



# Palabras De Bienvenida El Quinto Mes De Su Bebé

## Utilizando Una Niñera

Si no ha utilizado a una niñera, este es un buen momento para empezar. A pesar de que su bebé puede mostrar señas de que está consciente de la presencia de extraños, es más posible que se adapte a una nueva personas a los 5 meses que después—cuando la ansiedad por la separación empieza (usualmente entre 7-9 meses). Además de que le da tiempo libre, una niñera le puede dar a su bebé la oportunidad de formar una relación fuerte con otro adulto confiable.

Amigos y vecinos con niños le podrían recomendar una buena niñera, o tal vez están interesados en cambiar servicios de niñera con usted. Algunos vecindarios han organizado cooperativas de niñeras en donde los padres de familia intercambian servicios de cuidado de niños. Para ideas averigüe en los boletines informativos de su parque local, biblioteca o iglesia.

## Entrenando Una Niñera

Siempre revise las referencias de una niñera. Le puede parecer que lleva demasiado tiempo, pero vale la pena el esfuerzo para encontrar a una buena niñera. Si las referencias son positivas, invite a la niñera a su



## Eventos Significativos

- A los cinco meses (20 semanas), tu mantienes tu cabeza firme Cuando te cargan parado.
- Te empujas hacia arriba con tus brazos cuando te encuentras boca abajo.
- Te das vuelta hacia un lado.
- Te ríes espontáneamente y te carcajeas.
- Alcanzas juguetes u otros objetos.
- Agarras una sonaja cuando la sostienen en la punta de tus dedos.

*Recuerde que bebés prematuros normalmente alcanzan eventos significativos cerca de la fecha ajustada (la fecha en que se suponía que iban a nacer) o más tarde.*

**Fuente: "Qué Esperar el Primer Año," (Workman, 1989)**

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).

casa para una visita de 30 minutos. (Ofrezca pagarle por su tiempo). Muéstrela a la niñera todas las áreas especiales de su casa y dónde mantiene el botiquín de primeros auxilios y otra información de seguridad. Infórmele a la niñera cómo reacciona su bebé hacia nuevas personas, y qué es lo que tiende a calmarlo (o hacerlo enojar).

Contrate una niñera nueva para una visita corta, incluso cuando usted esté en la casa o en el jardín. Esto es especialmente útil durante la primera visita de una niñera joven.

Si su bebé resiste gente nueva, pídale a la niñera que venga media hora más temprano para que usted y su bebé puedan pasar algunos minutos con a la nueva persona.

Deje al bebé y a la niñera por su cuenta mientras usted termina de arreglarse, para que empiecen a jugar. Cuando está lista para irse, diga adiós y no se entretenga.

## Manteniendo Una Niñera

El tomarse un merecido descanso de ser padre de familia es más fácil cuando está confiado del cuidado de su bebé. Una vez que usted y su bebé hayan encontrado la niñera que le guste déjele saber que la(o) aprecia. Trate de utilizar los servicios de su niñera favorita con frecuencia, provéale un ambiente saludable y páguele bien.

## Asegúrese que su niñera sabe:

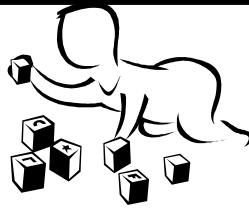
- En dónde y cuando la puede encontrar.
  - El número telefónico de su doctor y como puede localizar el doctor de turno.
  - Como alimentar y cambiarle los pañales a su bebé y en donde encontrar ropa adicional.
  - La rutina de dormir del bebé y su posición favorita para dormir.
- Las salidas de emergencia, información de primeros auxilios, y donde puede encontrar linternas. A donde llevar al bebé para llamar y pedir ayuda en caso de incendio.

Sus reglas en cuanto a que la niñera reciba visitas o hable por teléfono. Las costumbres de cualquier mascota que tenga y las reglas de las mascotas cerca del bebé.

**Y por último, aunque no de menor importancia, salga y diviértase. ¡Usted se lo merece!**

## Juegos Para Los Bebés

Juegos sencillos pueden ser divertidos para usted y su bebé. Disfrutándolos juntos ayudará a que su bebé se sienta seguro y querido, y también ayudará en su desarrollo mental.



**¿Quién está ahí?** Ponga un espejo frente a su bebé para estar segura que se ve en él. Señale su imagen reflejada y diga su nombre. Use su nombre frecuentemente.

**En dónde estoy.** Esconda su cara con sus manos o con una toalla, luego asómese y diga "¡Aquí estoy!"

Recite poemas infantiles mientras usa dos dedos para "caminar" de los pies al cuello del bebé y luego del cuello a los pies.

