

Welcome Home Baby

Bienvenido Bebé a Casa



Bienvenido a ser padre...

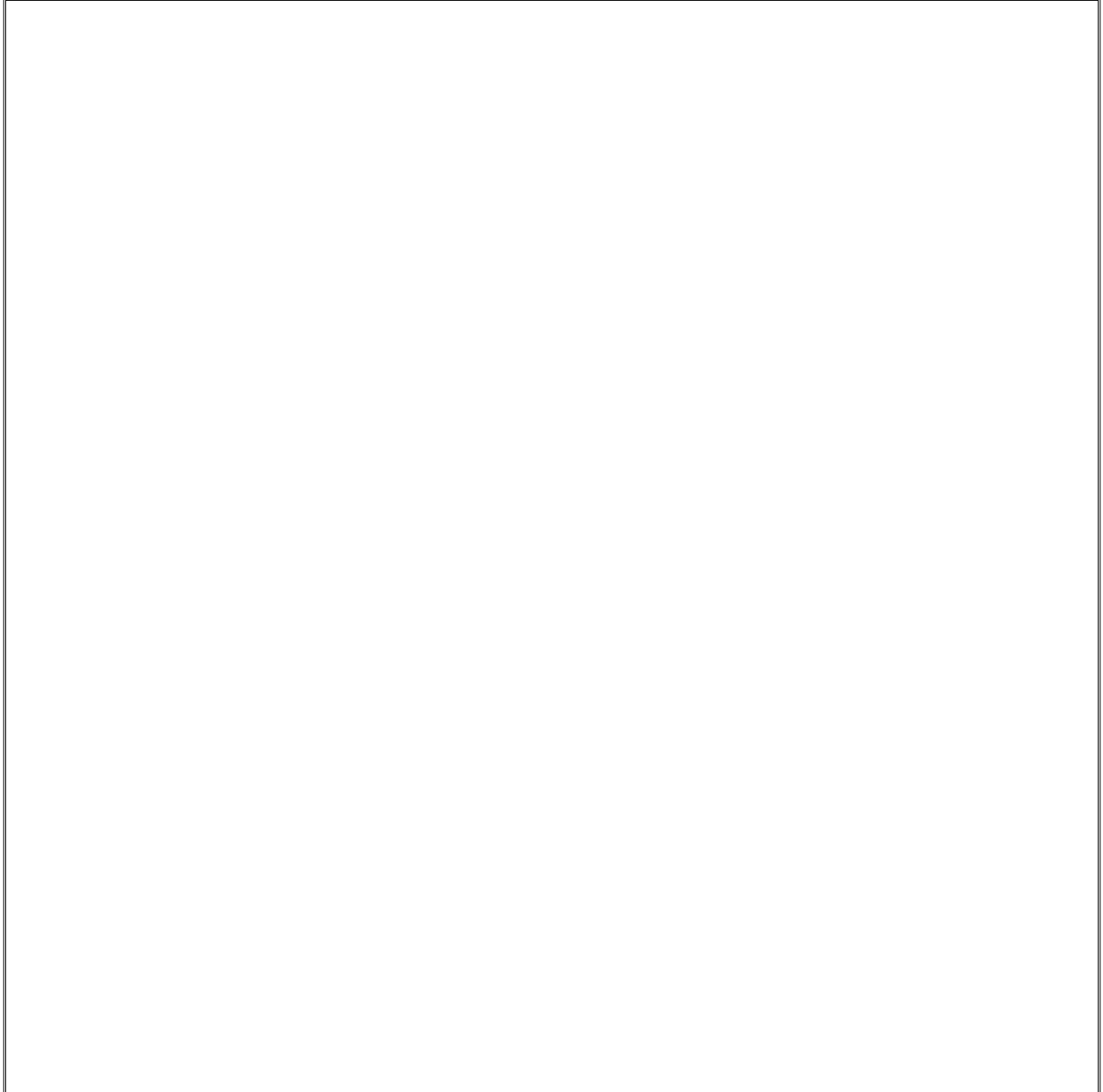
Felicitaciones por el nacimiento de su bebé. Usted está empezando un camino nuevo y emocionante.

Mucho antes del nacimiento, su hijo ha estado creciendo y desarrollándose de manera constante. Los primeros años de vida son muy importantes para su hijo. Las investigaciones han mostrado que el cerebro del niño se desarrolla de manera más rápida antes de cumplir su tercer año que durante cualquier otro tiempo en su vida.

Este libro de Bienvenida para su Bebé es un libro para almacenar todos los recuerdos más preciosos de su pequeño hijo. Es también una guía para saber que esperar a medida que su hijo crece. Hay muchas ideas de distintas cosas que usted puede hacer para ayudar a que su hijo tenga un buen comienzo en la vida.

¡Habrán muchos profesores en el futuro de su hijo, pero ninguno será tan importante como usted! Diviértase y disfrute estos cortos años de la vida de su niño.

Mi Bebé



Nombre del bebé _____

Fecha de nacimiento _____

Nacido en _____

_____ libras _____ onzas _____ pulgadas

Fecha del parto _____

Índice

Su Bebé ha Nacido Listo para Aprender	2	Un Año y Tres Meses	24
El Hogar Médico de su Hijo	3	Un Año y Seis Meses	25
Mantenga Seguro a su Hijo	4-5	Dos Años	26
Un Mes	7	Recuerdos de los Padres	27
Dos Meses	8	Recuerdos Fotográficos	28-29
Tres Meses	9	Tres Años	30
Cuatro Meses	10	Cuatro Años	31
Cinco Meses	11	Cinco Años	32
Seis Meses	12	Escriba una Carta a su Hijo	33
Sueños para su Hijo	13	Recuerdos Fotográficos	34-35
Recuerdos Fotográficos	14	Buscando una Guardería	37
Lista de las Primeras Cosas	15	Alimentación y Nutrición	38
Siete Meses	16	Entrenamiento para ir al Baño	39
Ocho Meses	17	Libros para Leer con su Hijo en Inglés	40
Nueve Meses	18	Libros para Leer con su Hijo en Español	41
Diez Meses	19	Edad Preescolar	42
Once Meses	20	Un Hogar Saludable	43
Doce Meses / Un Año	21	Great Start Parent Coalition	44
Feliz Cumpleaños	22	Reconocimientos	45
Recuerdos Fotográficos	23	Información Adicional Localizada	
		Detrás del Libro:	
		Recursos de la Comunidad	
		Salud del Recién Nacido	
		Apoyo & Salud Familiar	

Su Bebé ha Nacido Listo para Aprender

Su bebé crecerá, cambiará y aprenderá continuamente. Las cosas que usted hace todos los días le asegurarán que su hijo tenga un buen comienzo. Mucho amor y atención ayudarán a que su hijo aprenda.

¿Qué necesita su bebé?

- * Que lo abrace y acaricie
- * Ver caras que sonrían
- * Estar seco y calentito
- * Escucharla hablar suavemente
- * Escucharla cantar suavemente
- * Sentir amor, bondad y dulzura
- * Sentir que lo toca suavemente

En la corta edad de su hijo, él aprenderá a pensar, comunicarse, manejar el estrés, convivir con otros y ser creativo.

Mientras su bebé crece, él necesita que usted:

- * Lo toque y acaricie para hacerlo sentir bien todos los días
- * Hablar, leer y cantar con él todos los días
- * Acomodarse en el piso y jugar con él



Por favor visite
www.welcomehomebabykent.org
para informarse más sobre los servicios para
usted y su hijo en el condado de Kent.

El Hogar Médico de su Hijo

Cada niño necesita un hogar médico. El hogar médico no es solamente un edificio, es la base del cuidado de salud de su hijo. Puede ser una clínica, oficina del doctor o un centro de salud. Es un equipo de gente trabajando para su familia asegurándose de que su hijo se mantenga saludable.

El hogar médico es el lugar al que usted lo lleva para:

- * Revisiones médicas
- * Vacunaciones
- * Visitas cuando su hijo está enfermo
- * Accidentes

Su hijo deberá tener su primer revisión médica a los 4 o 5 años. Llame al hogar médico de su bebé para hacer una cita. Pregunte sobre las vacunas que pueda necesitar en las próximas semanas. Por favor vea el adjunto de *Salud del Recién Nacido* para más información.

Su bebé deberá tener revisiones médicas aproximadamente a las 2 semanas, 2 meses, 4 meses, 6 meses, 9 meses, 1 año y 15 y/o 18 meses. A medida que su hijo crece, su hijo debe tener una revisión médica cada año alrededor de la fecha de su cumpleaños.

Si usted está al tanto de estas citas, su hijo no debe atrasarse en ninguna de las vacunas. Estas pueden prevenir enfermedades peligrosas como poliomielitis, tétanos, tos ferina, paperas, sarampión, rubéola, meningitis, hepatitis B y más.

Recuerde que puede llamar al hogar médico de su hijo las 24 horas del día, 7 días a la semana. Llame para ayuda, consejos o una cita.

Nombre del hogar médico de su hijo _____

Teléfono _____

Dirección _____

Notas especiales _____

Mantenga Seguro a su Hijo

Sueño Seguro

- * Los bebés necesitan su propia cama. No duerma con su hijo y no lo acueste en una cama de agua, almohadas o sofá. Los bebés se pueden caer o un adulto puede acostarse encima de ellos.
- * La mejor manera que su hijo puede dormir es de espalda.
- * No ponga almohadas, colchas, juguetes o protectores en su cama.
- * No abrigue mucho a su hijo ni mantenga la habitación demasiado caliente.

Asientos del auto

- * Los niños deben sentarse en un asientito hasta que cumplan 4 años.
- * Siempre ponga a su bebé en la parte trasera del auto.
- * Nunca tenga a su hijo en brazos mientras maneja el auto.
- * Lea el adjunto de los [Recursos de la Comunidad](#) para saber a dónde ir para que verifiquen la seguridad de su asiento del auto.

Calmando a su bebé

- * Todos los bebés lloran. Los bebés pueden estar bien y saludables aunque lloren cinco horas al día.
- * Cuando su bebé llore, cárguelo, camine, y consuélolo hablando con él.
- * Si el llanto le causa demasiada frustración, está BIEN retirarse mientras que su hijo está en un lugar seguro.
- * **Nunca** sacuda a su hijo ni lo maltrate.
- * El DVD **The Period of Purple Crying (El Período del llanto Inconsolable)** tiene más consejos de como calmar a su hijo. Encuentre el DVD en la bolsa de Welcome Home Baby.

Quemaduras

- * Verifique si el agua está muy caliente antes de poner a su bebé en el agua.
- * No fume, no tome bebidas calientes ni cocine mientras carga a su bebé.
- * No caliente el biberón del bebé en el microondas. Los biberones puede que no estén calientes pero la leche que está adentro puede quemar su boca. Siempre agite y pruebe la temperatura de la leche antes de dársela al bebé.

Envenenamiento

- * Los químicos de limpieza, medicinas y venenos deben de guardarse en un lugar fuera del alcance de los niños (en un lugar alto o un cajón cerrado con llave).



Caídas/ heridas/ ahogo

- * No deje a su hijo solo en el lugar donde le cambia el pañal, sillón o silla.
- * Nunca ponga cosas alrededor del cuello de su bebé (juguetes pequeños, chupón, collares). Pueden hacer que se atragante.
- * Siempre amarre a su bebé con las cintas de seguridad cuando lo ponga en la carriola o cochecito, o en un portabebés.
- * Agáchese hasta el piso para ver que es lo que su bebé puede agarrar. Quite y/o acomode objetos pequeños o cables que cuelgan.
- * Ponga tapones de seguridad en los enchufes o tomacorrientes.
- * Nunca deje a su hijo solo en o cerca del agua. El podría ahogarse rápidamente en solamente unas cuantas pulgadas de agua.

