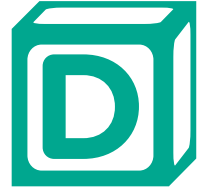


**Su Bebé
de 3-5
Meses**



Programa de Preparación Escolar

Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

¡Mírame! ¡Soy Muy Divertido!

¡Tiempo de jugar! De 3-5 meses, los bebés comienzan a jugar más activamente. ¡En éste tiempo los bebés realmente son divertidos! Ellos reirán y sonreirán cuando usted lea y juegue con ellos.

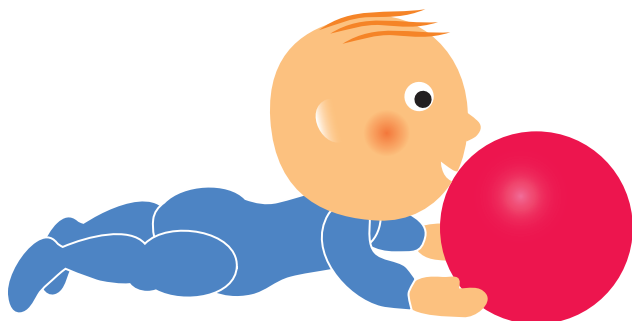
Su bebé de 3-5 meses se comunica con usted. Este es el comienzo de la conversación.

Su bebé está explorando el mundo. El explorar le ayuda a desarrollar su cerebro.



¡Intente esto!

¡Peek-a-Boo! ¡Peek-a-Boo! (se pronuncia "¡Pic-a-Bu!") ¡Mami es mágica y papi también! A muchos bebés de ésta edad les encanta ver a su mamá y papá desaparecer y aparecer. Usted puede esconder su cara entre las manos, se puede esconder detrás de la puerta o de un trapo. "Peek-a-Boo" (Pic-a-Bu) es divertido mientras no sea ruidoso ni asuste a su bebé. Diciéndole palabras que riman y tengan ritmo, ayuda a la diversión.



Usted es la experta con su bebé.

Busque ideas dentro de éste folleto para informarse de como su bebé se va desarrollando y cambiando.

¡Usted es la experta! Cuando lleve a su bebé a la cita de los 4 meses con su médico, usted se sentirá más confiada. Ha aprendido lo que le gusta y le disgusta a su bebé. Sabe cómo cargarlo y consolarlo. Puede decirle al médico cuanto tiempo duerme el bebé y que tan seguido quiere ser alimentado.

Quizás usted tenga preguntas que hacerle a su médico. Es fácil olvidarlas el día de la cita. Escríbalas antes de ir a su cita. Esto le ayudará a recordarlas.

Los bebés crecen de diferentes maneras y con diferencia en rapidez. Su bebé será diferente a sus hermanos, hermanas, primos y amigos. Si está preocupada de cómo se está desarrollando su bebé, **pregúntele a su médico.**

En la cita de los 4 meses, el médico le tomará el peso y la estatura a su bebé. El podrá decir como se está desarrollando. También le revisará los ojos, oídos y los movimientos. El médico le preguntará como se porta su bebé en casa y como está comiendo. Si su bebé necesita más ayuda, el médico le ayudará a encontrar personas que le pueden ayudar.



¡Intente esto!

Usted puede hacer un juguete divertido para su bebé, dibujando una cara en el calcetín del bebé con marcadores no tóxicos (en inglés se llaman “Non-Toxic Markers”). Ponga el calcetín en el pie de su bebé. Su bebé tratará de agarrar el calcetín. Y con práctica su bebé podrá agarrarlo. Usted puede jugar con su bebé ayudándole a quitarse el calcetín. Los bebés de ésta edad exploran todo usando su boca y practican mucho el poder llevarse a la boca los dedos de los pies.

¡Intente esto!

¡Continúe leyéndole a su bebé todos los días! Los bebés de ésta edad les gusta ver los libros.

PREGUNTA: Me encanta cargar a mi bebé. ¿Estoy mimando a mi bebé al hacerlo?