**Cochinitos.** Use este cuento viejo, favorito de muchos, mientras le jala los deditos de los pies y de las manos suavemente. "Este cerdito fue al mercado, este cerdito se quedó en casa, este cerdito comió rosbif, este cerdito no comió nada, y este cerdito lloró todo el camino a casa." En la China, los dedos de los pies son vacas: "¡Esta vacuita come grama, esta vaca come heno, esta vaca toma agua, esta vaca se escapa, esta vaca no hace nada más que estar echada todo el día!"

**El panal.** "Aquí está el panal, ¿dónde están las abejas?" (Sostenga su mano con el puño cerrado.) "Escondidas donde nadie las ve. De pronto empiezan a salir del panal." (Relaje el puño.) "¡Uno! ¡Dos! ¡Tres! ¡Cuatro! ¡Cinco! ¡Bzzzzz! (Extienda el pulgar, luego los otros dedos de uno en uno y hace un ruido como zumbido.)

**Tortillitas.** Tortillitas, Tortillitas—Tortillas de manteca para mamá que esta contenta.



## Consejos Sobre Seguridad

### ¿Qué Pasa Con Los Andadores?

Si ha pensado utilizar un andador, es probable que lo quiera considerar nuevamente. Cada año, los andadores causan alrededor de 24,000 lesiones que requieren atención médica, y muchos otros chichones y raspones menos serios. Muchos bebés se han caído de escaleras, gradas y hasta en piscinas mientras utilizan un andador. También se voltean fácilmente si una de las ruedas topa con un juguete, alfombra o el umbral de una puerta.

Por estas razones, la Academia Americana de Pediatría recomienda que los padres de familia no utilicen andadores. No sólo no son seguros, los andadores no ayudan a los niños a aprender a caminar porque no fortalecen los músculos adecuados. De hecho, puede ser que se atrasen en aprender a caminar porque los andadores los ayudan a moverse fácilmente.

### El Primer Diente

El primer diente de su bebé probablemente no aparecerá hasta que tenga 7 meses de edad, pero a algunos bebés les sale un diente como a los 3 meses. Otros tienen más de un año de edad antes de que les salga el primer diente, usualmente uno de los dientes frontales inferiores. Pero mucho antes de que salga ese primer diente, puede notar que babea mucho.

Le puede salir una erupción en la piel o grietas alrededor de la barbilla y la boca por la saliva. Lo más aconsejable es limpiarle las babas suavemente y ponerle babero (o toalla debajo de la sábana de la cuna) para ayudar a absorber parte de la baba.

Una vez que el diente está a punto de salir, la encía de su bebé se puede poner roja y adolorida. El mamar puede empeorar el dolor porque la succión aumenta la presión y el dolor de la encía. A consecuencia de esta incomodidad, los bebés rechazan el biberón o el pecho con frecuencia. Algo frío para que chupe le puede ayudar a que soporte el biberón o el pecho.

Es probable que su bebé esté irritable, que duerma mal y que tenga diarrea y hasta un poco de fiebre mientras le están saliendo los dientes. Algunos doctores creen que el exceso de saliva afloja las heces y que la inflamación de las encías causa la fiebre. A continuación encontrará algunos consejos que pueden hacer que su bebé esté más cómodo:

- Un plátano o un bollo con forma de rosquilla congelado para que chupe. O envuelva bien (para que no se caiga) un pedazo de hielo con una toallita para que muerda.
- Trate de frotar su encía firmemente con su dedo. Algunas veces esa presión ayuda.
- Si está comiendo frutas, trate de enfriar la papilla de la fruta en el congelador.
- Si su bebé tiene diarrea por más de dos deposiciones, un fiebre baja (101 grados Fahrenheit en el recto) por más de tres días, llame al doctor. Trate la fiebre y el dolor con acetaminofén (pregúntele al doctor la dosis correcta) No frote nada en la encía de su bebé sin la autorización del doctor, especialmente cualquier cosa que contenga alcohol, un veneno peligroso para bebés.
- Un biberón con agua o jugo de manzana muy frío pueden ayudar. O trate de licuar un cubo de jugo de manzana congelado y dárselo con cuchara.



**Welcome Baby (Bebé Bienvenido) puede ayudar.** Nuestro programa gratuito proporciona información y apoyo a padres antes y después de la llegada del bebé. El servicio incluye una biblioteca que presta libros, videos y revistas; clases sobre la crianza de los niños; un programa de lectura familiar; un programa de seguridad con las sillas de carro; ropa gratis y voluntarios y personal disponible para discutir preocupaciones sobre maternidad y/o paternidad. **Llámenos al 560-7338 o 560-7390 visite [www.welcomebaby.org](http://www.welcomebaby.org).**