Asfixia

- * No apoye el biberón en algo para alimentarlo.
- * Si su hijo es menor de tres años, no le de nueces, palomitas de maíz, trozos de carne, salchichas, mantequilla de maní, uvas enteras, verduras crudas o dulces duros.
- * No deje que su hijo juegue o este cerca de objetos pequeños. Un objeto es demasiado pequeño cuando entra en el centro de un rollo de papel higiénico.

Equipo

- * Asegúrese de que el detector de humo funcione bien en su casa. Si no tiene uno, contacte al propietario o al departamento de bomberos local para que le den uno.
- * Considere en instalar un detector de monóxido de carbono en su casa. El monóxido de carbono es un veneno sin olor que puede causar la muerte. Para saber más, vea la página 44.

Humo de Segunda mano

- * El humo de segunda mano puede ser dañino para su bebé. Esto aumenta las posibilidades de resfríos, infecciones de oídos, asma y alergias. Además, el humo de segunda mano aumenta las probabilidades de muerte súbita (SIDS por sus siglas en inglés).
- * Para evitar que su bebé respire el humo de segunda mano, haga que los familiares y visitas fumen afuera.
- * Si usted quiere dejar de fumar, hable con su médico o verifique el adjunto de los [Recursos de la Comunidad](#) para encontrar servicios que lo pueden ayudar a dejar este hábito.

Resucitación Cardiopulmonar y Primeros Auxilios

- * Piense en tomar un curso de primeros auxilios y resucitación para bebés. Hable con el hogar médico de su bebé o el hospital para saber más sobre las clases.

Un Mes

¿Quién estuvo con usted cuando su bebé nació?

¿A quién se parece su bebé?

¿Cuál es su hora favorita del día con su bebé?

¿Quiénes visitaron a su bebé este mes?

¿Qué le gustaría recordar por siempre acerca de su bebé de un mes?

¿Cómo aprenderá y crecerá su bebé?

- * Fíjese si escucha sonidos ruidosos o ve movimientos repentinos
- * Mire su cara cuando esta cerca de él

Ayude a su bebé a aprender y a crecer.

- * Cargue a su bebe y mézalo
- * Háblele o cántele. Imita los sonidos que él hace para que puedan tener una conversación

Recuerde:

- * La posición más segura cuando su bebé duerme es sobre su espalda en una cuna sin nada mas con él. Si su bebé usa un chupón, asegúrese de que no esté atado a un listón o cordón. Este listón o cordón podría estrangularlo o causarle asfixia.
- * Cuando usted conduzca, siempre siente a su bebé en su asientito. Instale este asiento bien asegurado en el asiento de atrás de su carro, de modo que este quede mirando hacia el lado contrario. Su bebé debe ir de esta manera hasta que cumpla por lo menos un año y hasta que pese mas veinte libras.

Dos Meses

¿Qué canciones le gusta cantarle a su bebé?

¿Qué dijo el doctor en la visita médica?

¿Cuánto ha crecido su bebé?

Estatura _____ Peso _____

¿Cómo aprenderá y crecerá su bebé?

- * Voltea la cabeza a un lado cuando está boca abajo
- * La mira y le sigue con la mirada
- * Sonríe cuando le hablan

Ayude a su bebé a aprender y a crecer.

- * Cántele canciones a su bebé. Invente una canción para cantársela.
- * Muéstrelle libros de figuras al bebé. Mientras él se encuentra boca abajo, coloque los libros arriba donde los pueda ver.
- * Coloque un espejo de plástico al lado del lugar donde cambia a su bebé. Háblele a su bebé acerca de verse a sí mismo en el espejo mientras lo cambia.
- * Agite una sonaja o campanita suavemente en la oreja de su bebé. Luego muévelo a la otra oreja y hágalo otra vez. Fíjese si mueve su cabeza para encontrar el sonido.
- * Después de su baño, masajee el cuerpo de su bebé suavemente con crema. Tóquelo, acarícielo y frótelo mientras le habla con voz suave.
- * Piense en registrarse en una clase para masajes infantiles a través de un hospital local o programas de educación comunitaria.

Recuerde:

- * Es hora de la revisión médica de dos meses de su bebé en el hogar médico.
- * Nunca deje a su bebé solo en el lugar donde lo cambia o en el sofá. Se puede caer fácilmente.
- * Tómese un descanso: lea sus libros y revistas favoritas, hable con sus amigos por teléfono o tome un baño de burbujas.

Tres Meses

A su bebé le gusta cuando _____

¿Qué hace sonreír a su bebé?

¿Cuál es el juguete favorito de su bebé?

¿Cómo aprenderá y crecerá su bebé?

- * Sostiene su cabeza
- * Levanta su cabeza y pecho cuando está acostado boca abajo
- * Chilla y ríe

Ayude a su bebé a aprender y a crecer.

- * Juegue con su hijo juegos como "¿donde estas?" Cuando su bebé haga ruidos, usted conféstele.
- * Ponga a su bebé en una manta boca abajo mientras está despierto y usted lo está supervisando. Agite una sonaja en frente de él. Mueva el sonajero de arriba hacia abajo lentamente para que su bebé practique levantar su cabeza y los hombros.
- * Léale libros que estén hechos de cartón para que de esta manera él pueda agarrarlos, probarlos, y tocarlos.
- * Ponga la cabeza de su bebé en su hombro y camine alrededor de la habitación, hablándole sobre las cosas que ve. Pruebe esto afuera también.
- * Siéntese cerca de su bebé y lentamente acerque su dedo hacia el. Luego, rápida y suavemente hágale cosquillas.
- * No ponga su bebé a dormir con el biberón ni el de pecho de manera continua. Hacer que el bebé se duerma con el biberón puede provocar infecciones en los oídos. La leche materna, de vaca, y los jugos tienen azúcares naturales que pueden poner a su bebé en riesgo de darle caries muy severas.



Cuatro Meses

¿Qué tipo de sonidos está haciendo su bebé?

¿Qué cosas nuevas puede hacer su bebé este mes?

¿Qué dijo el doctor en la visita médica?

¿Cuánto ha crecido su bebé?

Estatura _____ Peso _____

¿Cómo aprenderá y crecerá su bebé?

- * Se apoya en sus brazos mientras está boca abajo
- * Sigue un juguete u otro objeto con la mirada
- * Agarra juguetes y juega con las manos
- * Comienza a balbucear y practica sonidos

Ayude a su bebé a aprender y a crecer.

- * Cuando su bebé haga sonidos diferentes, háblele sobre lo que está tratando de decir.
- * Léale o dígame rimas a su hijo.
- * Ayúdele a darse vuelta de boca abajo a boca arriba poniendo uno de sus bracitos en su pechito y deteniéndole la cabeza.
- * Cuente y bese los dedos de las manos y de los pies.
- * Los dientes de su bebé pueden empezar a brotar pronto. Es normal si su bebé babea, esta irritable o tiene diarrea mientras los dientes empiezan a brotar. A muchos bebés les gusta masticar anillos de dentición fríos (mordedores), cucharas frías o una toalla húmeda fría.

Recuerde:

- * Su bebé deberá tener otra revisión médica en su hogar médico.
- * Ahora que su bebé está más activo y ya puede agarrar cosas, necesita que su hogar esté a prueba de bebés. Póngase de rodillas y busque cosas pequeñas que su bebé pudiera agarrar y meterse en la boca.
- * Su casa debe tener un detector de humo en cada nivel (sótano, piso principal, segundo piso).
- * Considere comprar un detector de radón y de monóxido de carbono. Para más información vea la página 44.
- * Mantenga todos los productos de limpieza en un cajón alto y recuerde nunca desatender agua en un balde mientras usted está limpiando.

Cinco Meses

¿Qué hace reír o sonreír a su bebé?

¿Cuáles son los libros favoritos de su bebé?

Describa la rutina para acostar a su bebé

¿Cómo aprenderá y crecerá su bebé?

- * Estira sus brazos para que lo carguen
- * Pone sus pies en su boca
- * Alcanza juguetes u otros objetos
- * Hace sonidos para llamar la atención

Ayude a su bebé a aprender y a crecer.

- * Lea con su bebé todos los días. Hay una lista de buenos libros para escoger en la página 41.
- * Hable con su bebé cada vez que él hace sonidos. Tomen turnos “hablando”.
- * Cuando vaya con su bebé afuera, hablen sobre lo que están viendo.
- * Antes de cargar a su bebé, estire sus brazos y diga “ven con mamá o ven con papá”
- * Acueste a su bebé sobre su espalda. Suavemente tome sus pies y muévalos de arriba a abajo como pedaleando una bicicleta.
- * Acueste a su bebé en una manta boca abajo mientras está despierto. Ponga unos cuantos juguetes de colores a su alcance. Fíjese cuales son los juguetes que alcanza y cuales puede agarrar.
- * Enseñe a su hijo los buenos hábitos dentales que durarán para toda la vida. Puede hacer esto limpiando su boca con una tela suave o un cepillo dental para niños. Los niños con dientes saludables mastican comida fácilmente, aprenden a hablar claramente y sonríen con confianza.

Recuerde:

- * Los bebés crecen y se desarrollan a distintos ritmos. Si usted tiene alguna preocupación sobre su bebé, llame a **Early On**. Este es un servicio gratuito sin importar cuales sean sus ingresos. El número de teléfono y sitio Web están en el adjunto de *Recursos de la Comunidad*.

Seis Meses

¿Qué cosas nuevas hizo su bebé este mes?

¿Qué dijo el doctor en la cita médica?

¿Cuánto ha crecido su bebé?

Estatura _____ Peso _____

¿Cómo aprenderá y crecerá su bebé?

