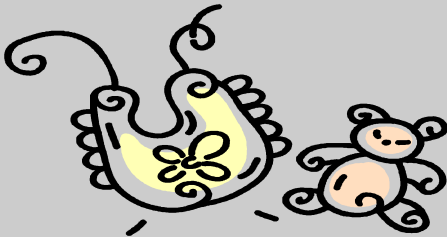




# Palabras De Bienvenida El Tercer Mes De Su Bebé

## Eventos Significativos

*Al final del tercer mes (12 semanas)...  
Puedes levantar tu cabeza hasta 45  
grados cuando te encuentras  
boca abajo,  
Puedes seguir un objeto en un arco  
como a 6 pulgadas arriba de la  
cara hacia la línea del medio (o  
justo enfrente).  
Juntas tus manos y pasas tiempo  
mirándolas.  
Como es posible que te des vuelta  
para un lado, nunca te dejas solo  
porque te podrías caer o rodar contra  
algo.*



## Te Demuestro Que Te Queremos De La Siguiente Manera...

- Siendo generoso con abrazos y besos gentiles.
- Contestándote desde el otro lado de la habitación cuando estás tratando de atraer mi atención.
- Imitándote algunas veces cuando gorjeas o balbuceas. Imito el sonido y disfruto viendo como respondes.
- Si me haces saber que necesitas descansar de tus juegos al mirarme o voltearte, te doy un poco de tiempo tranquilo.

Adaptado de "Usted y su Bebé" (You and Your Baby), Ross Laboratories, 1987

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).

## El Lenguaje Corporal De Su Bebé

A pesar de que todavía no puede decir ni una palabra, el lenguaje corporal de su bebé ya le dice cantidades. Observando detenidamente como reacciona al mundo que le rodea, incluyéndose usted y otras personas, le ayudará a entender lo que le está diciendo. No aprenderá a leer la mente de un día para otro, pero puede aprender "cómo" leer el lenguaje corporal de su bebé.

Recuerde que cada bebé, incluso un gemelo idéntico, es único, así como lo es cada padre de familia. Es a usted, como padre de familia, a quien le corresponde averiguar lo que le gusta a su bebé y tratar de adaptarse tanto como sea posible a él, cuando menos al principio. También él se está adaptando a usted. Este proceso de aprendizaje mutuo continuará mientras continúan conociéndose mejor.

Stanley Greenspan, M.D., sugiere que "trate de relajarse y deje que el bebé sea el maestro." Observando cómo utiliza su bebé los sentidos es una buena manera de empezar.

**Sonidos:** Trate de observar la cara de su bebé para ver que tono y que volumen de voz prefiere. Cuando Usted hace un sonido que le gusta, la mirará a los ojos y parecerá interesado. También puede tratar diferentes tipos de música. Si se asusta con sonidos fuertes, trate de protegerle de ellos e introduzca nuevos sonidos gradualmente. Recuerde que demasiado ruido (televisión, música, hablar en voz alta) por mucho tiempo cansará a cualquier bebé, a algunos más pronto que otros. Algunos bebés duermen mejor con sonidos tranquilizadores de un ventilador o humidificador en su habitación

**Vista:** ¿Mira su bebé más un color o patrón específico que otro? ¿La luz brillante o el sol le hace fruncir el ceño o sonreír? ¿Se voltea después de varios minutos de contacto visual, lo que le indica que necesita descansar de jugar? Trate de notar y honrar sus preferencias.

**Tacto:** ¿Le gusta a su bebé que lo toquen suavemente, casi como un cosquilleo o prefiere un apretón gentil en los brazos y las piernas? Si se pone irritable después de haber sido cargada por varias personas, puede ser que no tolere tanto manipuleo. Trate de limitar quien lo carga al grupo reducido de personas que lo cuidan regularmente. ¿Se fija inmediatamente su bebé si tiene pañales mojados o sucios y le avisa que quiere que lo cambien? Probablemente disfrutará ropa suave y cómoda y puede ser que no tolere estar muy frío o muy caliente.

Usted aprenderá gradualmente qué calma y tranquiliza a su bebé así como qué es lo que lo cansa y lo consterna. Algunos bebés son más activos que otros. Algunos se ponen en un horario regular de comer y dormir, mientras otros necesitan la ayuda de sus padres para establecer una rutina más o menos predecible.

Entonces usted se aleja, pero chequea más tarde para ver si ya está listo para jugar de nuevo. Cuando se da cuenta, los dos se saben los pasos de este baile.

