



# Consejos de Bright Futures para los padres Visita de los 6 meses

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

## Alimentar a su bebé

- A esta edad, la mayoría de bebés han duplicado el peso con el que nacieron.
- El crecimiento de su bebé comenzará a disminuir.
- Si sigue dándole pecho a su bebé, ¡excelente! Continúe hasta que ambos quieran.
- Si está dándole leche de fórmula, use una fórmula con hierro.
- Cuando su bebé esté listo, puede empezar a darle alimentos sólidos.
- Estos son algunos signos de que está listo para comer sólidos:
  - Abre la boca para recibir la cuchara.
  - Se sienta con apoyo.
  - Buen control de la cabeza y el cuello.
  - Muestra interés en lo que usted come.

## Darle nuevos alimentos

- Déle a su bebé un nuevo alimento a la vez.
  - Cereal enriquecido con hierro
- Buenas fuentes de hierro como
  - Carnes rojas
- Comience a darle frutas y verduras luego de que esté comiendo cereal enriquecido con hierro y computas de carnes.
  - Ofrezcale 1 a 2 cucharadas de alimentos sólidos 2 a 3 veces al día.
- Evite darle de comer más de la cuenta guiándose por las señas de que está lleno:
  - Se inclina hacia atrás
  - Voltea la cara
- No obligue a su bebé a comer o a terminarse la comida.
  - Pueden necesitarse de 10 a 15 intentos hasta que le empiece a gustar un alimento.
- Evite alimentos que causan alergias: maní, nueces, pescados y mariscos.

EN FAMILIA

- Para prevenir la asfixia:
  - Déle alimentos para comer con las manos que sean muy suaves y pequeños.
  - Mantenga los objetos pequeños y las bolsas plásticas lejos del bebé.

## El bienestar de su familia

- Pida ayuda a otras personas.
- Estimule a su pareja a ayudarlo a cuidar al bebé.
- Si se siente sola, pregúntenos sobre recursos útiles.
- Invite a sus amigos a casa o vincúlese a un grupo de padres.
- Elija una niñera madura, adiestrada y responsable o una buena guardería infantil
- Consúltenos sobre sus opciones de cuidado infantil.

## Dientes sanos

- A muchos bebés les comienzan a salir los dientes.
- Conforme salen los dientes, límpielos con un pañito o un cepillo de dientes suave y agua sola.
- Pregúntenos sobre la necesidad del flúor.
- No le dé un biberón en la cama.
- No recueste el biberón para que se lo tome solito.
- Tenga horarios regulares para las comidas. No le permita comer todo el día.

DESARROLLO INFANTIL

## El desarrollo de su bebé

- Siente a su bebé para que pueda mirar a su alrededor.
- Háblele imitando sus balbuceos.
- Miren y lean libros juntos.
- Hágale juegos como taparle y destaparle la cara y hacer palmitas.

DESARROLLO INFANTIL

- Fomente el juego activo con espejos, gimnasios de piso y juguetes coloridos para agarrar.
- Si su bebé está inquieto, déle un juguete seguro para que lo agarre y se lo lleve a la boca. Siga un horario fijo para las siestas y la hora del juego.
- Ponga a su bebé a dormir cuando esté con sueño pero aún despierto.

## Cuna/Corral

- Baje por completo el colchón de la cuna cuando el bebé comience a pararse.
- Use una cuna con barrotes separados por no más de 2<sup>3</sup>/<sub>8</sub> de pulgadas.
- Cuando su bebé esté en la cuna, verifique que la baranda esté subida.
- No use ropa de cama suelta o mullida.
- Use un corral de malla con agujeros menores de ¼ de pulgada.

SEGURIDAD

## Seguridad

- Use un asiento de seguridad orientado hacia atrás en el asiento trasero de todos los vehículos, incluso para viajes muy cortos.
- Nunca coloque a su bebé en el asiento delantero de un vehículo con bolsa de aire para el pasajero.
- No deje solo a su bebé en la tina de baño ni en lugares altos como cambiadores, camas o sofás.
- Cuando esté en la cocina, mantenga a su bebé en una silla para comer o en un corral.
- No use un andador para bebé.
- Instale rejas en las escaleras.
- Cierre las puertas de los cuartos donde su bebé pueda lastimarse, como el baño.
- Para prevenir quemaduras, ajuste el calentador de agua para que la temperatura del agua del grifo sea de 120 °F o menos.



American Academy  
of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Las recomendaciones de esta publicación no indican un tipo de tratamiento exclusivo ni sirven como parámetro de cuidado médico. Ciertas variaciones, tomando en cuenta las circunstancias individuales, podrían ser apropiadas. El documento original se incluye como parte de la publicación "Bright Futures Tool and Resource Kit". Derechos de autor © 2010 Academia Americana de Pediatría. Todos los derechos reservados. La Academia Americana de Pediatría no revisa ni respalda ninguna modificación hecha a este documento y en ningún caso será la AAP responsable de cualquiera de dichos cambios.



# Consejos de Bright Futures para los padres Visita de los 6 meses

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

SEGURIDAD

- Gire las manijas de las ollas hacia adentro en la estufa.
- No deje conectados los aparatos para secar, alisar o rizar el cabello.
- Nunca deje solo a su bebé cerca del agua ni en una tina, aunque esté sentado en una silla o aro de tina.
  - Esté siempre tan cerca de su bebé, que pueda tocarlo.
- Guarde los productos tóxicos, medicinas y detergentes bajo llave; llame a Poison Help si su bebé traga un producto tóxico.

## Qué esperar en la visita de los 9 meses

### Hablaremos de:

- Cómo disciplinar a su bebé
- Incorporar nuevos alimentos y establecer una rutina
- Ayudar a su bebé a que aprenda
- Asientos de seguridad para el auto
- Seguridad en el hogar

Poison Help (Intoxicaciones): 1-800-222-1222

Inspección de asiento de seguridad para el auto:  
1-866-SEATCHECK; seatcheck.org



American Academy  
of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Las recomendaciones de esta publicación no indican un tipo de tratamiento exclusivo ni sirven como parámetro de cuidado médico. Ciertas variaciones, tomando en cuenta las circunstancias individuales, podrían ser apropiadas. El documento original se incluye como parte de la publicación "Bright Futures Tool and Resource Kit". Derechos de autor © 2010 Academia Americana de Pediatría. Todos los derechos reservados. La Academia Americana de Pediatría no revisa ni respalda ninguna modificación hecha a este documento y en ningún caso será la AAP responsable de cualquiera de dichos cambios.