

WIC ARIZONA

azwic.gov / 1-800-2525-WIC

ARIZONA DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

(1)correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Materials developed by the California WIC Prorgam.

Conociendo a tu

BEBÉ

Del NACIMIENTO a los 6 MESES





Acerca de tu bebé

Nombre del bebé

Fecha de nacimiento

Hora

Lugar de nacimiento

Peso

Altura

Color de ojos y cabello

Coloca aquí
la foto de tu bebé.
(2.5 x 3.5 pulgadas
tamaño cartera)

Notas personales:



¡Felicidades!

Una parte de la alegría de ser nuevos padres es ver cómo se desarrolla la personalidad de tu bebé. Tu bebé crece muy rápido y cambia constantemente. En los meses siguientes, tu bebé aprenderá a darse la vuelta, sentarse, gatear y caminar. ¡Disfruta todos los momentos que te esperan!

COMPORTAMIENTO DEL

BEBÉ

ARIZONA

¡Tener un bebé es muy emocionante! Aprender acerca del comportamiento del bebé puede ayudarte a entender sus necesidades. Este folleto contiene respuestas a las preguntas o inquietudes que tengas sobre el sueño, las señales y el llanto de tu bebé.



EL SUEÑO

Despertar por la noche puede ser difícil. Los bebés duermen de manera diferente a los adultos.

Aprende cómo duermen los bebés.

página 3



LAS SEÑALES

¿Te resulta difícil saber lo que necesita tu bebé?

Aprende cómo se comunica contigo.

página 9



EL LLANTO

Los bebés lloran por muchas razones, no sólo porque tienen hambre.

Conoce otras razones por las que los bebés lloran y qué hacer para calmar a tu bebé cuando llora.

página 15

WICNE-002 Baby Behaviors Booklet_spn_rev 2.14.2018.indd 3 3/1/2018 10:01:06 AM

Tu bebé recién nacido se despertará con frecuencia. Su estómago es tan pequeño que necesita comer muy seguido.

Consejos para sobrellevar el llanto de tu bebé

Es posible que a tu bebé le tome un rato calmarse cuando llora. Esto puede resultar muy frustrante para los padres.

- Pide a un familiar o a un amigo que te ayude con tu bebé para que te tomes un descanso.
- Si alguna vez te sientes enojada o agobiada, coloca a tu bebé en un lugar seguro por un corto tiempo y tómate un descanso.
- Recuerda que los bebés lloran cada vez menos a medida que crecen.
- Llama a WIC o a tu doctor si piensas que tu bebé llora demasiado.

Pasos para calmar a tu bebé cuando llora



Tu bebé usa el llanto para comunicarte muchas cosas distintas. Usa el llanto para avisarte que necesita ayuda. Cuando tu bebé esté llorando:

1 Trata de saber la razón por la que llora

Por ejemplo:

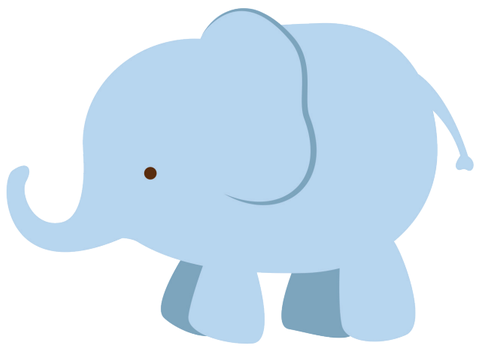
- ¿Necesita un cambio de pañal?
- ¿Tiene demasiado calor o frío?
- ¿Está agobiado?
- ¿Está cansado?
- ¿Tiene hambre?
- ¿Está incómodo?

2 Sostén a tu bebé cerca de ti

3 Repite la misma acción una y otra vez

Prueba una de las siguientes opciones:

- Háblale o cántale suavemente.
- Mece, balancea o arrulla lentamente a tu bebé.
- Dale un masaje suave en la espalda, los brazos y las piernas.



Calmar a tu bebé lleva tiempo. Hacer la misma acción por varios minutos antes de tratar algo diferente puede ser justo lo que necesita. Ten paciencia. Si tu bebé sigue llorando o parece estar cada vez más irritado, intenta otra de las sugerencias antes mencionadas.

SUEÑO

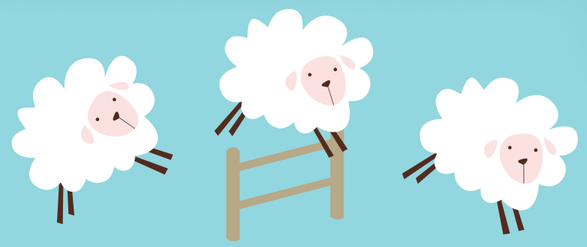
Saludable

para EL BEBÉ



Despertar por la noche puede ser difícil para los nuevos padres. Si sabes qué esperar, podrás sentirte más relajada y con más confianza.

