

## El cuidado del bebé: de los 6 a los 12 meses



*Contribuimos a que las familias  
sean sanas desde el comienzo*

## El cuidado del bebé de los 6 a los 12 meses

- 1** Poco a poco, dele a probar al bebé nuevos sabores y texturas, y ofrézcale el mismo alimento muchas veces. Si lo amamanta, siga haciéndolo. Lo mejor es seguir dándole algo de leche materna durante los primeros 12 meses.
- 2** Aprenda las señales que indican que tiene hambre o que está lleno. Dele de comer solo cuando vea señales de hambre y no le dé más cuando muestre señales de estar lleno.
- 3** Dele al bebé tiempo para el juego activo todos los días.
- 4** Los bebés de 6 a 12 meses necesitan entre 12 y 15 horas de sueño al día. Este tiempo es importante para el crecimiento saludable y el desarrollo del cerebro.
- 5** El bebé no debe pasar tiempo frente a una pantalla hasta que tenga por lo menos 18 meses.



## El sueño del bebé

- La mayoría de los bebés de 6 a 12 meses duermen entre 12 y 15 horas al día. Esto incluye entre 2 y 4 horas de siesta durante el día y un sueño más largo por la noche.
- A esta edad es normal que el bebé duerma bien de noche, pero también puede pasar ratos cortos despierto. La salida de los dientes o no querer separarse de usted podría dificultarle el sueño.
- A los 6 meses, el bebé no necesita comer en la mitad de la noche, pero quizá ya tenga ese hábito. Hable con el médico sobre cómo suspender la comida durante la noche.
- Trate de calmar al bebé meciéndolo, cantándole y susurrándole. Luego, póngalo en la cama cuando esté somnoliento pero aún despierto. Así aprenderá a dormirse solo.
- Inicie una serie de hábitos relajantes a la hora de dormir. Dele un baño, léale un libro y póngalo en la cama. Haga esto todas las noches para que el bebé sepa que es hora de dormir.



Inicie buenos hábitos de alimentación ahora para que él aprenda a comer de manera saludable toda la vida.

### El bebé sabe cuándo tiene hambre y cuándo está lleno.

Si usted le da de comer cuando no muestre indicios de tener hambre, a él le será más difícil saber cuándo tiene hambre y cuándo está lleno. Entonces podría comer más de lo que necesita y subir de peso demasiado rápido, tanto ahora como más adelante.

#### ¿Cómo sé si el bebé tiene hambre o está lleno?

##### El bebé con hambre...

- Se anima cuando ve la comida.
- Trata de alcanzarla o señala la cuchara o la comida.
- Abre la boca cuando le dan de comer.

##### El bebé lleno...

- Voltea la cabeza en dirección contraria a la comida.
- Sacude la cabeza.
- No abre la boca.

¿Le preocupa que el bebé esté subiendo de peso? Pregúntele al doctor. Él le dirá cómo está creciendo el bebé.

No obligue nunca al bebé a comer ni a terminar la comida.



## Coman en familia todos los días.

- En la mesa y con usted, el bebé aprende a comer y a disfrutar de las comidas.
- Es importante que el bebé vea que usted come muchas frutas y verduras, y otros alimentos saludables. Él aprende de usted.
- No permita que haya pantallas encendidas a las horas de las comidas. Conversen y concéntrense los unos en los otros.



## Dele a probar al bebé muchas frutas y verduras.

- A esta edad, lo importante es aprender a comer y probar alimentos nuevos. La leche materna o artificial es lo que más necesita para crecer.
- Al presentarle alimentos sólidos, primero déselos en puré. Luego dele alimentos blandos o bien picados. Deje que él recoja pedacitos de comida con los dedos si quiere hacerlo.
- Evite alimentos con los que el bebé pueda atorarse, como nueces, uvas y palomita de maíz.
- Aprender a apreciar un alimento toma tiempo. Sea paciente. El bebé podría probar algo 20 veces antes de que comience a gustarle. Intente mezclarlo con un sabor conocido, como la leche materna o artificial.
- Las verduras congeladas y enlatadas pueden ser buenas opciones porque no se dañan. Cómprelas sin sal ni azúcar agregada.



