



ESCUCHE AQUÍ!

Su bebé aprenderá más de usted que de nadie más.

¿Cómo es tener 2 meses de nacido?

- Ahora ya sostengo las cosas por un ratito.
- Te sigo con mis ojos cuando te mueves.
- Necesito que me carguen y que me acurruquen mucho.
- Reconozco diferentes voces y personas.

El tiempo de alimentación es un momento especial

- Sostenga a su bebé de tal manera que pueda ver su cara al alimentarle. Aliméntele con leche materna o con fórmula fortificada.
- Cuando el bebé tiene hambre, tal vez pueda: Comenzar a mover la boca, intente succionar su propia mano o su lengua.
  - Cuando el bebé ya tuvo suficiente comida, tal vez pueda: Girar la cabeza al otro lado, quedarse dormido con el pezón en la boca.

Vamos a jugar. ¡Me ayuda a aprender!

- Estos juegos ayudarán a que su bebé desarrolle los músculos del cuello y de los ojos:
- Mire a su bebé cuando lo tenga a unas 10 pulgadas de distancia. Capte la mirada del bebé y haga un sonido. Espere para ver lo que hace el bebé. Haga el sonido otra vez. Si al bebé le gusta el juego, hágalo de nuevo pero con sonidos diferentes.
  - A su bebé le gusta su contacto. Dele un masaje suave después del baño.
  - Dele al bebé texturas diferentes para que las toque. Toque sus brazos y sus manos con animales de peluche y con materiales de texturas diferentes.

1 MANTENGA SEGURO A SU BEBÉ CUANDO ESTÉ DORMIDO

Las tres cosas que pertenecen en una cuna son: 1) un colchón firme, 2) una sábana de ajuste preciso y 3) su hermoso bebé. Mantenga las cosas suaves FUERA de la cuna. Nada de almohadas, colchas, chupones, juguetes de peluche, protectores de cuna ni otros artículos suaves.



2 CUÍDESE BIEN USTED MISMO

Necesita energía para ser un buen padre/madre. Toda opción saludable que la haga una persona más feliz y más entusiasta sin duda hará de usted un mejor padre/madre.