

# tu hijo @<sup>TM</sup>

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

## 4 a 6 meses

Entre los 4 y 6 meses aproximadamente, tu bebé estará haciendo gorgoritos, contoneándose, dando patadas, volteándose y tratando de sentarse por cuenta propia. Recuerda hablar, cantar y leerle a tu bebé todos los días. Permítele usar los libros blandos y coloridos como juguetes. Esa relación cálida entre ustedes tendrá un impacto significativo en su aprendizaje.

### 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
- IPV (vacuna de polio)
- Hepatitis B
- Hib (protege contra la meningitis)
- Prevnar (para los neumococos)

#### Revisión de niños sanos

A los 4 meses, posiblemente le toque otra visita de rutina a tu bebé. Prepárate para la visita observando los hábitos de tu bebé y anotando las preguntas que puedas tener. Trae artículos como libros o juguetes para entretenerlo, una cobija para protegerlo del frío y pañales y toallitas húmedas para cambiarlo.

#### toma nota...

Según la Academia Americana de Pediatría, informa a tu médico si a los 4 meses tu hijo:

- No parece responder a ruidos fuertes.
- No trata de alcanzar y agarrar juguetes.
- No balbucea ni trata de imitar tus sonidos.
- No apoya los pies cuando se los colocas en una superficie firme.
- Tiene dificultad moviendo los ojos en todas las direcciones.
- No le hace caso a las nuevas caras, o parece sentirse muy atemorizado por los nuevos entornos y caras desconocidas.

Comunícate con tu médico en caso de que surjan dudas o problemas en cuanto a la salud y el desarrollo de tu hijo y llama inmediatamente si tu hijo tiene más de tres meses y le da fiebre de 101° F o más. La próxima visita de tu hijo le toca a los 6 meses.

#### Nutrición

A esta edad la leche materna o leche preparada para lactantes y fortalecida con hierro continúan siendo las principales fuentes de nutrición. A pesar de que el Comité de la Academia Americana de Pediatría que se ocupa de la lactancia recomienda esperar para introducir alimentos sólidos hasta los 6 meses, puedes comenzar a darle cereales de un solo ingrediente aproximadamente entre los 4 y 6 meses. Estas son algunas estrategias que puedes utilizar:

- Mezcla los alimentos sólidos de un solo ingrediente, como los cereales de arroz, con partes iguales de leche materna o fórmula.
- Comienza con una sola comida sólida al día (por ejemplo, un cereal de un solo ingrediente). Agrega una segunda comida diaria cuando el niño pueda comer entre dos y tres cucharadas por cada vez que come.
- Cuando tu bebé se acostumbre a comer con cucharita, sírvete alimentos suaves o purés de un solo ingrediente, tales como zanahorias, guisantes o manzanas, o alimentos envasados de “la etapa 1.” Para asegurarte de que el niño no es alérgico a un alimento en particular espera al menos dos o tres días antes de comenzar a darle un tipo de comida nuevo.

#### Los dientes de tu hijo

Cuando le salgan los dientes, límpiaselos diariamente con un cepillo de dientes blando (especial para niños) y agua.

#### El sueño

A esta edad, tu bebé debería estar durmiendo aproximadamente 15 horas al día. Posiblemente tome 2 o 3 siestas durante el día y se despierte dos veces por noche para comer. A pesar de que tu bebé está muy pequeño para tener un horario fijo de dormir:

- Acuéstalo entre las seis de la tarde y las ocho de la noche todos los días.
- Comienza una rutina a la hora de dormir que puedas seguir constantemente. Algunas actividades podrían incluir: bañar al bebé, cantarle una canción, leerle un libro y darle un abrazo.
- Comienza a enseñarle a dormirse por cuenta propia. Aunque posiblemente llore inicialmente, aprenderá rápidamente que cuando lo pongas en la cuna, es hora de dormir. Hay distintos métodos para enseñarle a un niño a dormirse por cuenta propia. Uno de ellos es no responder a sus llantos durante la noche. Otro es responder rápidamente, pero ir reduciendo poco a poco el tiempo que permanezcas a su lado. Escoge el método que más te guste y síguelo fielmente.



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN<sup>®</sup>

Revisado y aprobado por la  
American Academy of Pediatrics.

