

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

## 4 a 6 meses

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

Observa al bebé gorgojar, moverse, dar pataditas, darse vuelta, y sentarse por sí solo.

### La salud de tu hijo

#### Revisión de niños sanos

A los 4 meses, el médico aplicará las vacunas que correspondan. Programa la próxima revisión para cuando tenga 6 meses.

Avisa al pediatra si:

- No responde a ruidos fuertes.
- No trata de alcanzar ni asir los juguetes.
- No hace gorgoritos ni trata de imitar tus sonidos.
- No sigue los objetos con la vista.

#### La nutrición

A esta edad sólo necesita leche materna o especial para lactantes. Entre los 4 y 6 meses comienza a darle cereal de arroz o de avena. Cuando le des comida sólida:

- Mezcla los sólidos simples (como el cereal de arroz) con leche materna o especial para lactantes.
- Comienza con una sola comida sólida al día. Agrega la segunda cuando el niño pueda comer entre dos y tres cucharadas cada vez.
- Cuando ya se acostumbre a comer cereales añade alimentos blandos o purés de un solo ingrediente (zanahoria o manzana, o envasados de “la etapa 1”).
- Espera 2 ó 3 días antes de probar otro tipo de comida, para saber si tiene alergias. Llama al médico si observas alguna reacción.

#### El sueño

Tu niño dormirá unas 15 horas diarias y quizás 2 ó 3 siestas. Tal vez despierte 2 veces de noche para comer. Para que duerma:

- Acuéstalo entre las 6 y las 8 de la noche.
- Sigue una rutina. Báñalo, cántale una canción, léele un libro, abrázalo, y mécelo hasta que se duerma.
- Acuéstalo siempre boca arriba (no te preocupes si se voltea solo).



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.

### La salud de tu hijo, continuación

- Seguridad durante el sueño**
- Si ya puede sentarse, pon el colchón lo más bajo posible.
  - No pongas peluches, almohadas ni mantas en la cuna con el niño.
  - Mantén la habitación a una temperatura adecuada: ni demasiado alta ni baja.

### El crecimiento y desarrollo de tu hijo

**Comportamiento** La disciplina no se aplica a los bebés de esta edad. Atiéndelo siempre cuando llore. No lo acostumbrarás mal.

- Aprendizaje temprano** Ayúdalo a aprender leyéndole, hablándole, y jugando con él.
- Juega con tu niño. Usa juguetes que pueda meterse a la boca, como sonajeros y arandelas de plástico.
  - Coloca al bebé boca abajo durante unos minutos varias veces al día para que se fortalezca.
  - Dale libros de tela o cartón para que juegue. Léele todos los días.
  - Háblale y cántale constantemente. Míralo a los ojos y escucha cómo te contesta con gorgoritos.

#### Atención

Nunca sacudas ni pegues al bebé. Las sacudidas pueden causar lesiones cerebrales.

### La seguridad de tu hijo

- En la casa**
- Nunca dejes al bebé sobre una cama, sofá o silla; puede rodar y hacerse daño.
  - No bebas ni sostengas bebidas calientes con el niño en brazos u otros niños alrededor.
  - Prueba siempre la temperatura del agua en la tina de baño. Nunca dejes al niño solo cerca del agua.

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



*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).

CIVITAS

United Way  
SUCCESS BY 6

United Way

United Way & Community Foundation

SUCCESS BY 6

of Kankakee County

[www.parentspage.org](http://www.parentspage.org) 815-939-1611