

tu hijo @TM

2 meses

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

¡Ayuda a tu niño a crecer feliz! Tenlo a menudo en brazos arrullándolo, jugando, y leyendo con él.

La salud de tu hijo

Revisión de niños sanos

Durante la revisión de los 2 meses el pediatra le aplicará vacunas para que el niño crezca fuerte y saludable. Programa la próxima visita para cuando tenga 4 meses.



Avisa al pediatra si el niño:

- No nota sus manos.
- No sonríe cuando oye tu voz.
- No sigue objetos con la vista.
- No reacciona a los ruidos fuertes.

Llama al 1-877-KIDS-NOW para averiguar si tu bebé puede recibir un seguro médico gratis o asequible.

Atención

Acuéstalo siempre boca arriba para disminuir el riesgo de muerte infantil súbita.

El sueño

Acuesta al niño entre las 6 y las 10 de la noche. Apaga las luces y mantén el lugar en silencio. Dormirá de 4 a 6 horas por la noche. Es todavía demasiado pequeño para tener un horario de siesta fijo.

Cuando llora

Hay muchas maneras de calmar al niño cuando llora o se queja:

- Dale un chupete o biberón, o deja que se chupe la mano o la muñeca.
- Mécelo en tus brazos o sácalo a dar una vuelta en el auto o a pie.
- Envuélvelo firmemente en una manta.
- Crea ruido de fondo cerca del bebé con un secador de pelo, ventilador eléctrico, o aspiradora.

Procura estar tranquila. Tu bebé sentirá si estás tensa.

La nutrición

A esta edad, sólo necesitas alimentarlo con leche materna o especial para niños. Tomará unas 4 ó 5 onzas cada vez que mame o de 20 a 25 onzas al día.

Esto ha sido posible gracias al generoso apoyo de la A.L. Mailman Family Foundation.

Fuentes de información: *Your Baby's First Year* y *Caring for Your Baby and Young Child*, American Academy of Pediatrics, Steven P. Shelov, MD, FAAP, jefe de redacción; *Understanding Children*, Civitas y Richard Saul Wurman; *El abc de los niños*, Civitas; *Healthy Sleep, Happy Child*, Marc Weissbluth, MD.

Civitas agradece a **Parents as Teachers**, un programa de educación para los padres de niños pequeños y de apoyo a la familia, por su continuo apoyo.

Cómo educar y criar a tu hijo

Atención

Nunca sacudas ni pegues al bebé. Las sacudidas causan lesiones cerebrales.

Primeros cuidados

Cuídate para poder cuidar a tu niño. Llama al médico si te sientes triste, nerviosa, o inquieta.

Crea rutinas diarias para tu bebé. Establece rutinas durante las actividades diarias. Por ejemplo: cántale la misma canción mientras le cambias el pañal.

Responde a sus necesidades. Toma al niño en brazos siempre que llore. Es imposible malcriar a un lactante.

Aprendizaje temprano

Tu niño aprenderá y crecerá mejor si lees, hablas, cantas, y juegas con él.

- Lee con tu niño. Usa libros de tela o cartón con dibujos de niños u objetos.
- Jueguen juntos. Pon caras cómicas, hazle cosquillas. Mueve lentamente un objeto ante él y observa si lo sigue con los ojos.
- Canta las mismas canciones una y otra vez. Pon música divertida durante la hora del juego, o tranquilizadora a la hora de dormir.
- Háblale durante el día. Te contestará con sus gorgoritos y sonrisas.

La seguridad de tu hijo

En la cuna

- No pongas mantas, almohadas ni peluches en la cuna. Si cubren la cara del bebé, podrían impedirle respirar.
- Mantén su habitación a una temperatura adecuada no demasiado alta.

En el auto

La ley ordena que tu niño viaje siempre en un asiento seguro, de cara hacia atrás en la parte trasera del auto.

Born Learning™ 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.

CIVITAS

United Way
SUCCESS BY 6™

United Way

United Way & Community Foundation

SUCCESS BY 6™

of Kankakee County

www.parentspage.org 815-939-1611