

6-12 Meses



Consejos para los Padres

- Durante los próximos seis meses, los bebés aprenden a través de probar, oler y tocar los alimentos. Haaciendo caras o escupiendo nuevos alimentos, esto es normal.
- Espere que la hora de comer sea un poco desordenada.
- Establezca horarios de alimentación regulares con su bebé. Algunos días van a comer menos que otros días. Deje que lo guíe. No obligue a su bebé a comer.

Consejos de Alimentación

- Continúa la lactancia a libre demanda.
- Si usted está amamantando o alimentándolo con fórmula, deje que su bebé decida cuánto beber.
- La cantidad de leche que toman disminuirá a medida que comen alimentos más sólidos.
- Pregunte acerca de la administración de suplementos con vitamina D.

La introducción de alimentos con cuchara

- Después de que le va bien a su bebé alimentándolo con un sólo grano (arroz, cebada o avena) cereal fortificado con hierro, inicie con verduras suaves.
- Ofrezca nuevos alimentos y verduras por primera vez cuando su bebe esté más hambriento. Ofrezca un nuevo alimento junto con alimentos familiares.
- Puede querer algo diferente de lo que a usted le guste. Asegúrese de ofrecer una gran variedad de diferentes frutas y verduras.
- Mantenga una actitud positiva. No se sorprenda si usted tiene que ofrecer un nuevo alimento varias veces.
- Ésta es su oportunidad para darle a su bebé nuevas experiencias. Déjelo explorar con sus manos, su lengua, la nariz y los ojos.

Alimentación con dedos*

- Hora de comer: ofrezca colores nuevos, sabores, texturas y olores. Dé pequeñas probadas.
- Disfrute de comidas familiares. Coloque a su bebé en un asiento elevado o alta silla en la mesa. Deje que los bebés se alimenten tanto como sea posible.
- Nunca soborne, recompense o consuele a su bebé con alimentos.
- Su bebé le hará saber cuando ha terminado –ya sea jalando su babero, girando su cabeza o alejando el plato o la cuchara.

¿Qué debe beber su bebé?

- Al año, ofrezca leche en las comidas y agua entre las comidas. El jugo disminuye el apetito de su bebé. El jugo no es necesario. Si su médico lo recomienda, dé menos de 3 onzas al día de jugo 100%.
- Alrededor de los 9 a los 12 meses, cambie la mamila por una taza. Al un año, ofrezca todas las bebidas en taza.
- Bebidas gaseosas, jugos de frutas, bebidas deportivas u otras bebidas dulces no son buenas para su bebé.

Consejos para Actividades

- Disfrute mirando su bebé gatear, agarrar, jugar con juguetes o pasear.
- Jueguen juntos con juegos sencillos, como escondidas o rodando bolas.
- Juegue con los cinco sentidos, ya sea bailando con la música, oliendo cosas nuevas, mirando los colores y aplaudiendo las manos o con juegos.
- TV, computadoras, tabletas, videojuegos y teléfonos celulares pueden quitar tiempo para moverse y explorar.
- Construyan palabras, hable con ellos. Pregunte a su bebé lo que ve, lea libros y cuente historias juntos.

Consejos del Sueño

- Siga una rutina de sueño que calme con luces bajas, un baño caliente, y lean juntos.
- No permita comer o ver la televisión antes de acostarse.
- Es normal y lo mejor para los bebés de esta edad es que duerma unas 14 horas cada día.

* Tenga cuidado con los peligros de asfixia (pregunte a su pediatra).

Juega con un Propósito: 6-12 Meses

¡Este es un momento feliz para su bebé!

- Los bebés ríen, lloran, patean cuando te ven llegar.

Observe su Bebe

- Mire a su bebé estudiar cosas nuevas con los cinco sentidos (vista, oído, olfato, gusto, tacto).
- Al principio, su bebé señalará, llorará, balbuceará, y agitará su cabeza para mostrar hambre o sensación de estar lleno. Poco a poco van a utilizar sonidos y luego palabras.
- Señale colores y cuente lo que hay en el plato.
- Alrededor de 9 meses que aprenden a usar su dedo pulgar y el dedo índice para recoger pequeños trozos de alimentos blandos, como trozos de aguacate, plátano, pera, queso o Cheerios.



Diversión en la Hora de Comer

- Hable o cante cuando se sienten con ellos. Haga preguntas y apunte. Espere y deje que su bebé haga sonidos. "Hablen" uno al otro.
- Ponga los alimentos y sabores nuevos y diferentes en su dedo o el puño. Deje que el bebé se sienta con usted cuando usted come.
- Ofrézcale variedad de colores, texturas, olores y sabores. Déjelo aplastar, tirar, salpicar, lamer y mezclar la comida.

peludo. Ofrezca cosas que se encienden o hagan sonido (la luz del flash, sonaja, bolsa rellena de bolitas, papel para envolver).

¡Inténtelo!

Cuando ofrezca algún alimento nuevo, describa la comida con los cinco sentidos. Diga "Mmm, qué sabroso," a continuación, ponga una probada en la boca y una sonrisa.

¿Qué Viene Después?

- A los 24 meses, su niño aprenderá a comer los mismos alimentos que come su familia.
- Sea consciente de los hábitos y gustos de su niño – seguirán cambiando. No se desanime.
- Mantenga las comidas regulares, meriendas, tiempos de juego, hora de la siesta, los tiempos de lectura y tiempos de dormir. Será más fácil para usted y mejor para ellos.

Juega con un Propósito

Todos los días, tome un tiempo para jugar en el suelo:

- **Hablar** – Diga en voz alta lo que le ve haciendo, como "Eso es un plátano. ¿Lo estás aplastando?" Cuando balbuceen o emitan sonidos, hable con ellos.
- **Grandes músculos (piernas, espalda, brazos)** – ponga las cosas fuera de su alcance para hacerle rodar, avanzar, gatear o tirar hacia arriba para conseguirlos.
- **Las manos y los dedos** – Dale juguetes que pueden agarrar que se sientan al tacto áspero, liso, suave,

¿Quiéres más información? Ir a www.theounceofprevention.org