- * Levanta su cuerpo, apoyándose en sus manos
- * Se sienta con apoyo
- * Se da vuelta
- * Levanta los brazos para que lo carguen
- * Mira y responde a su nombre
- * Apoya su peso estando parado y rebota activamente

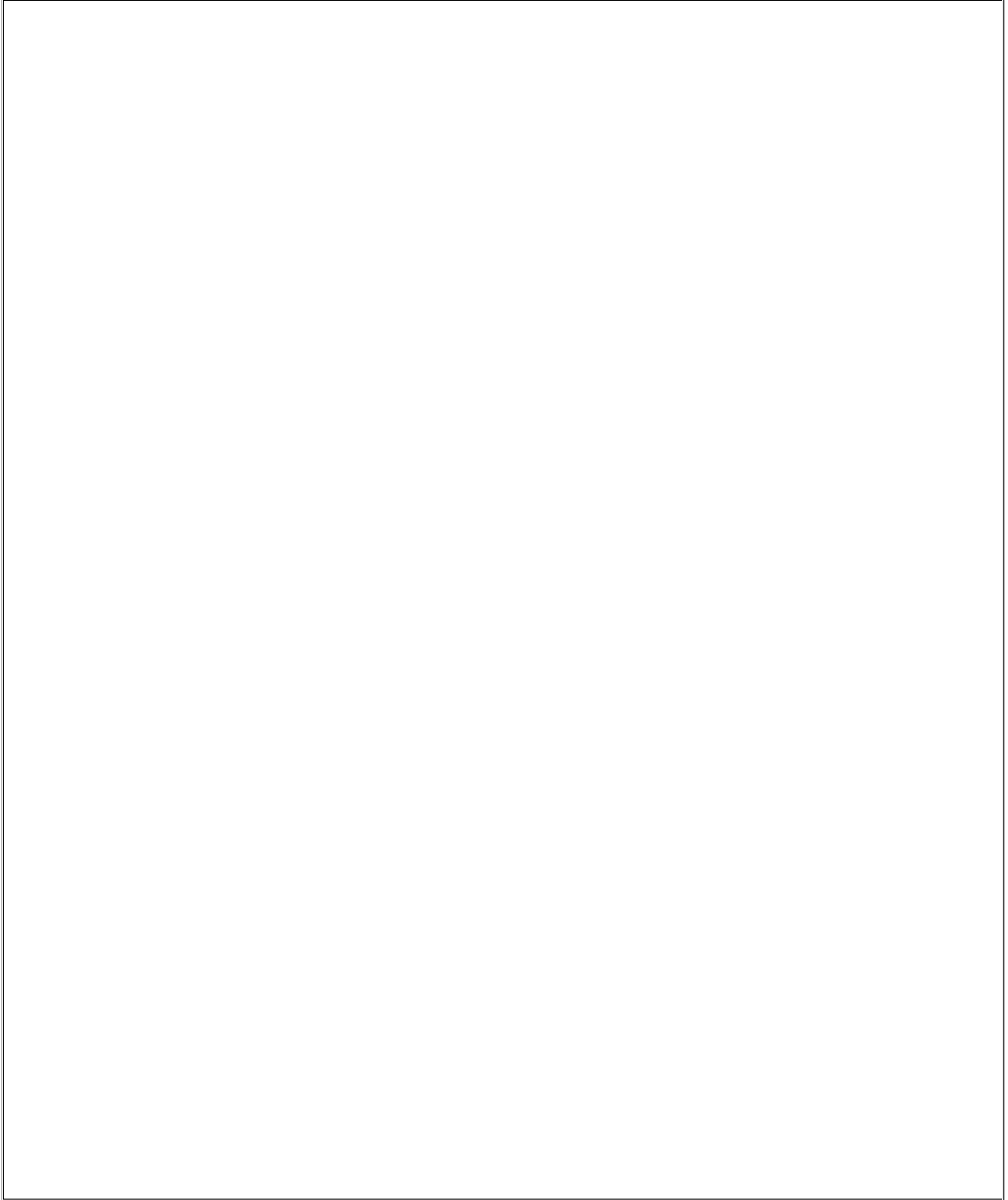
Ayude a su bebé a aprender y a crecer.

- * Lea con su bebé todos los días. Mientras le lee, muéstrele las figuras. Déle a su hijo mucho tiempo para que responda a las figuras. Hablen sobre las figuras: "Oh mira esa pelota roja ¿Se parece a tu pelota roja?"
- * Ayude a su bebé a sentarse con una almohada detrás de él. Coloque unos cuantos juguetes en frente de él, así él tendrá que estirarse para alcanzarlos.
- * Invente rimas e invente juegos para jugar con los dedos de su hijo.

Recuerde:

- * Es hora de que su bebé tenga su revisión médica.
- * Su bebé empezará a gatear pronto. Para prevenir accidentes, asegúrese de poner tapones de seguridad en los enchufes o tomacorrientes. Usted puede comprar los tapones en la mayoría de las tiendas del dólar.
- * Bloquee el acceso a las escaleras.
- * Use andadores solamente por un corto tiempo. Los bebés necesitan tiempo en el piso para darse vueltas, sentarse y gatear para ayudarles a desarrollar los músculos que les permitirán caminar.
- * Acuérdesse de acomodarse en el piso para así poder estar al mismo nivel visual de su bebé. De esta manera usted podrá ver si hay objetos pequeños que pueden provocar que el bebé se atore.

Recuerdos Fotográficos



Lista de las Primeras Cosas

Esta página es para anotar la lista de primeras cosas de su hijo. Algunas vendrán antes de su primer cumpleaños, otras vendrán después. Asegúrese de regresar a esta página cuando su hijo tenga otro "gran logro."

¿Quiénes fueron los primeros en visitar al bebé? _____

¿Cuándo sonrió por primera vez su bebé? _____

¿Cuándo le salió su primer diente? _____

¿Qué edad tenía su bebé cuando durmió toda la noche? _____

¿Qué edad tenía su bebé cuando se dio una vuelta solo? _____

¿Cuándo gateó por primera vez su bebé? _____

¿Cuál fue la primera palabra que dijo su bebé? _____

¿Cuándo fue el primer corte de pelo de su bebé? _____

¿Cuál fue su primer alimento sólido? _____

¿Cuándo dio su primer paso? _____

¿Cuándo fue la primera vez que se alimentó por sí mismo? _____

¿Qué comió? _____

¿Cuándo fue el primer viaje con su hijo a ver a la familia? _____

¿A quién visitó? _____

¿Quién fue el primer compañero de juegos de su hijo? _____

¿Cómo se conocieron? _____

¿Cuándo dijo su hijo su nombre por primera vez? _____

¿Cuándo fue el primer día de su hijo en el preescolar? _____

¿Cuál era el nombre del preescolar? _____

¿Cuándo fue el primer día de su hijo en el Kindergarten? _____

¿Cuál era el nombre de la escuela?? _____

Siete Meses

¿Hay algún sonido que sobresalta o asusta a su bebé?

¿Qué tipo de sonidos está haciendo su bebé? (gruñe, rezonga, hace sonidos fuertes)

¿Cuál es el juguete de baño favorito de su bebé?

¿Cuáles son los juegos favoritos de su bebé?

¿Cómo aprenderá y crecerá su bebé?

- * Mueve objetos de una mano a la otra
- * Gatea sobre su estómago y trata de arrastrarse
- * Hace sonidos como "ga, ka, da, ba, and m-m-m"

Ayude a su bebé a aprender y a crecer.

- * Cuando su bebé balbucea, contestele. Preguntele cosas como "De verdad," "y luego que" y "Cuéntame Más." Espere a que su bebé responda.
- * Déle a su bebé un juguete pequeño para que lo sostenga en una mano. Después de que haya jugado con el juguete por un minuto aproximadamente, haga que sostenga otro juguete en la misma mano. Trate de que se cambie el juguete a la otra mano en vez de tirarlo.
- * Ayude a su bebé a colocarse en posición para gatear. Ayúdelo a apoyarse si lo necesita y mézalo de atrás a adelante, cantándole canciones para bebés.

Recuerde:

- * Guarde objetos que se puedan romper lejos del alcance de su bebé.
- * Impida que su bebé alcance cables u objetos que él pueda jalar hacia sí mismo.
- * Mantenga la puerta del baño cerrada mientras no están en uso.
- * Siempre mantenga la tapa del baño cerrada.



Ocho Meses

¿Cuáles son las palabras de las que al parecer su hijo ya sabe el significado?

¿Cuáles son los libros favoritos de su bebé?

¿Cuáles son los lugares favoritos del bebé para pasear en la carriola?

¿Cuántos dientes tiene su bebé?

¿Cómo aprenderá y crecerá su bebé?

- * Puede sentarse sin apoyo
- * Recoge un juguete pequeño o trocitos de comida pequeños con el dedo pulgar y el resto de sus dedos
- * Se para sosteniéndose de algo durante un periodo de tiempo corto

Ayude a su bebé a aprender y a crecer.

- * Después de nombrar las figuras en el libro favorito de su bebé por algunas semanas, empiece a preguntarle "¿Dónde está la pelota?" Pronto su bebé tocará la figura de la pelota.
- * Ayude a su bebé a levantarse usando un apoyo seguro (sofá, silla estable, etc.).
- * Siéntese con su bebé encima de una cobija o tapete. Muéstrole su juguete favorito. Una vez que le haya puesto atención, ponga el juguete al lado de su bebé o escóndalo atrás de él. Anime a su bebé a voltearse para buscar el juguete.
- * Con el permiso del Pediatra, trate de que su bebé pruebe comidas que pueda poner en sus manos como cereal o trozos de banana.

Recuerde:

- * Niños menores de tres años no deben tener juguetes con piezas pequeñas que puedan poner en sus bocas por que pueden atragantarse. Si un juguete cabe en el centro de un rollo de papel de toalla, es muy pequeño.

Nueve Meses

¿Cómo se desplaza su bebé? (gateando, arrastrándose, dándose vueltas)

¿Qué otros adultos cuidan a su bebé?

¿Qué dijo el doctor en la visita médica?

¿Cuánto ha crecido su bebé?

Estatura _____ Peso _____

¿Cómo aprenderá y crecerá su bebé?

- * Gatea o se arrastra de sentaderas
- * Hace dos sonidos iguales juntos como "ba-ba"
- * Juega juegos simples como "donde está"

Ayude a su bebé a aprender y a crecer.

- * ¡Hable mucho con su bebé! Hable lenta y claramente y describa lo que él está haciendo. "Estás comiendo una banana grande y amarilla." Déle tiempo para responder.
- * Póngase de rodillas al lado de su bebé. Adelántesele y luego llámelo para que la siga. Permítale que la atrape varias veces.
- * Practique con su hijo órdenes simples como "Dale la pelota a mamá."
- * Repita sonidos y palabras que su bebé esté haciendo, como "ohh, ahh, ga, dadada."
- * Mantenga las encías y dientes de su bebé saludables cepillándolos al menos dos veces al día. Los dientes de leche, también llamados dientes primarios, son muy importantes. Cada diente de leche reserva espacio para el diente permanente que lo reemplazará.

Recuerde:

- * Es hora de otra revisión médica en el hogar médico. Pregunte sobre la prueba del plomo para su bebé.
Para más información sobre envenenamiento con plomo, vaya a la página 44.
- * Los niños pequeños se pueden estrangular con cuerdas de persianas o cortinas. Use objetos de seguridad o corte un poco las cuerdas de las cortinas.

Diez Meses

¿Cuáles son las comidas favoritas de su bebé?

¿Hay alguna comida que a su bebé definitivamente no le gusta?

¿Cuáles son las canciones favoritas de su bebé?

¿Cómo aprenderá y crecerá su bebé?

- * Usa “da-da” y “ma-ma” como nombres
- * Busca cosas escondidas
- * Copia acciones, las recuerda y las repite

Ayude a su bebé a aprender y a crecer.

- * Hable con su bebé acerca de las comidas que él está comiendo. Dígale de que colores son y cuál es su textura.
- * Deje que su bebé vea como cubre un juguete con una manta. Luego pregúntele ¿dónde está el juguete? Dígale que descubra el juguete.
- * Responda cuando su bebé habla. Fíjese por cuanto tiempo pueden hablar los dos. Por ejemplo: él hace un sonido, usted le responde, el hace otro sonido, usted le responde y así sucesivamente.
- * Visite su biblioteca local. La mayoría tiene un horario planeado para actividades con bebés. Vea la página 40 y 41 para una lista de libros recomendados.

Juguetes recomendados

- * Pelotas
- * Juguetes para armar
- * Libros sólidos de cartón
- * Bloques
- * Cajitas inserta figuras
- * Juguetes que pueden dar vueltas, ser empujados o jalados



Once Meses

¿Cuáles son las maneras favoritas de jugar de su bebé?

¿Cuáles son los juguetes favoritos de su bebé?

¿Qué hace su bebé cuando juega solo?

¿Qué sonidos y ruidos hace su bebé?

¿Cómo aprenderá y crecerá su bebé?

