



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



1 Mes

MOMENTOS PEQUEÑOS, CONEXIONES GRANDES

Su bebé a los 1 y 2 meses

Los primeros meses de vida son para que su bebé aprenda a sentirse seguro y amado.

Lo que su bebé puede hacer

Su bebé ya lo está conociendo. Reconoce su cara, su voz y su olor. Responde a su sonrisa y su tacto. Cuando usted responde a su llanto, está aprendiendo a confiar en usted.

- Su bebé con frecuencia dejará de llorar cuando lo carguen y lo consuelen, pero no siempre.
- A veces los bebés siguen llorando aunque se haya intentado de todo. Eso no significa que haya algo mal con usted ni con su bebé.
- A muchos bebés les gusta que los mezan, los carguen dando saltitos suaves o que los envuelvan bien.

Lo que usted puede hacer

Háblele y cántele a su bebé. Esto le ayuda a sentirse amado y fortalece los lazos entre ustedes.

Cargue a su bebé. El tiempo de contacto piel con piel es cálido y reconfortante para los dos.

Cargue a su bebé cuando lllore. Es imposible malcriar a un bebé. Siempre que pueda, termine lo que estaba haciendo mientras llora antes de cargarlo — esto lo asegura. Puede decirle: "¡Aquí mismo estoy. Ahorita voy!"

Manténgase lo más tranquilo que pueda.

Cuando usted está tranquilo, ayuda a su bebé a calmarse también. Si su bebé no deja de llorar y usted ya intentó todo, con cargarlo y consolarlo es suficiente. Le está enseñando que usted siempre responderá.

Muchos cuidadores se sienten agobiados al cuidar a un recién nacido. Pídale ayuda a familiares o amigos de confianza, o coménteselo a su médico si está teniendo dificultades.

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 aun así estar creciendo bien.



Otras cosas que debe saber e intentar

- Si su bebé llora mucho, hable con su médico. El llanto a veces indica cólicos u otras causas que se pueden tratar.
- Pruebe diferentes posiciones: colóquelo boca abajo sobre su regazo y frótele la espalda suavemente, o envuelva a su bebé como si fuera un taquito — muchos bebés se calman mejor cuando se sienten bien envueltos.
- Pruebe el movimiento suave. Mecerlo suavemente puede ayudar.
- Use sonidos tranquilizadores: hable en voz baja, cántele, pruebe el ruido blanco o el sonido de lluvia.
- Reduzca los estímulos: baje las luces, los sonidos y las texturas fuertes. A veces menos estímulo ayuda a calmar a un bebé abrumado.
- Pida ayuda. Comuníquese con familiares y amigos para tomarse un descanso cuando lo necesite.
- Si se siente frustrado, coloque a su bebé de forma segura boca arriba en la cuna y tómese un breve descanso. El llanto no le hará daño a su bebé, y cuidarse a usted mismo también es importante.
- Siga intentando. Calmar a un bebé es algo que uno aprende con el tiempo. Si algo no funciona, pruebe otra cosa.

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. 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

Antes de la visita de los 2 meses de su bebé, es posible que note grandes cambios sucediendo rápidamente. Su bebé estará más alerta, más sociable y más interesado en el mundo que lo rodea. Este es un buen momento para llevarle al equipo de atención cualquier pregunta o inquietud — ninguna pregunta es demasiado pequeña. Están ahí para apoyar tanto a su bebé como a usted.

¿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**