



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



2 Meses

CONOCIÉNDOLO A SU BEBÉ

Su bebé de los 2 a 4 meses

Su bebé está comenzando a desarrollar un mejor control de su cuerpo, lo cual le permite explorar el mundo que le rodea de nuevas maneras.

Lo que su bebé puede hacer

Su bebé está aprendiendo a decirle lo que necesita. Usa **sonidos, expresiones y movimientos del cuerpo** para comunicarse con usted.

Su bebé está empezando a usar su cuerpo para hacer que las cosas pasen:

- A los 3 meses, extenderá los brazos y agarrará objetos con ambas manos.
- Le hace saber cuándo tiene hambre: puede que mueva su cabeza para asomar su boca al pecho.

Lo que usted puede hacer

Mire qué señales le da su bebé para ir aprendiéndolas. Es fácil saber lo que significa una sonrisa. ¿Tiene un llanto particular cuando tiene hambre? ¿Frota sus ojos o mira para otro lado cuando tiene sueño?

Respóndale a su bebé cuando le da una señal. Si sus ojos tienen chispa y se ve alerta, sería un buen momento para jugar. Si su bebé llora, da la vuelta o arquea la espalda, vaya más despacito y bájele el volumen a las cosas

Déle algo a su bebé que pueda alcanzar y sostener. Déjelo tocar objetos con texturas y formas diferentes. Sostenga un juguete a su alcance para que pueda golpearlo con las manos o los pies

Observe cómo su bebé está descubriendo su cuerpo. ¿Se la pasa mirando a sus manos? ¿Se chupa los pies de vez en cuando? ¿Intenta darse vueltecitas en el suelo?

Cuídese así mismo. Tener un bebé nuevo puede ser agobiante. Muchas madres tienen altibajos emocionales. Algunas se sienten tristes y lloran bastante después del parto. Comuníquese con su proveedor de atención primaria si sus sentimientos son intensos o duran más de dos semanas. Hay ayuda disponible. No tiene que pasar por esto sola.

Cada niño se desarrolla a su propio ritmo. Su bebé puede alcanzar los hitos del desarrollo un poco antes o un poco después que otros bebés, y aún así siguen creciendo igual de bien.



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Usted y su bebé crecen más cerca cada día

Su bebé está aprendiendo a confiar en que usted estará ahí para leer y responder a sus señales. Y depende de usted para sentirse calmado y tranquilo — algo que le ayudará a aprender cómo hacerlo por sí mismo poco a poco.

Consuele a su bebé cuando lllore. No se puede malcriar a un bebé. Calmarlo le enseña que el mundo es un lugar seguro.

Ayude a su bebé a calmarse. Puede guiar sus dedos hacia su boca, u ofrecerle un chupón, una cobijita o un objeto suave para consolarlo. (Pero asegúrese de sacar las cobijas y los objetos suaves de la cuna de su bebé durante la siesta o a la hora de dormir.)

Otras cosas que debe saber e intentar

Incluso a esta temprana edad, su bebé capta cómo se siente usted. Mantenerse tranquilo le ayuda a sentirse tranquilo también. Cuando responde a sus señales, calma su llanto y le sonríe cuando está feliz, está construyendo confianza y enseñándole a ser sensible con los demás.

- **Observe de cerca a su bebé para aprender su lenguaje.** ¿Cómo actúa cuando tiene sueño o hambre? ¿Cómo reacciona a las luces, los sonidos y la actividad?
- **Busque patrones.** ¿Cuándo suele tener hambre o sueño su bebé? ¿Cuándo está listo para jugar? Encontrar patrones le ayuda a planear actividades cuando su bebé está en su mejor momento.
- **Siga el ejemplo de su bebé.** Cuando muestre interés en algo, déjelo tocarlo si es seguro. Si aparta la mirada, cierra los ojos o empieza a estar inquieto, tómense un descanso del juego.

En esta visita

El equipo de atención médica medirá la estatura, el peso y el tamaño de la cabeza de su bebé, y revisará su corazón, ojos, oídos, nariz y boca. Su proveedor de salud hablará con usted sobre las vacunas en la visita de hoy. El equipo conversará con usted sobre el desarrollo, el sueño, la alimentación y la seguridad de su bebé, y habrá tiempo para cualquier pregunta o inquietud que tenga.

Lo que viene después

Entre los 4 y los 6 meses, su bebé se volverá aún más activo y expresivo. Comenzará a balbucear, reírse y estirarse para tocar el mundo que lo rodea. Puede que note que se da vuelta, se empuja hacia arriba con los brazos y muestra verdadera emoción al ver una cara conocida. Es una época divertida y ocupada — ¡disfrútela!

¿Tiene más preguntas?

Hable con el proveedor de atención médica de su bebé o con uno de los profesionales que apoyan a su familia.

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.

Reciba mensajes como este en su teléfono

Envíe **SPARKS**
al **274 448**