RESPUESTA: No. Los bebés de 3-5 meses de edad están muy pequeños así que no podemos decir que los estamos mimando. Su bebé llora porque tiene necesidad de algo. ¿Sabe qué? Usted está progresando en averiguar lo que su bebé necesita. Le está enseñando a su bebé que usted es quien lo cuida. Cuando usted le responde, su bebé comienza a sentirse seguro y amado. Por supuesto, algunas veces no lo puede cargar en el momento. Puede decirle a su bebé que estará con él en unos minutos. Solo con oír su voz le da consuelo.



PREGUNTA: ¿Cómo se comunica mi bebé de 3-5 meses de edad?

RESPUESTA: Los bebés utilizan su cuerpo y hacen ruidos para avisar a sus padres cuando necesitan comer, descansar, aprender o jugar. A esto se le llama **señales**. Cuando su bebé tiene relajados la cara y el cuerpo, sigue su voz y su cara, trata de acercarse a usted, mira fijamente hacia su cara y levanta la cabeza, ella le está diciendo que está lista para jugar y aprender. Cuando su bebé mira hacia otro lado, arquea la espalda, frunce el ceño o tiene una

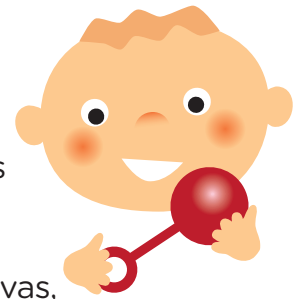
mirada vidriosa, pone sus manos, brazos o piernas rígidas, bosteza o se queda dormida, ella le está diciendo que necesita que algo sea diferente. Respondiendo rápido a las **señales** antes de que su bebé comience a inquietarse puede ayudar a que lllore menos.

Consejo: No se dará cuenta de las señales de su bebé si está mirando a su teléfono.

¡Explorando el mundo!

PREGUNTA: ¿Qué es lo que mi bebé de 3-5 meses de edad VE?

RESPUESTA: Ahora su bebé ve todos los colores. A muchos bebés de los 3 a los 5 meses de edad les gustan los colores rojo y azul. A ellos les gusta ver dibujos y juguetes de colores brillantes. Su bebé puede ver objetos y personas que están al otro lado del cuarto y pueden seguir objetos con las vista. Si su bebé no se ve interesado en mirar cosas nuevas, consulte a su médico. **Su bebé de 3-5 meses de edad está demasiado pequeño para estar viendo las pantallas. Guárdelas y juegue.**



¡Intente esto!

Escuche a su bebé. Usted puede cambiar por palabras los sonidos de su bebé. Por ejemplo, si su bebé esta diciendo “Ba,Ba,Ba” repita los sonidos para demostrarle que lo escucha. Usted puede enseñarle palabras a su bebé sosteniendo una pelota y diciendo “pelota”. Luego, sosteniendo un libro y diciendo “libro.” Su bebé no dice las palabras, pero si las escucha.

PREGUNTA: ¿Qué OYE mi bebé de 3-5 meses de edad?

RESPUESTA: Desde que nace, su bebé conoce el tono y el volumen de su voz. Ahora comienza a observar la diferencia de los sonidos que usted hace. Los bebés de 3 - 5 meses de edad comienzan a oír y observar las vocales y consonantes. Su bebé se da cuenta de cómo unir los sonidos y formar palabras y frases.

Su bebé todavía tiene el oído muy sensible. La música fuerte puede ser mucho para su bebé y quizás pueda dañarle los oídos. A los bebés les gusta la música suave.

PREGUNTA: ¿Cómo son los MOVIMIENTOS de bebés de 3-5 meses de edad?

RESPUESTA: Su bebé puede sostener la cabeza. Algunos bebés a ésta edad se voltean, pero no se preocupe si su bebé no lo hace. Algunos bebés hacen el intento de alcanzar los juguetes. Muchos bebés aprenden a hacerlo en uno o dos meses después. Su bebé comienza a sentarse, inclinándose hacia delante usando las manos para sostenerse. Muchos bebés estiran las piernas o intentan pararse cuando los cargan. Esto es un buen ejercicio, pero su bebé todavía no va a pararse o caminar hasta después de varios meses.



