿Cómo se sentiría? De seguro, un poco frustrado(a). Así es como su bebé se siente a esta edad. Su bebé es muy curioso(a) y quiere saber y aprender acerca de todas las cosas tan fascinantes que se encuentran a su alrededor.

Cuando usted le dice que no, explíquelo a su bebé con frases de una o dos palabras.

Esto le ayuda a aprender por qué no puede hacer o tocar ciertas cosas y objetos.

Explíquelo qué es lo que usted prefiere que él/ella haga.

Estudios muestran que esta técnica realmente ayuda.

Si usted ve a su bebé gateando hacia sus pantuflas o zapatos

y usted sabe que terminarán en su boca, diga algo como "Fuchi" o "Sabe feo". Déle alguna otra cosa u objeto con el que él/ella pueda jugar y diga, "Vamos a jugar con el osito."

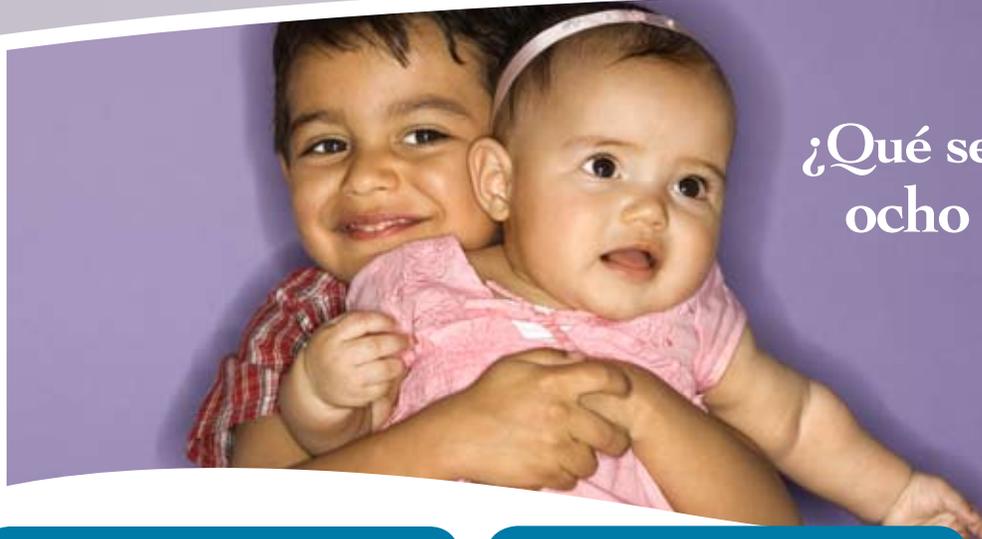
Si su bebé trata de tocar el horno caliente, diga "Caliente," y aléjelo(a) del horno o estufa.

A medida que su bebé crece, puede darle explicaciones un poco más largas de tres o cuatro palabras en lugar de una o dos.

La memoria de su bebé no es como la suya. ¿Recuerda cuántas veces le tomó a su bebé aprender el juego de las palmaditas o el de las escondidas? Usted tendrá que recordarle a su bebé una y otra vez cómo comportarse y enfrentar situaciones de la manera que usted quiere.

Muéstrele a su bebé el mundo a su alrededor de una manera cariñosa y segura. Conviértase en el guía de su bebé mientras él/ella observa, explora y satisface su curiosidad.





¿Qué se siente tener ocho meses de edad?

Cómo respondo

- Soy muy curioso(a) y me gusta explorar todo lo que veo. Vacío cajones, rompo revistas y desordeno todo lo que esté a mi alcance. Aleja de mi todas las cosas y objetos que puedan lastimarme.
- Sé cómo resolver problemas simples como por ejemplo cómo hacer sonar un juguete.
- Ya entiendo un poco mejor lo que dices. Sé el significado de "adentro" y "afuera".
- Recuerdo eventos que acaban de suceder.
- Me gusta ver fotografías y que tú me las describas o me digas lo que hay en ellas.
- Le tengo miedo a nuevos eventos o personas que no conozco.
- Me molesto cuando me dejas solo(a) aunque sea por un ratito.
- Me tranquilizo cuando regresas.
- Me molesto cuando la gente arma un gran alboroto o escándalo por mí.
- Me desespero o enojo cuando no puedo encontrar algo.

