



Ilustraciones de  
Billy Nuñez, 16

# LA CRIANZA DE SU BEBITO

(PARENTING YOUR INFANT)

## LA CRIANZA DE UN BEBÉ TRAE GRANDES RETOS Y RECOMPENSAS

Todos los bebés:

- Se divierten explorando el mundo que los rodea, así que usted debe poner su casa a prueba de peligros.
- Tienen su propia personalidad que los hace ser diferentes de sus padres.
- Ponen nuevas y abrumadoras demandas sobre los padres, así que éstos a veces deben pedir ayuda.
- Necesitan rutinas adecuadas a sus habilidades singulares, por lo que los padres tendrán que ajustar su horario al de esta nueva personita.

Juegue y hable con su bebé. ¡Goce del momento! Véalo cómo explora el mundo que lo rodea.

### A LOS BEBÉS LES ENCANTA EXPLORAR

Quizás habrá notado que su bebé empieza a mostrar más interés en todo lo que está a su alcance, especialmente en juguetes simples de colores brillantes y en los que hacen ruido. Todo lo que agarra parece terminar en su boca.

Hacia los tres o cuatro meses de edad, los bebés comienzan a babear y morder las cosas que se llevan a la boca. Es así como descubren el mundo que los rodea.

Nunca permita que su bebé agarre un juguete pequeño que le quepa por completo en la boca ni un juguete con piezas que se desprendan fácilmente. ¡Este tipo de cosas son un peligro de asfixia!

### LOS BEBÉS TIENEN PERSONALIDAD

Hasta los bebés pequeñitos actúan de manera individual. Algunos son ruidosos y activos; otros son callados y pasivos. Algunos son risueños y se dejan arrullar; otros son muy serios. Algunos son relajados; otros son más tensos. Como padre o madre, usted ya conoce la personalidad única de su bebé.

Piense en esa personalidad al cuidarlo.

- Si su bebé es nervioso por naturaleza y le cuesta calmarse, evite estimularlo demasiado.
- Si su bebé es sensible a cambios en las rutinas, procure no planear demasiadas cosas para el día ni modificar mucho las actividades cotidianas.



Si la personalidad de su hijo es distinta a la suya, recuerde que lo que calma y hace feliz a su bebé quizás no vaya con sus propios gustos.

## COMIENZA LA INDEPENDENCIA

A medida que los bebés crecen, comenzarán a:

- Darse la vuelta
- Tratar de alcanzar juguetes, cucharas y otros objetos
- Querer sentarse

Éstos son los primeros signos de independencia, pero el bebé no sabe lo que puede ponerlo en peligro. Para prevenir caídas, quemaduras, envenenamientos, asfixia y otras lesiones, coloque al bebé en un lugar seguro, tal como su cuna o corral. También es importante poner la casa a prueba de los posibles peligros para el pequeño.

## PROBLEMAS COMUNES

La mayoría de los bebés pasan por las dificultades que se citan a continuación. Aunque estos inconvenientes son frustrantes para los padres, se superan en poco tiempo.

- **Cólicos.** Éstos no se deben a nada que usted haya hecho mal. Por lo general cesan entre los cuatro y los cinco meses de edad.
- **Dificultad para dormir.** A algunos bebés les cuesta trabajo conciliar el sueño o se despiertan varias veces en la noche.
- **Aferrarse a los padres.** Cuando un bebé pequeño no ve con frecuencia a ciertas personas (incluso a los abuelos y amigos de la familia), puede mostrar temor hacia esas personas.

Aunque estos problemas son temporales, pueden ser muy molestos en el momento en que ocurren. Pídale a su pediatra que le dé ideas efectivas para su caso particular.

Los bebés no tratan de ser molestos o fastidiosos a propósito. Tan solo están explorando el mundo y tratando de comunicarse del único modo que saben hacerlo.