WICNE-002 Baby Behaviors Booklet_spn_rev 2.14.2018.indd 5 3/1/2018 10:01:07 AM



El sueño de tu bebé:

QUÉ ESPERAR



Es normal que los bebés se despierten por la noche. Despertar por la noche es importante para que tu bebé se mantenga saludable. Los bebés deben despertar para ser alimentados y para sentirse seguros y cómodos. Recuerda, los médicos recomiendan acostar a los bebés boca arriba.

Con el llanto, tu bebé puede querer decirte...

Necesito que algo cambie.
Quiero estar tranquilo por un momento.
Necesito que me cambies el pañal.
Necesito estar cerca de ti.
Tengo demasiado calor o demasiado frío.
Necesito que me hagas eructar.
Puede ser que esté enfermo.
Tengo hambre.
Tengo miedo.
Estoy cansado.

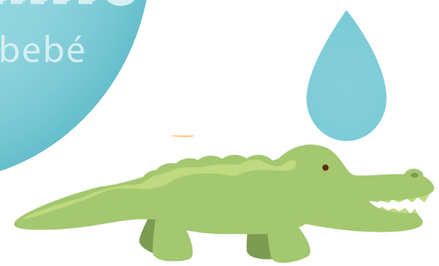


WICNE-002 Baby Behaviors Booklet_spn_rev 2.14.2018.indd 6 3/1/2018 10:01:07 AM

Las

LÁGRIMAS

del bebé





El llanto del bebé puede resultar muy estresante para los nuevos padres, pero es normal que el bebé llore. Es una manera importante en la que los bebés comunican sus necesidades. A medida que tu bebé crezca, será más capaz de hacerte ver lo que necesita, tú responderás a sus necesidades, y llorará menos.

Patrones de sueño de los bebés

Algunos bebés necesitan dormir más que otros. A medida que tu bebé crezca, su sueño cambiará y será más predecible. Esto es lo que puedes esperar:

De recién nacido a 6 semanas
Durante las primeras 6 semanas el sueño de su bebé será impredecible. Aún se está acostumbrando al mundo nuevo a su alrededor.

Los bebés recién nacidos solo duermen unas pocas horas a la vez y se despiertan muchas veces durante el día y la noche. Esto es normal y saludable para ellos.

De 6 a 8 semanas
Es probable que tu bebé duerma más por la noche porque está despierto durante más tiempo en el día. Despertar por la noche aún es normal y saludable.

Como a los 3 meses
Tu bebé dormirá más horas durante la noche, y se despertará menos.

Como a los 6 meses
Tu bebé puede dormir por un periodo de hasta 6 horas seguidas.

Los bebés pueden tener etapas en las que se despiertan más porque crecen más rápido, están enfermos, o su rutina cambió.



WICNE-002 Baby Behaviors Booklet_spn_rev 2.14.2018.indd 7 3/1/2018 10:01:08 AM



Dos maneras en que duermen los bebés

Tu bebé necesita periodos de sueño ligero y de sueño profundo. Ambos tipos de sueño son importantes para la salud de tu bebé.

SUEÑO LIGERO

Los bebés necesitan el sueño ligero para que su cerebro crezca y se desarrolle. Los bebés sueñan durante el sueño ligero. Soñar es sano para ellos.

Durante el sueño ligero los bebés:

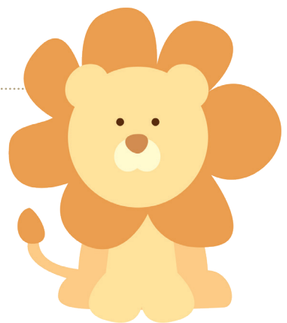
- Se mueven y hacen ruidos.
- Les tiembla el párpado o abren y cierran los ojos rápidamente.
- Respiran de forma rápida y lenta.
- Sueñan.
- Se despiertan fácilmente.

SUEÑO PROFUNDO

Los bebés necesitan el sueño profundo para que sus cerebros descansen.

Durante el sueño profundo los bebés:

- Se mueven poco.
- Tienen los brazos y las piernas relajados y flojos.
- Tienen una respiración regular estable.
- Hacen movimientos de succión.
- No se despiertan fácilmente.



Cuando los bebés recién nacidos se quedan dormidos, están en el sueño ligero. Algunos recién nacidos se despiertan fácilmente si los acuestan mientras están en este sueño ligero. Espera las señales de sueño profundo antes de acostar a tu bebé.

EL LLANTO



Los bebés lloran por muchas razones,

no sólo porque tienen hambre.