A los bebés de 4 meses de edad les gusta llevarse objetos a la boca. ¡Esta es una manera de explorar! Revise seguido los juguetes de su bebé para seguridad. Los bebés pueden ahogarse con objetos pequeños. Asegúrese de que ninguno de sus juguetes tenga partes pequeñas, como ojos en los animales de peluche que puedan desprenderse. Si un objeto cabe dentro del rollo de papel sanitario, es demasiado pequeño. **Nunca permita que su bebé sostenga un globo en sus manos. Puede morderlo y ahogarse.** ¡Son más los bebés que se ahogan a causa de los globos que con cualquier otra cosa!

¡Intente esto!

Cuando usted lea, ponga mucho sentimiento en su voz. Quizás se sentirá un poco infantil diciendo, “¡Mira! ¡Una camioneta!” con voz emocionada. Pero la sonrisa de su bebé le está diciendo cuanto le gusta como usted lee.

¡Intente esto!

Escuche con cuidado. ¿Está haciendo su bebé sonidos verbales? ¿Puede escuchar la voz de su bebé que sube al final de la frase como si su bebé estuviera haciéndole una pregunta?

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

RESPUESTA: A los 4 meses, la mayoría de los bebés todavía necesitan dormir 2 veces durante el día. La mayoría de los bebés a ésta edad duermen de 8-12 horas por las noches. **Su bebé debe dormir siempre de espaldas.** Es la manera más segura. Algunos bebés de 4 meses de edad pueden voltearse. Estos bebés se voltean sobre su estómago mientras duermen. No se preocupe si su bebé no se queda boca arriba, pero asegúrese de que duerma en una superficie segura sin almohadas, cobijas pesadas o juguetes.



PREGUNTA: ¿Cómo puedo enseñarle a mi bebé a dormirse en la noche?

RESPUESTA: Una manera de ayudar a su bebé a dormirse en la noche es intentar dormirlo de la misma forma todos los días. Si usted le canta, lo arrulla, lo amamanta todas las noches antes de acostarlo, su bebé aprenderá que estas actividades quieren decir que es hora de dormir. Si usted ayuda a su bebé a relajarse y lo acuesta cuando está soñoliento, usted le está enseñando que es hora de dormir. **No se recomienda pasar el tiempo viendo las pantallas, ya que incluso los**

bebés también pueden ser estimulados en exceso y perder el sueño que necesitan para crecer.

PREGUNTA: Mi bebé llora a media noche. ¿Qué debo hacer?

RESPUESTA: Al igual que los adultos, los bebés tienen un sueño profundo, pero hay veces que casi están despiertos. Durante las noches, su bebé tiene el sueño ligero cada 90 minutos. A veces lloran durante ese periodo. Espere unos minutos. Usted le está enseñando a su bebé a calmarse sin ayuda. Escuche cuidadosamente. Si su bebé comienza a llorar más fuerte y no parece calmarse, platíquele y acarícielo suavemente. Cuando se calme, déjelo dormir.



PREGUNTA: ¿Cuáles son los mejores JUGUETES para los bebés de 3-5 meses de edad?

RESPUESTA: Los libros de hojas duras y de tela son fantásticos para bebés. Este es un buen tiempo para leerle a su bebé.

No se recomienda, para bebés menores de 18 meses de edad, pasar el tiempo viendo las pantallas. Recuerde, este es un buen momento para leerle a su bebé.



Rincón de Consejos de Seguridad



Los detectores de humo pueden salvar vidas.

- Los detectores de humo dan una alerta temprana así las familias pueden escapar del fuego.
- La mayoría de muertes por fuego ocurren en la noche y son causadas por el humo.
- Los detectores de humo son recomendados en cada recámara y a lo largo de las zonas habitables de la casa o apartamento.
- Los detectores deberían ser revisados mensualmente oprimiendo el botón de prueba.
- Remplace las pilas en los detectores de humo por lo menos una vez al año. Si un detector “emite un sonido”, remplace la pila baja inmediatamente.



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.