

- Si le da biberón, no lo haga en la cama.
- Limpie delicadamente las encías del bebé todos los días con una toallita suave, limpia y húmeda.
- Para bebés en lactancia, es mejor esperar hasta el mes de edad para usar un chupón.
- No unte el chupón con miel o cualquier cosa dulce. La miel puede enfermar gravemente al bebé.
- Sólo use un chupón limpio. Si se le cae, lávelo. No le sople, lama ni lo ponga en su propia boca para “limpiarlo.”
- Los gérmenes que causan caries pueden pasarse de su boca a la del bebé. No comparta con su bebé nada que haya estado en su boca.



**Padres:**  
**Detenga la propagación de gérmenes de caries -cuide sus propios dientes:**

- ✓ Cepíllese en la mañana y cepíllese y use hilo dental antes de dormir.
- ✓ Haga una cita dental para usted.
- ✓ Pregunte sobre gomas de mascar o mentas con xilitol y sobre enjuagues bucales para prevenir las caries.

### Es mejor amamantar a su bebé.

- **Mamás:** Aliméntese saludablemente y tome mucha agua.
- Amamante al bebé frecuentemente, de 8-12 veces durante las 24 horas.
- Entre más amamante, más leche producirá.
- Pregunte a su médico sobre vitamina D para su bebé.
- Extraiga y congele leche para su uso posterior.

### Si está utilizando leche en fórmula, use una con hierro

- Siempre sujete a su bebé estrechamente mientras lo alimenta.
- No deje de sujetar el biberón cuando esté alimentando al bebé.
- Alimente al recién nacido con 2 onzas de leche en fórmula cada 2-3 horas, observe el comportamiento del bebé.
- Alimente al bebé de 1-2 meses con 2-3 onzas de leche en fórmula cada 3-4 horas.
- No hay problema si no se termina el biberón.

### Busque ayuda tempranamente en caso de cualquier problema con la alimentación.

- Alimente más al bebé a medida que crece.
- Aprenda el comportamiento del bebé cuando tiene hambre o está lleno.
  - Hambre: Ruidos o llanto
  - Lleno: Voltea la cabeza, cierra la boca o relaja las manos.
- Ponga únicamente leche materna o fórmula en el biberón

## Creciendo saludablemente



Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Estatura: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_

### Próxima cita:

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

### Números telefónicos importantes:

Policía, bomberos, ambulancia: Llame al 911

Línea de Envenenamiento de California:  
 1-800-222-1222

WIC: 1-888-942-9675

Vales de alimentos – Programa de Asistencia de  
 Nutrición Suplementaria: 1-877-847-3663

### Mantener saludable al bebé

- Lleve regularmente al bebé a revisiones médicas y para inmunizaciones (vacunas).
- Consulte con su médico antes de darle medicinas o remedios caseros.
- Mantenga el cabello, cuerpo, ropa y sábanas del bebé limpios y secos.
- Mantenga al bebé alejado de ruidos y música fuertes para proteger los oídos.
- Mantenga al bebé lejos de humo y productos de tabaco.
- Mantenga al bebé alejado de multitudes y personas enfermas.
- Lávese las manos con agua y jabón después de cambiar pañales.

### Prevención de accidentes

- Nunca deje al bebé solo en una cama o cambiador.
- Nunca deje al bebé solo, con un extraño o con una mascota.
- Nunca sacuda, aviente o meza al bebé en el aire.
- Remueva la agujeta de los gorros en sudaderas.
- Nunca amarre el chupón al cuello.
- Utilice pasadores de seguridad y candados en los gabinetes.
- Mantenga las medicinas, artículos de limpieza y plantas fuera del alcance de los niños.
- El bebé puede ahogarse con objetos pequeños. Mantenga las llaves, juguetes no seguros, bolsas plásticas y globos fuera del alcance del bebé.
- Mantenga al bebé alejado de multitudes y personas enfermas.

