

F R O M
DAY ONE
B A B Y K N O W S

Desde su primer día de nacido, su bebé se da cuenta de todo lo que lo rodea.






Las cosas que usted hace por su bebé desde el primer día de nacido (o de nacida, si es niña,) son de gran importancia. El abrazarle, acariciarle, hablarle, jugar con él y leerle, por ejemplo, son actividades que son divertidas y muy importantes para su desarrollo.

Es más, su bebé tiene un lenguaje muy propio. Este libro tiene como objetivo el ayudarle a comprender el idioma tan especial de los niños de brazos. El comprenderlo le ayudará a comunicarse mejor con su bebé, y el comunicarse mejor con su bebé desde el primer día de nacido será la base para que adquiera la capacidad de aprender y de amar en los años venideros.



Tan pronto como nazco, yo puedo ver y lo más especial del mundo para mí son las caras de mi

A colorful illustration of a family. In the foreground, a baby with a large head and a purple ruffled collar looks towards the left. To the left of the baby is a brown cat with a pink collar. Behind the baby is a man with a purple shirt and a red ruffled collar. In the top left corner, a woman with purple glasses and a brown mustache is partially visible. The background is yellow with small pink hearts.


El sentido de la vista de su bebé está bien desarrollado desde el primer día de nacido. Cuando usted sostiene a su recién nacido y lo contempla cara a cara, fíjese en los ojos de su bebé: se abren y buscan su cara, casi como diciendo: "¿Eres realmente tú?"

Su bebé puede enfocar su mirada en objetos que están de 8 a 14 pulgadas de distancia. Ésta es más o menos la distancia entre sus ojos y la cara del papá o de la mamá (o de la abuelita) cuando lo cargan o cuando le dan de mamar o cuando le dan la tetera. Ésto no es ningún accidente. Su cara posee un atractivo muy especial para su bebé. Su niño se puede enfocar mejor cuando está calmado y alerta. En este estado de ánimo le es más fácil seguir con la mirada la trayectoria de un objeto o de una cara que se muevan de un lado a otro.

mamá y de mi papá.



No pienses que soy muy pequeño para empezar a leerme. Quizás pienses que todavía no es tiempo

A colorful illustration of a brown bear and a yellow giraffe in a field with flowers and floating letters. The bear is on the left, looking towards the giraffe on the right. The background is a blue sky with white clouds and floating letters like 'P', 'Z', 'T', and 'Y'. The ground is green with two large flowers, one red and one yellow.


A su bebé le gusta mucho el sonido de la voz de su papá o la de su mamá. (Y hasta la de sus abuelitos). A su bebé le encanta que usted le lea. Quizás usted piense que su nene está muy chiquito, pero aún a los recién nacidos les gusta que les lean.

Cuando usted abraza a su niño cuando le lee, su nene siente el calor de sus brazos mientras escucha su voz. A él le gusta que le presten mucha atención de esta manera. Cuando escucha su voz y las palabras que usted lee, su bebé entiende y aprende el lenguaje que usted usa.

de hacerlo, pero sí es. ¡Sí es! A mí me encanta oír historias, especialmente cuando riman.



¡Jugar a "las escondidas" es muy divertido, pero no solamente es una diversión! ¡Este juego




El cerebro de su nene crece rápidamente. A los seis meses de edad su bebé ya demuestra que es un ser humano muy inteligente.

Uno de los juegos que más les gusta a los niños es el de "las escondidas." Este juego les gusta mucho porque están aprendiendo que un objeto existe aún cuando ellos no lo pueden ver. Cuando usted se tapa la cara, un bebé recién nacido no sabe que usted todavía existe. Pero un bebé más grandecito se ríe a carcajadas durante este juego, celebrando el hecho de que "entendió el chiste." A los nenes les gusta aprender y practicar esta clase de juegos. Ponga un juguete debajo de una cobija y vea como su bebé la levanta para destapar el juguete. A los niños les gustan mucho estos juegos. ¡Diviértanse mucho jugando juntos!

también le ayuda a mi cerebro a desarrollarse!



A mí me gusta mucho que me consueles. ¡Tu consuelo es importantísimo para mi salud



