

# Usted y Su Bebé *Meses 7 & 8*

## Seguridad y Salud del Bebé

¡Su bebé depende completamente de usted en lo que se refiere a su seguridad! Si usted desarrolla hábitos seguros ahora, su niño estará más protegido mientras crece y aprende sobre los peligros que lo rodean:

- Mantenga las puertas de sus baños cerradas, y deshágase de cubetas grandes. Los bebés pueden ahogarse en tinas, retretes, o cubetas grandes.
- Recuerde instalar rejillas de seguridad al pie de sus escaleras y cubra todos los enchufes eléctricos.
- Mantenga todos los artículos de limpieza, químicos, y medicinas fuera del alcance de su bebé o bajo llave.

Ahora también es tiempo de examinar el asiento para carro de su bebé. Asegúrese que la cubierta y las correas están en buena condición. Sobre todo, verifique que su bebé todavía cabe en el asiento. El cuello de su bebé necesita el apoyo de un asiento que esté instalado orientado hacia la parte posterior del vehículo, así que no instale un asiento diferente todavía, sino espere a que su bebé sea mayor y pese al menos 40 libras. Un poco de más información sobre asientos para carro:

- Usted debe poder ver la etiqueta que indica la fecha de fabricación en la parte posterior del asiento. Si no la tiene, haga que un profesional inspeccione el asiento, o no lo use.
- Existen muchos estilos de asientos. Siempre lea el manual del usuario aunque usted crea que ya sabe cómo usarlo. Si tiene un vehículo nuevo o reciente, también lea el manual del usuario de su automóvil en lo que se refiere al uso de cinturones de seguridad. Recuerde que las bolsas de aire son peligrosas para los niños.
- Existen tres tipos básicos de asientos: para infantes, convertibles, y los “boosters”.
  - LOS ASIENTOS PARA INFANTES son para bebés desde su nacimiento hasta que tienen un año de edad y pesan 20 libras.
  - LOS ASIENTOS CONVERTIBLES se pueden usar con infantes y también con niños que pesan más de 20 libras pero menos de 40 libras, y que tienen no más de 4 años de edad.
  - LAS ASIENTOS “BOOSTERS” son apropiados para niños que pesan más de 40 libras y se deben usar hasta que el niño puede correctamente usar los cinturones de seguridad del vehículo.
- El lugar recomendado como más seguro para su bebé dentro del vehículo es la parte central del asiento trasero.

- Su niño nunca debe viajar en el compartimiento para el equipaje de una vagoneta o camioneta pick-up.

Para más información referente a la selección y uso de asientos para niños, visite su centro de salud local, la oficina de servicios de su condado, o llame sin costo a la oficina de la Administración Nacional de Seguridad de Tráfico y Caminos (NHTSA – National Highway Traffic Safety Administration) 1-800-424-9393; Academia Americana de Pediatría (AAP – American Academy of Pediatrics) 1-800-433-9016; la Comisión de Seguridad de Productos al Consumidor (US Consumer Products Safety Commission) 1-800-638-2772.

## Enfoque Familiar

### *Consejos para el manejo del estrés*

*Si usted siente ansiedad y estrés al pensar en su responsabilidad como padre,*

- Intente hablar sobre sus emociones y sentimientos en una manera calmada y paciente.
- Cuente hasta 10. Deje lo que esté haciendo, respire profundo, y cuente hasta 10.
- Pídale a un familiar o amigo que cuide a su bebé mientras usted toma un descanso.
- Pida AYUDA cuando la necesite.
- Reconozca que hay cosas que probablemente son causas de estrés, por ejemplo:
  - Tener poco tiempo
  - Tener que tomar muchas decisiones
  - Los quehaceres de la casa
  - Llamadas telefónicas
  - Interferencias familiares
- Intente organizar su tiempo de la mejor manera posible.

## Desarrollo del Bebé

### *Físico*

Su bebé:

- Gatea hacia delante y hacia atrás sobre su estómago.
- Se levanta a sí mismo agarrándose de muebles. Tiene cierta dificultad cuando quiere volver a estar sentado.
- Se puede levantar si recarga su espalda contra algo firme.
- Puede sentarse por varios minutos sin apoyo alguno.
- Puede agarrar objetos y sujetarlos con pulgar y puño, y con su dedo índice
- Disfruta agarrar, menear, agitar, y golpear objetos, y ponerlos en su boca.

- Puede sujetar sus juguetes, una sonaja por ejemplo, por varios minutos.
- Puede levantar cosas pequeñas tales como pedazos de listones.
- Puede alimentarse a sí mismo con pedazos pequeños de comida.
- Mantiene su pañal seco por períodos de tiempo más largos.

