

Su  
Bebé de  
1-3  
Meses



Programa de Preparación Escolar

Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

## ¡Vea, Aprenda y Abraze!



**¡Abraze, abraze, abraze!** Caricie a su bebé.

**Su caricia ayuda al desarrollo del cerebro de su bebé.** Al tocar a su bebé, le está enseñando que está seguro, que puede confiar en usted, y que siempre lo va a cuidar.

**¡Sonrisas, sonrisas, sonrisas!** Su bebé se quiere comunicar con usted.

**Su bebé aprende a tenerle confianza cuando usted le responde.**

### ¡Intente esto!

Aprenda lo que le gusta a su bebé. ¿Prefiere su bebé el silencio o la actividad de un cuarto ruidoso? (A todos los bebés les molestan las voces fuertes.) ¿Le gusta a su bebé que lo cargue sobre su hombro o prefiere que lo arrulle en sus brazos? Por supuesto a los bebés les gustan cosas diferentes a su debido tiempo.



## ¡Su bebé es un gran maestro!

Deje que su bebé le enseñe que es lo que le consuela. Vea dentro de éste folleto para información de como son los bebés de 1-3 meses de edad y como se comunican.

# ¡Abrazarlo ayuda al desarrollo de su bebé!

**Pregunta: Mi bebé ya no es un recién nacido. ¿Es posible que lo esté mimando si lo cargo cada vez que llora?**

**Respuesta: ¡NO!** Antes se pensaba así, pero ahora los médicos dicen que los bebés de 1-3 meses son muy pequeños para decir que los estamos mimando. Abraza mucho a su bebé. Usted no está mimando a su bebé simplemente por responder a sus necesidades. Su tacto puede ayudar al desarrollo del cerebro de su bebé. También su tacto le enseña a su bebé que usted lo cuidará. Sus caricias suaves ayudan al desarrollo de su bebé.

## ¡Intente esto!

Es muy buena edad para comenzar a jugar los juegos de cosquillas con su bebé. Vea si le gustan o no las cosquillas. Usted puede jugar “cinco pollitos” con los dedos de los pies y de las manos, o inventar sus propios juegos.

**Su bebé se quiere comunicar con usted.** Los bebés comienzan a sonreír alrededor de 1-3 meses de edad. Su bebé está empezando a tratar de llamar su atención. Al principio, puede ser que su bebé sonría sin verla. Dentro de poco tiempo, su bebé comenzará a turnarse al sonreír. Primero, su bebé le sonreirá. Después esperará que usted le responda con una sonrisa o palabras cariñosas. **Consejo: No pierda su turno, baje su teléfono.**

---

**Aquí está otra diversión. Mientras dice las rimas, haga los movimientos.**

### Dígale esto:

Hay una gusanita,  
Buscando su casita.

¿En dónde está mi casita?!

Ya la encontré, ya la encontré.

### Mientras usted hace esto:

*Pinte círculos con su dedo sobre el estómago de su bebé.*

*Siga pintando círculos.*

*Haga que sus dedos caminen desde el ombligo hacia la mandíbula.*

*Suavemente haga cosquillas bajo de la mandíbula.*

---

**Pregunta: ¿Cómo le debo hablar a mi bebé?**

**Respuesta:** En todas partes del mundo los padres usan una manera especial para comunicarse con sus bebés. Usan tonos altos y les hablan despacio. El habla tiene un tono musical. Las frases son cortas y simples. De ésta manera los bebés aprenden a hablar y aprenden más palabras.

## ¡Intente esto!

Cuando su bebé empieza a arrullarse, sonríale y respóndale. A él le gusta oírle hablar. Entre más le hable y le cante, más pronto aprenderá su bebé a hablar y aprenderá más palabras.

**Pregunta: Yo hablo más de un idioma. ¿Qué idioma debo usar para hablarle a mi bebé?**

**Respuesta:** Use el idioma o los idiomas que le guste hablar. El cerebro de los bebés está diseñado para aprender varios idiomas. Escuchando más de un idioma le ayudará a su bebé a aprender hablar más de un idioma. ¡Los niños que escuchan más de un idioma obtienen un hermoso regalo!

**Su bebé aprende a confiar en usted cuando le responde.** Su bebé no es como otros bebés. A algunos bebés les gusta oír voces bajas y a otros les gusta oír voces bajas y altas. A unos bebés les gusta que los carguen de frente. A otros les gusta que los carguen sobre el hombro.

# La Unión

La unión entre mamá y bebé, o sea el vínculo, comienza desde el nacimiento y continúa. Cuando usted alimenta y abraza a su bebé, está enseñándole a su bebé que lo va a cuidar. Usted es la persona más importante en el mundo de su bebé. Su cuidado le enseña a su bebé que el mundo es un lugar seguro. **Los bebés que se sienten seguros exploran y aprenden más.** Cuando los bebés exploran y aprenden, desarrollan nuevas conexiones en sus cerebros que les ayudan a aprender aún más.

## ¡Intente esto!

Sostenga un juguete enfrente de su bebé y muévalo despacio de un lado a otro. A la edad de tres meses de edad, la mayoría de los bebés mueven la cabeza y los ojos mirando el juguete.