Cómo crezco y hablo

- Me arrastro con mi estómago y gateo hacia enfrente y hacia atrás.
- Me levanto yo solo(a) agarrándome de los muebles, pero me es difícil volver a sentarme.
- Me puedo parar si me recargo en la pared o en algún mueble.
- Me puedo sentar por varios minutos sin ningún apoyo. Mi cuello y espalda tienen más fuerza, así que ya me puedo sentar y levantar con la espalda derecha.
- Puedo sostener un juguete por varios minutos, como por ejemplo, una sonaja.
- Agarro cosas y objetos y los sostengo con mi dedo pulgar y mis dedos índice y medio.
- Levanto cosas pequeñas como pedacitos de hilo.
- Te haré saber si estoy feliz, triste o asustado(a) por los sonidos que hago.

Cómo crezco y hablo

- Todavía balbuceo y grito mucho para llamar tu atención. Ahora soy todo(a) un(a) hablador(a) "avanzado(a)", lo que quiere decir que hago sonidos en el idioma que habla mi familia. Los bebés Hispánicos "hablan" español; los bebés Rusos "balbucean" en ruso.
- Reconozco algunas palabras.
- Miro y trato de imitar la forma en que se mueve tu boca.

Cómo entiendo y me siento

- Me gusta tocar y besar mi reflejo en el espejo.
- Me volteo y escucho cuando oigo sonidos conocidos como el timbre del teléfono o cuando alguien dice mi nombre.
- Me encanta imitar a las personas que conozco.

Alimentando a su bebé

Su bebé probablemente estará comiendo:

- Leche materna o fórmula infantil cuando tenga hambre: aproximadamente 30 onzas al día.
- Cereal infantil mezclado con leche: 2 a 3 cucharadas dos veces al día.
- Puré de verduras: 6 a 8 cucharadas diarias (incluyendo verduras verdes y amarillas).
- Puré de frutas: 2 a 4 cucharadas diarias.

Con paciencia usted puede ayudar a que su bebé aprenda a comer diferentes tipos de alimentos. Recuerde darle un alimento nuevo a la vez para asegurarse que no le causa alergias.

Tal vez su bebé ya tenga algunos dientes y esté listo(a) para probar puré de verduras y frutas con un tenedor. Prepare un puré de la verdura favorita de su bebé ablandándola con un tenedor, aunque también podría usar un machacador de papas, una licuadora o un procesador de alimentos para suavizar o ablandar plátanos, manzanas cocidas, calabacita, camote/ batata (papa) o zanahorias maduras.

Cerciórese de que los alimentos de su bebé no tengan cáscaras, pedazos de fruta o verdura, hebras o semillas. Los alimentos ablandados o machacados pueden ser un poco más espesos que los alimentos en puré.

Puede colar los alimentos cocidos con un colador de malla fina. Un colador también puede ser usado para cocer al vapor pequeñas cantidades de comida para su bebé. Presione el alimento a través del colador. Esto le da al alimento una consistencia suave. Asegúrese de quitar todos los residuos o partículas de alimentos al lavar el colador.

Juega conmigo: me ayuda a aprender

Nota de Seguridad: Retire todos los cordones o listones de los juguetes cuando usted y su bebé terminen de jugar.

Amarre cordones o listones de no más de 6 pulgadas de largo alrededor de algunos de los juguetes favoritos de su bebé. Coloque los juguetes fuera de su alcance y el cordón o listón cerca de su bebé. Jale el cordón o listón para alcanzar el juguete, mientras le explica a su bebé lo que está haciendo. "Jalé el cordón o listón para alcanzar las llaves."

Vuelva a colocar las llaves donde estaban y vea si su bebé puede jalar el cordón o listón para alcanzarlas. Este juego puede ser divertido si lo hace en la silla para comer y sujeta el cordón o listón con cinta adhesiva a la silla para comer.

Amarre cordones de no más de 6 pulgadas de largo alrededor de otros objetos que sean grandes, pequeños, pesados o ligeros. Deje que su bebé intente jalar cada uno de los objetos.

Coloque juguetes sobre una toalla para que su bebé tenga que jalarla para alcanzar los juguetes. Ponga juguetes en una caja. Voltee la caja para que cubra los juguetes que hay adentro. ¿Levanta su bebé la caja para agarrar los juguetes?

Invente problemas simples para que su bebé los solucione. Al resolver un problema, hágale saber a su bebé lo maravilloso(a) que es.



Ayude a su bebé a comer alimentos seguros y saludables.

Juega conmigo: me ayuda a aprender

Observando y aprendiendo:

Los bebés aprenden imitando y copiando lo que otras personas hacen. Usted verá mucho de esto en los próximos meses.

¿Qué tan grande es el bebé? "¡Muy grande!"

Al principio tal vez necesite mostrarle suavemente a su bebé cómo levantar sus brazos sobre su cabeza mientras que usted dice, "¡Qué grande!"