**¡Nunca le grite, le pegue ni sacuda a su bebé!**

## ¡LOS BEBÉS CRECEN BIEN EN FAMILIAS FELICES!

Al igual que los adultos, los bebés crecen mejor cuando están alrededor de personas felices y saludables. Busque grupos de juego para padres con bebés, grupos de apoyo u organizaciones comunitarias donde se reúnan padres con intereses comunes.

Si las cosas no van bien en su familia, si necesita ayuda para hallar grupos de apoyo en su comunidad o si le preocupa su bebé, hable con el pediatra. Usted no es la única persona a la que le pasa esto. Muchos otros padres tienen las mismas inquietudes.

## INICIAR NUEVAS RUTINAS

Ahora que los patrones particulares de su bebé comienzan a notarse, su familia, como tantas otras, iniciará nuevas rutinas. He aquí algunos consejos útiles.

### Es importante cuidarse.

Aunque los bebés casi siempre son encantadores, muchas veces generan frustración y hasta enojo en sus padres. Estos sentimientos son comunes y normales. Lo que es importante es saber cómo asumir esas emociones. Cuando esto le ocurra, coloque a su bebé en un lugar seguro como una cuna o un corral y haga algo que le relaje y calme. Tómese una taza de té o de café, oiga música, llame a una amiga o a su cónyuge, lea o medite. Estos sentimientos de estrés son naturales y temporales.

### Hable con familiares y amigos, o relacionese con otros padres.

El compartir con otros adultos la experiencia de criar a un niño puede hacerle mucho bien. Si usted está en la casa todo el día con su bebé, es conveniente que deje al pequeño con otro adulto de confianza de vez en cuando. Aproveche este tiempo para cuidarse a sí mismo o para estar con su pareja. Aunque los bebés son fascinantes, ¡todos los padres necesitan un recreo!

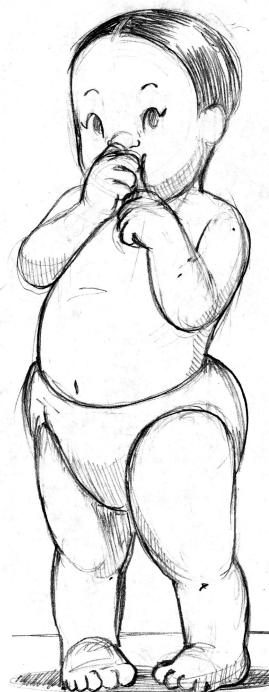


## **Enseñe a su bebé desde ahora a estar con otras personas.**

Además de ser conveniente para usted, el que otros adultos participen en la vida de su bebé le enseñará al pequeño a relacionarse con los demás. A medida que crecen, los niños comienzan a llorar e inquietarse cuando se les deja con otro adulto. Si desde el comienzo su bebé establece una relación con otra persona adulta aparte de usted, tendrá menos dificultades más adelante.

## **Si necesita que le cuiden a su bebé, busque una o dos personas fijas.**

Busque un lugar seguro y acogedor, donde los adultos realmente disfruten de cuidar a los bebés. El pediatra podrá orientarle sobre los requisitos que se deben tener en cuenta al buscar a las personas que cuidarán de su bebé.



Niños integrados son seguros, fuertes y protegidos

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar, según hechos y circunstancias individuales.

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 60,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Este proyecto fue respaldado por la beca Número 2001-JN-FX-0011, otorgada por la Oficina de Justicia para Menores y Prevención de la Delincuencia, dependiente de la Oficina de Programas Judiciales del Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Los puntos de vista u opiniones expresados en este documento pertenecen al autor y no representan necesariamente la posición o políticas oficiales del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.

Todos los derechos reservados.  
HE0439-SH

El diseño gráfico y los dibujos han sido facilitados por Artistas por la Humanidad: un programa empresarial y de arte sin fines de lucro para los adolescentes de Boston.

**American Academy  
of Pediatrics**



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™