- * Se para solo por un periodo corto de tiempo
- * Camina agarrado al lado de la cuna, al lado de muebles o mientras se agarra de sus manos
- * Agarra una taza con ambas manos y pone una cuchara en su boca
- * Explora envases y les levanta las tapas, pone y quita objetos
- * Trata de repetir todas las palabras que usted dice

Ayude a su bebé a aprender y a crecer.

- * Déle juguetes para armar, bloques en una cajita u objetos de cocina como recipientes plásticos con tapas.
- * Lea los libros favoritos de su bebé una y otra vez.
- * Permita que su bebé practique beber de una taza y usar una cuchara.
- * Ayude a su bebé a aprender las partes de su cuerpo nombrándolas y señalándolas en una muñeca y luego en él.
- * Cuanto más cerca su bebé está de su primer cumpleaños, ayude a su bebé a des acostumbrarse del biberón o de la lactancia materna. Ayúdele a beber de una taza. Si su bebé usa una taza con un popote o sorbete incorporado, evite las de válvulas antiderrame. Las tazas con las válvulas antiderrame no le permitirán a su hijo aprender a beber.



Doce Meses / Un Año

¿Qué dijo el doctor después de la visita médica?

¿Cuánto ha crecido su hijo?

Estatura _____ Peso _____



¿Cómo aprenderá y crecerá su hijo?

- * Se para por sí solo, camina con apoyo
- * Dice más de una palabra aparte de "ma-ma" y "pa-pa"
- * Ayuda a voltear las páginas de los libros
- * Señala algo que quiere

Ayude a su hijo a aprender y a crecer.

- * Lea, cante canciones infantiles y recite poemas a su hijo. Haga una pausa antes de decir la rima y déle la oportunidad a su hijo de decir la palabra que falta.
- * Déle a su hijo juguetes para empujar para que de esta forma él se pueda apoyar en ellos mientras camina (caminadoras para bebés, carritos de juguete con agarraderas).
- * Premie a su hijo cuando usa palabras para referirse a usted.
- * Leche y otros líquidos deben darse ahora en tazas o vasos, ya no en biberones.
- * Su bebé debería visitar un dentista durante los seis meses posteriores a la salida de su primer diente y antes de su primer cumpleaños. Los dientes de leche, también llamados "dientes primarios" son tan importantes como los dientes permanentes. Le ayudan a su hijo a masticar y hablar y reservar el espacio necesario en la mandíbula para los dientes permanentes.

Recuerde:

- * Es hora de la revisión médica anual en el hogar médico de su hijo.
- * Nunca deje que su hijo juegue con globos estando solo. Asegúrese de tirar todos los trozos de globos inmediatamente. Si el bebé se los traga, pueden provocar que su hijo se asfixie (incluso trozos pequeños).
- * Coloque el colchón de la cuna más abajo.
- * Asegúrese de que los productos de limpieza y las medicinas estén fuera del alcance o en un cajón cerrado con llave si es posible.
- * Cierre la puerta mosquitera, así su hijo no la podrá abrir cuando se apoye en ella.

Feliz Cumpleaños

¿Quiénes fueron los invitados del primer cumpleaños de su hijo?

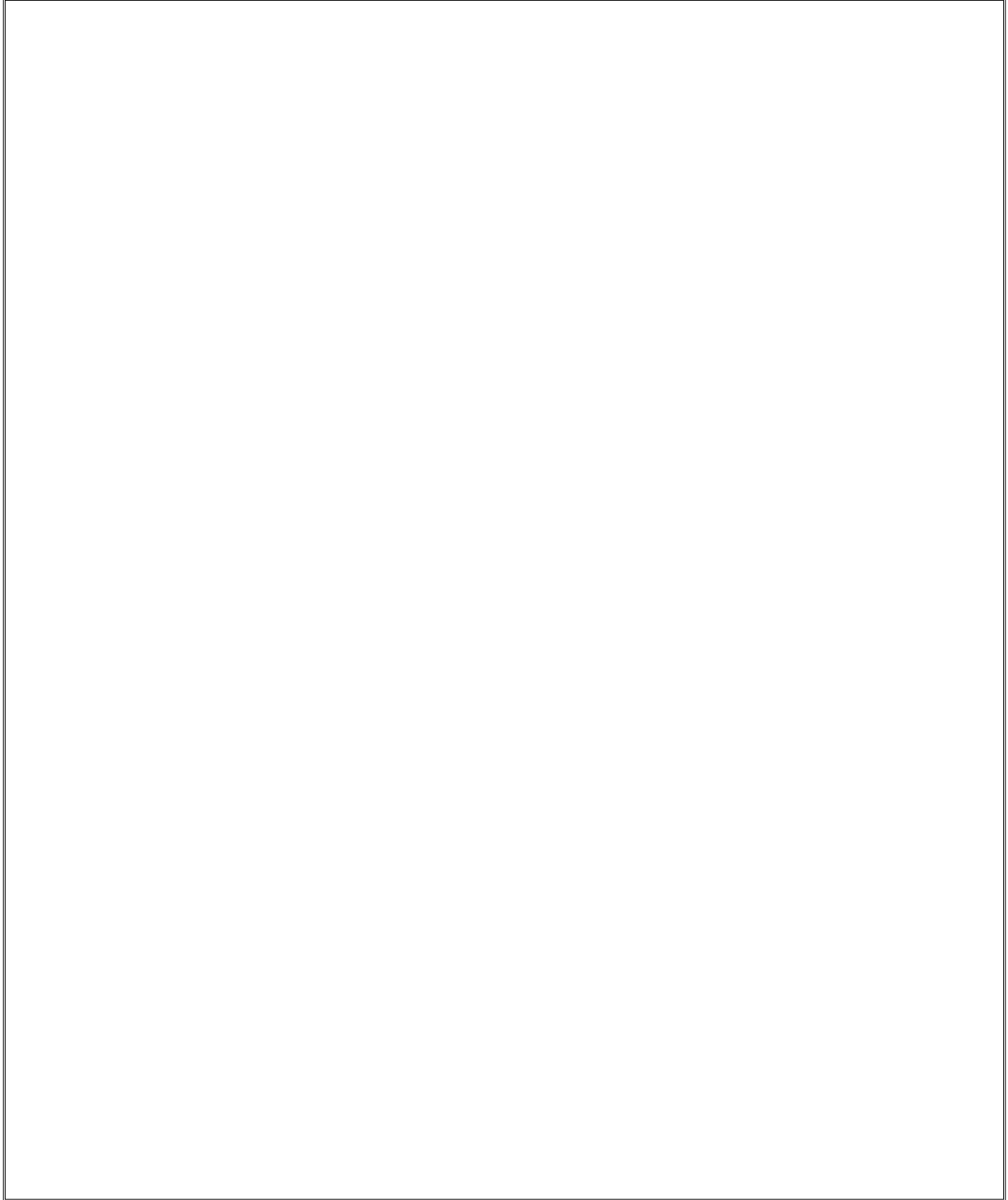
¿Qué actividades hicieron?

¿Cuál fue el regalo favorito de su hijo?

¿Qué comida hubo?

¿Cómo comió su hijo su primer pastel de cumpleaños?

Recuerdos Fotográficos



Un Año y Tres Meses

¿Cómo le dice su hijo cuando quiere algo?

¿Qué hizo su hijo este mes que la hizo reír?

¿Qué dijo el doctor después de su visita médica?

¿Cuánto ha crecido su bebé?

Estatura _____ Peso _____

¿Cómo aprenderá y crecerá su hijo?

- * Ayuda a desvestirse
- * Da y recibe juguetes
- * Dice 4 palabras o más, además de “ma-má” y “pa-pá”
- * Bebe de una taza que sostiene con ambas manos
- * Escucha historias; señala figuras
- * Apila 4 bloques, hace garabatos con crayones
- * Se para por sí solo y camina unos pocos pasos

Ayude a su hijo a aprender y a crecer.

- * Visite la biblioteca local con su hijo. Le ayudará a interesarse en los libros y también es una excelente manera de conocer a otras familias.
- * Anímelo a usar palabras cuando el quiere algo.
- * Ayude a su hijo a “leer” libros simples de figuras coloridas.
- * Déle un par de minutos extra en la mañana o en la noche para que su hijo se desvista solo.
- * Invente un juego de apilar bloques. Cada vez que usted añada un bloque a su torre, pídale a su hijo que también añada un bloque a la de él. Celebre con él cada vez que se caiga la torre.

Recuerde:

- * Es hora de una revisión médica. Contacte al hogar médico de su hijo.
- * Llame a **Early On** si hay algo que le preocupa en el desarrollo de su hijo. Este es un servicio gratuito sin importar sus ingresos. El número telefónico de este servicio se encuentran en la página Web y también puede encontrarse en el adjunto de [Recursos en la Comunidad](#).

Un Año y Seis Meses

¿Qué cosas le gusta hacer a su hijo por sí mismo?

¿Qué juegos juegan juntos usted y su hijo?

¿Qué le encanta decir a su hijo?

¿Cómo aprenderá y crecerá su hijo?

- * Voltea las páginas de un libro por sí mismo
- * Sube las escaleras cuando se le sostiene de la mano
- * Come con una cuchara y tenedor
- * Juega juegos de inventar que es alguien más
- * Dice ocho o más palabras además de mamá o papá
- * Patea una pelota
- * Sabe y puede señalar alguna de las partes del cuerpo

Ayude a su hijo a aprender y a crecer.

- * Déle más tiempo a su hijo de subir las escaleras por sí mismo, estando usted atrás de él, en vez de cargarlo.
- * Déle a probar a su hijo distintos tipos de comida para que así él pueda practicar el uso de cuchara y tenedor.
- * Pretenda junto con su hijo que ambos son aviones, animales o están dando de comer a una muñeca.
- * Tenga libros y crayones con usted mientras está en su hogar médico, restaurantes o cualquier lugar donde tenga que esperar.
- * Si su hijo no tiene niños con quien jugar que sean de su edad en la casa o en la guardería, busque en el vecindario, parques, o iglesias.
- * Chuparse el dedo o el chupón es perfectamente normal en los bebés. La mayoría dejará de hacerlo a los dos años. Si su hijo todavía usa chupón, trate de que lo vaya dejando. Considere dejarle usar el chupón solamente en la cama. El uso prolongado del chupón o dedo puede crear problemas en los dientes y encías.

Dos Años

¿Cuál es esa pregunta que su hijo le ha hecho?

¿Qué es algo que su hijo repite constantemente?

¿Qué les gusta hacer a usted y a su hijo juntos?

¿Qué dijo el doctor después de su visita anual?

¿Cuánto ha crecido su hijo?

Estatura _____ Peso _____



¿Cómo aprenderá y crecerá su hijo?

