

# 1-2 meses

## **Ayúdame a ser saludable**

### **En esta consulta:**

- Seré medido y pesado.
- Me pondrán unas vacunas. Estas ayudarán a mi cuerpo a luchar contra las enfermedades.
- El doctor te preguntará si me han realizado una prueba auditiva de seguimiento. Si no la pasé, necesitaré ver a un otólogo. El otólogo me dará un diagnóstico. El doctor también nos enviará al programa de Intervención de la Primera Infancia más cercano.

### **Ten un cuaderno especial que haga las veces de mi diario de salud.**

Escribe sobre mis visitas al doctor y las veces que estuve enfermo. Lleva mi diario de salud a las consultas, así puedes escribir la fecha en que recibo vacunas.

## **Aliméntame a menudo, como durante el día y la noche.**

### **Algunos bebés, especialmente los que maman, comen más seguido algunos días.**

#### **Sigue estos consejos:**

- Si me sostienen mientras como me siento querido y a salvo.
- La leche materna o la fórmula fortificada con hierro deberían ser aún mi único alimento. No agregues cereal u otro alimento sólido en mi fórmula. Mi cuerpo no está preparado para ingerir sólidos hasta que tenga 4 o 6 meses. Alimentarme con sólidos tempranamente puede provocarme alergias o sobrealimentarme.
- Si estoy bajo cuidados o nací prematuramente, mi doctor puede decirte que necesito vitaminas. Habla con él sobre esto.

### **¿Cómo sabes si tengo hambre?**

Si armo alboroto, está bien que intentes alimentarme. Quiero pecho o fórmula fortalecida con hierro.

## **cuídame.**

- Agárrame suavemente. No me levantes de mis brazos o me hamaques desde mis brazos o piernas. No me agites ni me arrojes al aire.
- Protégeme de las caídas. Cuidate de no caer conmigo en brazos. No me dejes solo en el cambiador, la cama o en otros sitios altos. Podría caer.

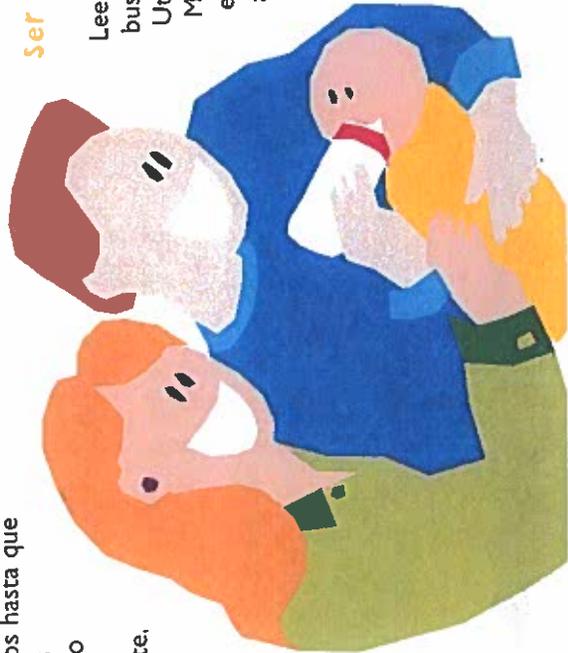
• Si me administras una medicación por la noche, enciende la luz y lee la etiqueta cada vez para asegurarte de que me estés dando la medicación correcta y la cantidad adecuada.

## **Juega conmigo. Me ayuda a aprender.**

- Déjame sentir diferentes objetos frotándolos contra mis manos. Déjame sentir materiales suaves y porosos. Me agrada sentir las diferentes prendas que usas.
- Dime lo especial que soy. Sonríe y háblame mucho.
- Muéstrame colores brillantes. Puedo notar fácilmente la diferencia entre el negro y el blanco o el amarillo y el rojo.
- Ponme en un cochecito o llévame en brazos cuando te muevas por la casa. Cuéntame lo que estás haciendo. Me gusta ver lo que sucede.
- Mirame cuando me hables. Quiero copiar tu boca.
- Repite los sonidos que hago. Me gusta jugar a hacer sonidos.
- Léeme. Me gusta oír el sonido de tu voz.

