

## MADRES TRABAJADORAS

Muchas madres que tienen que regresar al trabajo se sienten culpables porque piensan que están descuidando a sus bebés. Los padres o madres solteras pueden no tener otra opción. El sentimiento de culpa no le ayudará ni a usted ni a su bebé. Considere lo siguiente:

### “Yo solo quiero lo mejor para mi bebé.”

Busque un centro de cuidado infantil o cuidador/a de calidad. Los estudios muestran que, desafortunadamente, muchos padres escogen el centro más cercano a su hogar o lugar de trabajo sin considerar su calidad. El proporcionar el mejor cuidado disponible es un signo de la dedicación de los padres y es la mejor manera de asegurar éxito en el futuro.

### “¡Tiempo en cantidad y calidad!”

La calidad del tiempo que pasa usted con su hijo es aún más importante cuando la cantidad disminuye. Haga tiempo para pasar un rato especial con toda la familia todos los días. Esto puede suponer que algunas de las tareas del hogar quedarán sin hacer, pero el desarrollo de su bebé y familia son más importantes. ¡Los platos sucios todavía estarán ahí después de haber pasado ese tiempo tan importante con su familia!

### “¡Esté alerta!”

Las necesidades de su bebé cambian constantemente. El ser consciente de estos cambios le permitirá atender a sus necesidades. Los niños que pueden confiar en que sus padres les quieren, cuidan y satisfacen sus necesidades, son niños que serán felices, sanos y seguros; ¡incluso si mamá trabaja!

### “¡Yo también tengo necesidades!”

Algunos padres saben que no pueden estar felices sin trabajar. Estos son mejores padres después del trabajo. Procure encontrar equilibrio entre los dos papeles de tal manera que todos tengan sus necesidades cubiertas. Si las necesidades de su bebé no están cubiertas, entonces quizás sea hora de reconsiderar sus prioridades.

## PRODUCTOS:

### ALMACENAMIENTO DE JUGUETES

Es muy probable que su bebé haya acumulado un gran número de juguetes, por ello, es posible que tenga que decidir dónde va a guardar todas esas cosas. Considere lo siguiente:

Los estantes tienen la ventaja sobre los cajones ya que los juguetes se pueden ver y permite al niño alcanzar cualquier objeto con el que quiera jugar. Según va creciendo, usted puede ayudar a su hijo a organizar las cosas poniendo dibujos de los juguetes bajo el estante donde deben ser guardados. Las estanterías deben estar a unos 2 ó 3 pies sobre el suelo y bien ajustadas a la pared. Redondee cualquier saliente puntiagudo o cúbralo con goma espuma.

Los cajones o arcones para juguetes pueden ser desde una caja con una tapa hasta una cesta de la colada. Si compra un arcón compruebe que se puede abrir con facilidad, pesa poco, no se cae con facilidad, está bien ventilado, no se cierra automáticamente y no tiene visagras con las que el bebé se pueda pillar los deditos. Un arcón bonito y pintado puede ser decorativo, pero una cesta de la ropa corriente tiene ventajas: es flexible (en caso de que se caiga uno sobre ella), bien ventilada, se meten y sacan los juguetes con facilidad y no tiene una tapa que atrape al bebé.

*Preparado por Don Bower, Especialista de Desarrollo Humano de Extensión y revisado por varios autores presentados en el número 39-12*

## Poniendo el Saber a Trabajar

La Universidad de Georgia y la Universidad de Ft. Valley State, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

**Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.**

Folleto CHFD-E(S) 39-04 HD 1-1 Revisado septiembre 2000

Emitted for the advance of the work realized by Extension Cooperative, Acts of 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

La Universidad de Georgia  
Servicio de Extensión Cooperativa  
Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente  
Athens, GA 30602



Este folleto informativo se lo ofrece:

Agente de Extensión del Condado

# Bebés Buenos



## CUARTO MES

### Madres trabajadoras



SERVICIO DE EXTENSIÓN COOPERATIVA  
La Universidad de Georgia con la cooperación  
de la Facultad de Ciencias de la Familia y del Consumidor  
y la Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente



# Bebés Buenos

## CUARTO MES

### Madres trabajadoras

Su bebé es mucho más consciente ahora ¡y tan alerta! El cuarto mes está lleno de alegría para toda la familia.

### LA COMIDA DEL BEBÉ

Al nacer, el bebé tiene fuertes reflejos naturales de succión y en la lengua. El reflejo de la lengua hace que el bebé expulse cualquier cosa con la lengua que sea sólida (como comida o un juguete pequeño). Este reflejo ayuda a que el bebé no se ahogue. Si se le intenta dar comida sólida antes de los cuatro o seis meses de edad, generalmente es rechazada. Esto se debe a que este reflejo no desaparece hasta el tercer mes.

Antes de empezar a darle cereales, su bebé debería poder sentarse, inclinarse hacia adelante y empujarse. Comience entonces con cereales para bebés fortificados con hierro. Si le introduce muchos alimentos muy rápido puede producir empacho y alergias. Así es que simplifique.

### LA SALUD DEL BEBÉ

Es momento ahora de la segunda ronda de vacunas HPT, Hib y polio. Recuerde que la vacuna HPT proteje a su bebé contra la difteria, tétano y tosferina. Se pueden producir efectos secundarios. Si usted aún no ha hablado con su médico sobre éstos, hágalo. Los padres informados toman mejores decisiones sobre la salud de su hijo.

