

la magia de la vida

™

cotidiana

Ofrecido por

Johnson & Johnson

Pediatric Institute, L.L.C.

y ZERO TO THREE®

4-6 meses



La Magia de La Vida Cotidiana™ 4-6 Meses

Autoras: Claire Lerner L.C.S.W. con Amy Dombro, M.S. y Karen Levine

Diseño: AXIS Communications, Washington DC (www.axiscomm.com)

Publicado por:

ZERO TO THREE

2000 M Street N.W., Suite 200

Washington, DC 20036-3307

www.zerotothree.org

Para solicitar más ejemplares, comuníquese con:

Johnson & Johnson Pediatric Institute L.L.C.

Teléfono: 1-877-565-5465; Teléfono fuera de Estados Unidos: 314-216-3560

Fax: 1-877-565-3299; fuera de Estados Unidos: 314-216-3569

Visite: www.JJPI.com

Copyright © 2002 ZERO TO THREE

Todos los derechos reservados

Impreso en Estados Unidos de América.

Sumario

<i>La magia de la vida cotidiana™</i>	1
<i>Lo que usted siente</i>	3
<i>La alimentación</i>	4
<i>Juguemos juntos</i>	6
<i>Cómo interpretar las señales del bebé</i>	9
<i>Qué puede esperar</i>	10 y 12
<i>Lo que usted puede hacer</i>	11 y 13
<i>Lo que más necesita su bebé</i>	15

La campaña *La magia cotidiana™* es una iniciativa conjunta entre **ZERO TO THREE** y el **Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C.**



ZERO TO THREE es una organización nacional sin fines de lucro integrada por reconocidos pediatras, educadores, investigadores y otros expertos en desarrollo infantil que se especializan en los primeros años de la vida.



El **Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C.**, es una organización dedicada a la investigación y el desarrollo para mejorar la atención pediátrica en el mundo en colaboración con prominentes profesionales del cuidado de la salud sobre temas de pediatría, paternidad/maternidad y desarrollo infantil.

Avalado por la
**American Academy
of Pediatrics**



DEDICADA A LA SALUD DE TODOS LOS NIÑOS™

Agradecimientos

ZERO TO THREE y el **Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C.**, agradecen las generosas contribuciones del Grupo de Tareas de Educación para Padres de **ZERO TO THREE's** por su ayuda para producir , escribir y editar esta serie de folletos. Apreciamos especialmente los esfuerzos de las siguientes personas:

De nuestro directorio:

Joy Osofsky, Ph.D.
Kyle Pruett, M.D.
Marilyn M. Segal, Ph.D.
Bernice Weissbourd, M.A.

Director ejecutivo:

Matthew E. Melmed, J.D.

De nuestro personal:

Lynette Ciervo
Nancy Guadagno
Joan Melner, M.S.
Stefanie Powers, M.S.
Tom Salyers
Nancy Seibel, M.S.
Vicky Youcha, Ed.D.

Apreciamos los esfuerzos de las siguientes personas por ayudarnos a desarrollar la versión en Español.

Judith Cruzado-Guerrero, Ph.D.
Sharon Greenip, M.Ed.
Daniele Grisi
Lynette Kimes, M.S.
Alicia Lieberman, Ph.D
J. Martin Maldonado-Duran, M.D.

ZERO TO THREE también agradece a nuestro asociado, el **Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C.**, que, mediante sus esfuerzos educativos, está configurando el futuro de la salud infantil en el mundo.

La magia de la vida cotidiana™

Cómo amar y enseñar en la rutina diaria

Si usted es como la mayoría de los padres de la actualidad, probablemente no enfrente mayor desafío que atender a su bebé sin descuidar a la vez sus otras actividades y responsabilidades. Las exigencias simultáneas de sus horarios y energía quizás dificulten hallar el tiempo para conectarse con su bebé. Pero las actividades de la vida diaria como la alimentación, el baño y las compras del mercado no significan necesariamente tiempo *perdido* para mantenerse en contacto con él (ella) y disfrutarlo(a). Por el contrario, estos *momentos cotidianos* son grandes oportunidades para estimular el desarrollo de su bebé alentando su:

- **autoconfianza** • **curiosidad** • **adaptación social**
- **autocontrol** • **capacidad para comunicarse**

Y, sobre todo, fomentan en el bebé su deseo de aprender acerca del mundo que lo rodea.

Los folletos de esta serie no se proponen ser una guía general ni exhaustiva de *todo* lo que ocurre en cada etapa del desarrollo. Se concentran más bien en las formas en que usted puede estimular el desarrollo social, emocional e intelectual de su bebé mediante su contacto con él en *las actividades de la vida diaria*.

La interacción especial entre el bebé y la familia es lo que da sentido a los momentos cotidianos. Su potencial es ilimitado y el punto de partida son ustedes.



