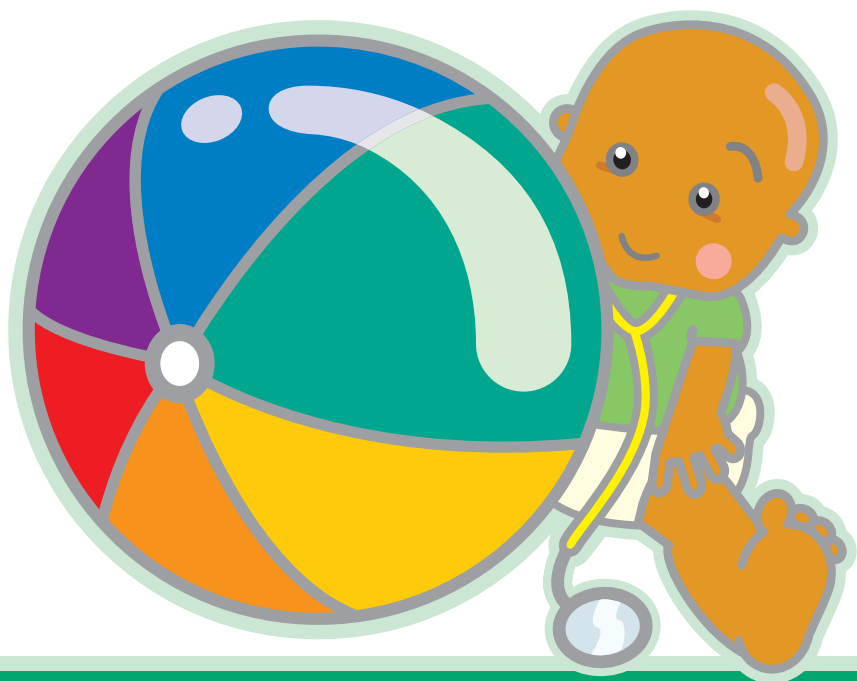
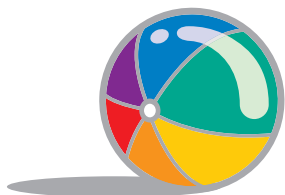


Bebe

HEALTH builders



HEALTH builders



Fecha Completada

1 **Tiempo Boca Abajo**

2 **Vamos de Compras**

3 **Una Boca Sana**

4 **Hagamos Ejercicio**

5 **A Dormir sin Biberón**

Nombre

Actividades para ayudar a que su bebé crezca sano.

Fecha Completada

6

Mi Canción de Cuna

7

Cena Multicolor

8

¡Ya Sé Comer!

9

¡Ya Sé Beber!

10

Listo para Salir

★

¡Felicitaciones!

Tiempo Boca Abajo

Su bebé necesita pasar tiempo boca abajo para que se fortalezcan su espalda, hombros, brazos y manos. Asegúrese de que todos los días su bebé pase un poco de “tiempo boca abajo” cuando pueda vigilarlo. Coloque un juguete brillante cerca para que pueda intentar alcanzarlo. Asegúrese de que cuando esté practicando movimientos, siempre tenga la cabeza de modo que pueda respirar. Este tiempo boca abajo ayudará a su bebé a aprender a mantener el equilibrio y a controlar la cabeza.

Durante este año, su bebé aprenderá a darse vuelta, primero girará de la posición de espaldas al costado, luego de la posición boca abajo hacia el costado y finalmente de la posición boca abajo a la posición de espaldas y nuevamente a la posición boca abajo. En cada etapa, deje que su bebé tenga muchas posibilidades de practicar darse vuelta. Obsérvelo cuando esté de espaldas y cuando muestre señales de tratar de girar hacia el costado. Mantenga un juguete brillante para que su bebé trate de alcanzarlo y sosténgale la cabeza y el cuerpo para que aprenda el movimiento de darse vuelta hacia el costado. Cuando su bebé haya aprendido a darse vuelta de la posición de espaldas hacia el costado, ayúdelo a practicar darse vuelta de la posición boca abajo hacia el costado y finalmente a darse vuelta por completo hasta estar de espaldas nuevamente.

