

## Bebé Constructores de Salud

Las actividades de Constructores de Salud ayudan a su hijo a aprender hábitos saludables para su cuerpo, como cepillarse los dientes, comer sano y rutinas de sueño.



### Una Boca Sana

Incluso antes de que a su bebé le salga un diente, es importante limpiarle las encías, acaricie suavemente las encías de su bebé con un paño limpio, suave y agua tibia. Hágalo divertido para su bebé hablando, cantando o contando mientras le limpia las encías, diga:

**Voy a limpiarte las encías tres veces de cada lado, de arriba a abajo.**

**¡Aquí vamos! Uno, dos, tres!**

Si su bebé tiene dientes, haga de esto un juego de contar, cuente sus dientes. Sosténgalos frente a un espejo y hable con ellos sobre sus dientes.

Puede utilizar esta limpieza de encías como parte de la rutina a la hora de dormir de su bebé. Acostarse con los dientes limpios es un hábito saludable. Su toque cálido y suave puede ayudar a calmarlos antes de dormir.



### Mi Canción Para Dormir

¡Crea una rutina para dormir! Elija una canción que pueda cantarle a su bebé cada vez que lo acueste a la hora de acostarse. Puede leer un libro, decir una rima o contar una historia. Las rutinas a la hora de acostarse también pueden incluir un baño o simplemente decir palabras tranquilizadoras.

Si tiene más de un hijo, puede elegir un libro, canción o rima diferente para cada niño como su "ayudante especial" para la hora de acostarse.

Crear una rutina que haga con su bebé cada vez que lo ponga a dormir lo ayudará a pasar de la hora de jugar a la hora de acostarse.



# Vamos a Movernos

¡Haga que el movimiento familiar sea parte de todos los días! Cuando su bebé sea pequeño, intente:

**Dar un pequeño paseo alrededor de la manzana**

**Bailar con música en la casa**

**Subir escaleras**

Al principio, puede sacar al bebé en un portabebés o en una carreola. ¡A medida que crezca, su bebé también querrá moverse! Permítalos compartir la diversión. Su movimiento diario no tiene por qué ser difícil, ¡Solo tiene que incluir a su bebé! Quince minutos es suficiente... ¡Y asegúrese de divertirse!



## Cena de Arcoiris

Haga que la cena de su bebé sea lo más colorida posible. También sirva alimentos con diferentes colores y texturas. Pruebe el puré de fresas, las espinacas mezcladas o el puré de camotes.

Los alimentos para bebés vienen en muchos sabores, colores y texturas. Cuando le sirva de diferentes, puede estar segura de que su bebé está recibiendo muchas vitaminas y minerales.

Cuando su bebé esté listo, ¡Deje que intente alimentarse solo!

## ¡Puedo beberlo!

Aproximadamente a los 6 meses, deje que su bebé intente beber de una taza, pruebe diferentes tipos de tazas, por ejemplo:

**Pequeños vasos de papel desechables,**

**Vasos infantiles de plástico con agarraderas,**

**Vasos con pico vertedor**

**Una botella deportiva con una apertura emergente**

Muéstrele a su bebé cómo llevarse la taza a la boca y beber. ¡Empiece con agua, ya que es fácil de limpiar cuando se derrama!

