



PEDIATRIC CARE • SUPPORTING • PARENTING
A Program of ZERO TO THREE

Visita a los 4 meses

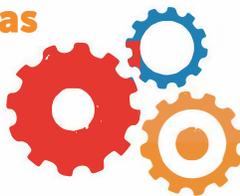
Lenguaje

A su bebé le encanta cuando usted hace muecas, gestos y le habla, le lee y le canta. Podría parecer algo tonto porque ellos realmente todavía no entienden. ¡Pero, está bien! Sigue siendo útil hablar de lo que usted está haciendo y viendo. Lea libros, aun a esta edad los bebés los disfrutan. No importa si no lo termina ni lee todas las páginas. Lo importante es que oiga su voz y esté sentado con usted. Además, puede cantar en cualquier momento. Cante una canción que a usted le guste o invente una acerca de lo que está haciendo.



Ciencias y matemáticas

Podría parecer que su bebé es demasiado pequeño para las matemáticas o las ciencias, ¡pero no lo es! Ya está aprendiendo los patrones cuando usted crea con las rutinas diarias. Las rutinas ayudan a los bebés a sentirse seguros porque saben lo que sucederá continuación. Por ejemplo, cuando usted



hace la misma cosa a la misma hora cada día: almuerzo, siesta y luego un paseo al parque. Las rutinas también les enseñan a los bebés que las cosas suceden en un cierto orden, lo que es una habilidad matemática temprana. El aprendizaje de patrones sencillos ahora le ayudará a su bebé a entender los más difíciles más adelante.

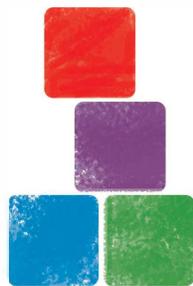
Manejo de los sentimientos

El primer paso para ayudar al bebé a aprender a calmarse es que usted lo calme cuando llora. A veces no es tan fácil darse cuenta de qué es lo que necesita o quiere. ¡Y oír llorar a un bebé puede ser estresante y frustrante! Si usted se siente abrumado, está bien: todos los padres se sienten así algunas veces. Haga una pausa breve. Ponga al bebé en un lugar seguro (como la cuna) y respire profundamente varias veces. Cuando se sienta más calmado, vuelva a tratar de calmar al bebé. Es más probable que su bebé se sienta calmado si *usted* también lo está.



Solución de problemas

Es probable que se haya dado cuenta de que su bebé está controlando mejor su cuerpo y aprendiendo a moverse más con un propósito definido. Esta habilidad apenas está surgiendo y usted puede favorecer el crecimiento si le da un juguete apropiado para su edad y lo mantiene lo bastante alejado para que el bebé se esfuerce por alcanzarlo. Elógiele cuando lo haya alcanzado, "¡Muy bien, lo lograste!"



Habilidades físicas

Cante mientras el bebé está acostado boca abajo. Vigile siempre a su bebé cuando está boca abajo. Colóquelo sobre una manta en el suelo. Las superficies firmes son mejores para los bebés cuando están aprendiendo habilidades físicas. Luego, cante una canción como "La Granja", pero reemplace "Señor" con el nombre de su hijo. Diga, por ejemplo, "Si Matteo..." Es posible que el niño pueda quedarse acostado boca abajo por más tiempo si usted canta. También puede probar colocarlo frente a un espejo mientras está boca abajo. Cuando su bebé se canse y comience a inquietarse, dele la vuelta por un rato.



Arte y música

¡Toque la música que a usted le gusta y baile con su bebé! Asegúrese de sujetarle el cuello mientras bailan y dan vueltas. Observe cuáles movimientos le gustan a su bebé. ¿Rápidos o lentos? ¿Altos o bajos? Cambie de uno a otro y observe su reacción. Pruebe distintos tipos de música y vea cuál es la que más le gusta. ¿Prefiere las canciones suaves y lentas o las movidas?



Libros recomendados para leer a esta edad:

- *Barnyard Dance*, por Sandra Boynton
- *The I LOVE YOU Book*, por Todd Parr
- *Baby Faces*, por Margaret Miller
- *Welcome, Precious*, por Nikki Grimes