Vamos de Compras

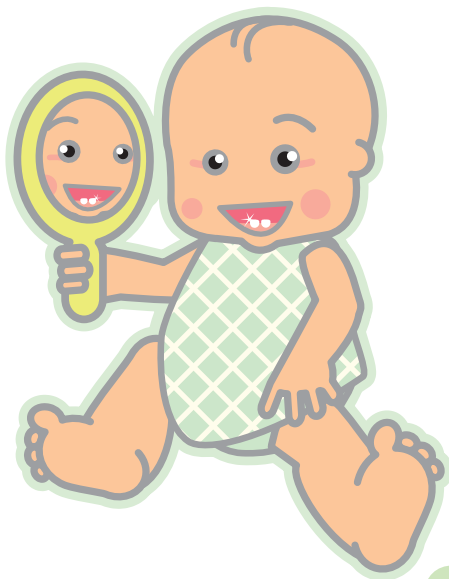
Un día que tenga suficiente tiempo como para hacer las compras tranquilamente, lleve a su bebé con usted cuando vaya a la tienda. Revise los estantes que tienen alimentos que su bebé pueda comer (por ejemplo, alimento para bebés, cereales o frutas y verduras con los que pueda hacer papilla). Muéstrole la comida y háblele acerca de ella. Observe si hay alimentos que trate de alcanzar que sean saludables. Cuando llegue a su casa, deje que su bebé toque los alimentos para que pueda sentir qué texturas tienen. Cuando cocine o prepare comida, deje que su bebé lo observe. Háblele sobre la importancia de comer alimentos saludables, para que su cuerpo crezca, para que sus dientes sean fuertes, para que tenga energía, para evitar que se enferme. Su bebé intentará alcanzar los alimentos y objetos, ¡así que tenga cuidado para que no alcance algo caliente con lo que se pueda quemar!

Una Boca Sana

Incluso antes de que su bebé tenga dientes, es importante limpiarle las encías. Puede hacer que sea una experiencia divertida para su bebé si lo hace con delicadeza y le canta una canción o cuenta mientras le limpia las encías. Utilice un paño suave y limpio y agua tibia. Limpie las encías de su bebé con el paño tibio y húmedo y hágale mientras lo hace. Por ejemplo:

**Voy a limpiar tus encías tres veces de cada lado, hacia arriba y hacia abajo.
¡Vamos a empezar! Uno, dos, tres.**

Si su bebé tiene dientes, haga que sea un juego para contar. Si se muestra interesado, sosténgalo frente a un espejo y hágale acerca de los dientes.



Hagamos Ejercicio

Es importante que los ejercicios en familia sean parte de la rutina. Incluso su bebé puede aprender que, por lo general, su rutina cotidiana incluirá hacer ejercicios en familia. Al principio, puede sacarlo a pasear en una silla porta bebés o en la carriola y, a medida que crezca, su bebé también disfrutará de trasladarse por sí mismo. Sus ejercicios diarios no deben ser extenuantes; ¡simplemente, deben incluir a su bebé! A continuación, se encuentran algunas ideas para hacer ejercicio en familia:

- Dar una vuelta a la manzana
- Bailar al son de la música en el hogar
- Subir las escaleras

Quince minutos es suficiente... ¡y asegúrese de divertirse!



A Dormir sin Biberón

En ocasiones, puede resultar difícil hacer dormir a su bebé. Es posible que note que se duerme con mayor facilidad si se va a la cama con el biberón.

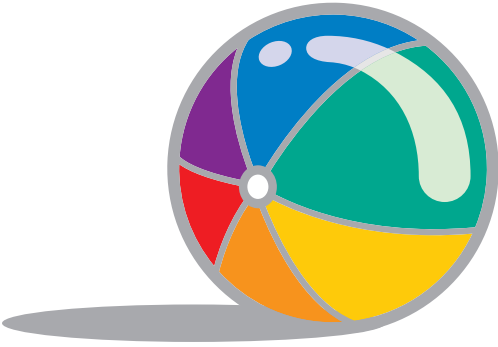
Lamentablemente, esto no es nada saludable. Cuando su bebé se duerme con el biberón, por lo general le quedará algo de líquido en la boca. Este líquido se asienta en las encías (y finalmente en los dientes) y hace que se deterioren. No hay forma de corregir este deterioro una vez que ocurre y podría ser necesario extraerle un diente.