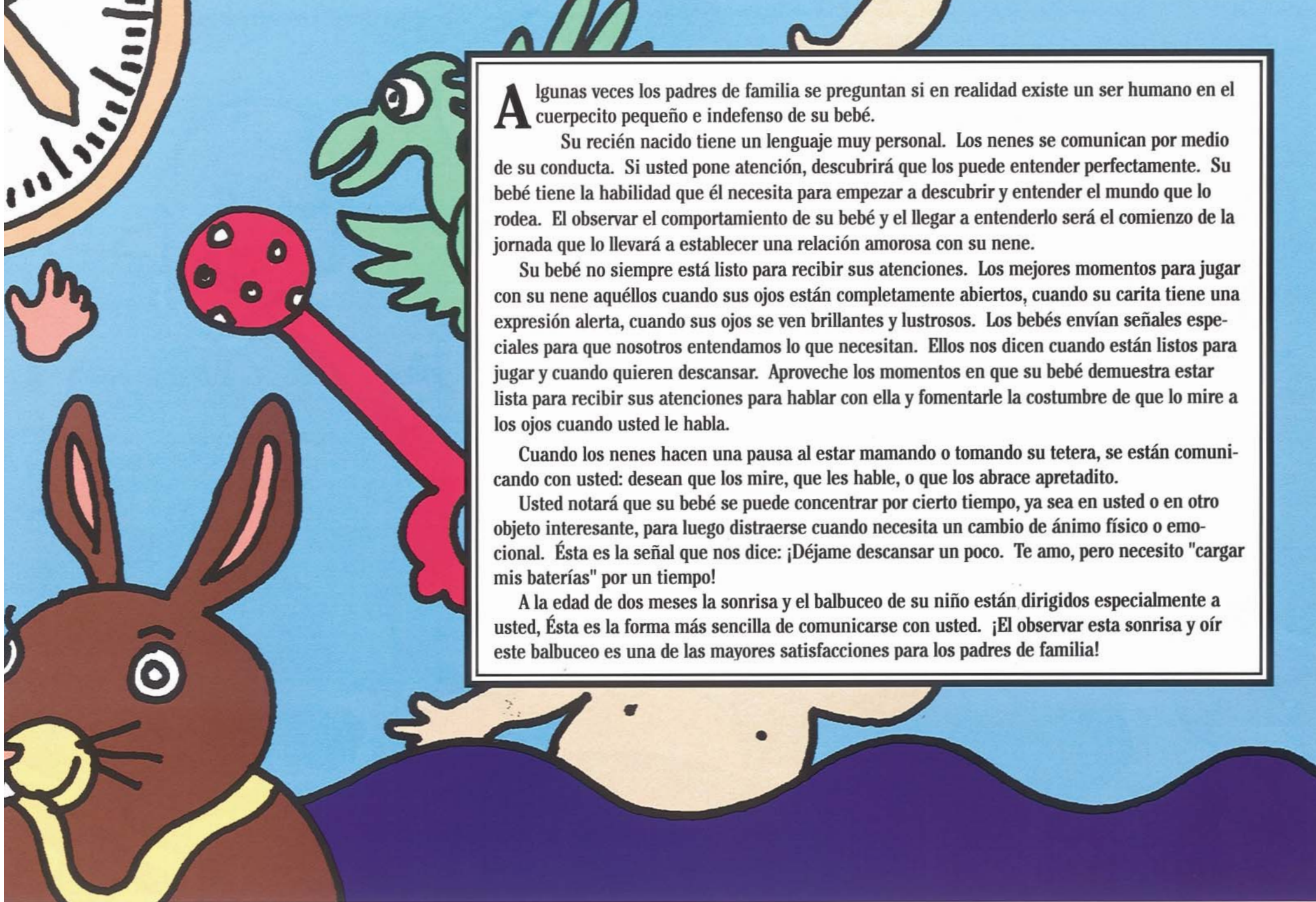
Los padres de familia se quiebran la cabeza pensando en las diferentes maneras de consolar a sus nenes. Sin embargo, la mayoría de los bebés son capaces de consolarse solitos: se llevan las manos a la boca y se mamen los dedos. Los nenes usan el mamar sus deditos como una forma de auto-consuelo que les ayuda a controlar su estado de ánimo por sí mismos.

Usted puede ayudar a su bebé a desarrollar su estilo particular de auto-consuelo. Ponga a su nene en una posición donde se pueda encontrar sus deditos; provéala de su cobijita preferida o de su juguete de peluche favorito. Colóquela en la esquina de la cama que ella prefiere, déle un chupón. De esta manera los nenes descubren que pueden consolarse y calmarse a sí mismos, y cuando despiertan a medianoche pueden volver a dormirse sin que usted tenga que levantarlos a arrullarlos.

emocional! La mejor manera de brindármelo es el permitir que yo aprenda a consolarme solito.



Yo puedo hablar con toda claridad, aunque no puedo decir ni una palabra. ¡Mi lenguaje es mi boca, con mis brazos, mis manos, mis dedos, y hasta con las puntas de mis piés!



Algunas veces los padres de familia se preguntan si en realidad existe un ser humano en el cuerpecito pequeño e indefenso de su bebé.

Su recién nacido tiene un lenguaje muy personal. Los nenes se comunican por medio de su conducta. Si usted pone atención, descubrirá que los puede entender perfectamente. Su bebé tiene la habilidad que él necesita para empezar a descubrir y entender el mundo que lo rodea. El observar el comportamiento de su bebé y el llegar a entenderlo será el comienzo de la jornada que lo llevará a establecer una relación amorosa con su nene.

Su bebé no siempre está listo para recibir sus atenciones. Los mejores momentos para jugar con su nene aquéllos cuando sus ojos están completamente abiertos, cuando su carita tiene una expresión alerta, cuando sus ojos se ven brillantes y lustrosos. Los bebés envían señales especiales para que nosotros entendamos lo que necesitan. Ellos nos dicen cuando están listos para jugar y cuando quieren descansar. Aproveche los momentos en que su bebé demuestra estar lista para recibir sus atenciones para hablar con ella y fomentarle la costumbre de que lo mire a los ojos cuando usted le habla.