# tu hijo @<sup>TM</sup>

## 4 a 6 meses

### el crecimiento y desarrollo de tu hijo

Entre los 4 y 6 meses, podrás observar cambios increíbles en tu bebé. Es posible que tu hijo:

#### Intelectualmente

- Utilice los ojos y las manos en concordancia.
- Utilice la boca para explorar objetos.
- Utilice gestos e indicaciones verbales para comunicar sus necesidades.
- Entienda que puede alcanzar y tocar objetos.
- Trate de hablar con su imagen en el espejo.

#### Físicamente

- Intente agarrar objetos con las manos.
- Logre sentarse con algún apoyo.
- Comience a echar dientes.
- Se voltee boca arriba y boca abajo.

#### Social y emocionalmente

- Responda a los sonajeros y a los juegos de “te veo, no te veo.”
- Se ría al sentirse contento, lllore o voltee el rostro para mostrar señales de temor, enojo o repugnancia.

### cómo educar y criar a tu hijo

#### un consejo...

Nunca sacudas ni le des manotazos a tu bebé. Las sacudidas pueden causar daño cerebral.

#### Disciplina

A los bebés no se les debe imponer disciplina bajo ninguna circunstancia. Ellos no tienen control de sus actos y por lo tanto, no se les puede culpar cuando no se comportan. A esta edad, lo único que necesitan los bebés es tu atención y tu cariño. Por lo tanto, carga a tu bebé cuando lllore y trata de identificar y satisfacer todas sus necesidades. Es imposible malcriar a tu bebé a esta edad.

#### Juego

El uso de juguetes sencillos a temprana edad activará la imaginación de tu hijo y le ayudará a crecer. Además, si lo cuidas y lo quieres juguetonamente lograrás forjar una relación sólida y estable con tu bebé. Intenta las siguientes actividades:

- Ayuda a tu bebé a abrazar sus peluches. Utilízalos para acariciar y hacerle cosquillas a tu bebé.
- Amontona anillos de plástico, para luego tumbarlos.

- Pon a tu bebé boca abajo para ayudarlo a fortalecer el cuello, el torso y todo de la cintura para arriba.

#### Alfabetización

Tu bebé ya ha comenzado a aprender destrezas lingüísticas escuchándote hablar, hacer cuentos y cantar canciones. Al mover la boca y emitir sonidos, está intentando imitarte. Aparte de esto, los primeros pasos para aprender a escribir comienzan desde que aprende a agarrar objetos. Por lo tanto, aun a esta temprana edad, hay muchas cosas que puedes hacer para fomentar el desarrollo de sus destrezas lingüísticas:

- Ponle canciones y música con distintos ritmos.
- Exponlo continuamente a los libros. Incluye la lectura en tus rutinas diarias.
- Proporcióname a tu bebé libros de tela o de cartón con imágenes de colores brillantes y contrastantes y con texturas y objetos que pueda tocar.

### la seguridad de tu hijo

#### recuerda...

Nunca dejes a tu bebé solo cerca del agua. Los bebés se pueden ahogar en menos de una pulgada (2,54 centímetros) de agua.

#### En la casa

- No permitas que tu niño mastique o juegue con juguetes que tengan piezas pequeñas. Podría ahogarse.
- Nunca dejes a tu bebé sobre una cama, un sofá o una silla donde pudiera rodar y caerse.
- No bebas ni tengas en la mano bebidas calientes mientras tienes al niño en brazos o cuando está a tu alrededor.

#### En el automóvil

En el auto, tu bebé siempre debe viajar en una silla infantil así: orientada hacia atrás; colocada en el asiento trasero

(mejor aun, en el centro de la butaca trasera; y debidamente amarrada). Coloca el colchón en un nivel más bajo si tu bebé ya sabe sentarse sin ayuda.

#### En el baño

- Para prevenir quemaduras, verifica siempre la temperatura del agua antes de bañar a tu bebé. Además, nunca pongas a un bebé en una tina con la llave abierta ya que la temperatura podría cambiar repentinamente y quemarlo.
- No dejes que el nivel del agua en la bañera supere las 2 o 3 pulgadas.

*Born Learning*<sup>SM</sup> 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](http://www.bornlearning.org).