Su bebé debe aprender a confiar en sí mismo y en su propio cuerpo antes de que pueda gatear y ponerse de pie. Muchos bebés comienzan a arrastrarse durante el octavo mes, y algunos comienzan a gatear. Algunos bebés hasta pueden pararse. La mayoría de los bebés empiezan a experimentar estar de pie en esta edad, así que esto es lo que usted puede esperar: Empezando en una posición sentada, la mayoría de los bebés llevan sus rodillas hacia su pecho y, apoyándose en el lado de la cuna o de una silla, se jalan hacia arriba, poniéndose en posición de sentadilla. Es probable que no muestren tener mucha estabilidad al principio, ya que en realidad no están completamente sentados ni tampoco parados. Eventualmente la mayoría de los bebés continúan jalándose hacia arriba hasta que están completamente parados. Este proceso toma tiempo.

Después de que logra estar parado, su bebé debe aprender a sentarse. Puede que esto le tome semanas, así que usted debe estar preparado para ver muchos sentones. Usted puede ayudar a su bebé en este proceso, poniéndolo en la posición que necesita estar para poder sentarse por sí mismo.

Otros aspectos físicos que se desarrollarán en su bebé son los siguientes:

- Dará la impresión de que está bailando cuando es agarrado en posición vertical. Esta es la primera reacción en el proceso de dar pasos.
- Puede ponerse en posiciones para pararse y sentarse sin ayuda alguna.
- Puede sujetar objetos con sus dedos pulgar e índice, y por lo tanto, puede pellizcar.

### **Social/Emocional**

Su bebé:

- Le deja saber con sonidos cuando está contento, triste, o atemorizado.
- Aún experimenta miedo ante experiencias nuevas y gente nueva y por lo tanto, le gusta que usted se mantenga cerca de él.
- Se altera cuando sus padres se ausentan, aunque sea por un breve momento y se alivia cuando regresan.
- Se altera cuando mucha gente hace bullicio.
- Se frustra o pierde su temperamento cuando no puede encontrar algo.
- Hace muchos sonidos y hasta grita para obtener atención.
- Le gusta palmear y besar su reflejo en un espejo.
- Ama imitar a gente que conoce.
- Quiere estar involucrado en las actividades familiares.
- Se emociona cuando ve fotografías de otros bebés.

### **Mental**

Su bebé:

- Es muy curioso y quiere explorar todo a su alrededor.

- Sabe cómo resolver problemas sencillos tales como hacer sonar una campana.
- Comprende los conceptos de “adentro” y “afuera.”
- Recuerda sucesos recientes.
- Puede decir sonidos de dos sílabas, como cu-cu, da-da, y ma-ma.
- Reconoce algunas palabras.
- Observa y trata de imitar los movimientos de sus padres.
- Gira su cabeza y escucha cuando oye sonidos familiares tales como el teléfono y su nombre.

## **Los Alimentos**

Ahora que su bebé tiene 7 u 8 meses y quizás tenga dientes, usted puede preparar papillas, purés, y licuados de verduras y frutas.

Puede preparar las papillas con un tenedor o con el utensilio que usa para preparar purés. Lo puede hacer con frutas como los plátanos, manzanas cocidas, calabazas, papas (saladas y dulces), y zanahorias. Asegúrese que las frutas no contienen semillas o cáscaras. La consistencia de la comida debe ser un poco más densa que la de un puré.

La carnes cocinadas suaves son buenas para su bebé, pero no le dé carne frita, pedazos de carne embutida, o perros calientes. Elimine toda la grasa de la carne y muéla la completamente con un tenedor.

Los alimentos que son cocinados se pueden colar con un cedazo de malla o una coladera. Un cedazo de malla también es útil para cocinar pequeñas cantidades de alimentos al vapor para su bebé. Asegúrese que todas las partículas de comida son completamente removidas de su coladera cuando la lave.

**Nunca le dé miel a su bebé durante su primer año de vida. La miel puede tener esporas de botulismo que pueden ser muy dañinas.**

Sobre los alimentos existen varias cosas que usted debe evitar:

- **NO** use sobras de comida para preparar la comida de su bebé. Es muy probable que las sobras de su comida contengan niveles más altos de bacterias que la comida que no ha sido preparada.
- **NO** dé de comer huevos crudos o leche cruda a su bebé. Este tipo de alimentos pueden causar infecciones muy peligrosas para su bebé.
- **NO** dé de comer alimentos como granos de elote, nueces, palomitas, semillas o alimentos de texture gruesa, tales como galletas que se desmenuzan fácilmente. Su bebé tendrá dificultades comiendo estos alimentos, y tienen el riesgo de hacer que su bebé se ahogue.
- **NO** tenga miedo de darle comida fría a su bebé. La mayoría de los bebés la aceptan. Si va a calentar la comida, hágalo inmediatamente antes de servirla.
- **NO** agregue sal, azúcar, ni condimentos a la comida de su bebé. Aunque la comida no tenga sabor para un adulto, para el bebé es una nueva experiencia. Algo de sodio es necesario para tener buena salud, pero los alimentos contienen suficiente sodio por naturaleza. Si agrega sal, el exceso de sodio puede ser dañino para su bebé.

Recuerde que con un poco de paciencia, usted puede ayudar a que su bebé aprecie las diferentes texturas y sabores de la comida.