

tu hijo @TM

veamos lo que está ocurriendo con tu hijo durante esta etapa de su desarrollo...

2 meses



El aprendizaje empieza al nacer, ¡y ya a los dos meses tu bebé ha aprendido muchísimo! Se puede sonreír contigo, llorar para hacerte saber que tiene hambre, frío o miedo. A esta edad, los factores más importantes para promover su desarrollo saludable son las relaciones con las personas que lo aman y le brindan calor, afecto y cuidado. Es esencial que aproveches este período tan crítico y pases mucho tiempo con tu bebé agarrándolo, acurrucándolo con él, jugando y leyéndole.

la salud de tu hijo

Asegúrate de que el niño haya recibido las vacunas necesarias en el momento oportuno. Las inmunizaciones que generalmente se administran a esta edad son:

- DTaP (difteria, tétano y tos ferina)
- Hib (protege contra la meningitis)
- IPV (vacuna de polio)
- Hepatitis B
- Prevnar (para los neumococos)

Revisión de niños sanos

A los dos meses tu bebé tendrá su próxima cita de rutina.

- Lleva las notas que tengas acerca de los hábitos de tu bebé, como por ejemplo, cómo come y cómo duerme; aprovecha y haz cualquier pregunta que tengas acerca de tu bebé.
- Hasta que cumpla los tres meses, siempre llama al médico si tu bebé tiene una temperatura rectal de 100.4° F más.
- La próxima cita de rutina de tu bebé probablemente le toque a los cuatro meses. Llama al médico si surge algún problema en cuanto a la salud o el desarrollo de tu hijo, o si se enferma antes de la próxima cita.

toma nota...

Según la Academia Americana de Pediatría, una vez tu bebé cumpla los dos meses de edad déjale saber a tu pediatra:

- Si el bebé no se mira las manos.
- Si no sonríe cuando escuche tu voz.
- Si no sigue los objetos que se mueven de un lado a otro con los ojos.
- Si no responde al ruido.

El sueño

Para que tu bebé se desarrolle saludablemente, necesita dormir unas 16 horas al día (o 16 de cada 24 horas). Él ya debe estar durmiendo bastante tiempo seguido por la noche (entre 4 y seis horas corridas). Sin embargo, todavía está muy pequeño para tener una rutina de sueño durante el día.

- Aliéntalo a dormir por la noche acostándolo entre las 6 y las 10 de la noche. Apaga las luces y mantén silencio en el área.
- Acuéstalo siempre boca arriba para disminuir el riesgo de muerte infantil súbita.

Nutrición

A esta edad, tu bebé todavía no está listo para comer cereales ni comidas sólidas. Hasta que tu bebé tenga entre 4 y 6 meses, solamente debes alimentarlo con fórmula o leche materna. Tu bebé tomará unas 4 a 5 onzas de una sentada o entre 20 y 25 onzas por día.

Un pequeño consejo por su seguridad...

Nunca sacudas a tu bebé. El sacudirlo le puede causar daño cerebral.

Cólico

El cólico generalmente empieza entre las dos semanas y los 3 a 4 meses de edad. Un bebé que tiene cólico es un bebé saludable que llora por más de tres horas consecutivas, 3 veces por semana o durante un período de tres semanas o más. Para consolar a un bebé que llora por los cólicos, haz lo siguiente:

- Deja que use el chupete, el biberón, la mano o la muñeca.
- Agarra al bebé y mécelo en tus brazos.
- Llévalo de paseo en el carro o el coche de bebé.
- Envuelve al bebé en una cobija para que se sienta seguro.
- Trata de mantenerte tranquila ya que tu bebé notará cuando te sientes agobiada.
- Crea sonidos que le llamen la atención como el ruido de una secadora de pelo, el ventilador eléctrico, una aspiradora, el correr del agua o el sonido en una grabación de la brisa o el mar.
- Agárralo por el lado izquierdo o el estómago hasta que se quede dormido. Asegúrate de ponerle boca arriba o de espalda una vez lo acuestes a dormir.



Revisado y aprobado por la American Academy of Pediatrics.

Fuentes de información: *Your Baby's First Year* y *Caring for Your Baby and Young Child*, Academia Americana de Pediatría, Steven P. Shelov, MD, FAAP, jefe de redacción; *Understanding Children*, Civitas y Richard Saul Wurman; *El abc de los niños*, Civitas; *Healthy Sleep, Happy Child*, Marc Weissbluth, MD.