Lo que usted siente

Usted ha sobrellevado estos primeros tres meses dando todo de sí misma para ayudar a que su bebé se adapte a su nuevo mundo, lo que no es poco. Y sus duros esfuerzos han dado frutos. Ahora usted reconoce sus señales. Usted ya sabe cuál es el tono de voz que lo consuela, cómo frotarle la espalda cuando necesita eructar y cómo hacerlo reír. El bebé está mucho más despierto durante el día y anhela más que nunca el contacto con usted.

Para muchas de ustedes, éste es el momento en que se termina la licencia de maternidad y de regresar a sus trabajos. Esta transición puede ser muy angustiada para las mamás y los papás. Seguramente se preguntará: “¿Podré encontrar a alguien que cuide de mi bebé tan bien como yo? ¿Quién lo cuidará y lo ayudará a crecer? ¿Seguiré siendo la persona más especial para él?”

No se preocupe. Su bebé siempre sabrá que ustedes son la mamá y el papá y que siempre serán las personas más importantes para él. Trabaje o no, usted no tiene por qué poner fin a su tarea de fomentar el desarrollo saludable del niño. A medida que se entere cómo la alimentación y el juego con su bebé son oportunidades maravillosas de contacto y enseñanza de cosas importantes, piense en todos los demás momentos que ustedes comparten diariamente y que enriquecen la vida de su bebé.



Alimentación

Cuando alimenta a su bebé, usted está mucho más que dándole la comida para su crecimiento físico. También está fomentando su crecimiento social, emocional e intelectual.

Si su bebé pudiese hablar:

Cuando te hago saber que tengo hambre y me traes comida, me doy cuenta que entiendes mis necesidades y que las atenderás. Todavía no puedo controlar mi impaciencia y por eso probablemente me agito. Me encanta que me hagan cariños mientras como. Pero también me fascina explorar, descubrir lo que me rodea. Por eso puede que me aparte para ver quién está cerca, o para descubrir de dónde proviene un ruido. También me encanta agarrarte los dedos y la ropa o mirarte con una sonrisa de oreja a oreja. Cuando yo te acaricie, háglo tu también. Cuando te toca comer a ti, me embelesa mirarte. Yo comeré alimentos sólidos pronto y quiero alimentarme solo; por eso, déjame jugar con una cuchara. Más tarde, cuando sea suficientemente grande, dame trocitos de alimentos suaves que pueda recoger yo mismo. Pero por ahora, dame algún juguete vistoso para chupar y masticar. La hora de la comida es más que eso: es el momento de absorberlo todo, de explorar y de sentirme junto a ti.

Lo que su bebé aprende:

Cada vez que usted responde al “llamado” de su bebita cuando tiene hambre le enseña que siempre estará atendiéndola. Ella tiene noción de su importancia y de que merece ser bien atendida. La confianza que le tiene a usted le permite canalizar su energía en las exploraciones. Cada vez que usted responde a las caricias y balbuceos de su bebé le confirma que sabe comunicarse, que merece su atención y que puede lograr resultados haciendo sonidos. Aunque a veces se puede ensuciar, dejar que su bebita explore sus alimentos le ayudará a la larga a aprender a comer sola. Esto estimulará su confianza de que puede cuidarse a sí misma y la prepara para enfrentar nuevos desafíos.

Lo que usted puede hacer:

- Háblele mientras le prepara su comida, ya sea que usted esté preparándose para amamantarla, alistándole el biberón o haciéndole la comida. Esto le ayuda a aprender palabras y también puede que calme su impaciencia.
- Esfuércese en tocar y acariciar a su bebé cada vez que pueda. Este tipo de contacto físico es importante para su crecimiento emocional.



Cuando juegan juntos

La magia del juego es que no sólo es divertido sino también educativo. Mediante el juego, el bebé descubre cómo funciona el mundo, cómo lograr resultados y lo bien que se siente uno en contacto con los demás.

Si su bebé pudiese hablar:

¡Tu y mi familia son mis compañeros preferidos de juegos! Me gustan más que cualquiera de mis juguetes. ¡Por eso me embeleso cuando veo a mami o la abuela y lanzo esos chillidos de gozo cuando compruebo que se acercan! Ya puedo demostrarles cuando algo me gusta y “decírselos” con mis expresiones y gestos. “¿Te veo o no te veo...? ¡Otra vez, por favor!” Cuando sacudo un sonajero y hace ruido, aprendo que puedo hacer cosas. Me encanta agarrar objetos y usar la boca para explorarlos. Cuando tú me sostienes los juguetes y me estimulas a alcanzar y agarrar algo, éso me fascina porque estoy aprendiendo a hacer que mi cuerpo trabaje para lograr lo que quiero. Tú y la familia son mis compañeros ideales.

