

Etapas Especiales

A los 3 meses de edad, los bebés comienzan a:

- Empujar para levantar el pecho cuando están bocabajo
- Girar la cabeza hacia los sonidos
- Llevarse las manos a la boca
- Observar rostros y objetos
- Mover el cuerpo en respuesta a voces
- Tranquilizarse con las caricias
- Sonreír
- Patalear y mover las manos

A los 4 meses de edad, los bebés comienzan a:

- Rodar de lado a lado cuando están bocabajo
- Morder cualquier cosa que logren meterse en la boca
- Levantar los pies y patalear cuando están acostados boca arriba
- Reírse o hacer sonidos cuando les hablan
- Salpicar con las manos y los pies en la bañera
- Tratar de coger objetos

A los 5 meses de edad, los bebés comienzan a:

- Sentarse con apoyo
- Repetir acciones que les gustan, como agitar un juguete
- Levantarse de una posición sentada mientras sujetan los dedos de una persona
- Reconocer su nombre y sonreír cuando lo pronuncian
- Reconocer a las personas por sus voces



A los 6 meses de edad, los bebés comienzan a:

- Rodar de una posición bocabajo a una posición boca arriba
- Tener buen control de la cabeza
- Reírse mientras juegan
- Mover objetos de una mano a la otra
- Balbucear más de dos sonidos
- Intentar gatear

Cuándo preocuparse

Si su bebé presenta cualquiera de los siguientes indicadores de motivos de preocupación en el desarrollo, consulte con su pediatra.

- No observa objetos en movimiento
- No es sorprendido por ruidos fuertes
- No puede pasar de una posición bocabajo a boca arriba
- Tiene dificultades para levantar la cabeza
- No gira la cabeza en dirección del sonido

Cómo puede ayudar

Es importante que las personas que lo cuidan refuercen su aprendizaje. Sugerencias:

- Cargue a su bebé siempre que pueda
- Háblele siempre, y déle oportunidad de responder
- Hable mientras realiza actividades, y cante canciones infantiles. Al bebé le gustará el patrón y ritmo de los sonidos.
- Intente conversar con el bebé frente a frente todos los días, para que pueda ver su rostro y establecer una relación con usted.
- Lean juntos libros para bebés: a su bebé le encantará oír el sonido de su voz y ver las figuras y los colores brillantes.

Para obtener ayuda e información, comuníquese con:

Línea telefónica de ayuda del Children's Trust
211 o 305-631-4211



Healthy Start Coalition of Miami-Dade
701 SW 27th Avenue • Suite 1401
Miami, FL 33135
Phone: 305-541-0210 • Fax: 305-541-0213
www.hsemd.org

Qué esperar: Su bebé de 3 a 6 meses

Durante el primer año de vida, su bebé responde mejor en un entorno cálido y lleno de amor. Entre los 3 y 6 meses de edad, notará rápidos cambios en el desarrollo de su niño. Ver cómo su bebé alcanza etapas importantes puede ser una experiencia emocionante y gratificante. Conforme crezca su bebé, desarrollará su curiosidad por lo que lo rodea, crecerá su deseo por moverse e intentará comunicarse por medio de sonidos.



Healthy Start Coalition
of Miami-Dade

Es importante comprender las distintas fases del desarrollo de un bebé. El conocimiento de lo que puede esperar durante el crecimiento de su niño le ayudará a forjar una relación amorosa con él, mejorar sus habilidades como padre o madre, tener paciencia, relajarse y dedicar tiempo para conocer a su bebé.

Amamantamiento de los 3 a los 6 meses de edad

La alimentación exclusiva con leche materna durante los 6 primeros meses de vida del bebé se conoce como la "regla de oro" de la nutrición infantil. La leche materna es el único alimento que un bebé requiere durante los 6 primeros meses de vida, y brinda protección contra gérmenes e infecciones. Muchas madres que amamantan a sus bebés optan por utilizar un extractor de leche, de manera que puedan seguir amamantando a su bebé después de volver al trabajo o a la escuela. Si usted puede usar un extractor dos veces al día, va a tener suficiente leche para almacenar.



Algunas mujeres no pueden o no quieren usar un extractor mientras trabajan, y permiten que la persona que cuida al bebé le dé fórmula láctea infantil durante el día, pero siguen amamantándolo cuando están en casa. Si usted no usa un extractor durante el día, comience a intercambiar una sesión de amamantamiento empezando los fines de la semana por la mañana unas dos semanas antes de que regrese al trabajo o a la escuela. Pida a la persona que cuida al bebé o a otro pariente, que lo alimente con un biberón

de fórmula láctea infantil. Espere unos dos o tres días, y luego intercambie otra sesión de amamantamiento por la tarde. Este cambio gradual ayudará al bebé a adaptarse al nuevo horario.

Cambios en los hábitos de sueño

Hacia los tres meses de edad, comienzan a surgir patrones de sueño más predecibles. La mayoría de los bebés de esta edad duermen de 14 a 16 horas diarias, muchas de ellas durante el día.

Para reducir la probabilidad de síndrome de muerte infantil súbita (SIDS, por su sigla en inglés), siempre coloque al bebé boca arriba para dormir la siesta y durante la noche. Esta regla se aplica a todos los bebés: nunca lo ponga boca abajo para dormir.

Cómo manejar el llanto

El cuidado de su bebé puede ser una actividad divertida y agradable, pero si el bebé no deja de llorar, puede ser muy estresante. Es normal que un bebé llore, pero consulte a su médico si cree que está llorando demasiado. El punto más importante que debe recordar es que nunca debe descargar sus frustraciones en su bebé, y nunca sacudirlo. ¡Jamás!

Algunas maneras de calmar a un bebé son:

- Alimentarlo
- Hacer que eructe
- Cambiarle el pañal
- Cambiar la ropa del bebé para asegurar que no tenga demasiado calor o frío



- Sostener al bebé contra su pecho y hacerle masajes, caminar o arrullarlo suavemente
- Cantarle o hablarle al bebé

Ayude a su bebé a crecer y aprender

Los juegos son esenciales para el desarrollo de un bebé. Ayudan al desarrollo mental, físico, social y emocional de un niño. He aquí algunos ejemplos de juegos que pueden ayudar a su niño a crecer y aprender:



- Cuando su bebé esté despierto, colóquelo boca abajo, de costado o boca arriba, y deje que mueva los brazos y las piernas en distintas posiciones.
- Coloque al bebé de manera que vea cómo usted cambia de expresiones faciales. Luego, déle la oportunidad de que haga gestos, e imite los gestos que haga.
- Haga juegos de voces. Hable con tono agudo o grave. Chasquee la lengua, susurre. Luego, conceda el turno a su bebé y repita los sonidos que haga. Coloque al bebé frente a usted para que pueda verle hacer los sonidos.
- Juegue a las "escondidas" con su bebé, usando las manos o una tela. Oculte primero su rostro, revélelo y diga, "¡Bu!".
- Con el bebé acurrucado en su regazo, mirando hacia el frente, sostenga un libro con imágenes sencillas y coloridas. Hable con su bebé acerca del libro mientras señala las imágenes.