



# Palabras De Bienvenida

## El Octavo Mes De Su Bebé

### **Arrastrándose y Gateando: Como Mantener a su Bebé Seguro y a Salvo**

La creciente habilidad de su bebé para movilizarse complica la vida de todos. Ya sea que se arrastre en su estómago, gatee en sus manos y rodillas o use una combinación para movilizarse, es probable que durante los próximos meses llegará a lugares que usted desearía que no alcanzara.

A pesar de que su recién descubierta habilidad puede ser desesperante para usted, es una parte importante de su desarrollo. Asegúrese de que pase bastante tiempo en el suelo. Pasar demasiado tiempo en la cuna, el corral, silla de bebé o columpio no le darán el tiempo que necesita para movilizarse de un lado a otro.

Sin embargo, si tiene la oportunidad pero no está tratando de arrastrarse o gatear para esta edad, no se preocupe. El gatear no es considerado una etapa de desarrollo. Puede estar depositando su energía en el desarrollo de otras habilidades, como vocalizar o jugar. Un bebé en movimiento necesita atención constante. Al empezar el largo desarrollo hacia independizarse, su bebé cuenta con usted para mantenerse seguro.

Eso quiere decir, un hogar a prueba de niños.

#### **Poniendo Todo A Prueba De Niños**

Una de las mejores maneras de arreglar a prueba de niños es ponerse de manos y rodillas para tener la vista que tiene el bebé. Trate esto después de tomar los pasos mencionados abajo. ¿Qué hay ahí abajo que usted no ha notado? Asegúrese de encontrar antes que él el alfiler, crayón, botón, pedazo de papel o centavo que se le había perdido.



### **·Eventos Sinifcativos**

#### **Entre los 8 y 9 meses, tu...**

Puedes cambiar de posición, de estar sentado a acostarte, por tu cuenta.

Te puedes inclinar hacia delante y sentarte nuevamente, sin caer.

Puedes estar empezando a decir "mamá" y "papá" y a asociar los sonidos con nosotros.

Aguantas un poco de peso en tus piernas cuando te detengo de pie. Puedes ser capaz de pararte agarrándote de algo o alguien.

Buscar un objeto que se cayó y tratar de agarrar un juguete que está fuera de tu alcance.

Puedes ser capaz de recoger un objeto diminuto con cualquier parte de tu pulgar y dedo.

Entiendes la palabra "no", pero no deben pretender que obedezcas.

**Extraído de: "Qué Esperar el Primer Año y Usted" Workman, 1989)**

**Caídas:** Son más comunes cuando el bebé trata de bajarse de la cuna. Baje el colchón de la cuna al nivel más bajo. Una vez que su bebé mide 35 pulgadas de altura, o cuando el lado de la baranda es menos de tres cuartos de su altura, es más seguro cambiarlo a un colchón en el suelo. Use una reja maciza en la parte de arriba y debajo de cualquier escalera. Elimine cualquier mueble des-vencijado. Separe la cuna y otros muebles de las ventanas y asegúrese que no puedan ser abiertas lo suficiente como para que su bebé se caiga a través de ellas.

**Ahogarse:** Bloquee el acceso al baño con una reja o mantenga la puerta cerrada. Mantenga la tapa del inodoro cerrada. Nunca deje a su bebé sólo, ni siquiera por un segundo, en la bañera, en el baño, cerca de un cubo/cubeta de agua o cerca de cualquier fuente de agua como una piscina portátil para niños, una fuente para peces, charco o fuente. Los bebés se pueden ahogar en tan solo una pulgada de agua.

**Asfixiarse:** Mantenga los cordones de persianas y cortinas fuera de alcance. No le dé un globo a su bebé, ya sea inflado o desinflado. Asegúrese que los juguetes no tengan cordones o listones para jalarlos que midan más de 6 pulgadas. Mantenga cualquier artículo más pequeño que el puño de su bebé fuera de su alcance—juguetes pequeños, canicas, monedas y baterías del tamaño de botones son especialmente peligrosas. Siga las reglas de seguridad que se mencionan en el artículo de los primeros alimentos de este número de "Palabras de Bienvenida." Asegure o elimine perillas flojas en muebles y topes de las puertas.

**Quemadas:** Bloquee el acceso a estufas o cualquier otra fuente de calor como radiadores, calentadores, chimeneas, planchas, tenazas para el pelo, ceniceros, encendedores y candelas. Use tapaderas en los tomacorrientes, asegure cordones eléctricos con cinta adhesiva y bloquee el acceso con muebles pesados. No fume, coma, beba o lleve nada caliente mientras carga al bebé. Mantenga platos y recipientes calientes alejados de la orilla de la mesa y mostradores y no use manteles que él podría jalar.

Recuerde que no importa que tan cuidadosamente usted arregle su casa a prueba de niños, no hay sustituto para un padre de familia en guardia. Cada padre de familia necesita un descanso de esta agotadora responsabilidad.

Welcome Words is a free publication from Welcome Baby, a program of Durham County Cooperative Extension and a funded partner of Durham's Partnership for Children, a Smart Start Initiative. For information contact us at 560-7150 or at [www.welcomebaby.org](http://www.welcomebaby.org).

