

# Desarrollo y comportamiento de un bebé saludable



A continuación se detallan los puntos de referencia que la mayoría de los bebés alcanza entre ahora y los 4 meses de edad. Hable con su médico en el próximo control pediátrico de su bebé si todavía no los alcanzó, o si hay habilidades que haya dejado de mostrar día a día.

## Puntos de referencia sociales y emocionales

- Sonríe por sí mismo para llamar su atención.
- Suelta una risa cuando usted intenta hacerlo reír.
- Lo/la mira, se mueve o hace sonidos para captar o mantener su atención.

## Puntos de referencia de lenguaje y comunicación

- Hace sonidos como “oooo” o “aaaah”.
- Responde con sonidos cuando usted le habla.
- Vuelve su cabeza en dirección al sonido de su voz.

## Puntos de referencia de pensar y aprender

- Si tiene hambre, abre la boca cuando ve el pecho o el biberón.
- Se mira las manos con interés.

## Puntos de referencia del desarrollo físico

- Sostiene bien la cabeza sin apoyo cuando usted lo carga.
- Sostiene un juguete cuando se lo pone en la mano.
- Usa los brazos para dar manotazos a los juguetes.
- Se lleva las manos a la boca.
- Empuja hasta los codos/antebrazos cuando está boca abajo.

## Formas saludables de ayudar a su bebé a aprender y crecer

### Desarrollo

- Sonría, hable y responda positivamente a los sonidos que hace su bebé.
- Cante y ponga música para su bebé. Léale todos los días para ayudar a su bebé a aprender el lenguaje.
- Sosténgalo y arrúllelo con frecuencia, elogiándolo y dándole mucha atención cariñosa.
- Acueste a su bebé boca abajo para jugar. Ponga los juguetes a nivel de los ojos para fomentar que levante la cabeza para verlos. No deje a su bebé solo. Haga pausas cuando se canse el bebé.

### Comportamiento

- Note las señales que da su bebé cuando tiene ganas de jugar o cuando está cansado. ¿Está intentando jugar con usted haciendo sonidos y mirándole, o está bostezando, poniéndose inquieto y necesitando descansar? Responder a los indicios de su bebé hará que se sienta

seguro y querido.

- Use rutinas simples cada día para la alimentación, el sueño, el baño y los juegos.
- Limite su tiempo en pantalla mientras cuida de su bebé. De esta forma responderá a sus necesidades y fomentará que aprenda y crezca.
- Nunca golpee o sacuda a su bebé. Podría dañar su cerebro. Su bebé podría morir por ello. Si necesita un descanso para calmarse, deje a su bebé en un lugar seguro y aléjese. Controle que el bebé esté bien cada 5–10 minutos. Su bebé puede llorar mucho los primeros meses, ¡pero esto mejorará!
- Muchos bebés tienen más períodos de llorar y estar molestos a esta edad. Algo de llanto es normal, pero muchos padres se preguntan si su bebé tiene un cólico. Hable con el médico de su hijo si tiene dudas o inquietudes. Lea más sobre los cólicos y consejos para calmar a su bebé. *Escanee el código QR del lado 2.*

## Alimentación

- Alimente a su bebé únicamente con leche materna o fórmula hasta que tenga 6 meses.
- Si lo amamanta, hágalo a demanda, generalmente 8–12 veces cada 24 horas. Dé a su bebé gotas de vitamina D (400 IU al día). Siga tomando las vitaminas prenatales con hierro y consumiendo una dieta saludable.
- Si lo alimenta con fórmula, hágalo a demanda, generalmente 6–8 veces cada 24 horas. Sostenga a su bebé para que puedan mirarse mientras se alimenta. Sostenga siempre el biberón de su bebé. Nunca lo apoye en algo.
- Busque los signos de que su bebé tiene hambre, como llevarse las manos a la boca, hacer chasquidos/lamerse los labios o girar la cabeza hacia el pecho o el biberón. Busque los signos de que su bebé está satisfecho, como cerrar la boca o volver la cabeza hacia el otro lado.

## Sueño

- Cree un cronograma para las siestas y la hora de acostarse.
- ¡Recuerde: solo, boca arriba y en la cuna para dormir seguro!
  - **Solo** - El lugar más seguro para que su bebé duerma es solo dentro de la cuna/moisés. Es bueno que tenga la cuna/moisés en la habitación donde usted duerme, pero **no deje a su bebé dormir en su cama**.
  - **Boca arriba** - Coloque a su bebé siempre boca arriba para dormir, para reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante.

- **Cuna** - Ponga siempre a su bebé a dormir en una cuna vacía o moisés con un colchón firme y una sábana bien ajustada. No tenga mantas, acolchonadores de cuna, animales de peluche, juguetes o posicionadores para el sueño dentro de la cuna con el bebé.
- No lo envuelva una vez que aprenda a darse vuelta. Lea más sobre la seguridad en el sueño de los bebés. *Escanee el código QR.*

## Seguridad en el vehículo

- Use un asiento de seguridad que mire hacia atrás en el asiento trasero de su vehículo. Lea más sobre la instalación y la seguridad en el automóvil. *Escanee el código QR.*
- Nunca deje a su bebé solo en el automóvil. Desarrolle hábitos seguros para no olvidar a su bebé en el auto, como poner su bolso o su teléfono celular en el asiento trasero. Lea más sobre los riesgos de los autos calientes y cómo mantener a su bebé seguro. *Escanee el código QR.*

## Seguridad en el hogar

- Aprenda primeros auxilios para asfixia y resucitación cardiopulmonar (RCP).
- Nunca deje a su bebé solo en la tina, cerca del agua o en lugares altos como un cambiador, cama o sillón.
- Evite beber líquidos calientes mientras sostiene a su bebé. Prevenga las quemaduras con agua del grifo fijando la temperatura de su calentador de agua a 120 °F o menos.

Encuentre más consejos útiles y saludables para su familia:

### Blog de Cincinnati Children's

Visite: [blog.cincinnatichildrens.org](http://blog.cincinnatichildrens.org) (solo disponible en inglés)

### Podcast Jóvenes y Saludables (Young & Healthy)

Puede escucharlo en:



(solo disponible en inglés)

*Esta es información de apoyo para su visita médica. No sustituye el asesoramiento de su pediatra.*

Fuentes: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) | *Bright Futures: Lineamientos para la supervisión de la salud de los bebés, niños y adolescentes, 4.a edición* | Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics)

KN1873, 06/23 BRV901907