Las escondiditas:

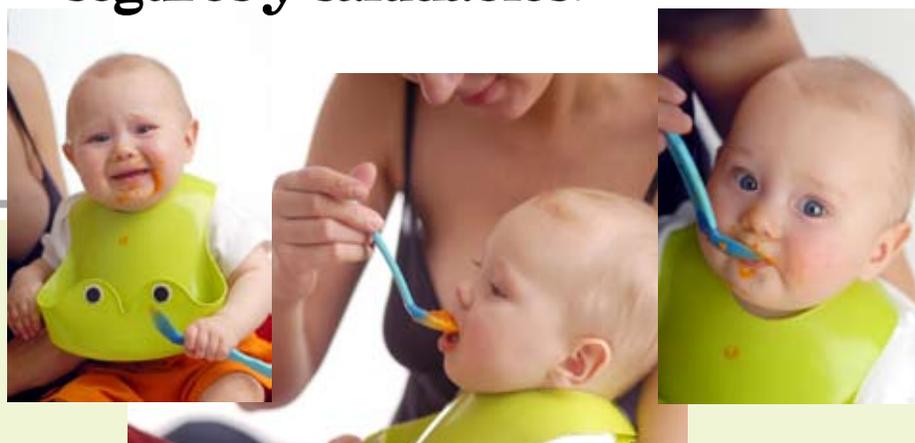
Los hermanos o hermanas mayores pueden esconderse en lugares cercanos. Usted puede decir, "¿Dónde está ___?" Su bebé puede ayudarlo(a) a encontrar a la persona que está escondida.

Escondiendo cosas y

objetos: Deje que su bebé la/lo observe mientras esconde un juguete pequeño debajo de una cobijita, una taza o en su bolsillo. ¿Trata su bebé de buscar el juguete? Si no lo hace, trate de tapar sólo una parte del juguete.

Diversión con música: su

bebé disfrutará escuchar diferentes tipos de música. Enséñele a aplaudir y a mover su cuerpo al ritmo de la música. Mientras que su bebé va aprendiendo a pararse, esos movimientos se convertirán en baile.



NO agregue sal, azúcar o condimentos a los alimentos de su bebé. Los alimentos que pudieran no tener sabor para las personas adultas, son una experiencia nueva para los bebés y niños pequeños. Los alimentos ya contienen suficiente sodio natural.

NO le dé miel a su bebé durante su primer año. La miel es dañina para los bebés porque tiene esporas que pueden causar botulismo infantil y hacer que su bebé se enferme.

NO use sobrantes de comida para preparar los alimentos de su bebé. Es más probable que los sobrantes de comidas contengan bacterias que los alimentos frescos y recién preparados. Esto podría causarle a su bebé una intoxicación. Siempre use alimentos frescos, congelados o enlatados. Si usa alimentos congelados compre aquellos que tengan la menor cantidad de azúcar, sal y salsas, ya que estas no son saludables para su bebé.

NO le dé a su bebé leche cruda o huevo crudo. La leche cruda es leche que no ha sido pasteurizada. Este tipo de alimentos crudos pueden ser peligrosos para su bebé.

NO le dé de comer a su bebé alimentos como elote, nueces, palomitas y semillas o alimentos ásperos (como galletas) que se quiebran fácilmente. Su bebé podría ahogarse con este tipo de alimentos.

El betabel, la espinaca, el nabo y la col contienen una alta cantidad de nitratos para su bebé. Todavía **NO** le dé de comer este tipo de verduras a su bebé. Los alimentos ya preparados con este tipo de verduras podrían ser seguros para su bebé, pero lo mejor es que los evite por ahora.

NO caliente demasiado la comida de su bebé, ya que podría quemarse la boca. Si quiere calentarle la comida, hágalo justo antes de servírsela.

NUNCA deje solo(a) a su bebé mientras está comiendo. Su bebé se podría ahogar o tratar de salirse de su silla para comer y lastimarse.

¿Cómo están funcionando las cosas con la niñera/cuidador infantil?

Investigadores han aprendido que los bebés que van a una guardería o centro de cuidado infantil forman una relación más cercana con sus padres. Aun así, es mejor para los bebés tener la misma niñera o cuidador infantil todos los días.

Los bebés que cuentan con cuidado infantil de alta calidad son tan inteligentes como los bebés cuyos padres cuidan de ellos en casa. Desafortunadamente, algunos proveedores de cuidado infantil no están proporcionando cuidado de calidad.

