



Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Felicitaciones por su Nuevo Bebé!

¡Imagínese que alguien le dio a usted de comer cuando tenía hambre, la cubrió con una cobija cuando tenía frío, la abrazó cuando quería un abrazo, y la dejó dormir cuando quería descansar!

La confianza aumenta cuando su bebé se da cuenta de que usted lo va a cuidar. En éste folleto descubra ideas de como ayudar a su bebé a confiar en usted.

La unión es el nombre especial que describe el amor que se desarrolla entre los bebés y los padres. Esta unión continúa a través del tiempo. Este folleto le dará ideas de como ayudar a su bebé a unirse más a usted.



¡AMAME!



Su bebé recién nacido quiere comunicarse con usted.

Los bebés utilizan su cuerpo y hacen ruidos para avisar a sus padres cuando necesitan comer, aprender, jugar o descansar. A esto se le llama **señales**. Descubra en éste folleto ideas de como comprender la comunicación de su bebé.

Su bebé es una persona individual. Dos bebés nunca son iguales. Aún los gemelos son diferentes el uno del otro.



Pregunta: ¿Qué es la unión?

Respuesta: La unión es una armonía en donde los bebés y los padres aprenden a amarse el uno al otro. Quizás el amor a primera vista, y sus primeros momentos con su bebé llegan a ser mágicos. O, quizás se sienta cansada y quisiera un breve descanso antes de cargar a su bebé. Tal vez usted o su bebé necesiten cuidado médico y tengan que separarse. No se preocupe. Tendrá mucho tiempo para amarse y unirse a su bebé.

Pregunta: ¿Estaría consintiendo a mi bebé si lo tomo en brazos cada vez que llora?

Respuesta: ¡No! Usted no consiente a su bebé al abrazarlo o al responder a sus necesidades. Antes pensábamos así, pero hoy los médicos saben que **los bebés están demasiados pequeños para decir que los estamos consintiendo.**

¡Intente esto!

Cuando su bebé la está mirando, saque usted la lengua y deténgala así. En ocasiones su bebé la imitará y sacará la lengua como usted. ¡Se están comunicando!

Pregunta: Me siento tan cansada que no tengo deseos de jugar con mi bebé. ¿Qué puedo hacer?

Respuesta: Muchas mamás se sienten cansadas o tristes después del nacimiento de sus bebés. Descanse si puede. Quizás otra persona le pueda cuidar a su bebé un rato. Duerma cuando su bebé duerme. Dese a sí misma una oportunidad de relajarse. Si siente que no es posible cuidar de su bebé, pida consejos a su médico.

Pregunta: ¿Cómo se comunica mi bebé?

Respuesta: Los bebés nacen con la habilidad de comunicarse. Usan señales para indicar a sus padres lo que necesitan. Los recién nacidos todavía están aprendiendo a controlar sus cuerpos. A veces es difícil entender sus señales. Observar a su bebé le ayudará a aprender lo que necesita. Con la práctica, su bebé podrá dar señales más claras y usted podrá responder mejor a ellas. Si responde rápidamente a las señales de su bebé, los dos aprenderán a comunicarse mejor entre sí. El bebé tendrá la confianza de que se encuentra a salvo y seguro en su mundo.

Pregunta: ¿Es posible que el tiempo que juego con mi bebé recién nacido sea poco?

Respuesta: ¡Sí! **También es posible que juegue con su bebé demasiado.** A medida que su bebé crezca, a usted le será más fácil saber cuándo está listo para relacionarse con otros, aprender o jugar.

Es posible que haga lo siguiente:

- Tener relajados la cara y el cuerpo.
- Seguir su voz y su cara.
- Mirar fijamente su cara.
- Tratar de acercarse a usted.
- Levantar la cabeza.

Aprender resulta difícil para los bebés, y se cansan rápidamente. Su bebé le mostrará señales de que necesita que algo cambie. Es posible que haga lo siguiente:

- Mirar hacia otro lado, voltearse o arquear su espalda.
- Fruncir su ceño o tener una mirada vidriosa.
- Bostezar o quedarse dormido.
- Poner sus manos, brazos o piernas rígidas.

Responder rápido a las señales antes de que su bebé comience a inquietarse puede ayudar a que él lllore menos. Cuando su bebé le dé señales de que está abrumado, dele un descanso del mundo a su alrededor.

PREGUNTA: ¿Qué es lo que mi bebé recién nacido puede VER?

RESPUESTA: Su bebé puede ver claramente de 8 a 10 pulgadas de distancia de su cara. ¿Y sabe qué? Esta es aproximadamente la distancia entre la cara de usted y su bebé cuando le da pecho.

Los bebés ven primero el color blanco y el negro. También les gusta el color rojo. Les gustan mucho los diseños de cuadros, las líneas rectas y figuras en negro, blanco y rojo. Por eso sus juguetes son de esos colores.



PREGUNTA: ¿Cómo son los MOVIMIENTOS de los bebés recién nacidos?