Cuando los nenes hacen una pausa al estar mamando o tomando su tetera, se están comunicando con usted: desean que los mire, que les hable, o que los abrace apretadito.


Usted notará que su bebé se puede concentrar por cierto tiempo, ya sea en usted o en otro objeto interesante, para luego distraerse cuando necesita un cambio de ánimo físico o emocional. Ésta es la señal que nos dice: ¡Déjame descansar un poco. Te amo, pero necesito "cargar mis baterías" por un tiempo!

A la edad de dos meses la sonrisa y el balbuceo de su niño están dirigidos especialmente a usted, Ésta es la forma más sencilla de comunicarse con usted. ¡El observar esta sonrisa y oír este balbuceo es una de las mayores satisfacciones para los padres de familia!

conducta y lo demuestro claramente! ¡Yo hablo con mi cabeza, con mi cara, con mis ojos, con mi



A mí me encanta dejar caer mis juguetes, darle vuelta a las perillas y hasta gritar. El hacer todo



Su bebé está empezando a descubrir que cuando él hace algo, hay una reacción. Su nena está comenzando a entender que ella puede tener algún control sobre lo que la rodea. Esto la lleva a desarrollar su auto-estimación.


Observe lo que ella hace cuando usted la pone en la silla alta; quizás deja caer una cuchara y se fija en donde cae. Luego escucha el sonido que hace la cuchara al caer y observa si un adulto viene a recogerla. Ella goza en descubrir que la acción de dejar caer una cuchara produce muchos otros acontecimientos. ¡Ésto le enseña que ella es una persona capaz!

A la nena le gustan mucho los sonidos que ella produce cuando golpea dos objetos. El sonido que hacen le causa gozo porque ella es la causante de esos sonidos. Todos los bebés son muy curiosos, ellos aprenden cuando toman las cosas y se las meten a la boca, cuando las tiran, y cuando las golpean.

ésto me alborota mucho.



Si yo lloro al final del día, casi todos los días, es probable que no sea nada serio y que mi malestar



La mayoría de los nenes lloran por largo rato y muy seguido. Algunas veces este llanto sucede entre las cinco de la tarde y las diez de la noche, al finalizar el día. Cuando esto pasa, su bebé está tratando de organizar todo el estímulo que ha recibido durante el día. Ésto es normal y ocurre cuando los bebés tienen de 3 a 12 semanas de nacidos. Llorar es la manera ajustarse al mundo que la rodea.

Los bebés lloran por muchas razones: porque están aburridos, porque les duele algo, porque tienen molestias, porque tienen hambre o están cansados, porque necesitan llorar, o porque quieren estar cerca de usted. Esta clase de llanto no es culpa ni suya ni de su bebé.

Uno tiene que tratar varias y diferentes maneras de ayudar al bebé a acallar ese llanto.

Muchos padres de familia se preguntan si sus nenes se van a volver malcriados si los atienden cada vez que lloran. Un bebé de esta edad no se puede malcriar. Usted debe de enviarle un mensaje: tú eres un bebé amado y estamos aquí para cuidarte. Su bebé tiene muchas necesidades en estos primeros meses. Cuando usted satisface esas necesidades, usted empieza a establecer una relación llena de confianza entre usted y su nene.

Hay algunas veces que a pesar de todos los esfuerzos que se hacen para que su bebé se sienta más cómodo el nene no deja de llorar. Recuerde: el nene no llora con la intención de hacerlo enojar. El tampoco llora porque es malcriado. Él llora porque ésta es la única manera de expresarle que la necesita.

desaparezca con el tiempo.



Los recién nacidos vienen a este mundo con muchas necesidades. El satisfacerlas es agotador, pero también es muy importante. Cuando su bebé confía en que usted está ahí para ayudarla, ella tiene más energía para dedicarse a desarrollar su cuerpo y su mente.

Como toda mamá, usted también tiene sus necesidades. Es importante que usted se cuide y se sienta satisfecha con su vida. Cuando usted se siente satisfecha y tranquila, usted estará mejor preparada para satisfacer las necesidades de su bebé.

Muchas veces los padres de familia se sienten frustrados o "atrapados" por el cuidado que su bebé requiere. Éstos son sentimientos normales. Asumir la completa responsabilidad por otra persona es un trabajo muy exigente. Es natural que a veces se cansen. Cuando esto pase, busque la compañía de otros padres de familia con niños de la misma edad del suyo para compartir sus experiencias y para hablar de las peripecias que el criar a un bebé nos presenta.

Deje a su nene con alguien de confianza y tómese un merecido descanso.

Yo seré solamente un bebé, pero yo sé que esto es verdad: una de las mejores cosas que puedes hacer por mí es cuidarte.

Written by
Grace Hutzler and Doreen Sansom
1997

F R O M
DAY ONE
B A B Y K N O W S

2011 funding provided by New Mexico Project LAUNCH (Linking Actions for Unmet Needs in Children's Health) Grant awarded by the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) and administered by the New Mexico Department of Health, Family Health Bureau