Es importante que las niñeras o cuidadores infantiles disfruten y les guste cuidar de los bebés, que sonrían con frecuencia y hablen con los bebés al vestirlos y darles de comer.

Los bebés deben estar siempre limpios, secos y cómodos. Necesitan escuchar voces cariñosas y sonidos alegres. Necesitan ser estimulados y recibir muchos elogios.

Los bebés y niños pequeños necesitan tener su propio espacio para comer, dormir y jugar. Los centros de cuidado infantil o guarderías que cuentan con muchos bebés y niños pequeños deben dividirlos en pequeños grupos para que puedan sentirse más seguros. El entorno alrededor de los bebés debe ser brillante y alegre.

Las cunas, sillas para comer, corralitos y juguetes deben estar limpios y en sitios donde haya espacio.

Una buena niñera y cuidador infantil se lava muy bien las manos después de cambiarle un pañal, vestir y alimentar

a un bebé. Cuidan que los biberones y tazas no sean compartidos entre los bebés.

Los bebés se deben poner en diferentes áreas de juego y con diferentes tipos de juguetes para que tengan muchas oportunidades de moverse y explorar. Ellos(as) también necesitan de un tiempo de silencio y relajación, pero no es bueno dejar a los bebés en sus cunas o corrales por largos periodos de tiempo.

Debe haber suficientes adultos disponibles para arrullar, jugar con los bebés y cargarlos cuando sea la hora de su biberón, pero no deberán cargarlos o tenerlos en brazos todo el día.

Si usted no está contento(a) con el servicio de cuidado infantil que su bebé está recibiendo, tal vez sea hora de que busque otra niñera o cuidador infantil.

La variedad es lo que le da sabor a la vida, pero los bebés necesitan consistencia y estabilidad. A los/las bebés les gustan las rutinas o hacer las mismas cosas todos los días. Si su bebé tiene diferentes niñeras o cuidadores infantiles, podría ser más difícil que él/ella establezca lazos afectivos. Su bebé necesita de alguien que responda rápido y con cariño, alguien en quien su bebé pueda aprender a confiar.

Su bebé necesita de alguien que responda rápido y con cariño, alguien en quien su bebé pueda aprender a confiar.



Preguntas frecuentes: ***miedo a personas desconocidas.***

Pregunta:

Mi bebita de pronto se ha vuelto miedosa y tímida con personas desconocidas o extrañas. A veces hasta llora cuando mi mamá viene de visita. ¿Por qué reacciona de ésta manera? ¿Qué puedo hacer para ayudarla a superar este miedo?

Respuesta:

Para empezar, no se preocupe. Tenerles miedo a personas desconocidas a esta edad es algo muy normal. Los bebés están empezando a desarrollar conciencia de su propia identidad y la de los demás – un paso muy importante en su crecimiento. Su bebé ahora sabe la diferencia entre familiares cercanos y personas desconocidas.

A veces su bebé se quedará viendo a personas nuevas, observándolas detenidamente. Otras veces, fijará su mirada en otra nueva persona y después volteará a ver otras cosas antes de que pueda sentirse cómoda y sonreír.

Algunos bebés gritan o lloran por que de verdad sienten miedo. Otros se aferran a su papá o mamá y se niegan a soltarlos. Otros bebés, igual que los adultos, desarrollan un disgusto automático por ciertas personas.

Normalmente, su bebé le tiene más miedo a lo que la persona extraña o desconocida hace que a la persona misma. Póngase en el lugar de su bebé. A usted no le gustaría que una persona desconocida lo/la estuviera abrazando, pues a su bebé tampoco. Así que no deje que una persona con la que no está familiarizada la cargue o abraze. Cárguela usted mientras empieza a conocer y familiarizarse con la persona. Haga que la persona desconocida le sonría y le hable a su bebé y hasta tal vez le pueda ofrecer uno de sus juguetes favoritos.

Deje que su bebé haga nuevos amigos(as) a su propio ritmo.

No importa de qué manera reaccione, reconforte a su bebé si le tiene miedo a personas desconocidas o extrañas. Abrácela y hágale saber que está segura y protegida.

Dígalas a sus amigos(as) y familiares que no se ofendan, que su bebé necesita tiempo para acostumbrarse a las personas. Pídales que no se apresuren a cargarla o abrazarla.

Para los abuelos o amigos(as) puede ser un tanto difícil entender el por qué su bebé llora o se molesta cuando la cargan. Asegúreles que valdrá la pena el esfuerzo de irse conociendo poco a poco. A medida que su bebé crece, se sentirá más segura y más cómoda con otras personas a su alrededor.



Las nalgadas no funcionan.