**Pregunta: ¿Algunos padres no juegan lo suficiente con sus bebés de 1-3 meses de edad?**

**Respuesta: ¡Sí!** Pero también hay padres que juegan demasiado con sus bebés. Escoja una hora para jugar cuando su bebé lo disfrute. El mejor tiempo para jugar con su bebé es cuando está despierto, no tiene hambre y no está soñoliento e inquieto. Su bebé quiere jugar cuando está alerta. Usted verá que su bebé está observándole y escuchándole.

**Pregunta: ¿Qué puede VER mi bebé de 1-3 meses de edad?**

**Respuesta:** En poco tiempo su bebé le sonreirá a usted aún cuando usted esté al otro lado del cuarto. A la edad de tres meses, un bebé puede ver a través de un cuarto. Ellos pueden reconocer caras familiares y juguetes. A los bebés les gusta mirar caras, movibles y dibujos con círculos. Un espejo irrompible es un juguete ideal para un bebé de esta edad.

**Pregunta: ¿Qué puede OÍR un bebé de 1-3 meses de edad?**

**Respuesta:** ¡A un bebé de 1-3 meses de edad, le gusta escuchar su voz más que nada en el mundo! Háblele y cántele a su bebé. El comenzará a seguir su voz. Los médicos saben que entre más le hable y le cante a su bebé, más pronto aprenderá a hablar y a reconocer más palabras. A su bebé también le gusta escuchar música suave.

## ¡Intente esto!

Abrase a su bebé enfrente de un espejo. Apunte y dígame, “¡Allí está mami!” (Los papás pueden decir, “¡Allí está papi!”) Apunte a su bebé en el espejo y diga, “¡Allí está \_\_\_\_\_!” (Diga el nombre de su bebé.) Muévase a un lado del espejo y pregunte, “¿Dónde está mami?” o “¿Dónde está papi?” Después muévase frente al espejo y diga, “¡Allí está mami!” o “¡Allí está papi!”

## ¡Intente esto!

Cuando su bebé haga un sonido, hágalo usted también. Vea si su bebé lo vuelve hacer.

**Pregunta: ¿Cuáles SONIDOS hacen los bebés de 1-3 meses de edad?**

**Respuesta:** Un bebé de 1-3 meses de edad comienza a hacer sonidos con su boca como “ah-ah-ah” o “uh-uh-uh.” ¡Estos son los primeros pasos para hablar! Cuando usted le responde y sonríe, le está enseñando como tener una conversación.

**Pregunta: ¿Cuáles MOVIMIENTOS hace un bebé de 1-3 meses de edad?**

**Respuesta:** Usted notará que su bebé está más fuerte. Sus movimientos están cada vez más suaves. Al final del tercer mes, la mayoría de bebés pueden:

- Levantar su cabeza y pecho
- Estirar sus piernas y patear
- Levantar la cabeza y pecho con las manos por corto tiempo cuando está acostado boca abajo
- Abrir y cerrar las manos
- Llevarse las manos a la boca
- Agarrar, sacudir y pegarle a los juguetes

**¡Intente esto!**

Cuando su bebé está acostado de espalda, sostenga el juguete favorito de su bebé frente a él. Su bebé intentará empujar y agarrar el juguete. Con práctica, lo hará más fácilmente. Recuerde que su bebé se cansa más pronto que usted. Cuando su bebé desvía la mirada, es tiempo de terminar de jugar.



**¡Intente esto!**

Su bebé tiene juguetes fáciles de alcanzar: ¡sus 2 manos y sus 2 pies! Le causará risa a usted ver cuanto interés tiene su bebé en sus propias manos y pies. Mantenga cortas y limpias las uñas de los pies y de las manos todo el tiempo para evitar que se rasguñe.

**¡Dormir Boca Arriba!**

Su bebé está aprendiendo a distinguir entre el día y la noche. El o ella probablemente se mantiene despierto más durante el día y duerme más durante la noche. Recuerde acostar a su bebé de espalda. Dormir de espalda es lo más seguro para su bebé.

**Pregunta: ¿Cuáles son los mejores JUGUETES para un bebé de 1-3 meses de edad?**

**Respuesta:** ¡Su bebé la necesita más a USTED que a un juguete! Abrazándolo, hablándole y cantándole son los mejores juguetes que le puede dar a su bebé.



No se recomienda, para bebés menores de 18 meses de edad, pasar el tiempo viendo las pantallas. Recuerde, este es un buen momento para leerle a su bebé.

**Rincón de Consejos de Seguridad**



**Mantenga a su bebé a salvo de ahogarse y asfixiarse.**

- No permita que su bebé juegue con objetos pequeños que pueden ser colocados en la boca.
- Las bolsas de plástico forman un sello apretado si son colocadas sobre la nariz y la boca. Esto puede impedir que su bebé respire.
- Los globos pueden ser inhalados y pueden causar la muerte al obstruir la respiración.
- No ponga nada alrededor del cuello de su bebé. Los collares, listones, o las cuerdas se pueden atorar en muebles u otros objetos.



**First 5 LA**

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite [www.first5la.org](http://www.first5la.org).



**El Programa de WIC**

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite [www.wicworks.ca.gov](http://www.wicworks.ca.gov).