



# Palabras De Bienvenida El Sexto Mes De Su Bebé

## Manteniendo En Equilibrio: Su Bebé, Su Trabajo Y Usted

Como padre de familia de un bebé de 6 meses, probablemente usted ya regresó a trabajar tiempo completo, decidió quedarse en casa para ser padre de familia de tiempo completo, o ha combinado algún tipo de trabajo de medio tiempo y ser padre de familia.

Lo que sea que esté haciendo, es fácil envidiar lo que ha dejado. Mientras se alista para trabajar en la mañana, puede estar pensando que lindo sería quedarse en casa en sus pijamas y acurrucarse con su bebé. O tal vez está en casa con su bebé, sintiéndose sola mientras lucha por encontrar tiempo para usted y su pareja. ¿No es tentador recordar conversación con adultos y el cheque de su sueldo al final de la semana?

Como la mayoría de los padres de familia, probablemente siente que no hay suficientes horas en el día. Y definitivamente menos en la noche. A los 6 meses, muchos bebés todavía se despiertan en la noche. Todo parece más difícil cuando no está durmiendo suficiente. Dormir poco con movimientos rápidos de ojos, es el período en el que soñamos, y nos hace más vulnerables a la tensión.

### En El Trabajo

El beneficio laboral que más padres desean, de acuerdo a encuestas realizadas, es tener horario flexible. Si es posible, trate de negociarlas con su empleador. Dígale a su jefe inmediato que a cambio usted está dispuesto a hacer su trabajo y hacerlo bien. Asegúrese de cumplir parte del trato. Cuando su bebé está enfermo, es probable que pueda traer algo de trabajo a casa. Tal vez usted y su pareja pueden alternar llevarlo al doctor y cuidarlo.

### En El Hogar

Si uno de los padres de familia se está quedando en casa, recuerde que el cuidado del bebé es más que un trabajo de tiempo completo, uno que requiere que tome tiempo libre (aunque no sean obligatorios por la ley). Deje que el padre de familia que ha estado fuera comparta el cuidado dado del niño en las noches y los fines de

## Eventos Significativos

### A los seis meses (24 semanas), tu

- Cuando te encuentras boca abajo te empujas hacia arriba y te balanceas en tus manos y rodillas.
- Dices "agu" u otras combinaciones de sonidos similares.

Durante el próximo mes podrás:

- Sentarte bastante firme sin apoyo (6 meses y medio).
- Aguantar un poco de tu propio peso durante un momentito mientras te sostengo de pie.
- Agarras un juguete u otro objeto con rapidez y exactitud.
- Te sale el primer diente, probablemente uno de los frontales inferiores.

Fuente: *Qué Esperar el Primer Año* (Workman, 1989) *Usted y su Niño* (Laboratorios Ross, 1987)

semana, así como la responsabilidad de otras tareas del hogar.

Expresé apoyo y respeto por el estilo de su pareja para cuidar del niño (y cocinar y limpiar), aunque sea diferente del suyo. El disfrutar de su bebé, su pareja y un poco de tiempo libre tienen mayor prioridad que la limpieza de la casa.

### Consejos De Supervivencia

Encuentre apoyo. Ya sea un grupo de apoyo organizado o padres de familia padres de familia que se juntan en el área de columpios del parque, ayuda hablar acerca de lo que está pasando.

## Juguetes Para Bebés: ¿Cuántos Son Suficientes?

Con tantos juguetes de bebés que hay en el mercado, es difícil saber qué es mejor. ¿Qué tanto es suficiente? ¿Y, que hay de juguetes hechos en casa?

La Academia Americana de Pediatría recomienda lo siguiente para bebés de 4 a 7 meses de edad:

- Espejo irrompible asegurado en el interior de la cuna o el corral.
- Pelotas suaves o juguetes de textura, incluyendo algunos que hagan sonidos agradables (evite ruidos altos que puedan dañar el oído del bebé).
- Juguetes con agarraderas para los dedos. **Continuación Pagina 2**



### Juguetes Para Bebés: ¿Cuántos Son Suficientes?

que sean resistentes y más grandes que el puño de su bebé (cualquier cosa más pequeña puede ocasionar que se ahogue). Asegúrese que no haya cuerdas, listones o lazos de más de 6 pulgadas, ya que pueden causar estrangulación. Son mejores los juguetes que se pueden lavar, especialmente porque su bebé se los pondrá en la boca.

También hay un buen número de cosas sencillas que usted puede hacer para que juegue. Aquí tiene una sugerencia sencilla de *Aprendiendo Juegos para los Primeros Tres Años*.

**Caja de Descubrimientos:** Agarre una caja de cartón resistente y hágale un agujero pequeño en la parte de arriba y un agujero más grande en un lado. Con su bebé sentado en el suelo al frente de la caja, enséñele como tirar un objeto pequeño (una sonaja o un juguete de trapo pequeño) en el agujero pequeño, dele vuelta a la caja para que pueda ver el juguete y sacarlo.

Puede continuar el juego con otros juguetes pequeños. Su bebé podría empezar a darle vuelta a la caja por su cuenta, o, una vez que puede hacerlo, puede gatear alrededor para encontrar el agujero más grande.

No se sorprenda si su bebé quiere jugar hasta que usted esté agotada.

### Ahi Va El Bebe!

Ya sea que su bebé se movilice o no, es un buen momento para prepararse para el estallido de actividad física que le espera. No se olvide que cada hogar que su bebé visita, ya sea el de la abuela o de un amigo, representa un riesgo potencial. Si puede, comparta estos consejos de seguridad. Su niño aún está explorando su mundo al ponerse objetos en la boca, ya sea que esté adentro o afuera al aire libre.

#### A Prueba De Niños

**Desorden:** Mantenga dulces, maní, tijeras, cuchillos, encendedores, materiales de costura, bolsas plásticas, baterías, bombillas pequeñas, joyas, globos y juguetes pequeños (o aquellos con piezas pequeñas) fuera del alcance del bebé

**Ventanas:** Si no están a la altura del piso, ajústelas para que no puedan abrirse más de 6 pulgadas. Mantenga los lazos amarrados fuera del alcance.

**Cables eléctricos / toma** fuera de alcance (detrás de corrientes con tapas o pesados al frente).



altura del piso, ajústelas para que no puedan abrirse más de 6 pulgadas. Mantenga los lazos aleje cunas y sillas de las ventanas.

**-corrientes:** Mantenga los cables muebles). Cubra los tomadores o ponga muebles

**Baños:** Los bebés nunca deben estar en el baño solos. Si es necesario, ponga una verja en la puerta. Mantenga la tapadera del inodoro abajo con ventosas u otro artículo de seguridad. (Bebés curiosos pueden caer de cabeza.) Utilice adhesivos para evitar que patine en la bañera y una tapadera de seguridad en el chorro. Tenazas para el cabello calientes son otro riesgo.

**Muebles inestables:** Quite cualquier mueble destartado—mesas o sillas—que el bebé pueda tratar de agarrar para levantarse. Asegúrese que las librerías estén aseguradas a la pared. Mantenga las gavetas del tocador cerradas. Quite o asegure perillas flojas que sean más pequeñas que el puño del bebé, que podrían hacer que se ahogue.

**Escaleras y gradas:** Bloquee con una verja el final de las gradas y unos tres peldaños del principio.

**Lugares calientes:** Quite rejas o protectores alrededor de la chimenea, calentadores, estufas y calderas ubicadas en el suelo.

**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).**