- * Corre, salta y tira una pelota
- * Se viste; se lava las manos con ayuda
- * Usa oraciones de dos o tres palabras
- * Se llama a sí misma por su nombre; pide más
- * Abre la puerta
- * Recuerda donde están los juguetes escondidos

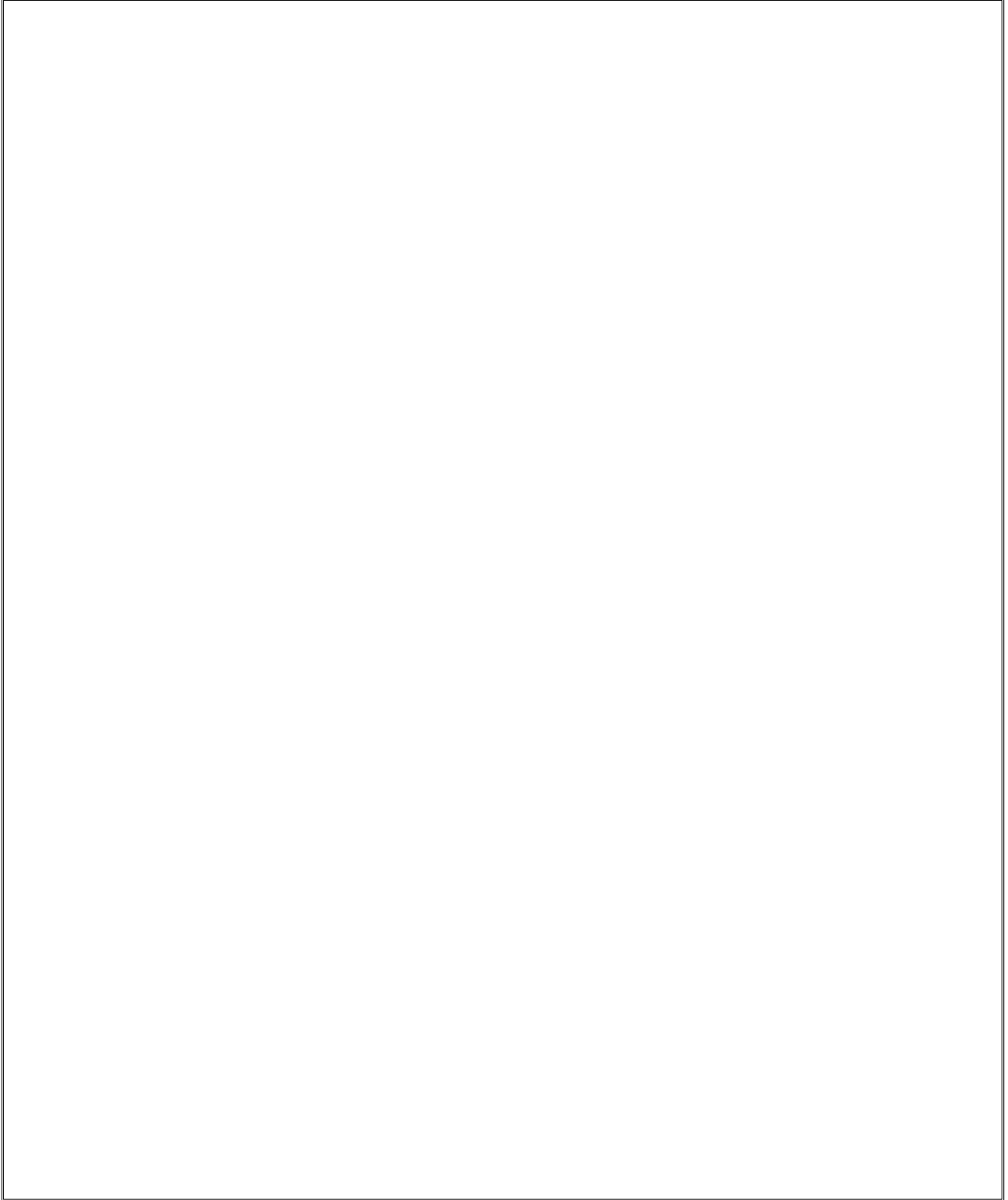
Ayude a su hijo a aprender y a crecer.

- * Ayude a su hijo respondiéndole en oraciones completas. Si su bebé dice: "yo galleta" usted puede decir "¿Te gustaría comer una galleta?"
- * Lea letreros con su hijo. Ayúdele a buscar letras que están en el nombre de él.
- * Déjele dibujar y garabatear en papel con lápices, crayones, o marcadores. Supervíselo mientras realiza estas actividades.
- * Permítale estar mucho tiempo afuera a su hijo para que practique sus nuevas habilidades.
- * Jueguen a las escondidas con unos cuantos juguetes. Escondale los juguetes y después pídale que los encuentre.
- * Cepille los dientes de su hijo después de cada comida y antes de dormir. La cantidad de pasta dental que debe usar es el tamaño de una bolita de chícharo. Verifique que su hijo no trague la pasta dental.

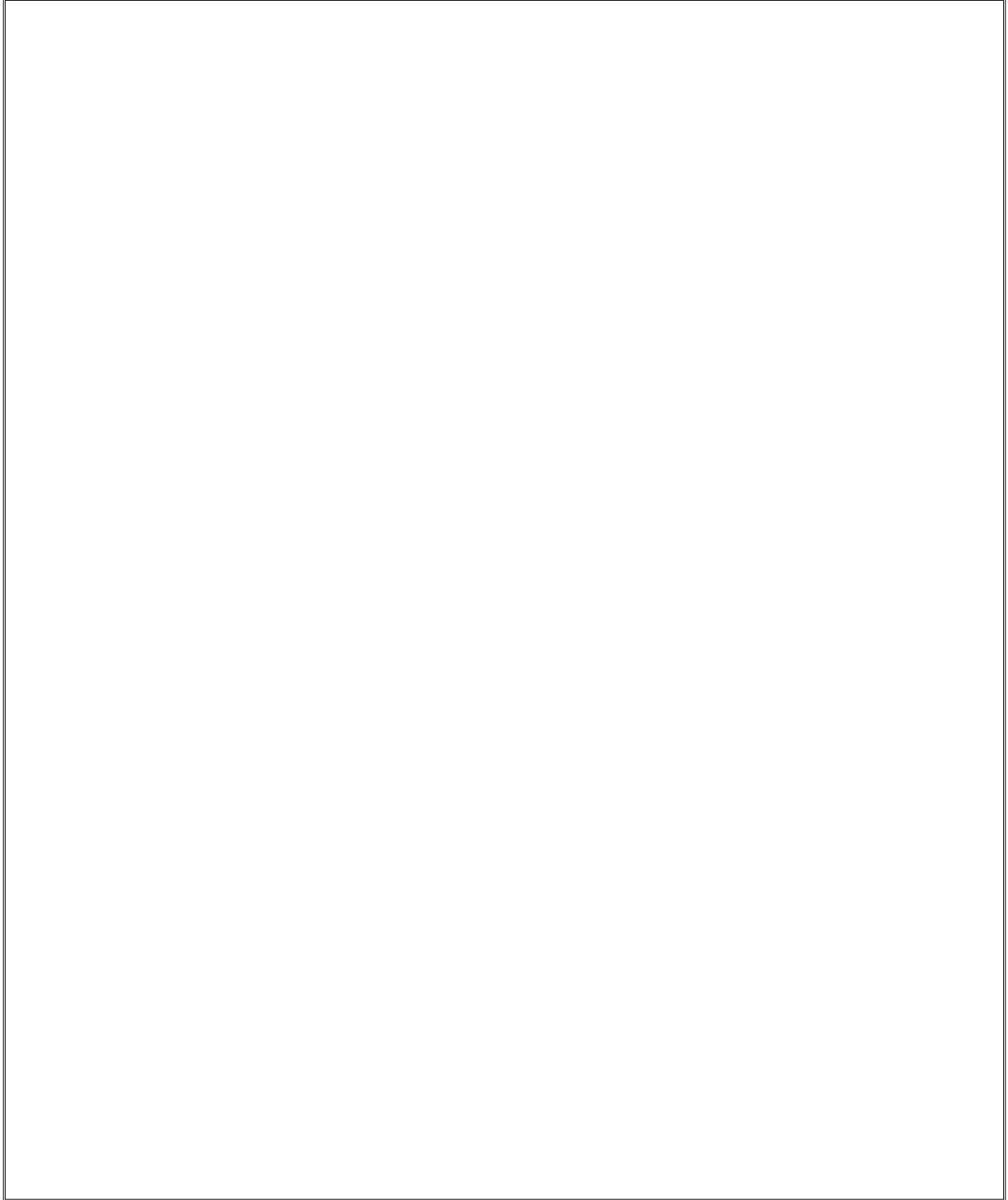
Recuerde:

- * Es hora de otra revisión médica en el hogar médico de su hijo. Verifique que todas las vacunas estén al día.

Recuerdos Fotográficos



Recuerdos Fotográficos



Tres Años

¿Qué le gusta hacer a su hijo en el parque?

¿Cuál es el animal favorito de su hijo?

¿Cuál es esa cosa loca que le gusta hacer a su hijo?

¿Qué le encanta decir a su hijo?

¿Qué dijo el doctor en su visita médica anual?

¿Cuánto ha crecido su hijo?

Estatura _____ Peso _____

¿Cómo crecerá y aprenderá su hijo?

- * Usa oraciones de 3 o 4 palabras
- * Sabe su nombre completo y su género (Niña o Niño)
- * Se viste por sí solo pero no se abrocha los botones
- * Juega en grupos pequeños y sabe esperar su turno

Ayude a su hijo a aprender y a crecer.

- * Lleve a su hijo al parque local para que corra, trepe y juegue.
- * Cuando juegue con su hijo, practique tomar turnos. Dígale: "hazlo tu ahora, ahora lo hago yo."
- * Mientras lee con su hijo, ponga su dedo debajo de cada palabra. Ponga las letras de su hijo en imanes y diga los nombres de las letras con él.
- * Haga que su hijo hable sobre un libro que conoce mirando las figuras.
- * Pregúntele cosas a su hijo para darle la oportunidad de responderle.
- * Enseñe a su hijo a subirse los cierres y a abotonarse.
- * Premie y anime a su hijo cuando vaya solo al baño.
- * Si su hijo no va a la guardería, considere registrarlo en el preescolar. La experiencia con otros niños es importante. Vea la página 43 para saber más del preescolar.

Recuerde:

- * Es hora de otra revisión médica en el hogar médico de su hijo.

Cuatro Años

¿Qué hace su hijo para imitarlo?

¿Su hijo tiene un amigo imaginario? Si es así, hable acerca del amigo.

¿Su hijo va al preescolar? Si es así, ¿a dónde?

¿Qué dijo el doctor después de la visita médica anual?

¿Cuánto ha crecido su hijo?

Estatura _____ Peso _____

¿Cómo crecerá y aprenderá su hijo?

- * Salta y se para en un pie; agarra una pelota muy grande
- * Hace pregunta
- * Se lava las manos y se cepilla los dientes
- * Completa rompe cabezas de 5 a 7 piezas
- * Comparte y espera su turno

Ayude a su hijo a aprender y a crecer.

- * Pregúntele a su hijo cosas sobre sus amigos imaginarios. Hable como si ellos fueran reales. Aprenderá mucho sobre su hijo preguntando sobre lo que sus amigos imaginarios "dicen."
- * Lea con su hijo. Déjele ver como sigue las palabras de izquierda a derecha con su dedo.
- * Jueguen a la tiendita u oficina y hágale pretender que está llenando formularios.
- * Lleve a su hijo a la biblioteca regularmente y en su casa ponga los libros y otros textos para leer al alcance de su hijo.
- * A pesar de que su hijo puede lavarse las manos y cepillar sus dientes, todavía necesitará que usted se asegure de que lo está haciendo correctamente.

Recuerde:

- * Es hora de una revisión médica. Llame a su hogar médico.
- * Inscribalo en el Kindergarten. Llame a su distrito escolar y pregunte cuando tiene que registrar a su hijo. También pregunte cuales son los requisitos y a que escuela debe su hijo asistir.

Cinco Años

¿Qué cosas graciosas le gusta decir a su hijo?

¿Cuáles son los libros favoritos de su hijo?

¿A qué Kindergarten asiste su hijo? _____

¿Cuál es el nombre del Profesor de su hijo? _____

¿Qué dijo el doctor después de su visita médica?

¿Cuánto ha crecido su hijo?