Ningún bebé debe recibir nalgadas, palmadas o golpes. Dar nalgadas a su bebé puede ser peligroso. Muchos bebés resultan lastimados de esta manera. Sus familiares tal vez le digan que debe de darle nalgadas a su bebé para que no se malcrie y aprenda que usted es quien que manda. Esto no es cierto.

Estamos aprendiendo cosas nuevas sobre los bebés todo el tiempo, incluyendo qué tipo de disciplina funciona mejor. Así que, la información en este boletín podría ser diferente a la que sus padres, vecinos o familiares aprendieron cuando sus hijos eran pequeños.

Los bebés son demasiado pequeños para entender, por lo que no aprenden por medio de nalgadas. Esto sólo hace que el bebé lllore aun más, y lo/la hará sentir mal. Cuando su bebé hace algo que a usted no le gusta, muéstrele algo diferente que sí pueda hacer. Enséñele una mejor manera de hacer las cosas.

Tal vez le moleste que su bebé lo/la despierte en las noches llorando demasiado o que ensucie un pañal que acaba de cambiar. Recuerde: su bebé no hace estas cosas a propósito para hacerlo(a) enojar. Su bebé no piensa de esta forma. Él/ella no puede evitar hacer estas cosas, así que no le ayudará a usted en nada enojarse.

¿Qué puede usted hacer?

- Llame a una amiga y pregúntele que haría ella en su lugar.
- Pídale a otra persona que cuide a su bebé mientras usted sale a tomar aire fresco o a relajarse un poco. Tal vez regrese con otra perspectiva de lo que es vivir con su bebé.

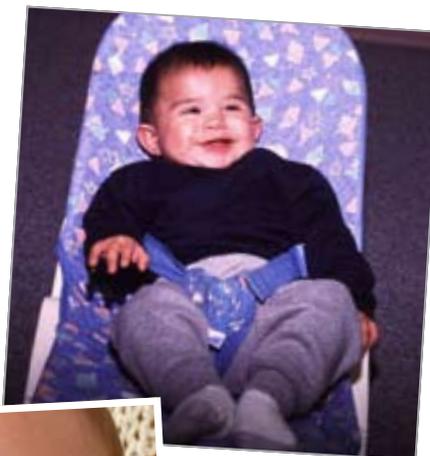


¿Problemas para dormir?

Muchos bebés de ocho meses tienen problemas para calmarse antes de dormir. ¡Se emocionan tanto sentándose, gateando y explorando cosas nuevas que no quieren irse a dormir!

Estos son algunos consejos para la hora de dormir:

- Ponga a su bebé a dormir alrededor de la misma hora cada noche cuando esté adormilado(a) pero despierto(a).
- Pase tiempo abrazándolo(a) cariñosamente, leyéndole, cantándole o hablándole a su bebé.
- Ayude a su bebé a calmarse y relajarse con un baño, un masaje suave y leyéndole un cuento.



Hacer las mismas cosas de la misma manera ayuda a los niños a calmarse y relajarse para ir a dormir. De acuerdo a estudios recientes, el asegurarse que su bebé reciba muchos abrazos cariñosos durante el día probablemente le ayudará a dormir en la noche.

Si su bebé llora después de que lo/la acuesta en su cuna, vigílelo(a) pero mantenga las luces apagadas. Si su bebé está bien, déle palmaditas en su espalda por un par de minutos y después déjelo(a) solo(a).

Si continúa llorando, regrese a checarlo(a) a ratitos hasta que se duerma. Poco a poco aumente el tiempo en que regresa para checar a su bebé. Trate de ser comprensivo(a), y no se enoje.

Muéstrele a su bebé que usted está allí cuando lo/la necesita, pero que él/ella debe quedarse dormido por sí solo(a). Si usted es consistente, su bebé aprenderá a dormirse solo(a) aprendiendo a reconfortarse él/ella mismo(a).

Tómese un tiempo para usted misma

Nunca parece haber suficiente tiempo para hacer todo lo que usted siente que tiene que hacer. Es importante establecer prioridades haciendo primero lo que debe hacer, incluyendo cuidarse a usted misma.

Planee tiempo para usted. La emoción y los desafíos de tener a un bebé de ocho meses de edad en su vida pueden hacerla sentir cansada muchas veces.

Ponerse de acuerdo con sus amigas para alternar el cuidado de los bebés puede ser una manera de reservar un tiempo para que usted pueda relajarse.

Duerma lo suficiente y haga ejercicio. Esto es parte de cuidarse a usted misma para que pueda sentirse descansada y renovada.



¿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.

Ocho Meses