### El cuidar a un recién nacido puede darle alegría, preocupación y estrés.

Es posible que el bebé no siempre crezca o actúe como otros bebés. Aprenda a reconocer qué hace especial a su bebé. Dígale a su bebé “te amo.”

### Llanto

Recuerde, el llanto es una forma en la que su bebé se comunica con usted. Podría significar que el bebé:

- Tiene hambre
- Tiene sucio el pañal
- Está cansado o enfermo
- Necesita que lo abracen
- Tiene miedo.

### Si el bebé continúa llorando:

- Envuélvalo en una sábana
- Mésalo
- Cántele o reproduzca música relajante
- Acaricie delicadamente la espalda del bebé
- Llévelo a pasear en una carriola o automóvil
- Llame al doctor.

### Sugerencias y actividades

- Déle al bebé juguetes blandos y de colores brillantes.
- Lleve al bebé al aire libre.
- Proteja al bebé con un sombrero o sombrilla para prevenir las quemaduras solares y el acaloramiento. No utilice bloqueador solar hasta los 6 meses.
- Bajo supervisión de un adulto, coloque al bebé sobre el estómago para fomentar el control de la cabeza.



### Cuidados al dormir

- Siempre coloque al bebé de espalda para dormir sobre un colchón firme con sábana con elástico.
- No coloque almohadas, colchas o juguetes en la cuna.
- No vista al bebé con exceso de ropa.
- Utilice una cuna con pintura sin plomo y con barrotes que no tengan más de 2 3/8 de pulgada de separación.
- Mantenga la cuna alejada de ventanas, cortinas, cordones y persianas.

### Cuidados al bañarlo

- Ajuste la temperatura del boiler a menos de 120°F.
- Toque el agua antes de meter al bebé a la bañera.
- Nunca deje al bebé solo en la bañera.

### Seguridad en el automóvil

- Nunca deje al bebé solo en el automóvil.
- Utilice un asiento para bebé con vista hacia atrás en el asiento trasero del automóvil y sujételo adecuadamente; nunca lo coloque frente a una bolsa de aire.

### Sugerencias de seguridad para padres:

- Prepárese y planee para casos de emergencia.
- Aprenda resucitación cardiopulmonar infantil.
- Instale alarmas de humo y de monóxido de carbono en los pasillos y cerca de las habitaciones.
- Revise las alarmas cada 6 meses.

### Recursos para padres:

Si se siente agobiado, triste o si está a punto de sacudir o lastimar a su bebé, llame a su médico, al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), o a un amigo en busca de ayuda.

Para dejar de fumar llame al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

- Si le da biberón, no lo haga en la cama.
- Mesa al bebé para dormirlo, o dele un chupón limpio en la siesta o al dormir.
- Limpie delicadamente las encías del bebé todos los días con una toallita suave, limpia y húmeda.
- Sólo use un chupón limpio. Si se le cae, lávelo. No le sople, lama ni lo ponga en su boca para “limpiarlo.”
- Los gérmenes que causan caries pueden pasarse de su boca a la del bebé. No comparta con su bebé nada que haya estado en su boca.
- No unte el chupón con miel o cualquier cosa dulce. La miel puede enfermar gravemente al bebé.



**No ponga el chupón en su propia boca para “limpiarlo.”**

**Padres:** Detenga la propagación de gérmenes de caries - cuide sus propios dientes:

- ✓ Cepílese sus dientes por la mañana y use hilo dental antes de dormir.
- ✓ Haga una cita dental para usted.
- ✓ Pregunte sobre gomas de mascar o mentas con xilitol y sobre enjuagues bucales para prevenir las caries.

### Es mejor amamantar a su bebé.

- **Mamás:** Aliméntese saludablemente y tome mucha agua.
- Amamante al bebé frecuentemente, de 8-12 veces durante las 24 horas.
- Entre más amamante, más leche producirá.
- Pregunte a su médico sobre vitamina D para su bebé.
- Extraiga y congele leche para su uso posterior.