Estatura _____ Peso _____

¿Cómo crecerá y aprenderá su hijo?

- * Salta; se para en un pie por 5 segundos
- * Escucha; sigue direcciones sencillas
- * Copia un cuadrado; hace algunos números y letras
- * Usa oraciones de más de 4 o 5 palabras



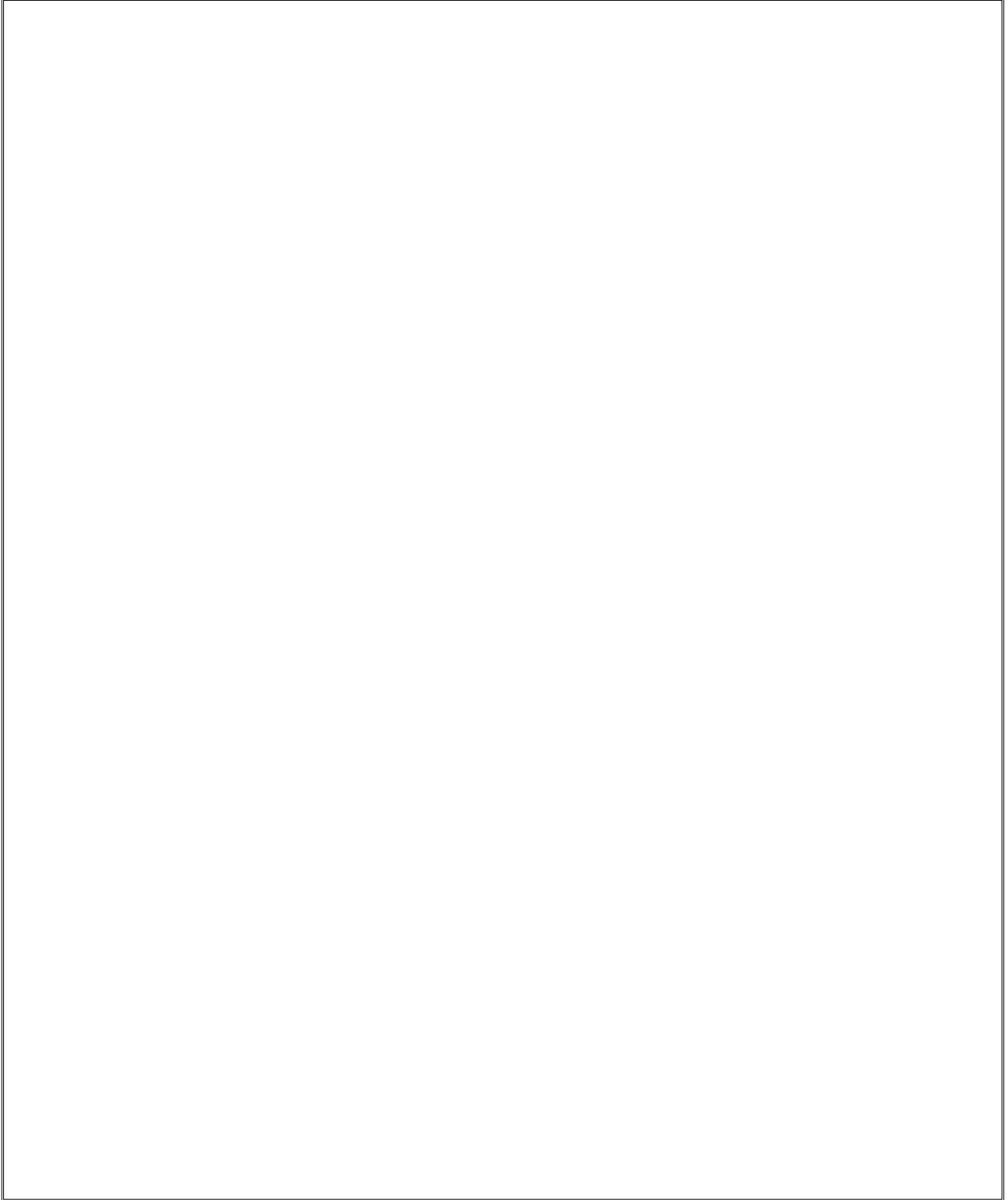
Ayude a su hijo a aprender y a crecer.

- * Mientras lee con su hijo, pregúntele cosas como; ¿Qué está pasando en la historia?
- * Juegue al cielito o rayuela con su hijo.
- * Anime a su hijo a escribir (aunque solamente escriba rayones). Asegúrese que tenga crayones, lápices, tijeras seguras para niños (que no estén puntiagudas). Pregunte cosas como; ¿Cómo hiciste eso?
- * Anime a su hijo a explorar materiales artísticos, instrumentos musicales y construir con bloques. Pregunte cosas como: ¿Cómo hiciste eso?
- * Deje que su hijo haga una lista de cosas para comprar en el supermercado o una lista de cosas por hacer que ustedes siguen juntos.
- * Cuente con su hijo durante las actividades rutinarias (platos en la mesa, calcetas en la secadora, crayones en la caja). Cuente y clasifique gomitas, canicas, o pelotas por color.

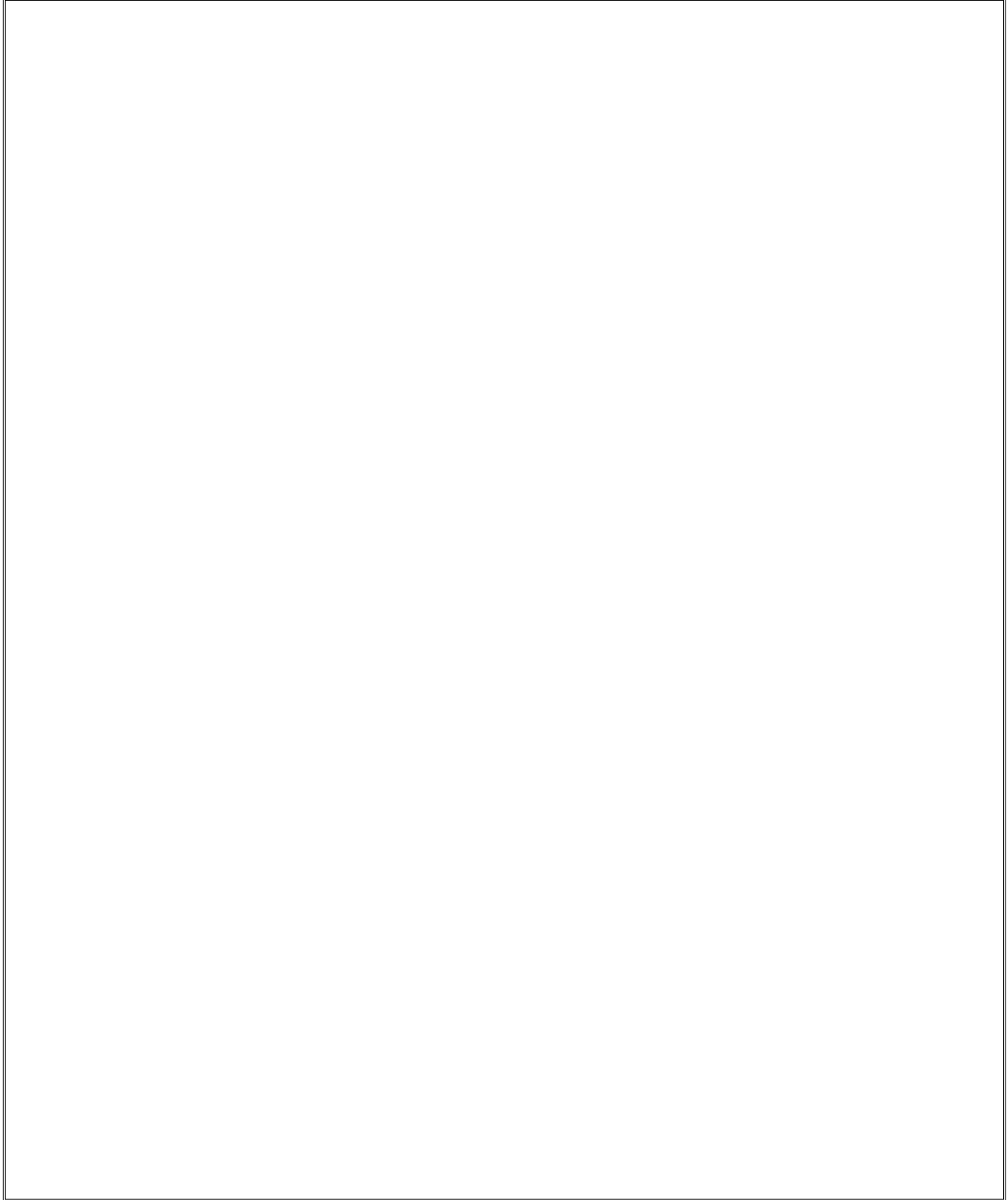
Recuerde:

- * Es hora de otra revisión médica en el hogar de su hijo.
- * Las vacunas de su hijo necesitan estar al día para cuando empiece el Kindergarten.

Recuerdos Fotográficos



Recuerdos Fotográficos



Buscando una Guardería

Hay servicios que le ayudarán a encontrar una guardería.
Vaya al adjunto de [Recursos de la Comunidad](#) para más información.

¡La decisión es suya!

- * Visite la guardería u hogar que usted cree que elegirá y hable con el proveedor de cuidado. Asegúrese de que se sienta tranquila con esta persona y el lugar donde su hijo irá todos los días.
- * Pida hablar con los otros padres sobre sus experiencias con el proveedor de cuidado.

Regresando trabajar:

- * Si usted va a regresar a trabajar, prepárese mentalmente. Tome su tiempo para pensar sobre las razones positivas por las que está regresando. Además, piense como se sentirá dejando a su hijo el primer día y como va a enfrentar esos sentimientos. Esto hará sus primeros días más fáciles.
- * Si es posible, regrese al trabajo gradualmente, trabajando pocas horas y solamente algunos días por semana.

Una vez que haya escogido una guardería

- * Haga una lista de cosas que su hijo necesitará todos los días. Compre por adelantado y tenga una gran cantidad de lo básico como pañales y fórmula.
- * La noche anterior escriba un horario para la mañana. Decida a que hora se alistarán e incluya tiempo con su hijo si es posible.
- * Déle al proveedor de cuidado una lista escrita de cosas sobre su hijo, incluyendo rutinas de alimentación y de dormir y actividades que le gusta hacer a su hijo.
- * Ponga fotos de usted y otros miembros de la familia en las pertenencias que su hijo llevará a la guardería.



Alimentación y Nutrición

Lactancia Materna:

La leche materna es lo mejor para su bebé por que tiene todos los nutrientes que su hijo necesita. La lactancia materna por solo unas semanas es mejor que si su hijo nunca la tome.

- * Para que usted tenga una lactancia exitosa depende del apoyo que usted reciba de otras personas. Pídale a su esposo o novio, familia y amigos que la apoyen. También existen servicios que la pueden ayudar.
- * Las mamás que lactan pueden bajar de peso más rápido, tener menos estrés, tener lazos más fuertes con su bebé y disminuir el riesgo de cáncer del seno.
- * Lactar a su bebé le puede ahorrar cientos de dólares en leche en polvo.
- * Darle el pecho a su bebé puede protegerlo de enfermedades de la infancia.
- * La lactancia puede reducir el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS por sus siglas en inglés).

Si usted planea regresar a trabajar, quizás necesitará un extractor de leche para mantener su producción de leche. Usted puede comprar o alquilar un extractor. Las mujeres que son parte del programa WIC (Mujeres, Infantes y Niños) pueden ser elegibles para un extractor de gratuito.

