

tu hijo @TM

4 a 6 meses

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

Observa al bebé gorgojar, moverse, dar pataditas, darse vuelta, y sentarse por sí solo.

La salud de tu hijo

Revisión de niños sanos

A los 4 meses, el médico aplicará las vacunas que correspondan. Programa la próxima revisión para cuando tenga 6 meses.

Avisa al pediatra si:

- No responde a ruidos fuertes.
- No trata de alcanzar ni asir los juguetes.
- No hace gorgoritos ni trata de imitar tus sonidos.
- No sigue los objetos con la vista.

La nutrición

A esta edad sólo necesita leche materna o especial para lactantes. Entre los 4 y 6 meses comienza a darle cereal de arroz o de avena. Cuando le des comida sólida:

- Mezcla los sólidos simples (como el cereal de arroz) con leche materna o especial para lactantes.
- Comienza con una sola comida sólida al día. Agrega la segunda cuando el niño pueda comer entre dos y tres cucharadas cada vez.
- Cuando ya se acostumbre a comer cereales añade alimentos blandos o purés de un solo ingrediente (zanahoria o manzana, o envasados de “la etapa 1”).
- Espera 2 ó 3 días antes de probar otro tipo de comida, para saber si tiene alergias. Llama al médico si observas alguna reacción.

El sueño

Tu niño dormirá unas 15 horas diarias y quizás 2 ó 3 siestas. Tal vez despierte 2 veces de noche para comer. Para que duerma:

- Acuéstalo entre las 6 y las 8 de la noche.
- Sigue una rutina. Báñalo, cántale una canción, léele un libro, abrázalo, y mécelo hasta que se duerma.
- Acuéstalo siempre boca arriba (no te preocupes si se voltea solo).

Esto ha sido posible gracias al generoso apoyo de la **A.L. Mailman Family Foundation**.

Fuentes de información: *Your Baby's First Year* y *Caring for Your Baby and Young Child*, American Academy of Pediatrics, 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 continuo apoyo.

La salud de tu hijo, continuación

- Seguridad durante el sueño**
- Si ya puede sentarse, pon el colchón lo más bajo posible.
 - No pongas peluches, almohadas ni mantas en la cuna con el niño.
 - Mantén la habitación a una temperatura adecuada: ni demasiado alta ni baja.

El crecimiento y desarrollo de tu hijo

Comportamiento La disciplina no se aplica a los bebés de esta edad. Atiéndelo siempre cuando llore. No lo acostumbrarás mal.

- Aprendizaje temprano** Ayúdalo a aprender leyéndole, hablándole, y jugando con él.
- Juega con tu niño. Usa juguetes que pueda meterse a la boca, como sonajeros y arandelas de plástico.
 - Coloca al bebé boca abajo durante unos minutos varias veces al día para que se fortalezca.
 - Dale libros de tela o cartón para que juegue. Léele todos los días.
 - Háblale y cántale constantemente. Míralo a los ojos y escucha cómo te contesta con gorgoritos.

Atención

Nunca sacudas ni pegues al bebé. Las sacudidas pueden causar lesiones cerebrales.

La seguridad de tu hijo

- En la casa**
- Nunca dejes al bebé sobre una cama, sofá o silla; puede rodar y hacerse daño.
 - No bebas ni sostengas bebidas calientes con el niño en brazos u otros niños alrededor.
 - Prueba siempre la temperatura del agua en la tina de baño. Nunca dejes al niño solo cerca del agua.

En el auto La ley ordena que el niño viaje siempre en un asiento seguro, de cara hacia atrás en la parte trasera del auto.



Born Learning™ 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.

CIVITAS

United Way
SUCCESS BY 6

United Way


2·1·1
TEXAS
Connecting People and Services