## Ayúdele a comenzar a beber de un vaso.

- El biberón ofrece comodidad, pero es posible que el bebé beba más de lo que necesita. Ensaye un vaso entrenador.



## No le dé jugo al bebé.

- El jugo (incluso el de pura fruta) está lleno de azúcar, que no es buena para los dientes ni el cuerpo del bebé.
- El agua es la mejor bebida a cualquier edad. Ayúdele a acostumbrarse a ella dándole sorbitos de agua con las comidas.



## No le dé leche de vaca.

- El bebé no debe tomar leche de vaca sino hasta que cumpla un año.

# El bebé y el tiempo de pantalla

## Antes de los 18 meses no debe haber tiempo de pantalla.

- El bebé no debe estar donde pueda ver televisores, computadoras, tabletas ni teléfonos en funcionamiento.
- El tiempo de pantalla a esta edad puede retrasar el aprendizaje del habla y la lectura más adelante. Además, puede causar problemas de sueño y de atención. El bebé aprende mejor oyéndole a usted. La televisión no le ayuda a esto. Si quiere ruido de fondo, prenda la radio o ponga música.
- Si charla por video con familiares y amigos (por ejemplo, por Skype o FaceTime), está bien que el bebé esté con usted.

# Tiempo para jugar

## El bebé necesita tiempo todos los días para moverse y explorar.

- El bebé comenzará a aprender muchas cosas entre los 6 y los 12 meses, como rodar, sentarse, gatear, apoyarse para pararse y, finalmente, caminar. Necesita un lugar seguro para moverse. Pregúntele al médico qué cosas de la casa podrían ser peligrosas para el bebé.
- Estar activo le sirve al bebé para aprender, fortalecerse y mantenerse sano. No lo deje en la silla o la cuna por períodos largos.
- Dele suficiente tiempo para moverse con libertad en el piso. La superficie dura le ayudará a aprender a gatear y caminar.



¿Ya comenzó la campaña  
Boston Basics con su bebé?  
Si no lo ha hecho,  
¡ensáyela hoy!



La campaña Boston Basics consiste en 5 formas agradables, sencillas y efectivas para que cada familia les ofrezca a sus hijos un excelente comienzo en la vida.

  
**MAXIMIZE LOVE, MANAGE STRESS**

Los bebés necesitan sentirse amados y protegidos. Controle el estrés para que el bebé se sienta seguro.

  
**TALK, SING, AND POINT**

Al hablar, señale las cosas para darle al bebé pistas de lo que dice.

**123**  
**COUNT, GROUP, AND COMPARE**

Los bebés comienzan a adquirir destrezas de matemáticas y razonamiento. El bebé aprende

  
**EXPLORE THROUGH MOVEMENT AND PLAY**

Los bebés aprenden tocando y explorando. Deje que el bebé gatee, toque y golpee unos objetos contra otros para que aprenda a moverse por el mundo.

  
**READ AND DISCUSS STORIES**

La lectura es una forma excelente de crear vínculos. El bebé aprenderá cómo funcionan los libros y adquirirá destrezas de lenguaje.

El programa «Primeros 1,000 Días» colabora con la campaña Boston Basics. Visite [BostonBasics.org](http://BostonBasics.org) si desea más información.

**First 1,000 Days**<sup>®</sup>

**First 1,000 Days**<sup>®</sup>

### El crecimiento del bebé

La fecha de hoy: \_\_\_\_\_

- Peso: \_\_\_\_\_ libras
- Talla: \_\_\_\_\_ pulgadas

Percentil del peso en relación con la talla: \_\_\_\_\_

Objetivos en cuanto a la alimentación, el sueño y la forma de calmarlo cuando está inquieto:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mire estos videos cortos para saber más sobre cómo cuidar al bebé.

[Vidscrip.com/First1000Days](http://Vidscrip.com/First1000Days)