

# tu hijo @<sup>TM</sup>

## 2 meses

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

¡Ayuda a tu niño a crecer feliz! Tenlo a menudo en brazos arrullándolo, jugando, y leyendo con él.

### La salud de tu hijo

#### Revisión de niños sanos

Durante la revisión de los 2 meses el pediatra le aplicará vacunas para que el niño crezca fuerte y saludable. Programa la próxima visita para cuando tenga 4 meses.



Avisa al pediatra si el niño:

- No nota sus manos.
- No sonríe cuando oye tu voz.
- No sigue objetos con la vista.
- No reacciona a los ruidos fuertes.

Llama al 1-877-KIDS-NOW para averiguar si tu bebé puede recibir un seguro médico gratis o asequible.

#### Atención

Acuéstalo siempre boca arriba para disminuir el riesgo de muerte infantil súbita.

#### El sueño

Acuesta al niño entre las 6 y las 10 de la noche. Apaga las luces y mantén el lugar en silencio. Dormirá de 4 a 6 horas por la noche. Es todavía demasiado pequeño para tener un horario de siesta fijo.

#### Cuando llora

Hay muchas maneras de calmar al niño cuando llora o se queja:

- Dale un chupete o biberón, o deja que se chupe la mano o la muñeca.
- Mécelo en tus brazos o sácalo a dar una vuelta en el auto o a pie.
- Envuélvelo firmemente en una manta.
- Crea ruido de fondo cerca del bebé con un secador de pelo, ventilador eléctrico, o aspiradora.

Procura estar tranquila. Tu bebé sentirá si estás tensa.

#### La nutrición

A esta edad, sólo necesitas alimentarlo con leche materna o especial para niños. Tomará unas 4 ó 5 onzas cada vez que mame o de 20 a 25 onzas al día.

Fuentes de información: *Your Baby's First Year* y *Caring for Your Baby and Young Child*, American Academy of Pediatrics, Steven P. Shelov, MD, FAAP, jefe de redacción; *Understanding Children*, Civitas y Richard Saul Wurman; *El abc de los niños*, Civitas; *Healthy Sleep, Happy Child*, Marc Weissbluth, MD.

Civitas agradece a **Parents as Teachers**, un programa de educación para los padres de niños pequeños y de apoyo a la familia, por su continuo apoyo.

### Atención

Nunca sacudas ni pegues al bebé. Las sacudidas causan lesiones cerebrales.

### Cómo educar y criar a tu hijo

#### Primeros cuidados

*Cuídate para poder cuidar a tu niño.* Llama al médico si te sientes triste, nerviosa, o inquieta.

*Crea rutinas diarias para tu bebé.* Establece rutinas durante las actividades diarias. Por ejemplo: cántale la misma canción mientras le cambias el pañal.

*Responde a sus necesidades.* Toma al niño en brazos siempre que llore. Es imposible malcriar a un lactante.

#### Aprendizaje temprano

Tu niño aprenderá y crecerá mejor si lees, hablas, cantas, y juegas con él.

- Lee con tu niño. Usa libros de tela o cartón con dibujos de niños u objetos.
- Jueguen juntos. Pon caras cómicas, hazle cosquillas. Mueve lentamente un objeto ante él y observa si lo sigue con los ojos.
- Canta las mismas canciones una y otra vez. Pon música divertida durante la hora del juego, o tranquilizadora a la hora de dormir.
- Háblale durante el día. Te contestará con sus gorgoritos y sonrisas.

### La seguridad de tu hijo

#### En la cuna

- No pongas mantas, almohadas ni peluches en la cuna. Si cubren la cara del bebé, podrían impedirle respirar.
- Mantén su habitación a una temperatura adecuada no demasiado alta.

#### En el auto

La ley ordena que tu niño viaje siempre en un asiento seguro, de cara hacia atrás en la parte trasera del auto.

*Born Learning*™ es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas. Para más información, visítanos en línea en [www.bornlearning.org](http://www.bornlearning.org).

CIVITAS

United Way  
SUCCESS BY 6™

United Way

THE  
Blueprint  
for EDUCATIONAL CHANGE™

[www.TheBlueprintforEducationalChange.org](http://www.TheBlueprintforEducationalChange.org)