## El Ritmo De Las Rutinas

Es bastante probable que al final del tercer mes su bebé tenga una rutina bastante regular. Un horario regular puede ser: el bebé se despierta más o menos a la misma hora cada mañana, toma biberón o mama, permanece despierto brevemente, duerme, almuerza, duerme, se alimenta otra vez, permanece despierto durante un período más largo, se alimenta nuevamente y duerme. Algunos padres de familia despiertan a los bebés para que se alimenten nuevamente antes de irse a dormir, digamos a las 11 de la noche. Su bebé se quedará dormido nuevamente, hasta por seis horas.

Si su bebé no ha desarrollado un horario regular, usted puede tomar las riendas. Escoja la mejor hora para su baño, para salir y para acostarlo a dormir. Una vez que ha organizado la rutina, trate de apegarse a ella. Si las comidas se están acercando demasiado unas a otras, puede ser que pueda alargar el intervalo cantando o jugando con su bebé por unos minutos antes de cada comida. Si su bebé mama con frecuencia puede ser el resultado de aburrimiento (pero también puede indicar un período de crecimiento). Normalmente, la cantidad de leche que usted produce disminuye en las noches, lo que puede implicar comidas más frecuentes.

Un horario regular para ir a dormir le permite a usted y a su pareja un poco de tiempo a solas, que es importante para toda la familia. Si uno de ustedes para de 10 a 30 minutos haciendo algo silencioso con el bebé, como mirar un libro, cantar suavemente, mecerlo, empezará a asociar



este ritual con la hora de dormir. Si a los tres meses está despertando durante la noche, está bien dejarlo que lllore hasta 15 minutos, después cárguelo. Para cuando lo haya tranquilizado, probablemente alargó el período entre comidas unos 30 minutos.

Trate de ser lo más sereno durante los períodos en que está despierto en la noche. Mantenga las luces tenues y la conversación al mínimo. Una vez que se ha adaptado a un horario regular para dormir, no se desilusione cuando sea interrumpido. Si se enferma, le empiezan a salir los dientes o entra en un período de crecimiento probablemente afectarán su horario, pero en pocos días los dos estarán durmiendo bien nuevamente.

Trate de coordinar un horario regular para que usted y su pareja disfruten el uno del otro sin el bebé. Haga arreglos para que tengan niñera una vez a la semana o intercambie tiempo para cuidar niños con otra familia. El tomar tiempo para sí es bueno para usted y su bebé.



**Recuerde, los bebés se desarrollan a diferentes ritmos. Su bebé tendrá su propio horario. Mientras tanto, lo importante es dedicar tiempo para jugar con él. Ambos disfrutarán el intercambio.**

## Jugando Con Su Bebé

Los bebés aprenden a través del juego. Su bebé está jugando cuando usa sus sentidos para explorar el mundo que le rodea. Prueba, huele, toca, mira y escucha todo lo que entra en contacto con él.

Como dice la doctora Miriam Stoppard en su libro "Guía Completa del Cuidado de su Bebé y su Niño" "Aprender a pensar es el resultado de observar y relacionarse con el mundo."

Los bebés varían en cuanto a la cantidad de estímulo que les gusta, y ningún bebé necesita estimulación constante. Observe a su bebé para ver si hay señas de que ya tuvo suficiente juego o conversación: puede ser que mire para otro lado o se ponga irritable.

A pesar de que lo mejor que usted puede hacer para ayudar a su bebé a que aprenda es darle un ambiente seguro y cariñoso, hay algunas actividades específicas que de pronto quiere probar.

☉ Llámelo suavemente desde atrás cuando él está acostado boca arriba o boca abajo para que la busque.

☉ Si no está segura de cómo hablarle a su bebé, trate de recitar en voz alta lo que está haciendo: "Es hora de cambiarte los pañales y luego vamos a almorzar." También le puede hacer preguntas, a pesar de que no espera que le conteste: "¿No es este un día precioso?" O "¿Qué vamos a cenar esta noche? Después de una pausa, salga con una respuesta, "Cenemos pollo y arroz." No es demasiado pronto para leerle en voz alta, a pesar de que las palabras no significan nada para su bebé.

☉ Para darle una vista cambiante de su mundo, ponga un espejo de metal seguro en su cuna o área de juego

☉ Ponga un móvil de unas 15 pulgadas arriba de su rostro, y a un lado, justo encima de él.

☉ Probar o poner cosas en su boca (como sus manos), es una de las maneras primordiales en que su bebé explora su mundo, y seguirá siéndolo por varios meses. Resista la tentación de decirle que no lo haga. Sin embargo, no es demasiado temprano para empezar a poner objetos demasiado pequeños fuera de su alcance ya que pueden hacer que se ahogue.

**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).**