## **Ser padres es un trabajo arduo.**

Lee sobre cómo ser un padre. Ve a tu biblioteca local y busca libros, revistas, artículos y folletos sobre paternidad. Utiliza las computadoras de la biblioteca. La website de Mental Health America of Texas ofrece ayuda para padres en [www.parentinginformation.org](http://www.parentinginformation.org). Lee la sección "Cómo ayudar a tu bebé cuando llora" o la lista de cuidados de niños que está al final de esta guía.



## cómo estoy creciendo:

Mi doctor es: \_\_\_\_\_

Mido: \_\_\_\_\_ pulgadas de largo.

Peso: \_\_\_\_\_ libras \_\_\_\_\_ onzas

Inmunización:

---

---

---

---

---

---

---

---

Hábitos de sueño:

---

---

---

---

---

---

---

---

Nuevas cosas que puedo hacer:

---

---

---

---

---

---

---

---

Cosas y actividades favoritas:

---

---

---

---

---

---

---

---

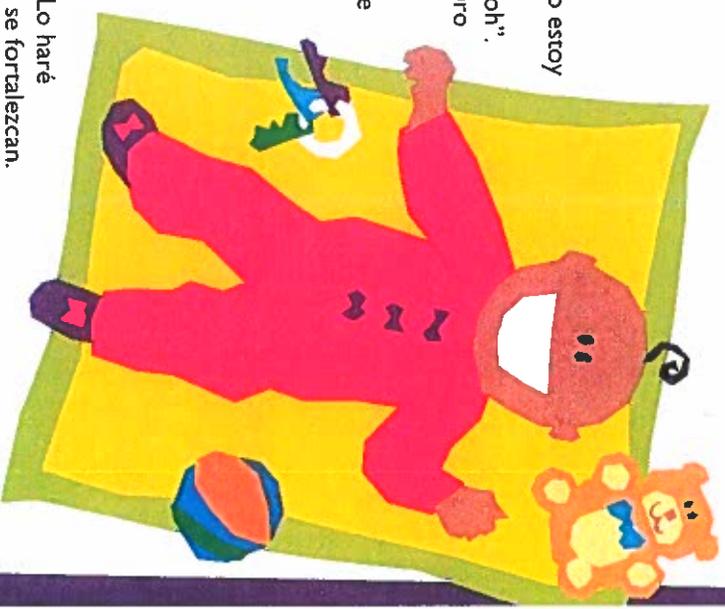
- **Pídele a alguien de confianza que me mire así tú puedes tomarte un descanso.** Únete a un grupo de padres y habla sobre formas de ayudar a crecer a los niños. Para encontrar educadores o visitantes sociales cerca de tu hogar, ve al **Texas Registry of Parent Educators Resources (ROPER)** en [www.unt.edu/cpe/](http://www.unt.edu/cpe/).

- **Cuando te sientas estresada,** habla con tu pareja, un miembro de la familia o un buen amigo sobre tus sentimientos. Hablar con alguien cercano es de gran ayuda.

### Mira cómo crezco.

#### Mírame:

- Ondear, patear y retorcerme cuando estoy acostado de espaldas.
- Emitir sonidos como "uh", "eh" y "oh".
- Mirar atentamente las cosas. Te miro muchísimo.
- Levantar mi cabeza y girarla a los lados cuando estoy recostado sobre mi estómago.
- Voltear hacia ti y sonreírte cuando te veo o te oigo.
- Tranquilo, mover mis ojos o cambiar mi expresión cuando escucho tu voz o algún otro ruido.



#### También quizá notes que:

- Cruzo mis ojos a veces. Es normal. Lo haré hasta que los músculos de mis ojos se fortalezcan.
- Gorjeo, sonrío y río cuando estoy feliz.
- Tengo lágrimas cuando lloro. Mis conductos lagrimales están comenzando a funcionar.
- Me agrada chupar mi pulgar o mi chupete. Chupar es una forma de aprender sobre mi mundo. También es una forma de calmarme.

#### Los niños son muy diferentes los unos de los otros.

Si nací antes de tiempo o tengo necesidades especiales, quizá me tome más tiempo hacer algunas cosas. Tú puedes ayudarme a aprender. Si estás preocupado, habla con mi doctor o enfermera. Para hablar el programa de **Intervención para la Infancia Temprana** (Early Childhood Intervention), llama a la Línea de Ayuda

gratuita de DARS al 1-800-628-5115.