Alimentación del bebé:

- * Su bebé debe tomar leche materna o fórmula SOLAMENTE al menos por los primeros 4 a 6 meses.
- * Es hora de añadir comidas sólidas cuando su bebé se puede sentar por sí mismo y empieza a agarrar cosas, probablemente alrededor del sexto mes. Comience con cosas sencillas, comida básica como cereal de arroz con leche materna o leche en polvo.
- * Puede añadir comida como vegetales y frutas. Carne y aves cuando su bebé tiene entre 6 y 8 meses. El aun deberá estar tomando leche materna o fórmula.
- * Cuando su bebé tenga entre 8 y 10 meses, déle comidas que pueda agarrar con sus manos para que se pueda alimentar por sí mismo. Asegúrese de que su bebé no está poniendo cosas grandes en su boca que pueden causar que se atore.

Alimentación del infante:

Su infante necesita alrededor de 100 calorías divididas en tres pequeñas comidas y un par de refrigerios. Su dieta debe incluir, carne de res y de pollo, pescado, huevos y otras proteínas, frutas, vegetales, leche, queso y otros productos lácteos, cereales, papas, arroz y granos.

Vea el adjunto de [Recursos de la Comunidad](#) para más información.

Entrenamiento para ir al Baño

Aprender a ir al baño es un evento muy importante para los niños, pero es importante recordar que los niños lo harán en diferentes edades. Algunos niños empiezan a tener curiosidad a los 18 o 24 meses, pero otros pueden que no estén listos hasta mucho después. Si usted empieza antes de que su hijo esté listo, tanto usted como su hijo se frustrarán. Esperar hará que el entrenamiento de ir al baño se haga más rápido y placentero.

¿Como saber si su hijo ya está listo para ir al baño?

- * Le gusta sentarse en la bacinilla o bacinica
- * Habla de ir a la bacinica
- * Siente la necesidad de ir al baño
- * Le dice cuando es que tiene que ir
- * Puede seguir instrucciones fácilmente
- * Puede bajarse el pantalón
- * Esta seco después de tomar una siesta o dormir toda la noche

Si su hijo llora o se molesta cuando lo pone en la bacinica, probablemente no esté listo.

Es importante que sea paciente cuando lo entrena para ir al baño. Recuerde, toma tiempo. Lo que ayudará es elogiar cada vez que su hijo lo hace bien y no molestarse cuando tenga accidentes o contratiempos.

Si usted tiene alguna pregunta o preocupación sobre el entrenamiento para ir al baño, pregunte en su hogar médico. Además, existen libros que puede pedir prestados acerca de "ir a la bacinilla/nica." Pregunte en su biblioteca local o librería para recomendaciones.



Libros para Leer con su Hijo en Inglés

La mayoría de las bibliotecas en el Condado de Kent ofrecen horas de cuentos gratis y grupos de juegos para bebés, párvulos y preescolares.

Recién nacido – 3 meses

American Babies

The Global Fund for Children

What Does Baby See? / Elliot Krelloff

Beddy-Bye, Baby / Karen Katz

Tickle, Tickle / Helen Oxenbury

Baby Faces / Margaret Miller

3 – 6 meses

Baby Nose to Baby Toes / Vicky Ceelen

This Little Piggy / Annie Kubler

Bunny Eats Lunch / Michael Dahl

Where is Baby's Belly Button? / Karen Katz

Hooray for Fish! / Lucy Cousins

6 – 10 meses

You and Me, Baby / Lynn Reiser

Baby at the Farm: A Touch and Feel Book

Karen Katz

Snuggle Puppy: A Little Love Song

Sandra Boynton

Big Board First 100 Words / Roger Priddy

Head, Shoulders, Knees, Toes / Annie Kubler

10 – 12 meses

Baby Animals on the Farm / Kingfisher

Baby, I Love You / Karma Wilson

Green Hat, Blue Hat / Sandra Boynton

Cookie's Week

Cindy Ward and Tomie DePaola

I Love You Through and Through

Bernadette Rossetti-Shustak and

Caroline Jay Church

1 año

Who's at Home?: A Lift-the-Flap Book

Nancy Davis

Uh-Oh! / Rachel Isadora

Trucks Go / Steve Light

Where's my Sweetie Pie? / Ed Emberley

Little Critter's Where's My Kitty?

Mercer Mayer

Fifteen Animals / Sandra Boynton

2 años

I Can Do It Too! / Karen Baicker

Happy Birthday, Little Pookie

Sandra Boynton

What Color Is Your Apple? / Begin Smart

Sitting in my Box / Deb Lillegard

Jump! / Scott Fischer

Bear in Underwear / Todd Doodler

3 años

The Pigeon Finds a Hot Dog / Mo Willems

I Ain't Gonna Paint No More!

Karen Beaumont

Lola at the Library / Anna McQuinn

Pete the Cat: I Love my White Shoes

Eric Litwin

Go Away, Big Green Monster! / Ed Emberley

I'm the Best / Lucy Cousins

4 años

Rhyming Dust Bunnies / Jan Thomas

26 Letters and 99 Cents / Tana Hoban

There Was an Old Monster / Ed Emberley

A Fish out of Water / Helen Palmer

Super Hungry Dinosaur / Chris Waddell

5 años

The Handiest Things in the World

Andrew Clements

Sky-High Guy / Nina Crews

Monkey with a Toolbelt and the Noisy

Problem / Chris Monroe

Farmer Joe and the Music Show

Tony Mitton

Lion's Lunch / Fiona Tierney



Esta lista de lectura fue provista por la Biblioteca Pública de Grand Rapids y la Biblioteca del Distrito de Kent.

Libros para Leer con su Hijo en Español

Recién nacido hasta 3 años

Buenas Noches Luna / Margaret Wise Brown

¡Toca, toca! Éste no es mi oso... / Fiona Watt

¡A contar Cheerios!

Barbara Barbieri McGrath

Bebes dinámicos / Thierry Courtin

Los besitos / Anne Gutman

¿Cómo cuentan hasta diez los dinosaurios?

Jane Yolan

¿Dónde está mi mamá? / Karen Katz

Oso pardo, oso pardo, ¿qué ves ahí?

Bill Martin

Lola en la biblioteca / Ana Mcquinn

La gallinita roja: Un viejo cuento

Byron Barton

¿Tienen Rayas los Cerditos? / Melanie Walsh

Muu. Beee. ¡Así fue! / Sandra Boynton

Te Quiero por todo eso / David Bedford

Buenas Noches Gorila / Peggy Rathmann

La primera luna llena de Gatita

Kevin Henkes

El tractor / DK Publishing



Preescolar

Ya sé hacer lazos / Fiona Watt

La casa adormecida / Audrey Wood

El conejito Knuffle: Un cuento aleccionador

Mo Willems

Los conejitos aprenden los colores

Alan Baker

¿El canguro tiene mamá? / Eric Carle

Leo, el retoño tardío / Robert Kraus

Ricitos Dorados y los tres osos

James Marshall

¡Salta, ranita, salta! / Robert Kalan

Soy demasiado pequeña para ir al colegio

Lauren Child

Si llevas a un ratón al cine / Laura Numeroff

Olivia / Ian Falconer

La oruga muy hambrienta / Eric Carle

Un Beso en Mi Mano / Audrey Penn

Los tres cerditos / Margot Zemach

Lion's Lunch / Fiona Tierney

Edad Preescolar

¿Cómo puede el preescolar ayudar a mi hijo?

El preescolar es un paso importante para preparar el éxito futuro de su hijo. Un preescolar de buena calidad puede ayudar a que su hijo esté listo para leer y aprender. Las investigaciones demuestran que los niños que van a un programa preescolar de buena calidad, muchas veces tienen mejores habilidades sociales, mejores calificaciones en los exámenes y tienden a no repetir el segundo grado.

En el preescolar, su hijo tendrá la oportunidad de tomar decisiones, resolver problemas, compartir, tomar turnos, seguir instrucciones, escuchar, crear, conocer a otros y lo más importante: ¡querer aprender!

Hay dos escuelas preescolares gratuitas en el condado de Kent: Head Start y el Programa de Great Start Readiness.

- * **Head Start** es para niños de 3 y 4 años que cumplen con los requisitos de ingreso salarial. Existen Head Start en varias partes del condado de Kent.
- * **El Programa de Great Start Readiness** es para niños de 4 años. La mayoría de los distritos escolares del Condado de Kent, al igual que algunas agencias de la comunidad, tienen un programa preescolar de GSRP (por sus iniciales en inglés). Si usted desea saber más, contacte a su distrito escolar.

También existen varios programas preescolares de paga.

Los **Recursos de la Comunidad** tienen varios números telefónicos y sitios Web que le pueden ayudar a encontrar un buen preescolar para su hijo.



Un Hogar Saludable

Asma El asma es una enfermedad que afecta los pulmones. Causa episodios repetitivos de silbidos, falta de aliento y presión en el pecho. El asma puede ser controlada tomando medicinas y evitando irritantes que puedan causar un episodio. Algunos irritantes comunes encontrados en la casa son: humo de tabaco, perfumes, cucarachas, caspa de las mascotas, moho, demasiada humedad y demasiado polvo.

Monóxido de carbono El monóxido de carbono es un gas que no tiene olor o sabor y que puede ser causado por las llamas de algún combustible. La fuente de este gas mortal son: estufas de gas y hornos, calentadores de keroseno, generadores, vehículos y cualquier otro objeto que quemé combustible. El monóxido de carbono priva el cuerpo de oxígeno y puede causar la muerte de personas sin importar la edad. La primera línea de defensa es instalar un detector.

Plomo El plomo causa daño cerebral en niños pequeños. Aproximadamente el 90% de los casos de envenenamiento con plomo en los niños en el Condado de Kent son el resultado del deterioro de pintura a base de plomo y de polvo de plomo encontrado en la casa. Este peligroso polvo puede ser encontrado en cualquier hogar construido antes de 1978, el año en el que se prohibió la pintura a base de plomo. Bebés y niños pequeños tienen un alto riesgo de ser envenenados con plomo, especialmente cuando comienzan a desplazarse por sí solos. El plomo puede ser controlado a través de la limpieza y reparaciones en el hogar.

Mercurio El mercurio es un elemento tóxico que puede ser emitido si algún objeto como una foco/bombilla fluorescente, termostato, termómetro o una batería se rompe. Se necesita ser limpiado de una manera especial.

Plagas ¿Ha visto una cucaracha, ratón o rata en su casa? Esa plaga no solamente traen enfermedades, incluso también le pueden causar muchas alergias y pueden causar episodios asmáticos a las personas con asma. Usted puede ser elegible para obtener gratis una fumigada llamada "Manejo Integrado de Plagas" que reduce/elimina las plagas en su casa.

Radón El radón es la segunda causa más alta de cáncer después del humo del tabaco. El radón es un gas radioactivo que se emite naturalmente y es causado por la descomposición de uranio en el suelo, roca y agua dentro de la tierra. Cuando estos gases se escapan, llegan a su casa a través de pequeños agujeros y puede acumularse. Hay servicios que proveen pruebas gratuitas o pruebas de bajo costo que puede hacer usted mismo.

Vaya al adjunto de los [Recursos en la Comunidad](#) para más información.

Great Start Parent Coalition

(La Coalición de los Padres para un Buen Comienzo)

Los padres son los primeros y más importantes profesores de los niños. Usted puede jugar un papel muy activo en el apoyo de todos los niños y familias del condado de Kent.