### Si está alimentando a su bebé con fórmula, utilice una con hierro

- Siempre sujete a su bebé estrechamente mientras lo alimenta.
- No deje de sujetar el biberón cuando esté alimentando al bebé.
- Alimente al bebé con 3-4 onzas de leche en fórmula cada 3-5 horas; observe el comportamiento del bebé.
- No hay problema si el bebé no se termina el biberón.



### Busque ayuda inmediata en caso de cualquier problema con la alimentación.

- Alimente más al bebé a medida que crece.
- Aprenda el comportamiento del bebé cuando tiene hambre o está lleno.
  - Hambre: Hace ruidos o llora
  - Lleno: Voltea la cabeza, cierra la boca o relaja las manos.
- Ponga únicamente leche materna o fórmula en el biberón.

## Creciendo saludablemente



Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Estatura: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_

### Próxima cita:

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

### Números telefónicos importantes:

Policía, bomberos, ambulancia: Llame al 911

Línea de Envenenamiento de California:  
1-800-222-1222

WIC: 1-888-942-9675

Vales de alimentos - Programa de Asistencia de  
Nutrición Suplementaria: 1-877-847-3663

### Manteniendo saludable al bebé

- Lleve regularmente al bebé a revisiones médicas y para inmunizaciones (vacunas).
- Consulte con su médico antes de darle medicinas o remedios caseros.
- Mantenga el cabello, cuerpo, ropa y sábanas del bebé limpios y secos.
- Mantenga al bebé alejado de ruidos y música fuertes para proteger los oídos.
- Mantenga al bebé lejos de humo y productos de tabaco.
- Mantenga al bebé alejado de multitudes y personas enfermas.
- Lávese las manos con agua y jabón después de cambiar pañales.

### Prevención de accidentes

- Nunca deje al bebé solo en una cama o cambiador.
- Nunca deje al bebé solo, con un extraño o con una mascota.
- Nunca sacuda, aviente o meza al bebé en el aire.
- Remueva la agujeta de los gorros en sudaderas.
- Nunca amarre el chupón al cuello.
- Utilice pasadores de seguridad y candados en los gabinetes.
- Mantenga las medicinas, artículos de limpieza y plantas fuera del alcance de los niños.
- El bebé puede ahogarse con objetos pequeños. Mantenga las llaves, juguetes no seguros, bolsas plásticas y globos fuera del alcance del bebé.
- Mantenga al bebé alejado de multitudes y personas enfermas.

### Todos los bebés son diferentes.

#### Se desarrollan a su propio ritmo.

Es posible que el bebé no siempre crezca o actúe exactamente como otros bebés. Aprenda a reconocer qué hace especial a su bebé.

#### El bebé puede:

- Levantar la cabeza cuando está sobre el estómago.
- Sonreír, reír, arrullar y balbucear
- Sentarse con ayuda
- Jugar con las manos
- Girar el cuerpo de lado a lado
- Salpicar en la bañera
- Llevarse objetos a la boca
- Patear mientras está sobre su espalda.

### Sugerencias y actividades

- Juegue con el bebé a juegos como escondidillas.
- Abraze, hable, cante, lea, ponga música relajante y juegue delicadamente con el bebé.
- Dele al bebé juguetes blandos y de colores brillantes.
- Lleve al bebé al aire libre para que vea cosas nuevas.
- Proteja al bebé del sol con un sombrero o sombrilla. No utilice bloqueador solar hasta los 6 meses.
- Bajo supervisión de un adulto, coloque al bebé sobre el estómago para fomentar el control de la cabeza.
- Recuerde decirle a su bebé “te amo.”



### Cuidados al dormir

- Siempre coloque al bebé de espaldas para dormir sobre un colchón firme con una sábana a la medida con elástico.
- No coloque almohadas, colchas o juguetes en la cuna.
- No ponga al bebé ropa en exceso.
- Utilice una cuna con pintura sin plomo y con barrotes que no tengan más de 2 3/8 de pulgada de separación.
- Mantenga la cuna alejada de ventanas, cortinas, cordones y persianas.

### Cuidados al bañarlo

- Coloque el calentador de agua a menos de 120°F.
- Toque el agua antes de meter al bebé a la bañera.
- Nunca deje al bebé solo en la bañera.

### Seguridad en el automóvil

- Nunca deje al bebé solo en el automóvil.
- Utilice un asiento para bebé con vista hacia atrás en el asiento trasero del automóvil y sujételo adecuadamente; nunca lo coloque frente a una bolsa de aire.

### Sugerencias de seguridad para padres:

- Prepárese y planee para casos de emergencia.
- Aprenda resucitación cardiopulmonar infantil.
- Instale alarmas de humo y de monóxido de carbono en los pasillos y cerca de las habitaciones.
- Revise las alarmas cada 6 meses.

### Recursos para padres:

Si se siente agobiado, triste o si está a punto de sacudir o lastimar a su bebé, llame a su médico, al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), o a un amigo en busca de ayuda.

Para dejar de fumar llamar al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

### Es importante la salud dental del bebé.

- No duerma al bebé con el biberón en la boca.
- No lama el chupón para “limpiarlo.” No lo unte con miel o cualquier cosa dulce. La miel puede enfermar gravemente al bebé.
- La medicina pueden tener azúcar o causar resequedad en la boca. Después de darle medicina dele agua o cepíllele los dientes.
- El compartir cepillos dentales, cucharas o vasos puede propagar los gérmenes que causan caries.
- Limpie delicadamente las encías y dientes del bebé con una toallita húmeda o cepillo de dientes un poco de pasta de dientes con fluoruro dos veces al día. Limpie el exceso de pasta.
- Para el dolor de dentición, frote las encías delicadamente o dele una mordedera fría y limpia.
- Pregunte a su médico o dentista sobre barniz y gotas de fluoruro para bebé.



**Sujete al bebé mientras lo alimenta. El dejarle el biberón o la leche materna en la boca puede causar caries.**

Padres: Detenga la propagación de gérmenes que causan caries - cuide sus propios dientes:

- ✓ Cepíllese sus dientes por la mañana y use hilo dental antes de dormir.
- ✓ Haga una cita dental para usted.
- ✓ Pregunte sobre gomas de mascar o mentas con xilitol y sobre enjuagues bucales para prevenir las caries

### Siga alimentando al bebé con leche materna o de fórmula con hierro hasta el primer año.

- El bebé se alimenta más tiempo a medida que crece.
- Ofrezcale más leche en fórmula, 4-6 onzas cada 3-5 horas, a medida que crece.

**Ponga ÚNICAMENTE** leche materna, fórmula, o agua en el biberón. **(No ponga jugo o soda). No deje de sujetar el biberón cuando esté alimentando al bebé.**

### El inicio con los alimentos sólidos

El bebé está listo cuando:

- Se sienta y sujeta la cabeza
- Abre la boca para la comida.
- Cierra los labios sobre la cuchara
- Muestra interés en su comida
- Déle un nuevo alimento a la vez, cada 2-7 días.
- Déle alimentos ricos en hierro: cereal para bebés y carnes en puré.
- Aliméntelo 2-3 veces al día en comidas de 10-15 minutos.
- El bebé está lleno cuando escupe la comida, voltea la mirada o come más lentamente.
- Ponga atención a cualquier reacción (sarpullido, diarrea o problemas respiratorios) con los nuevos alimentos.
- No le de leche de vaca, frutas secas, huevos, pescado o trigo hasta el año de edad ya que puede causar alergias.



## Creciendo saludablemente

5-6 meses



Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Estatura: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_

### Próxima cita:

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

### Números telefónicos importantes:

Policía, bomberos, ambulancia: Llame al 911

Línea de Envenenamiento de California:  
1-800-222-1222

WIC: 1-888-942-9675

Vales de alimentos - Programa de Asistencia de  
Nutrición Suplementaria: 1-877-847-3663

### Manteniendo saludable al bebé

- Lleve regularmente al bebé a revisiones médicas y para inmunizaciones (vacunas).
- Consulte con su médico antes de darle medicinas o remedios caseros.
- Mantenga el cabello, cuerpo, ropa y sábanas del bebé limpios y secos.
- Mantenga al bebé alejado de ruidos y música fuertes para proteger los oídos.
- Mantenga al bebé lejos de humo y productos de tabaco.
- Mantenga al bebé alejado de multitudes y personas enfermas.
- Lávese las manos con agua y jabón después de cambiar pañales.

### Prevención de accidentes

- Nunca deje al bebé solo en una cama o cambiador.
- Nunca deje al bebé solo, con un extraño o con una mascota.
- Nunca levante al bebé por los brazos, lo sacuda, aviente o lo meza en el aire.
- Remueva la agujeta de los gorros en sudaderas.
- Nunca amarre el chupón al cuello.
- Utilice pasadores de seguridad y candados en los gabinetes.
- Mantenga las medicinas, artículos de limpieza y plantas fuera del alcance de los niños.
- El bebé puede ahogarse con objetos pequeños. Mantenga las llaves, juguetes no seguros, bolsas plásticas y globos fuera del alcance del bebé.
- Mantenga al bebé alejado de multitudes y personas enfermas.
- No use andaderas o brincadores, los cuales pueden causar accidentes.

### Todos los bebés son diferentes.

No espere que el bebé actúe o crezca exactamente como otros bebés de la misma edad.

### El bebé puede:

- Alcanzar objetos
- Poner cosas en su boca
- Voltearse
- Sentir y agitar objetos
- Gritar, reír, sonreír
- Sentarse con ayuda.

### Sugerencias y actividades

- Los bebés aprenden más rápidamente cuando pasa más tiempo con ellos.
- Tome el tiempo para jugar, hablar, cantar y leer con el bebé.
- Coloque al bebé en un área segura en el suelo para jugar.
- Permita que el bebé gatee para fortalecer las piernas y los brazos.
- Dele al bebé juguetes de colores brillantes que hacen ruidos suaves cuando se mueven o aprietan. Revise los juguetes en busca de partes sueltas con las que el bebé puede ahogarse o tragar.
- Dele al bebé atención y amor
- Proteja al bebé del sol con un sombrero o sombrilla. No utilice bloqueador solar hasta los 6 meses.



### Cuidados al dormir

- Siempre coloque al bebé de espaldas para dormir sobre un colchón firme con una sábana a la medida con elástico.
- No coloque almohadas, colchas o juguetes en la cuna.
- No ponga al bebé ropa en exceso.
- Utilice una cuna sin pintura a base de plomo y con barrotes que no tengan más de 23/8 de pulgada de separación.
- Mantenga la cuna alejada de ventanas, cortinas, cordones y persianas.

### Cuidados al bañarlo

- Coloque el calentador de agua a menos de 120°F.
- Toque el agua antes de meter al bebé a la bañera.
- Nunca deje al bebé solo en la bañera.

### Seguridad en el automóvil

- Nunca deje al bebé solo en el automóvil.
- Utilice un asiento para bebé con vista posterior en el asiento trasero del automóvil y sujételo adecuadamente; nunca lo coloque frente a una bolsa de aire.

### Sugerencias de seguridad para padres:

- Prepárese y planee para casos de emergencia.
- Aprenda resucitación cardiopulmonar infantil.
- Instale alarmas de humo y de monóxido de carbono en los pasillos y cerca de las habitaciones.
- Revise las alarmas cada 6 meses.

### Recursos para padres:

Si se siente agobiado, triste o si está a punto de sacudir o lastimar a su bebé, llame a su médico, al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), o a un amigo en busca de ayuda.

Para dejar de fumar llamar al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

## Es importante la salud dental del bebé.

- Limpie todos los lados de los dientes 2 veces al día. Use un cepillo para niños y una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro. Limpie el exceso de pasta.
- Levante los labios del bebé y observe todos los lados de los dientes. Llame al dentista si hay manchas blancas, café o negras.
- Pregunte a su médico o dentista sobre barniz y gotas de fluoruro para bebé.
- No duerma al bebé con el biberón en la boca.
- No unte el chupón con miel o cualquier cosa dulce, ni lo lama para limpiarlo. La miel puede enfermar gravemente al bebé.
- Las medicinas pueden tener azúcar o causar resequedad en la boca. Después de darle medicina dele agua o cepíllele los dientes.

## Compartir ciertos objetos puede propagar gérmenes que causan las caries:



Cepillos



Cucharas



Vasos

**Padres:** detenga la propagación de gérmenes que causan las caries- cuide sus propios dientes:

- ✓ Cepille sus dientes por la mañana y use hilo dental antes de dormir.
- ✓ Haga una cita dental para usted.
- ✓ Pregunte sobre gomas de mascar o mentas con xilitol y sobre enjuagues bucales para prevenir las caries.

## Siga alimentando al bebé con leche materna o de fórmula con hierro hasta el primer año.

- Si le está dando leche en fórmula, el bebé ahora tomará 6-8 onzas 3-4 veces al día.
- El bebé puede tomar menos leche a medida que come más alimentos sólidos.
- Enseñe al bebé a utilizar un vaso para leche materna, en fórmula o agua.
- Limite darle jugo de 100% fruta a ¼ – ½ taza al día.
- No le de soda u otras bebidas dulces

## Dele al bebé alimentos saludables en 3 pequeñas comidas y 2-3 refrigerios al día.

- Dele cereales para bebé ricos en hierro y carnes en puré, frutas, vegetales o frijoles cocidos con cuchara.
- Dele alimentos que él pueda agarrar: pequeñas piezas de pan tostado galletas sin sal.
- No agregue sal o azúcar a los alimentos.
- Deje de alimentarlo cuando gire la cabeza y cierre la boca.
- Siente al bebé con la familia durante la comida por 10-15 minutos.

## Algunos alimentos pueden ahogar al bebé, no le dé:

Alimentos redondos (hotdogs, uvas, palomitas), con semillas (cerezas), duros (dulces, vegetales crudos), pegajosos (crema de cacahuete)

# Creciendo saludablemente



Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Estatura: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_

### Próxima cita:

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

### Números telefónicos importantes:

Policía, bomberos, ambulancia: Llame al 911

Línea de Envenenamiento de California:

1-800-222-1222

WIC: 1-888-942-9675

Vales de alimentos – Programa de Asistencia de  
Nutrición Suplementaria: 1-877-847-3663



Developed by the Nutrition, Dental, and Health Education Subcommittees of the California Child Health and Disability Prevention (CHDP) Program Executive Committee. Translation funded by the California Office of Multicultural Health. Rev 06/2010



### Manteniendo saludable al bebé

- Lleve regularmente al bebé a revisiones médicas y para inmunizaciones (vacunas).
- Consulte con su médico antes de darle medicinas o remedios caseros.
- Mantenga el cabello, cuerpo, ropa y sábanas del bebé limpios y secos.
- Mantenga al bebé alejado de ruidos y música fuertes para proteger los oídos.
- Mantenga al bebé lejos de humo y productos de tabaco.
- Lávese las manos con agua y jabón y después de cambiar pañales.

### Prevención de Accidentes

- Nunca deje al bebé solo en una cama o cambiador.
- Nunca deje al bebé solo, con un extraño o con una mascota.
- Nunca levante al bebé por los brazos, lo aviente o lo mece en el aire.
- Remueva la agujeta de los gorros en sudaderas.
- Nunca amarre el chupón en el cuello.
- Utilice pasadores de seguridad y candados en los gabinetes y enchufes eléctricos.
- Utilice una puerta de seguridad para escaleras y protectores de ventanas.
- Mantenga las medicinas, artículos de limpieza y plantas fuera del alcance de los niños.
- El bebé puede ahogarse con objetos pequeños. Mantenga las llaves, juguetes no seguros, bolsas plásticas y globos fuera del alcance del bebé.
- No use andadores o brincadores, los cuales pueden causar accidentes.