Lo que su bebé aprende:

Cuando usted juega con su bebé, le está dejando saber que es divertido jugar con él y que él mismo es importante. Esto contribuye a su autoestima. Y además, la alegría que le causa divertirse con usted le ayudará a desarrollar relaciones positivas a medida que crezca.

Usted es la primera y más importante maestra de su bebé. Usted le está ayudando a convertirse en el dueño de su mundo. Ofrecerle objetos de distinta apariencia, sonido y textura le ayudará a aprender muchas habilidades y conceptos importantes. Cuando su bebé usa sus expresiones faciales y gestos para hacerle que juegue a esconder su rostro, él está aprendiendo la relación entre causa y efecto y estimulando su confianza de que puede lograr resultados. Lo mismo ocurre cuando sacude un sonajero: “Muevo mi brazo y este juguete suena. ¡Hmmm!;Intentémoslo de nuevo!” Mientras comparte con él el placer del juego, la curiosidad y el interés de su bebé aumentan para enfrentar nuevos desafíos.

Lo que usted puede hacer:

- Guíe a su bebé mientras se esfuerza en dominar los movimientos para alcanzar un juguete. Acérquele un objeto hasta que pueda alcanzarlo por sí mismo. Hacerlo solo estimula su autoconfianza.
- Incluya a sus hermanitos en los juegos y elija aquellos que exijan turnarse. Estas interacciones sientan las bases de las futuras habilidades de comunicación y son sus primeras lecciones en el arte de turnarse.



Cómo interpretar las señales de su bebé:

A continuación, le ofrecemos una tabla que describe lo que los bebés están aprendiendo en esta etapa y lo que usted puede hacer para estimular el desarrollo de estas nuevas destrezas. Es importante que al examinar la tabla recuerde **que cada bebé es una persona individual y que crece y se desarrolla a su manera y a su propio ritmo**. El establecimiento de una relación intensa y estrecha con usted y su familia será la base de su aprendizaje, como también de su crecimiento y desarrollo saludable. Toda preocupación que tenga sobre el comportamiento o desarrollo de su bebé merece atención. Hable con algún familiar que la pueda asesorar, aunque siempre es recomendable consultar a su pediatra u otro profesional de confianza.

Lo que puede esperar entre los 4 y 6 meses:

Estoy en control

Su bebé tiene mayor control de su cuerpo. Puede que sea capaz de rodar hacia uno y otro lado y que mejore en sus intentos de acercarse a los objetos para agarrarlos. Empieza a sentarse con ayuda. También será capaz de usar ambas manos para explorar.

¡Puedo hacerlo!

Su bebé aprende cómo funcionan las cosas y que puede lograr resultados. Utiliza sus nuevas habilidades motrices para recoger y explorar objetos de nuevas maneras. La observará a usted para saber cómo hacer.

¿Y ahora qué pasará?

A su bebé le encanta anticipar lo que va a ocurrir inmediatamente. La mirará con entusiasmo haciéndole saber que quiere hacerlo nuevamente. Saber qué esperar le da sensación de control.

Yo solo

Su bebé quiere explorar sus alimentos y alimentarse solo. Tocar y probar distintos alimentos es una parte importante de su aprendizaje. Comer solo aumenta su autoconfianza.

Lo que usted puede hacer:

- Colóquela en distintas posiciones, sobre la espalda y el estómago, y ayúdele a sentarse. Cada posición le ofrece una perspectiva diferente de su mundo y la oportunidad de desarrollar distintas habilidades como la de rodar, arrastrarse y gatear, además de usar las dos manos mientras está sentada.
- Juegue juegos de alcanzar y agarrar cosas. Sostenga juguetes llamativos justo a su alcance y estimúlela a tomarlos.
- Déle una variedad de juguetes con distintas texturas, formas, pesos y funciones. Acompáñelo en su exploración.
- Muéstrelle distintos modos de manipular los objetos: pasarlos de una mano a la otra, sacudirlos, golpearlos, empujarlos y soltarlos.
- Háblele mientras se prepara para alimentarla, ya sea con el pecho o el biberón. Eso le deja saber que su satisfacción está próxima y le ayuda a aprender a esperar.
- Juegue a “¿Dónde está mami?” y haga una pausa después de haber “desaparecido” para darle oportunidad a que imagine qué viene a continuación.
- Establezca rutinas. En la medida de lo posible, mantenga las rutinas diarias en el mismo orden, por ejemplo: cena, baño, cuentos, canciones de cuna, sueño.
- Déjelo que juegue con sus dedos y que explore el biberón o el pecho durante su alimentación. Puede que se ensucie un poco durante la experiencia, pero una parte esencial de su aprendizaje consiste en que vaya descubriendo la sensación y el gusto de las distintas comidas y líquidos.
- A medida que crece, déjele manipular los alimentos y estimúlelo a comer solo dándole su propia cuchara.