El Great Start Parent Coalition se compone de padres comprometidos a asegurarse de que sus hijos y los niños en la comunidad tengan un BUEN COMIENZO.

La misión de la Coalición es aumentar las habilidades de los padres, conocimiento, participación en el planeamiento de infancia temprana y toma de decisiones en la comunidad.

¿Qué hay para mí?

- * La oportunidad de ayudar a planear servicios para infancia temprana y programas en el condado de Kent accesibles y efectivos para las familias.
- * Dar el ejemplo a su hijo de estar involucrado en la comunidad e intercediendo por el cambio.
- * Tener información importante sobre los recursos de la comunidad que pueden beneficiar a su propio hijo o aquellos que usted conoce.
- * Conocer a otros padres que desean lo mejor para los niños pequeños del condado de Kent.
- * Aprender habilidades que pueden ayudarlo como padre, profesional y miembro de la comunidad.

Para saber más de Great Start Parent Coalition vaya a www.greatstartkent.org.



Reconocimientos

Este libro ha sido posible gracias a los fondos generosos de:

Great Start Collaborative of Kent County

Early Childhood Investment Corporation

Early On Michigan

First Steps

Además, otros miembros de la comunidad proporcionaron información para este libro, incluyendo:

Kent County Health Department
(Departamento de Salud del Condado de Kent)

Kent Intermediate School District
(Escuela Intermedia del Distrito Escolar de Kent)

Grand Rapids Public Library
(Biblioteca Pública de Grand Rapids)

Kent District Library
(Biblioteca Distrital de Kent)

Greater Grand Rapids Children's Environmental Health Initiative
(Iniciativa Ambiental de los Niños de Grand Rapids)

**¡Gracias a todos los que ayudaron a crear este
Libro de Bienvenida al Bebé!**



*Adjuntos de
Recursos de la Comunidad
Salud del Recién Nacido
Apoyo & Salud Familiar*

Use este bolsillo para guardar información adicional.



Impreso por Custom Printers en papel que cumple con los estándares de Forest Stewardship Council (FSC por sus siglas en Inglés), del 50% material recuperado post consumo.

La FSC fomenta el manejo responsable de los bosques del mundo.

Diseño Grafico por Eva Sitek CPM.



www.welcomehomebabykent.org 616-632-1001

Recursos de la Comunidad

Números Telefónicos Importantes

En caso de emergencia llame al 911

Llame al 211 para ayuda con necesidades básicas, como comida, vivienda, y recibos de pagos de la casa. El 2-1-1 es un número de ayuda para obtener información y referencias a servicios comunitarios **GRATUITOS**, el cual es operado por la organización "Heart of West Michigan United Way." Está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para todas aquellas personas que residen en el del condado de Kent. **Si usted está llamando de un teléfono celular, por favor llame al 459-2255.**

¡En caso de Envenenamiento o Intoxicación, llame al 1-800-222-1222 inmediatamente!



Servicios para Familias con Niños

Hay muchos servicios y programas gratuitos o de bajo costo para familias con niños. Usted puede contactar al programa Welcome Home Baby para recibir más información y referencias acerca de programas y servicios comunitarios. Llame al 632-1001 o vaya a nuestro sitio web, www.welcomehomebabykent.org.

Mientras tanto, aquí hay algunos servicios disponibles en la comunidad:

Preocupada (o) por el desarrollo físico y/o mental de su hijo:

Early On 1-800-EARLY-ON = 1-800-327-5966
www.1800EarlyOn.org

Cuestionario "Ages & Stages" (Información acerca del desarrollo de su hijo):

Connections / Child and Family Resource Council: 454-HOPE = 454-4673
www.childresource.cc

Cuidado de niños/Guarderías:

Great Start CONNECT 1-877-61-GREATSTAR = 1-877-614-7328
www.greatstartconnect.org

Kent Regional 4C

www.4cchildcare.org para buscar y escoger proveedores o centros de cuidado de niños.

Más Recursos de la Comunidad...

Preescolar:

Head Start / Michigan Family Resources

Programa gratuito para niños de 3 a 4 años de edad.
453-4145 o 800-472-6994 / Para Español oprima el 8.
www.michiganfamilyresources.org

Great Start Readiness Program

Programa gratuito para niños de 4 años de edad. Contacte a la oficina principal de las escuelas públicas en su localidad.

Escuela privadas de paga

Contacte a Great Start o su escuela local.

Great Start CONNECT 1-877-61-GREATSTART = 1-877-614-7328

www.greatstartconnect.org

Programas de visitas a domicilio; educación para los padres; y servicios de apoyo familiar:

Healthy Start of Kent County 632-7021

Programa gratuito para todas las madres primerizas y sus bebés.

Bright Beginnings 365-2277

Programa gratuito para familias con bebés de edades o hasta que cumplen la edad para ir al Kinder.

Kent County Maternal Infant Health Program 632-7058 o 632-7258

Programa de Apoyo Materno e Infantil para las mamás que tienen Medicaid.

MOM'S Program del Spectrum Health 391-6135

Programa de Apoyo Materno e Infantil para las mamás que tienen Medicaid.

Moms Bloom 828-1021

Programa gratuito para todas aquellas familias que tienen recién nacidos.

Early Head Start 453-4145

Programa gratuito para embarazadas e infantes de edades o hasta los 2.

Nutrición y Comida:

WIC / Women, Infants and Children 632-7200

WIC es un programa de alimentos para mujeres embarazadas, recién aliviadas, lactando, y niños de edades 0 a 5. Es gratis para algunas familias.

Servicios de Apoyo para Lactar (Amamantar):

Kent County Health Department

632-7058 / Enfermeras Comunitarias

632-7100 / Numero principal

Kent/MSU Extension 336-3265

La Leche League 752-8300

Metro Health 252-7612

Saint Mary's Health Care 685-6536

Spectrum Health 391-9437

baby beloved, inc. 977-5683

Asistencia Pública/Solicitela en el Department of Human Service (DHS):

DHS 248-1000 / Para Español oprima el 2.

121 Franklin, SE Suite 200

Grand Rapids MI 49507

Vaya sin cita de Lunes a Viernes de 7 a.m. a 10 a.m.

Bibliotecas:

Kent District Library 784-2007

www.kdl.org

Grand Rapids Public Library 988-5400

www.grpl.org

Cook Library Center 742-0692 o 475-1150

Ofrece libros en Español.

www.gaah.org

Seguridad de Asientitos de Carro para los niños:

Safe Kids Greater Grand Rapids 391-7233

Custodia y Apoyo Infantil:

Friend of the Court 632-6888

82 Ionia Ave. NW Ste 200

Grand Rapids, MI 49503

Salud del Recién Nacido

Un recién nacido es un bebé que tiene un mes o menos de edad.

Esta información le ayudara en el cuidado de su recién nacido.

Es recomendable que lleve a su recién nacido a su primer visita con el Pediatra cuando el bebé tiene 4 o 5 días de haber nacido. Esta cita médica es para asegurarse que el bebé este comiendo bien y que no muestre señales de Ictericia (coloración amarillenta de la piel y en lo blanco de los ojos), que no tenga alguna infección, que su peso este dentro del lo normal, y que no hallan otras complicaciones. Por favor vea la página 3 en el libro de *Welcome Home Baby* para más información acerca de la importancia de llevar a su bebé al médico.

Algunas veces los padres necesitan contactar al doctor del bebé ya sea antes o después de haber llevado al bebé a su primer cita médica. Llame inmediatamente al doctor de su bebé si su recién nacido muestra algunas de las siguientes señales o síntomas en las primeras tres semanas de haber nacido:



- * No ha orinado en 24 horas
- * Temperatura rectal (tomada por el recto o ano) mayor a la de 100.4 F
- * Vomito verde o con sangre
- * No quiere comer ni leche materna ni leche en polvo
- * Dificil de despertarse o duerme mucho
- * Problemas con la circuncisión como sangrado en el área circuncidada o manchas de sangrado en los pañales
- * Color amarillo en el área blanca de los ojos o en la piel
- * Problemas al respirar; labios y uñas pálidas
- * Dificil de consolar; llora más de lo normal

¡Siempre llame al doctor del bebé si usted sospecha que algo no anda bien con su bebé!

Nombre del Pediatra y Clínica _____

Teléfono _____

Apoyo & Salud Familiar

Usted es muy importante para su hijo.

Recuerde que usted debe de cuidarse como usted cuida a su familia.

Depresión Postparto

La depresión posparto es una de las complicaciones más comunes que una mujer puede pasar en el nacimiento de su bebé. La depresión posparto puede impedirle que usted disfrute de su recién nacido. Los síntomas no desaparecen dentro de las primeras tres semanas del nacimiento de su bebé.

Algunos de los síntomas son los siguientes:

- * Llanto
- * Tristeza excesiva
- * Culpabilidad
- * Ansiedad
- * Dificultad para dormir
- * Sentimientos de insuficiencia
- * Inhabilidad de gozar o disfrutar actividades divertidas
- * Falta de concentración
- * Pensamientos negativos acerca de su bebé
- * Pensamientos en hacerse daño así misma



Si usted tiene alguno de estos síntomas mencionados, por favor busque ayuda. No importa que usted solamente se sienta triste, busque ayuda lo más pronto posible.

- * Hable con su doctor o con la persona que la visita en su casa.
- * Contacte a su proveedor de seguro medico.
- * Llame a **network180** para que le ayuden a conectarse con una agencia que le pueda ayudar. 1-800-749-7720 o 336-3909

La Paternidad

Los padres de familia juegan un papel muy importante y único en las vidas de sus hijos. Estudios han demostrado que los niños que crecen con un padre amoroso e involucrado tienen más estabilidad emocional, financiera, y académica.

La organización de **Dad's Count** ayuda a los padres a crear relaciones y lazos fuertes con sus hijos. Para saber más acerca de este programa, llame al 632-7281.

Más de Apoyo & Salud Familiar...

Planificación Familiar

Estudios han demostrado que las parejas que planifican su siguiente embarazo dentro de 18 meses a 5 años, resultan en embarazos más saludables y probablemente también en bebés más sanos. Hable con su doctor o su proveedora que visita su casa acerca de la planificación familiar y las diferentes opciones de métodos anticonceptivos que hay para usted.

Si alguien la daña o la trata de controlar

Nadie tiene el derecho de pegarle, patearla, abofetearla, empujarla, o tratar de forzarla a hacer cosas que usted no quiere. Nadie debe de amenazarla con hacerle daño a usted, o a la gente o cosas que usted quiere. Nadie tiene el derecho de humillarla con apodos, hacerla sentir que usted no cuenta o vale, o prohibirle visitar o hablarle a su familia o a sus amigos. Usted y su bebé merecen un mejor trato.

**Rompa el silencio. Dígale a alguien lo que le está pasando.
Busque a alguien que le ofrezca ayuda y apoyo.**

Líneas telefónicas de Ayuda para las Víctimas de Violencia Doméstica:

YWCA Domestic Violence 24 Hour Crisis Hotline 451-2744
Ayuda para las víctimas de violencia doméstica.

National Domestic Violence Hotline 1-800-799-7233
Ayuda para las víctimas de violencia doméstica.

National Sexual Assault Hotline 1-800-656-4673
Ayuda para las víctimas de abuso sexual.

Sexual Abuse Crisis Line 776-RAPE = 776-7273
Ayuda para las víctimas de abuso sexual.

Albergues para Víctimas de Violencia Doméstica:

YWCA Domestic Crisis Center 451-2744

Safe Haven Ministries 452-6664