WICNE-002 Baby Behaviors Booklet_spn_rev 2.14.2018.indd 8 3/1/2018 10:01:09 AM



Aunque resulta estresante escuchar el llanto de un bebé, llorar es normal para todos los bebés. Es una forma de comunicarse contigo.

Consejos para padres soñolientos

Es de esperarse que los nuevos padres duerman menos. Por algunos meses, tú vas a dormir en periodos cortos de 2 a 3 horas seguidas. Estos consejos NO harán que tu bebé duerma toda la noche, pero es posible que te ayuden a dormir unos minutos más. Despertar durante la noche es importante para la salud de tu bebé.

1



Mantén al bebé cerca por las noches

Los pediatras recomiendan que coloques la cuna o el moisés de tu bebé en tu habitación durante los primeros meses. Así no tendrás que ir muy lejos cuando tu bebé despierte y necesite algo.

2



Mantén baja la luz

Mantener baja la luz mientras alimentas, haces eructar o cambias el pañal de tu bebé por la noche te ayudará a volver a dormir más rápido. NO es recomendable usar luz baja cuando estás haciendo algo que requiere de toda tu atención, como dar medicina.

3



Duerme cuando tu bebé esté dormido

Aunque parezca imposible, trata de dormir cuando tu bebé lo hace. Incluso dormir por 90 minutos puede ayudarte a sentirte más descansada.

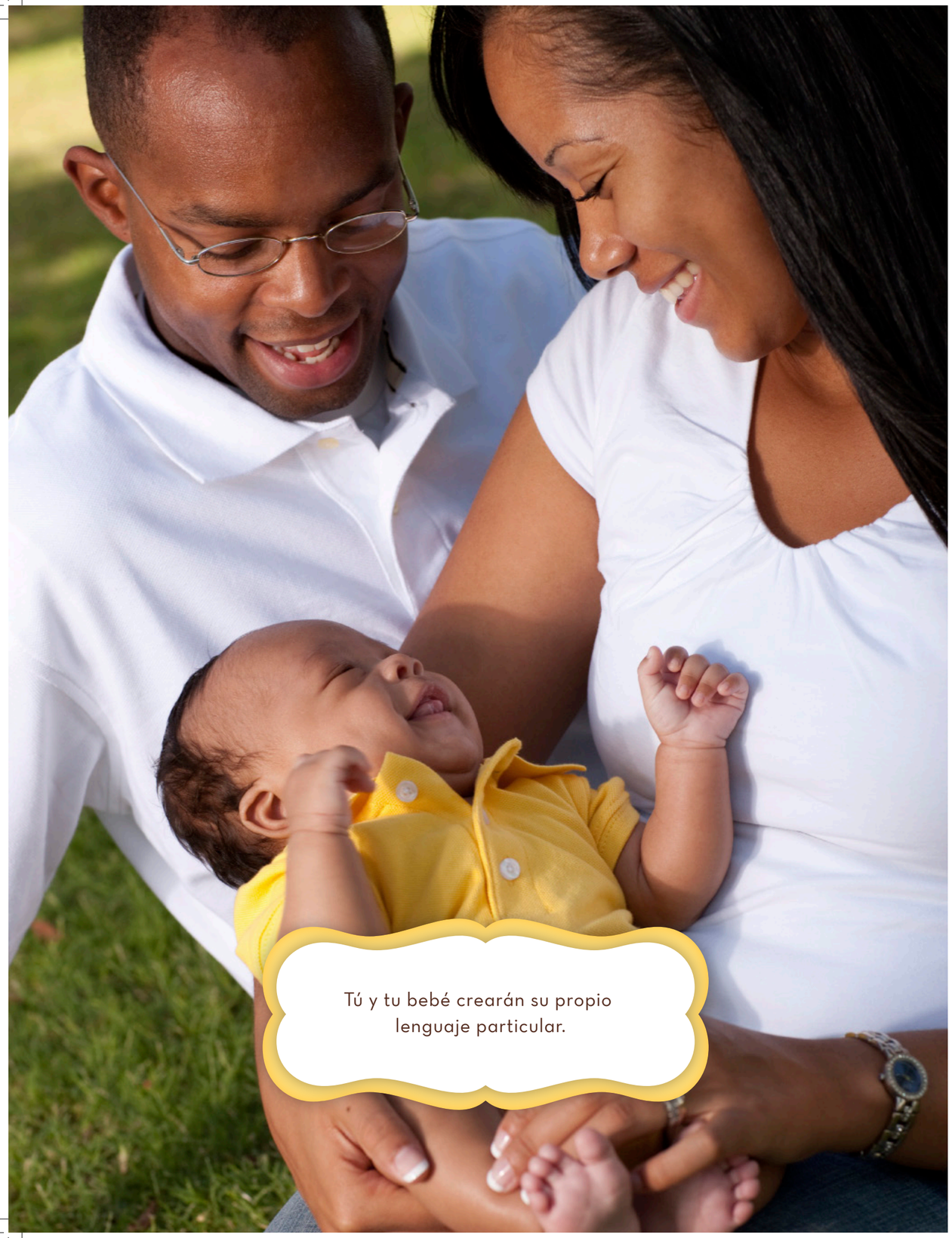
4



Pide ayuda

Cuidar de tu pequeño puede ser una tarea difícil. Pide a familiares y amigos que te ayuden en la casa.

WICNE-002 Baby Behaviors Booklet_spn_rev 2.14.2018.indd 9 3/1/2018 10:01:10 AM



Tú y tu bebé crearán su propio lenguaje particular.



¿Qué debo hacer si mi bebé necesita que algo cambie?

Cuando tu bebé te dé señales de que está agobiado, dale un descanso del mundo a su alrededor:

- Aléjate con el bebé o para la actividad y cárgalo cerca de tu cuerpo.
- Cambia de ambiente. La gente y el ruido pueden resultar muy agotadores para los bebés. Aléjalo del ruido y espera a que esté listo para volver a relacionarse con los demás.
- Acuéstalo para que duerma una siesta si está cansado. ¡Pasar un tiempo tranquilo es bueno para tu bebé y para ti!
- Enseña a los hermanos del bebé acerca de sus señales. Muéstrales cómo el bebé les indica cuando necesita un descanso.

Los recién nacidos también pueden ser sensibles a lo que ocurre dentro de sus cuerpos. Algunos bebés pueden mostrarse inquietos justo después de alimentarse. Ten paciencia; puede ser que necesite eructar, sacar un gas o hacer popó.



WICNE-002 Baby Behaviors Booklet_spn_rev 2.14.2018.indd 10 3/1/2018 10:01:11 AM

SEÑALES

de los bebés



Los bebés utilizan su cuerpo y hacen ruidos para avisar a sus padres cuando necesitan comer, aprender, jugar o descansar. A esto se le llama señales.

Quiero estar cerca de ti

A medida que tu bebé crezca, te será más fácil saber cuándo está listo para relacionarse, aprender o jugar.

Es posible que:

- Tenga relajados la cara y el cuerpo.
- Siga tu voz y tu cara.
- Trate de acercarse a ti.
- Mire fijamente tu cara.
- Levante la cabeza.



Necesito que algo cambie

Aprender resulta difícil para los bebés, y se cansan rápidamente. Tu bebé te mostrará señales de que necesita que algo cambie.

Es posible que:

- Mire hacia otro lado, se voltee o arquee su espalda.
- Arrugue su ceño o tenga una mirada vidriosa.
- Ponga sus manos, brazos o piernas rígidas.
- Bostece o se quede dormido.

Responder rápido a las señales antes que tu bebé comience a inquietarse puede ayudar a que él llore menos.



WICNE-002 Baby Behaviors Booklet_spn_rev 2.14.2018.indd 11 3/1/2018 10:01:11 AM

Entendiendo

las señales de tu bebé



1. Los bebés nacen con la habilidad de comunicarse. Usan señales para indicar a sus padres lo que necesitan.

2. Los recién nacidos todavía están aprendiendo a controlar sus cuerpos. A veces es difícil entender sus señales. Observar a tu bebé te ayudará a aprender lo que necesita.

3. Con la práctica, tu bebé podrá dar señales más claras y tú podrás responder mejor a ellas.

4. Si respondes rápidamente a las señales de tu bebé, los dos aprenderán a comunicarse mejor entre sí. El bebé tendrá la confianza de que se encuentra a salvo y seguro en su mundo.



Cuando tu bebé tiene hambre

A los recién nacidos hay que alimentarlos con frecuencia porque sus estómagos son muy pequeños. Es más probable que los recién nacidos tengan hambre cuando lloran en comparación con los bebés mayores. Si observas y respondes a las primeras señales de hambre, podrás evitar que llore algunas veces.

CON HAMBRE

Cuando tu bebé tiene hambre, es posible que:

- Mantenga sus manos cerca de su boca.
- Doble sus brazos y sus piernas.
- Haga sonidos de succión.
- Frunza sus labios.
- Busque el pezón.

SATISFECHO

Cuando tu bebé está satisfecho, es posible que:

- Succione más lento o deje de succionar.
- Relaje sus manos y sus brazos.
- Se aleje del pezón.
- Se empuje hacia atrás.
- Se quede dormido.



WICNE-002 Baby Behaviors Booklet_spn_rev 2.14.2018.indd 12 3/1/2018 10:01:12 AM