RESPUESTA: ¿Sabía usted que su bebé recién nacido necesita aprender a moverse? Los movimientos de un recién nacido, por lo regular, no están bien coordinados. Los deditos de las manos de los bebés recién nacidos están enrollados y el cuerpo flácido. Poco a poco su bebé aprenderá nuevas posiciones con su cuerpo y aprenderá a moverse más fácilmente.



¡Intente esto!

A su bebé recién nacido le gusta ver las caras. Cuando su bebé la está mirando, mueva usted la cabeza suavemente hacia la derecha, luego a la izquierda. Vea como su bebé la sigue con los ojos.

PREGUNTA: ¿Qué es lo que mi recién nacido puede ESCUCHAR?

RESPUESTA: Los recién nacidos tienen oídos muy sensibles. El volumen de la música alta puede causarles daño a los oídos. A los bebés les gusta escuchar música suave. Platíquese y cántele a su bebé seguido.

Su bebé recién nacido la ha escuchado desde el sexto mes de embarazo. Al nacer, todos los bebés reconocen las voces de la mamá. Si usted aún no ha dado a luz a su bebé no tenga pendiente, su bebé pronto aprenderá a reconocer su voz.

REFLEJOS: Los bebés nacen con movimientos automáticos, llamados reflejos. Estos movimientos de temprana edad desaparecen cuando su bebé tenga entre 2-4 meses de edad.



¡Intente esto!

Proteja el cuello de su bebé sosteniendo su cabeza. Mire como durante el primer mes su bebé poco a poco comienza a levantar su cabeza.

¡Intente esto!

Acaricie suavemente la mejilla de su bebé. Su bebé mueve su cabeza hacia su dedo. Esto es un reflejo que le ayudará a su bebé a localizar el pezón cuando lo va alimentar. Chupar es otro reflejo.

¡Y esto!

Acaricie la palma de la mano de su bebé. Su bebé apretará su dedo. Este es un reflejo llamado palmar.

¡Y esto también!

Acaricie la planta de los pies de su bebé. El doblará sus deditos hacia el dedo de usted.



PREGUNTA: ¿Está mi bebé DURMIENDO demasiado o poco tiempo?

RESPUESTA: Por lo regular, los bebés recién nacidos están dormidos más de lo que están despiertos. La mayoría de los bebés no duermen más de tres o cuatro horas a la vez hasta que tienen por lo menos dos meses de edad. Los bebés tienen que **aprender** que la noche es para dormir. Cuando su bebé aprenda a dormir más por la noche, es recomendable que usted descanse o duerma mientras él duerme. Dormir es importante para usted también. **Su bebé debe dormir siempre de espalda.** Esta es la manera más segura de dormir para él.

PREGUNTA: ¿Por qué llora tanto mi bebé ?

RESPUESTA: Los bebés usan el llanto para comunicar muchas cosas distintas. Cuando su bebé esté llorando:

- 1 Trate de saber la razón por la que llora. Por ejemplo:**
 - ¿Necesita un cambio de pañal?
 - ¿Está cansado?
 - ¿Está abrumado?
 - ¿Tiene hambre?
 - ¿Tiene demasiado calor o frío?
 - ¿Está incómodo?
- 2 Sostenga a su bebé cerca de usted.**
- 3 Repita la misma acción una y otra vez.**

Pruebe una de las siguientes opciones:

 - Hablar o cantar suavemente.
 - Mecer o balancear lentamente a su bebé.
 - Darle un masaje suave en la espalda, los brazos y las piernas.

Es posible que haya momentos en los que usted ya haya revisado todo y su bebé siga llorando. Recuerde tener paciencia. Hacer la misma acción por varios minutos antes de intentar algo diferente puede ser el secreto para alcanzar el éxito.



Rincón de Consejos de Seguridad



Hora de bañar al bebé.

El agua que se siente tibia para usted puede estar muy caliente para su bebé. Aquí hay unos consejos para tener en mente para tener seguridad a la hora del baño:

- Use una bañera especialmente para bebés.
- Reúna todos los artículos que vaya a necesitar y póngalos al alcance de su mano. No desatienda a su bebé, ni siquiera por un segundo, mientras toma uno de los artículos.
- Ajuste la temperatura del cuarto. Su bebé aún está acostumbrado al ambiente cálido del útero y se enfría fácilmente.
- Sienta la temperatura del agua. Usted puede usar su codo, muñeca o termómetro de tina para asegurarse de que el agua no está muy caliente.



PREGUNTA: ¿Cuáles son los mejores JUGUETES para bebés recién nacidos?

RESPUESTA: ¡Su bebé la necesita a **USTED** más que a cualquier juguete! Abrázelo, plátiquele, cántele y hágale caras. Estos son los mejores regalos que usted puede darle. Recuerde, éste es un buen momento para leerle a su bebé.



First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite www.first5la.org.



El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite www.wicworks.ca.gov.