Civitas agradece a **Parents as Teachers**, un programa de educación para los padres de niños pequeños y de apoyo a la familia, por su apoyo continuo.

tu hijo @TM

2 meses

el crecimiento y desarrollo de tu hijo

Un pequeño consejo por su seguridad...

Mantén los objetos pequeños fuera del alcance de tu bebé. (Cualquier cosa que quepa dentro de un tubo de papel higiénico es muy pequeña.)

Léele a tu hijo desde su primer día de vida. Al leer juntos, le ayudarás a que aprenda a amar los libros — ¡y a amarte a ti!

- Provéele libros de tela o cartón para que los explore.
- Escoge libros con colores fuertes, objetos familiares y fotos de bebés.

Háblale a tu bebé. Los bebés aprenden al escucharte cuando hablas, así es que, mientras más le hables a tu bebé, mejor.

- Háblale acerca de lo que ves y lo que estás haciendo durante tus actividades diarias.
- Responde a los sonidos de tu bebé y dale tiempo a que responda a los tuyos.

Jueguen juntos siempre. El juego lo ayuda a explorar y a expresarse, a establecer una conexión con otras personas y a comprender el mundo que lo rodea.

- Pon caras cómicas, hazle cosquillas. Tú eres el primer juguete de tu bebé.
- Toma un juguete, muévelo lentamente frente a tu bebé y observa si él lo sigue con sus ojos.

Cántale canciones. Tu voz tranquilizará a tu bebé y a través de los sonidos y los ritmos aprenderá lo que son las palabras y el lenguaje.

- Repite tus canciones favoritas y cuentos infantiles una y otra vez.
- Tócale música divertida a la hora de jugar, o canciones dulces a la hora de dormir.

cómo educar y criar a tu hijo



Cuida de ti misma para que puedas cuidar a tu bebé.

Tus cambios de humor y falta de energía pueden también afectar a tu bebé.

- Déjale saber a tu doctor o a una amiga si notas que tienes señales de depresión posparto incluyendo sentimientos de tristeza, ansiedad o inquietud.
- Toma un descanso cuando lo necesites para que recuperes tus energías antes de volver a cuidar a tu bebé.

Provéele un ambiente cálido y amoroso. La capacidad de aprendizaje de un bebé depende de su estado emocional; un bebé contento y cómodo aprende acerca de su mundo con más facilidad.

- Demuéstrale que estás interesada al mirarle a los ojos (a unas 8 ó 12 pulgadas de distancia), agárralo cerca de ti y mécelo en tus brazos.

Crema un mundo previsible para tu bebé. Cuando le provees rutinas a tu bebé le dejas saber que puede contar contigo. De esta manera puede pasar menos tiempo quejándose y más tiempo aprendiendo.

- Crea rutinas diarias para tu hijo; la constancia ayuda a que los bebés prosperen.
- Crea rutinas que funcionen para ti. Antes de acostar a tu bebé a dormir, léele un libro, dale un baño, háblale a los peluches, dale un beso y un abrazo y dile “te quiero.”

la seguridad de tu hijo

Llama al 1-877-KIDS-NOW para averiguar si tu bebé reúne las condiciones para recibir un seguro médico gratis o asequible.

En la cuna

- Saca las cobijas, almohadas y peluches de la cuna. Cualquiera de estos podría asfixiar a tu bebé.
- No uses artificios que ayuden a mantener la posición de tu bebé mientras duerma, ya que muchos de estos no han sido aprobados por cuestiones de seguridad ni para ayudar a disminuir el riesgo del síndrome de la muerte súbita infantil.
- Mantén la temperatura de la habitación de tu bebé a un nivel agradable para los adultos — no calientes demasiado la habitación.

En el automóvil

Siempre que lo montes en el carro, tu bebé debe estar en una silla de bebés que esté:

- Mirando hacia atrás.
- En el asiento trasero (preferiblemente en el medio del asiento trasero).
- Bien colocado y abrochado.
- Si quieres más información, visita www.fitforakid.org.

*Born Learning*SM es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas.

Para más información, visítanos en línea en www.bornlearning.org.

