

## Inicios Pequeños para Bebés (0-12 meses) Hoja de Trabajo de Objetivos para Padres

Marque con un círculo un inicio pequeño para probar en casa.

C  
O  
M  
E  
R  
  
M  
E  
J  
O  
R



### La leche materna es mejor

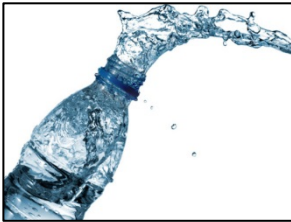
- La leche materna es la leche más sana para su bebé.
- Puede seguir dando leche materna después de regresar al trabajo.
- Leche materna se puede almacenar 4 horas a temperatura ambiente, 4 días en el refrigerador y hasta 6 meses en el congelador.

Considero la lactancia materna.

### Aprenda cuando su bebé tiene hambre y cuando está llena

- Signos que su bebé está llena:  
Ralentiza o deja de chupar, voltea la cabeza, se queda dormida
- Signos que tiene hambre:  
Chupa su mano, abre la boca, da vuelta hacia el pecho/mamadera
- Su bebé sabe la cantidad de leche materna/formula que necesita!

Prestare atención a las señales de mi bebé para saber cuándo comenzar y cuando dejar la alimentación.



### Para bebés mayores, agua es una bebida sana

- Bebés menor de 6 meses no necesitan agua.
- Después de los 6 meses, puede dar agua en cantidades pequeñas (hasta 4 oz/día), en adición a la leche.
- Trate de no dar jugo a su bebé.

Cuando mi bebé tiene sed, trataré de darle agua en vez de jugo.



### Cuánto de comida debo dar a mi bebé?

- Puede introducir los alimentos sólidos cuando su bebé tiene ~ 6 meses y muestra signos que está listo. Por ejemplo, puede mantener la cabeza levantada y parece deseoso de alimentar.
- Comenzar con 1 o 2 cucharadas en un tazón.
- Su bebé le permitirá saber cuándo está lleno. Puede girar la cabeza, empezar a jugar con la comida, o empujar la comida.
- Esta bien si no termina toda la comida en el tazón.

Prestare atención a las señales de mi bebé y dejare de alimentarlo cuando está lleno.



### Qué alimento debería darle primero a mi bebé?

- Usted puede hacer sus propios alimentos suaves con frutas o verduras o puede usar papilla comprado de la tienda.
- Permite que su bebé disfrute de los sabores naturales de los alimentos. No es necesario añadir azúcar o sal.
- Introducir un tipo de verdura o fruta a la vez. Espere al menos 2-3 días antes de introducir otro.
- Después de algunos meses de sólidos, la dieta de su bebé puede consistir en una variedad de frutas, verduras, carnes, pescados, huevos y cereales, además de leche materna o fórmula.

Voy a probar opciones saludables (frutas y verduras) para empezar a alimentar a mi bebé.



**Tiempo para jugar con su bebé!**

- Trate de pasar al menos 20 minutos, dos veces al día haciendo algo activo con su bebé.
- Tiempo boca abajo es una actividad buena cuando su bebe esta despierto y supervisado.
- Despejar un espacio seguro en el piso. Está bien jugar con su bebé en el piso.
- Use juguetes blandos para jugar con el bebé.
- Los bebes no deberían ver televisión hasta que son > 18 meses.
- **Jugaré con mi bebé por al menos 20 minutos, dos veces al día.**



**Desarrollar una rutina de sueño**

- Los recién nacidos no saben la diferencia entre día y noche.
- Desarrollar rutinas calmantes y consistentes para ayudarla a aprender que noche es cuando duerme. Leer a su bebé todos los días es importante para su desarrollo y puede ser un ritual de dormir buena.
- Añadir cereales en la botella no le ayudará a dormir mejor y puede causar a ganar demasiado peso en el futuro.

**Voy a leer a mi bebé cada noche antes de que ella va a dormir.**

**Trate de hacer ese pequeño inicio todos los días durante 3 semanas para formar un nuevo hábito. Marque con un círculo cada día que lo pruebe. No se preocupe si pierde un día. Puede empezar de nuevo.**

Mi objetivo es _____								
Marque con un círculo cada día que trata ese nuevo habito	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Yo lo hice!
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Yo lo hice!
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Yo lo hice!

**Visite [healthierTN.com/families](http://healthierTN.com/families) para más ideas de inicios pequeños.**

healthier@tennessee | [healthierTN.com](http://healthierTN.com)

**Visite [kidcentraltn.com](http://kidcentraltn.com) para ver una lista de servicios del estado para niños y familias.**