### EL DESARROLLO DEL BEBÉ

Los sonidos preferidos del bebé a esta edad son “h” y “ae.” Algunos bebés pueden juntar los dos sonidos y decir “hey” a esta edad. El balbuceo es la forma en la que los bebés aprenden a hablar, por ello, anímele a que lo haga. Cuando hable a su bebé, hágalo de forma correcta. A los cuatro meses ya está imitando sonidos, así es que, háblele con claridad. Túrmense para hablarle. La habilidad de la conversación comienza con la atención.

#### Espera que su bebé:

- Se siente erguido sin apoyo.
- Gire de un lado sobre la espalda.
- Salpique con las manos y pies en la bañera.
- Babeo. (Aún no ha aprendido a tragar la saliva).
- Sostenga la cabeza sin apoyo.
- Se toque los pies.
- Juegue con las manos e intente alcanzar objetos.

No se sorprenda si su bebé intenta alcanzar un objeto con el puño cerrado—pronto aprenderá a cerrar la mano sobre un objeto. Puede ser que haya aprendido incluso a utilizar el dedo pulgar e índice juntos formando una pinza.

La vista de su bebé está ya bien desarrollada. Puede seguir objetos con los ojos fácilmente.

A los cuatro meses, su bebé se está convirtiendo en un ser social. Tiene una variedad de emociones como enfado, sorpresa, tristeza y alegría. Le gusta estar con la familia y responde muy bien a la atención que se le presta. Puede incluso intentar obtener alguna reacción de usted. Si le canta, habla y juega con él, éste le responderá con gorgoritos, sonrisas y carcajadas de alegría.

### JUEGOS DE APRENDIZAJE ENTRE PADRES E HIJOS

Muéstrele al bebé su imagen en un espejo. Él sonreirá a su reflejo y cuando la imagen le sonría, él reirá y hará gorgoritos. ¿Mira el bebé su

imagen en el espejo? ¿es confusa la presencia de dos papás! Dígame cosas al bebé como “¿Ves el bebé?” Pronto se dará cuenta de que es su imagen en el espejo y que él o ella es el bebé.

Nunca es demasiado pronto para introducir la música al bebé. De hecho, ¡algunas madres empiezan a tocar música a sus bebés antes de ser nacidos! Si no lo ha comenzado ya a hacer, empiece a poner música de la radio o canciones de cuna de forma ocasional. ¡Observe las reacciones del bebé a los diferentes tipos de música para ver si tiene alguno favorito!

### EL TEMPERAMENTO DEL BEBÉ

Todos los bebés se diferencian entre sí de forma natural. Si usted tiene más de un hijo, podrá comprobar que incluso bebés de la misma familia pueden tener personalidades muy diferentes. Algunos bebés pueden llorar mucho, resistirse al baño y adaptarse con lentitud a nuevas situaciones. Otros se levantan alegres, se adaptan fácilmente a los cambios y disfrutan de las experiencias de cada día. No hay nada mejor o peor en estos bebés o sus padres; es solo el temperamento con el cual han nacido los bebés. Usted podrá ayudar a su hijo a aprender a utilizar su temperamento de forma eficaz a medida que va creciendo.

El temperamento no debe confundirse con mal comportamiento. En esta etapa del desarrollo los bebés no se comportan de forma intencionada para molestarle, así es que, deseche la idea de cualquier tipo de castigo. Un bebé no puede entender las reprimendas que se le den y frecuentemente no puede controlar su propio comportamiento. Algunos padres piensan que los bebés lloran o ensucian los pañales con la intención de enojar a los padres, pero esto no es cierto. Usted necesita tener paciencia. Recuerde: si usted le premia las sonrisas y risas de su bebé, éste se las ofrecerá con más frecuencia.

### LA ROPA DEL BEBÉ

Ahora que su bebé es más activo y sale con usted más frecuentemente, vístale de forma

apropiada para el tiempo climatológico. Contra lo que piensa la gente, los bebés no cogen catarros por tener frío. La mayoría de los catarros vienen de gérmenes que portan las personas en las manos. En la primavera y a principios del verano (70-74 grados F) es suficiente con un pañal, una camiseta interior, un pijamita y una manta. En el verano (75-85 grados) quite la manta y quizás la camiseta interior. En los días de mucho calor (más de 85 grados), todo lo que necesita es un pañal y quizás una camiseta o pijama muy ligero. Añada un gorrito para evitar que le de el sol en los ojos y para protegerle la fina piel de los rayos solares.

En el invierno, mantenga la temperatura de la casa entre 68 y 70 grados y póngale una manta para arropar al bebé. Cuando salga con el bebé en el invierno, arrópelo con un suéter, gorro, guantes, calcetines, y una cálida manta de lana. Asegúrese de que esta ropa no interfiere con el ajuste de los cinturones de seguridad del asiento del coche del bebé.

La ropa de bebé lleva un tallaje que va de acuerdo con su cuerpo (altura y peso), no por la edad. A continuación se muestran algunas tallas estándar para bebés.

Talla	Altura	Peso
Recién nacido	Hasta 25.5"	Hasta 14 libras
Chico	25.5" a 27.5"	15-19 libras
Mediano	28" a 32"	20-26 libras
Grande	32.5" a 36.5"	27-32 libras

### CONSEJOS DE SEGURIDAD

Mantenga cualquier objeto que se pueda soltar con los movimientos del bebé fuera de su alcance. Igualmente, mantenga objetos pequeños fuera de su alcance. Cualquier cosa que el bebé toque va a la boca y objetos de menos de 1" de diámetro pueden quedar atrapados en la garganta del bebé. Por esta misma razón, la comida debe ser cortada en pequeños trozos.