Lo que puede esperar entre los 4 y 6 meses:

Tengo algo
que decir

Su bebé le dedicará diferentes sonidos a usted, a otra gente, a sus juguetes y a todo lo que la inspire. Toda esta vocalización es el fundamento del habla. Mientras más le responda usted, más confiada e interesada estará en seguir “hablando.”

Todo a
la boca

A los 4 meses, su bebé está impaciente por explorar todo aspecto del mundo que lo rodea. Aprende por medio de sus sentidos. Introducirse cosas en la boca es otro medio de “conocerlas.” Por lo general no tiene que ver con el hambre ni la dentición.

Mano a mano

A los 4 meses, los bebés todavía no usan el pulgar para agarrar objetos y, al evolucionar del juego con las dos manos a jugar con una sola, sostienen los objetos presionando los dedos contra sus palmas.

Soy una
persona

Hacia los 4 meses usted tendrá una buena idea de las semejanzas y diferencias de su bebé con otros de su edad. Durante los meses siguientes perfeccionará su manera de hacerle saber lo que le gusta y lo que le disgusta, como también sus inclinaciones.

Lo que usted puede hacer:

- Escuche cuando le “habla” mirándola a los ojos. Cuando el bebé haga una pausa, respóndale y luego espere. Esto de turnarse le enseña a mantener una conversación.
- Comience muchos diálogos y vea si el bebé se da cuenta. Pero no se olvide de descifrar sus señales. Cuando no quiera hablar, no la presione. Puede que necesite un descanso.
- Asegúrese de que todo objeto que agarre su bebé esté limpio y sea seguro para llevarse a la boca. Eso significa que debe ser suficientemente grande como para que no le quepa totalmente dentro de la boca, y suave como para no causarle rasguños ni irritaciones.
- Ofrézcale gran variedad de juguetes en cuanto a forma y textura. Con la boca puede establecer diferencias entre lo que sea irregular, suave, redondo o cuadrado.
- Ofrézcale juguetes que sean fáciles de agarrar, con muchas asideros. Y asegúrese de que sean lo suficientemente livianos como para que su bebé los sostenga y lo suficientemente grandes como para que no le quepan dentro de la boca.
- Recuerde que aunque su bebé pueda sostener un juguete e incluso acercarse a alcanzarlo, no puede intencionalmente abrir la mano y soltarlo. ¡Cuando un bebé de 4 meses suelta algo no es porque esa haya sido su intención!
- Cuando su bebé se volte, arquee su espalda o empiece a llorar durante el juego o en otros momentos, no lo tome como algo personal; puede ser su modo de manifestar que necesita un descanso de esa intensa interacción. Puede que sea el momento ideal para una pausa refrescante, como abrazarlo y cantarle una canción de cuna.
- Piense en la personalidad de su bebé. ¿Le gustan los ambientes ruidosos o prefiere la paz? ¿Se lanza a hacer las cosas o prefiere esperar y ver? No hay una manera que sea mejor que otra. Usted necesita comprender y respetar su manera de ser.



Lo que más necesita su bebé

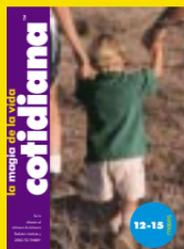
Sabemos que usted desea lo mejor para fomentar el desarrollo saludable de su bebé. También sabemos que muchos padres se ven agobiados por sus intensas responsabilidades, y que la idea de añadir más actividades para estimular el desarrollo del bebé les puede parecer excesiva.

Por esto aludimos a la magia de la vida cotidiana. Lo que su bebé necesita más para progresar son...ustedes. No hay nada mejor ni más poderoso que el aprendizaje del niño que explora el mundo compartiendo sus descubrimientos con usted y otros miembros familiares en esos momentos diarios.

Esperamos que este folleto le haya revelado que la *magia* de ser padres y madres no radica en ningún juguete que usted compre ni en el producto de moda que prometa hacer más inteligente a su bebé. La *magia* radica en esos contactos diarios que ayudan a su niño a desarrollar habilidades decisivas como la confianza, la curiosidad, la cooperación y la comunicación que se necesitan para toda una vida de aprendizaje y de éxitos.

Recuerde que los momentos cotidianos son grandes oportunidades para el contacto y el aprendizaje. Disfrute con su bebé la magia de esos momentos.

No se pierda los otros folletos de la serie:
La magia de la vida cotidiana™



Para mayor información sobre el desarrollo durante la primera etapa de la infancia, consulte a:

Johnson & Johnson
pediatric
institute
L.L.C.

www.JJPI.com



National Center for Infants, Toddlers and Families

www.zerotothree.org