Si tiene dificultades para que su bebé se duerma sin el biberón, a continuación le ofrecemos algunos consejos que pueden ayudarlo:

- Llene la botella con agua en vez de leche o jugo
- Intente programar las comidas para que sean 30-60 minutos antes de acostarlo. Los bebés que se van a dormir con el estómago lleno, a veces no duermen tan bien.
- Ayude a su bebé a aprender a calmarse acostándolo adormecido pero aún despierto. Trate de reconocer los primeros signos que le indiquen que su bebé está listo para ir a dormir. Para algunos bebés, tocarse y frotarse los ojos son signos tardíos que indican que están demasiado cansados y les costará dormirse.
- Cuando su bebé necesite cuidados o que le den de comer durante la noche, evite las luces brillantes y hable con voz suave y monótona para que su bebé sepa que es hora de dormir y no de jugar.

Mi Canción de Cuna

Establecer una rutina y usarla siempre que acueste al bebé, lo ayudará en el momento de la siesta o a la hora de dormir. Elija un libro, una canción o una rima para contarle o cantarle al bebé cuando lo acueste a dormir la siesta o de noche. Si tiene más de un hijo, puede elegir un libro, canción o rima distintos para cada hijo como su “ayuda para dormir” especial.





Cena Multicolor

P repare una cena para su bebé tan colorida como sea posible y dele alimentos con distintas texturas. Los alimentos para bebés tienen distintos sabores, colores y texturas y si prueba con alimentos distintos, puede estar segura de que su bebé recibirá muchas vitaminas y minerales distintos. También puede usar un procesador de alimentos para preparar puré con los alimentos que usted misma cocina para que sean seguros de comer para el bebé. ¡Preparar comidas coloridas es una forma fácil de asegurarse de que su bebé reciba lo que necesita!



¡Ya Sé Comer!

Tan pronto como su bebé pueda sentarse por sí solo, estará listo para comenzar a comer sin ayuda. Déjelo tomar una cuchara y dele un plato pequeño con comida. Le encantará meter los dedos (y finalmente la cuchara) en el plato y comer sin ayuda. A medida que crezca, puede comenzar a darle pequeños pedacitos de comida blanda para que los tome y coma. Durante el aprendizaje, debe seguir alimentándolo para que coma suficiente comida, pero asegúrese de darle la oportunidad de aprender por sí solo. Tendrá una mejor actitud hacia la comida y probará más alimentos si tiene algo de control. ¡Prepárese para el desorden mientras el bebé aprende! Poniendo una toalla o diario debajo de la silla alta, podrá absorber los derrames.



¡Ya Sé Beber!

Durante la última parte de su primer año, su bebé también puede aprender a tomar de un vaso. Déjelo probar con vasos distintos (como pequeños vasos de papel desechables, tazas de plástico para niños, vasos con vertedores o botellas para deportistas con tapas a presión). Enséñele a llevar el vaso a la boca y tomar el líquido. Es recomendable comenzar con agua, ¡ya que es más fácil de limpiar cuando se derrama!



Listo para Salir

A su bebé le encantará pasar tiempo al aire libre cuando el clima lo permita. Aun cuando sea muy pequeño, reconocerá que está al aire libre y disfrutará del aire fresco. Podrá ver y oír cosas nuevas. Si el bebé tiene menos de seis meses, no se recomienda utilizar filtro solar. Disfrute de pasar tiempo al aire libre, pero mantenga a su bebé cubierto y no permita que le lleguen los rayos del sol en forma directa.

A medida que crezca, su bebé disfrutará de sentarse en el césped y en la arena y experimentar qué es lo que se siente. ¡Intente pasar un momento juntos al aire libre, todas las semanas! La piel de su bebé es delicada y necesita usar un filtro solar que lo proteja de los rayos nocivos del sol. Aun si está nublado, el sol puede dañar la piel de su bebé, por lo que debe cubrirle los brazos, las piernas y la cara con ropa y un gorro o aplicarle un filtro solar para piel sensible cada vez que salga. Si afuera hace mucho calor, lleve algo para darle de beber y así evitar que se deshidrate. Si hace frío, asegúrese de vestirlo con ropa abrigada y llevar una manta y un gorro para mantener la cabeza abrigada.

Notas