## **Poniendo Límites Para Su Bebé**

Con un bebé que gatea en la casa, es fácil encontrarse diciendo "¡No!" casi constantemente. Mientras su bebé empieza a entender lo que "No" significa, es demasiado joven para recordar por más de unos minutos que su adorado florero de cristal es un "no-no."

Mientras más a prueba de niños sea su casa, menos veces tendrá que decir "¡No!" y sus posesiones estarán más seguras. Esto no quiere decir que no tiene sentido ponerle límites a su bebé. No es muy pronto para empezar a enseñarle palabras como "ay" o "quemado." Pero eso no significa que usted puede confiar en que él no alcance la taza de café hirviendo- aunque lo señale y diga "quemado". Ese nivel de entendimiento está a varios meses de distancia. Por cada "¡No!" es buena idea ofrecer un sustituto que esté bien. Si empieza a lanzar juguetes, ofrézcale una pelota en su lugar. "Puedes lanzar una pelota, no los cubos"

Durante los próximos años, la distracción será una de las mejores estrategias para buen comportamiento. Los bebés se dan cuenta rápidamente de su habilidad de crear una respuesta fuerte de los padres, ya sea enojo, risa o frustración. Trate de mantener la calma cuando está poniendo límites, aunque es probable que sienta con ganas de gritar o reírse a carcajadas. Si usted rota juguetes, este es el momento de sacar un juguete "nuevo" para distraer a su bebé.

Por supuesto, nadie es perfecto, y si pierde el control, asegúrese de disculparse diciendo algo como, "Siento mucho haberte gritado, Estaba enojada." Luego dele un abrazo tranquilizador. Ayuda recordar que su bebé no está siendo malo. Es su trabajo explorar los alrededores. Usar distracciones es una buena manera de enseñarle lo que se puede y lo que no se puede hacer.

Por supuesto, los bebés tienen más accidentes de los que les toca. Si el suyo tira un vaso de leche mientras trata de alcanzar su galleta, demuéstrole que los accidentes pasan. "¡Ay!, Se cayó la leche."

Sea lo que sea que haga, asegúrese que sepa que es su comportamiento el que está mal: "Las mordidas duelen," no, "Eres un niño malo." Decirle a un niño que es malo puede llevar a más comportamientos negativos.

Usted no está malcriando su niño si consigue lo que quiere algunas veces. Al ofrecerle opciones – "¿Quieres una galleta o una rosquilla?" – le da la oportunidad de desarrollar un sentimiento de independencia.



## **Los Primeros Alimentos Para Que Coma Con Los Dedos**

Cuando elija alimentos para que su bebé coma con los dedos, siempre tenga seguridad en mente. Es mejor limitar las comidas a su silla alta, donde él está amarrado seguramente en su lugar y puede ser observado con detenimiento. Comer mientras gatea o se desplaza de un lado a otro, o cuando está riendo, llorando o emocionado, puede ocasionar que se ahogue.

Los primeros alimentos para que coma con los dedos deberían ser aquellos que su bebé puede mascar hasta que es seguro tragarlos o aquellos que se disuelven en la boca sin necesidad de mascarlos. Corte los alimentos en pedazos pequeños.

Porque los bebés tienden a poner varios pedazos en la boca a la vez, solo ofrézcale algunos. Según vaya comiendo lo que le ha dado, puede agregar más pedazos a la vez.

Familias con una marcada historia de alergias alimenticias, deben hablar con su proveedor de salud para orientación sobre las nuevas comidas que puede dar a su bebé. Para bebés que no corren el riesgo de las alergias a la comida, he aquí unas buenas opciones:

Pedazos pequeños de vegetales machacados, cocidos hasta que estén suaves como zanahorias, calabaza, patatas, arvejas y ejotes.

- Pedazos pequeños de fruta suave y madura como plátano, duraznos, peras, melocotones, melón y manzana rallada. Qúítele la cáscara y las semillas.
- Queso suave, cortado en cubitos pequeños o rallado y requesón.
- Galletas de soda, galletas integrales, galletas suaves, rosquillas de pan integral, pan o tostadas. Pedazos pequeños de tostadas a la francesa o panqué.
- Cereales sin azúcar como Cheerios.
- Cualquier tipo de pasta cocinada suave y cortada en pedazos pequeños.

Nunca le dé al bebé cucharadas de mantequilla de maní, maní (cacahuates), dulce duro o dulces para la tos, palomitas de maíz, pasas sin cocinar, vegetales crudos duros, uvas o salchichas y pedazos de carne o pollo. Los niños no aprenden a triturar alimentos como maní hasta que tienen 4 años.

En general, trate de evitar alimentos que tengan sal o azúcar. Las papilas gustativas sensibles de los bebés no necesitan el estímulo.

La mayoría de los bebés no pueden tomar objetos con sus dedos pulgar e índice (pinza), hasta que tienen 9-12 meses, pero ahora es buen momento para comenzar a practicar. Sin embargo una vez que su bebé sea un experto, podrá levantar objetos pequeños (monedas, broches, etc.) y puede ahogarse con ellos. Asegúrese de arreglar su casa a prueba de niños y de haber aprendido por medio de los cursos de la Cruz Roja Americana: respiración artificial y primeros. Llame al 489-6541 o visite [www.durhamredcross.org](http://www.durhamredcross.org).

