

Ayúdame a ser saludable.

En esta consulta, el doctor:

- Me medirá y pesará.
- Me revisará de pies a cabeza.
- Revisará cómo me muevo, cómo oigo y cómo veo.
- Me pondrá unas vacunas. Recuerda anotarlas en mi diario sanitario.

3-4
meses

- Nunca me dejes solo sobre la cama, el sillón o el cambiador, ni en el caminador o la bañera.
- Aleja de mí los líquidos calientes como café, té y sopa. Si me tienes en brazos, no intentes beber nada caliente. Un líquido caliente puede derramarse sobre mí y quemarme severamente.
- Aleja de mí los globos. Si un globo cubre mi boca, no podré respirar.

Aliméntame y cuida mis dientes y encías.

- Pregúntale al doctor o al nutricionista qué opina sobre comer cereal a los 4 meses. El cereal de arroz es el primero que podría probar. Por favor dámelo con cuchara. No lo pongas en el biberón.
- Tenme en brazos mientras bebo del biberón. Eso me hace sentir seguro y querido.
- No me pongas en la cuna y apoyes el biberón contra mí. Puedo derramarlo y ahogarme.
- No me acuestes por la noche con el biberón. Si tengo el biberón toda la noche en mi boca, la leche o el jugo pueden arruinar mis dientes nuevos.
- Estar en tus brazos mientras como me hace sentir seguro y querido.
- Limpia mi boca con un trapo suave, aun antes de que me salga el primer diente.
- Una vez que aparezca mi primer diente, usa un cepillo del tamaño adecuado y muy suave para cepillarlo.

cuidame.

- Es tiempo de hacer que nuestra casa sea segura para bebés. Mirala desde la altura de mis ojos. Gatea y observa alrededor. Quitá o cambia de lugar todo lo que yo pueda alcanzar y pueda hacerme daño cuando me arrastre por la casa. Aleja cables y cordones de todo tipo: de teléfono, de cortinas, eléctricos. Cubre los enchufes y pon cierres de seguridad en las puertas.
- Alejame del humo de cigarrillos y cigarrillos. Me dificulta la respiración.
- Asegúrate de que los juguetes, los chupetes y las otras cosas que me das son seguras para mí. No deben tener bordes afilados o piezas sueltas. Los juguetes deben ser lo suficientemente grandes como para que no entren dentro de mi boca.
- Usa el cinturón de seguridad y mantén mi sillita de bebé sobre el suelo y lejos de escaleras y otros peligros. Ya soy lo suficientemente fuerte como para mover la sillita o voltearla.

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- Juega a "Hablar ida y vuelta". Primero, yo hago un ruido y tú escuchas. Luego, tú haces el mismo ruido y yo escucho. Podemos repetirlo muchas veces.
- Ponme de espaldas y déjame alcanzar juguetes que cuelguen a los lados de mi cuna o lugar de juego. Asegúrate de que estén bien sujetos para que no me lastimen.
- Léeme. Me agradan las rimas y las historias cortas.
- Juega a esconder tu rostro entre tus manos o con una manta, descubriéndolo y exclamar "¡Sorpresaa!" o "¡Acá está!".
- Sostén un juguete o sonajero frente a mí. Muévelo para captar mi atención y luego déjame intentar seguirlo con mis ojos mientras lo mueves de un lado al otro, de arriba abajo y en círculos. Esto me ayudará a usar ambos ojos.
- Déjame balbucearte cosas.



Mira cómo estoy creciendo.

Me están sucediendo cosas nuevas.

Cuando algo nuevo me sucede, puedo armar jaleo. Cambiar es difícil para mí. Quizá te sientas confundida o enfadada conmigo. Lo que necesito de ti es que:

- Seas paciente.
- Me muestres cosas nuevas, gente nueva y nuevas situaciones de a poco.
- Me des tres o cuatro oportunidades para acostumbrarme a algo nuevo. Quizá me guste más la segunda o la tercera vez que lo pruebe.

Cada niño crece y cambia a diferente velocidad.

Ayúdame a aprender nuevas habilidades jugando conmigo. La mayoría de los bebés tienen las siguientes habilidades al finalizar sus 4 meses. Si estás preocupada, habla con mi doctor o mi enfermera. Para hallar 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.

Mírame:

- Sonreírte.
- Sostener levantada mi cabeza sin tambalear mientras estoy en tu regazo.
- Sostener un juguete, como una sonaja, por unos segundos en mi mano si lo colocas allí.
- Reír fuerte.
- Decir “oo”, “aah” y otros sonidos de vocales. A veces digo estos sonidos rápidamente. A veces los digo lentamente y parece que los cantara.
- Sostener levantada la cabeza y apoyarme sobre los brazos cuando estoy panza abajo.
- Reconocer sonidos que escucho a menudo, como tu voz, el sonido de un juguete favorito o del agua corriente.
- Hacerte saber que te reconozco como alguien especial. Me entusiasmo cuando veo gente que conozco o mi biberón.

cómo estoy creciendo:

Mi doctor es: _____

Mi dentista es: _____

Mido: _____ pulgadas de largo.

Peso: _____ libras _____ onzas

Inmunización:

Hábitos de sueño:

Nuevas cosas que puedo hacer:

Cosas y actividades favoritas:

