

Entendiendo a su Bebé Comportamiento Infantil





Entendiendo a su Bebé

Comportamiento Infantil

- ◆ Las mamás y los bebés **aprenden** a comunicarse entre ellos mismos.
- ◆ Al principio, puede ser difícil de entender lo que su bebé le está tratando de decir. Pero no tomará mucho tiempo para que usted y su bebé desarrollen su propio idioma especial.
- ◆ En realidad, los bebés tienen otros medios que no sea el llanto, para decirle a los padres que necesitan. Los bebés utilizan **sus cuerpos y ruidos para decirnos que necesitan-nosotros llamamos esto “señales”**
- ◆ Al principio, los bebés no pueden decirnos mucho. Ellos nada mas pueden decirnos si **están cómodos** o si quieren jugar con nosotros. **O si ellos están incómodos** y necesitan que algo sea diferente. Aquí hay un ejemplo de cada uno:



En este folleto

"¡Estoy con hambre!"	2
"Me despertare si necesito tu ayuda."	2
El sueño del Bebé	3
Por qué se despiertan los bebés.	3
Un cuento del sueño	4-6
Consejos para los padres desvelados	7

"¡Quiero estar cerca de ti!"



El bebé tiene su cara relajada, está sonriendo, y sus ojos están bien abiertos.

"¡Necesito un descanso!"



El bebé mira al otro lado, se voltea, y tiene su cuerpo rígido.

"Puedes prevenir que llore si escuchas y observas mis señales"

"¡Tengo Hambre!"

Los bebés hambrientos hacen muchas cosas para decirle que tienen hambre. A veces ellos lloran, pero no siempre. Los bebés hambrientos pueden llorar, pero también pueden:

- Acercar sus manos a sus caras
- Hacer puños con sus manos
- Estirar sus manos y piernas
- Mover sus labios
- Hacer movimientos y sonidos de succión



Los bebés lloran por muchas razones, no solo porque tienen hambre. Ellos pueden sentirse:

- Con frío o calor
- Solos o cansados
- Molestos por el exceso de ruido o luces brillantes
- Incómodos porque tienen un pañal sucio, o tienen su ropa muy apretada

El llanto no siempre significa que su bebé tiene hambre. ¡Al principio, los bebés son difíciles de comprender, pero con el tiempo se va haciendo más fácil!

"Yo despertaré si necesito tu ayuda."



Puede ser difícil de entender **por qué los bebés se despiertan**

tanto. El patrón de sueño de su bebé (dormir o despertar) es un comportamiento (una forma como ellos reaccionan a lo que está pasando alrededor de ellos). Vamos a hablar un poco más sobre **cómo los bebés duermen**, y **por qué puede ser difícil para los nuevos padres.**



Los bebés hambrientos pueden llorar, pero también pueden:

- Acercar sus manos a sus boquitas
- Hacer sonidos de succión
- Hacer puños con sus manos sobre sus barriguitas
- Estar despiertos y alertos

El sueño del bebé

Los bebés se despiertan durante la noche y tratan de decirle a sus padres que **necesitan algo**. Esto puede ser **difícil para los padres**. ¡Pero sólo dura un corto tiempo! A los 4 meses, su bebé se despertará menos.



De lo que usted ha visto y escuchado. ¿Cuántas veces cree que su recién nacido se despertará de noche durante el primer mes? ¿Y el segundo mes? ¿Y a los 6 meses?

Hay diferentes opiniones sobre cuantas veces se despiertan los bebés durante la noche. Cada bebé es diferente, pero estudios de investigación dicen que muchos de los bebés se despiertan:

3-4 veces por noche en el primer mes

2-3 veces por noche a los 2 meses

0-1 vez por noche a los 6 meses o más



Sí, los bebés se despiertan en la noche, pero a veces no tanto como las mamás piensan. Si usted está cansada y se levanta durante la noche le puede parecer que su bebé se despierta más veces que esto. Si su bebé se despierta mas que esto con regularidad, hable con el personal de WIC. ¡Estamos aquí para ayudarle!

¿Por qué se Despiertan los Bebés ?

Los padres pueden pensar que los bebés **sólo despiertan si tienen hambre**. Algunas veces se despiertan para comer, pero **hay muchas otras razones por cuales se despiertan los bebés**. Los bebés a veces se despiertan porque tienen frío o calor, están incómodos, o porque necesitan respirar. En otras palabras, su bebé llora porque le necesita a usted.



Un Cuento de Sueño

Señales de Sueño:

- Bostezando
- Ojos cansados
- Ojos llorosos



Había una vez... en una ciudad no muy lejos de aquí... Una nueva mamá y su bebé de dos meses se están preparando para dormir.

Todo esto empezó como 15 minutos atrás cuando Jennifer (la nueva mamá) notó que Lily (su bebé de 2 meses) bostezaba y se estaba poniendo irritada. Sus ojos estaban cansados y ponía una mirada llorosa.

Jennifer dijo: "¡Uh OH! Me estas dando señales de que estás con sueño.. Vamos a preparáranos para dormir"

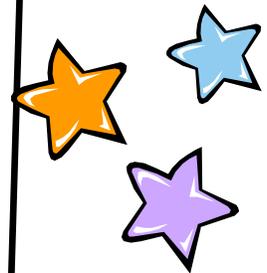
¿Cómo supo la mamá que Lily estaba cansada? Jennifer aprendió "los señales de sueño" en la clase de WIC durante su embarazo.

Entonces, cambio el pañal de Lily, le puso su pijama y la puso cómoda hasta que se durmió.

Jennifer aprendió desde un principio, que no puede poner a Lily en su cuna tan pronto que se queda dormida. Ella tiene que esperar unos 20 minutos y buscar las señales de Dormir Quieto antes de poner a Lily en su cuna.

Si no, Lily se puede despertar al momento que Jennifer le acuesta. ¡Jennifer sabe esto porque ya le a pasado muchas veces! Jennifer, por cansancio propio, la ha acostado a Lily muy rápido en su cuna, y Lily se despierta al instante.

¡Entonces, Jennifer cansada, tiene que empezar todo el proceso de poner a la Lily a dormir otra vez!
¡Que frustrante!



Lily va a despertar menos y menos conforme crece...

Entonces Jennifer, espera como 20 minutos, y mira por las señales de dormir quieto. Estas señales son: *Poco o nada de movimientos, difícil de despertar, hace sonidos de succión, y no pone tensos sus músculos de cara y cuerpo.*

Cuando Lily, muestra la mayoría de estas señales su mamá le puede acostar a Lily en la cuna. La rutina de dormir se va haciendo mas fácil conforme que Lily crece.

Lily duerme profundamente por un tiempo sus ojos empiezan a mover y Lily sonríe. Lily está en la etapa de sueño, llamado "**Sueño Activo.**" Jennifer sabe que soñar es saludable. El cerebro de Lily crece mientras que sueña.

Cuando los bebés están en Sueño Activo se pueden despertar fácilmente. Lily siente que su pañal está mojado y le molesta. Jennifer escucha a Lily mover y la va a mirar.



"Hola mi angelito. ¿Qué pasa?" Le pregunta. Hay tantas cosas que ver: ¿Tienes calor o frío? Estás con hambre o te sientes solita? ¿Tienes tu pañal mojado?

"Oh wow, tu pañal está bien mojado. Lo siento mi bebé."



Jennifer le cambia rápido el pañal a Lily para no despertarla completamente. Vuelve a poner a Lily a dormir, arrullándola por aproximadamente 20 minutos, luego mirar que está en la etapa de sueño profundo y la acuesta en su cuna.



La mamá y su bebé duermen bien por un rato (*calmado y profundo*). Lily entra otra vez a la etapa de sueño activo, y se despierta pronto. Se despierta porque su nariz está tapada y le cuesta respirar.



Jennifer escucha a su bebé despertar pero está tan cansada que espera un poco, y Lily empieza a llorar...



¡Por suerte,
Lily despierta
a su mamá
para hacerle
saber que algo
está mal!



Jennifer va a ver a su bebé . Mientras que la calma, ella nota que Lily está respirando con dificultad. Jennifer resuelve el problema y Lily vuelve a dormir. Por suerte Lily despertó para avisar a su mamá que algo andaba mal. Si no, ¿Cómo hubiera sabido Jennifer?

La noche continua con Lily despertando para comer, (cuando tiene hambre), y después se vuelve a dormir.

Jennifer ha aprendido que es normal que los bebés de esta edad despiertan 2-3 veces por noche. Así que no le va a sorprender que Lily despertara más tarde.

Jennifer se consuela al saber que estás despertadas no van a durar para siempre! A medida que Lily crece, va a despertar menos y menos durante la noche.



Es una larga noche para la mamá y bebé, pero ambas despiertan contentas y saludables. Y la mamá podría jurar que parece que Lily ha crecido unas pulgadas durante la noche. Con todos los sueños y despertadas que tuvo Lily en la noche, ¡Ya debe estar hecha un genio!

Lily está creciendo rápido. Pronto se sentará y dará vueltas. Dormirá sueños más prolongadas (Tendra a su mamá mas contenta porque está cansada). Pronto Lily no va a necesitar a su mamá tanto durante la noche para que le ayude a dormir.

Jennifer está contenta que pronto Lily dormirá mejor, pero también está triste. Su bebé está creciendo tan rápido. Parte de ella extrañará esos momentos callados, en la mitad de la noche, cuando ellas dos estaban solas y ella arrullaba a Lily.



Consejos y la Realidad para los Padres Desvelados



- Espere 20 minutos después que su bebé se duerma, antes de ponerla en la cuna.
- Ponga a su bebé a dormir cuando está adormilado.
- Haga su sueño una prioridad. ¡Los platos para lavar se pueden esperar!
- Usted necesita descansar mas para recuperarse del parto.
- Duerma cuando su bebé duerma.

- Para que usted pueda descansar acepte la ayuda de su familia y amistades con la limpieza de su casa y el cuidado del bebé.
- Las primeras 6 semanas del bebé son las más difíciles para los padres. ¡Después es más fácil!
- Hay esperanza: Los bebés despiertan menos y menos durante la noche, conforme van creciendo.



WIC está aquí para ayudarle a entender a su bebé.
¡Sólo pregúntenos!