



# 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

- Continua 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.

### 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,

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.

¿Quiéres más información? Ir a [www.theounceofprevention.org](http://www.theounceofprevention.org)