



El desarrollo de su bebé:

de 0 a 3 meses

Lo que puede hacer su bebé	Lo que usted puede hacer
<p>Estoy empezando a conocerte y también a las otras personas que me quieren y me cuidan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconozco las caras y las voces de las personas que me cuidan. • Casi desde el momento en que nací, reconozco el olor tan agradable de mi familia más cercana. • Aprendo a confiar en ti cuando me consuelas cada vez que estoy triste. 	<p>Hable con su bebé. Esto hace que se sienta querido y lo ayuda a sentirse apegado a usted.</p> <p>Sostenga a su bebé en brazos. Pruebe pasar un rato acurrucada con su bebé teniendo contacto de piel a piel con su pequeñito.</p> <p>Consuele al niño cuando lllore. Calmar a su bebé lo hace sentirse a salvo, seguro y querido.</p>
<p>Estoy aprendiendo cómo poder “decirte” lo que quiero y cómo me siento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puedo hacer sonidos, expresiones faciales y los movimientos de mi cuerpo para decirte cómo me siento: con sueño, con hambre, feliz o incómodo. • Te voy a mostrar cuándo quiero jugar y cuándo necesito un descanso. 	<p>Observe a su bebé para aprender sus señales. ¿Tiene un llanto particular “de hambre”? ¿Se restriega los ojos o mira hacia otra parte cuando está cansada? ¡Las sonrisas son algo fácil de descubrir!</p> <p>Responda a las señales que le da su bebé. Cuando tiene los ojos brillantes y está despierta y atenta, es hora de jugar. Calme las cosas cuando la niña lllore, cuando gire su cara hacia otro lado o encorve su espalda.</p>
<p>Estoy comenzando a usar mi cuerpo para hacer que sucedan las cosas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puedo agarrar objetos con las manos. Ya para los 3 meses, voy a poder estirar la mano y tomar objetos con las dos manos. • Cuando tengo hambre, puede que mueva mi cabeza para que mi boca esté más cerca del pecho de mi mamá. 	<p>Dele a su bebé objetos que pueda tomar y sostener: puede ser un dedo o un juguete. Déjelo tocar objetos de distintas texturas y formas. Sostenga un juguete al alcance del niño para que pueda tratar de tocarlo con las manos o con sus pies.</p> <p>Observe al bebé para que vea cómo comienza a “descubrir” su cuerpo. ¿Se mira las manos, se chupa los dedos de los pies o patalea y se da vuelta en la cama?</p>



Cuando use este recurso, recuerde que es posible que su niño desarrolle habilidades de forma más rápida o más lenta de lo que se indica aquí y sin embargo se esté desarrollando bien. Consulte con su médico u otro profesional de la salud si tiene preguntas.

También tenga en cuenta que las creencias culturales y los valores de su familia son factores importantes que moldean el desarrollo de su niño.

Para mayor información acerca de la educación de los padres de familia y el desarrollo infantil, consulte www.zerotothree.org.

¿Cuáles son sus inquietudes?

No fumo, pero varios familiares sí lo hacen. ¿Le hace daño a mi bebé estar cerca del humo cuando hay personas que fuman?

Los bebés son particularmente sensibles al humo. De hecho los bebés que están expuestos al humo del cigarrillo están expuestos a un mayor riesgo de síndrome de muerte súbita infantil. El humo puede causarles asma e infecciones como la bronquitis y neumonía. Además, los niños que están expuestos al humo tienen una mayor probabilidad de desarrollar infecciones del oído medio. Así que es mejor limitar lo más posible toda exposición de su bebé al humo. Escoja áreas de los restaurantes que sean para personas no fumadoras. No permita que fumen en su automóvil o en su casa y pídale a los fumadores que salgan afuera si desean fumar un cigarrillo. También es importante asegurarse de que las niñeras y otras personas que cuiden al bebé nunca fumen cerca de él.



¿Se enteró?

¿Supo usted acerca de Hernando, el bebé de Luz? El niño llora todo el tiempo. Su madre está comenzando a preocuparse. Su llanto comienza y termina sin motivo y continúa durante horas todos los días. Luz lleva casi dos meses con esta situación. No ha podido dormir y realmente no sabe qué hacer.

Esta semana Luz llevó a Hernando al médico. El doctor dijo que el bebé estaba bien y que sus llantos, que duraban a veces varias horas, podrían continuar por 3 ó 4 meses más. El doctor dijo que a eso se le llama cólico. ¡Luz estaba muy preocupada de que su bebé sufriera tanto tiempo! ¿Qué puede hacer para ayudar a su pobre angelito a sentirse más cómodo y no tan triste todo el tiempo?

Afortunadamente, su abuela le dio algunas ideas muy buenas, como por ejemplo, envolver al bebé muy apretadito en una cobija, tomarlo en brazos y cantarle y hacerle sonidos de “shhh” para calmarlo. Su suegra le dijo que también es bueno darle al niño palmaditas suaves en el trasero. Luz probó todo esto y las cosas han mejorado. También le pidió a su esposo y a su prima que cuidaran a Hernando un rato para que ella pudiera descansar durante algunas horas. Eso la ha ayudado muchísimo. Estoy muy contenta por ella. Quiere tanto a su hijo Hernando. Lo único que desea es que el niño esté contento.

Información interesante

¡Puedes estar segura que no me vas a malcriar!

Estoy triste y me consuelas o cuando te acercas y me tomas en brazos, aprendo que puedo confiar en ti para que me cuides.

Me hago más fuerte cuando juego estando en distintas posiciones con mi cuerpo.

Esto me da la oportunidad de ejercitar diferentes partes de mi cuerpo y me ayuda a ver el mundo de diferentes formas...cuando estoy de espalda, sobre mi barriga y sentado con ayuda. ¡Estoy creciendo día a día y pronto voy a poder sentarse solito!

Publicado por:



Centro Nacional para Bebés,
Niños pequeños y sus Familias

Escritoras: Rebecca Parlakian y
Claire Lerner, LCSW, ZERO TO THREE
Translation: Veronica Coon y
Victoria Prieto, MA

www.zerotothree.org

Este folleto se hizo posible gracias
al generoso auspicio de

MetLife Foundation

Derechos de autor 2008 ZERO TO THREE
Todos los derechos reservados.
Impreso en los Estados Unidos de América.
ISBN 1-934019-29-1

Respaldado por:

**Academia
Americana de
Pediatria**

DEDICADA A LA SALUD DE TODOS LOS NIÑOS



Foto: © iStockphoto.com/Aldo Murillo
y © iStockphoto.com/SpellbindMe