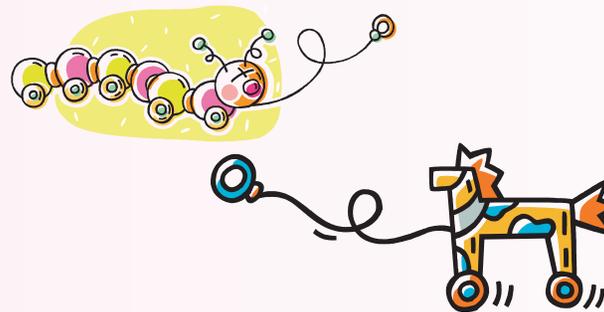
### El bebé aprende rápidamente cuando le enseña demostrándole delicadamente, no castigándolo.

#### El bebé puede:

- Comer pequeñas piezas de alimentos suaves
- Gatear
- Sentarse por sí mismo sin ayuda
- Colocar cosas en su boca
- Girar cuando escucha su nombre
- Mover objetos de una mano a la otra.

### Sugerencias y Actividades

- Jugar a juegos como escondidillas.
- Dele juguetes que se mueven o ruedan, como pelotas grandes.
- Dele cajas vacías, ollas y sartenes para que juegue.
- Permita que el bebé gatee para fortalecer las piernas y los brazos.
- El bebé debe usar zapatos suaves.
- Lleve al bebé a caminar al aire libre. Utilice bloqueador solar.
- Ayude al bebé a aprender a hablar. Nombre cosas que observa.
- Duerma al bebé a la misma hora todas las noches. Leerle una historia o cantarle pueden hacer la hora de dormir más relajante.



### Cuidados al dormir

- Siempre coloque al bebé de espalda para dormir sobre un colchón firme con sábana.
- No coloque almohadas, colchas o juguetes en la cuna.
- No ponga al bebé ropa en exceso.
- Utilice una cuna con pintura sin plomo y con barrotes que no tengan más de 23/8 de pulgada de separación.
- Coloque el colchón en el nivel más bajo.
- Mantenga la cuna alejada de ventanas, cortinas, cordones y persianas.

### Cuidados al bañarlo y con el agua

- Ajuste la temperatura del boiler a menos de 120°F.
- Toque el agua antes de meter al bebé a la bañera.
- Nunca deje al niño solo en la bañera, piscina, cerca de agua o del inodoro. La piscina/spa debe estar cercado con una puerta de cierre automático.

### Seguridad en el automóvil

- Nunca deje al bebé solo en el automóvil.
- Utilice un asiento con vista hacia atrás en el asiento trasero hasta el año de edad y mínimo 20 libras de peso. Nunca coloque al bebé frente a una bolsa de aire.

### Sugerencia de seguridad para padres:

- Prepárese y planee para casos de emergencia.
- Aprenda resucitación cardiopulmonar infantil.
- Instale alarmas de humo y de monóxido de carbono en los pasillos y cerca de las habitaciones.
- Revise las alarmas cada 6 meses.

### Recursos para Padres:

Si se siente agobiado, triste o si está a punto de sacudir o lastimar a su bebé, llame a su médico, al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), o a un amigo en busca de ayuda.

Para dejar de fumar llame al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Es importante la salud dental del bebé.



¡Lleve al bebé con el dentista al año de edad!

- Pregunte sobre barniz y gotas de fluoruro para bebé. Manténgalos fuera del alcance del bebé.
- Limpie delicadamente todos los lados de los dientes 2 veces al día. Use un cepillo para niños y una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro. Limpie el exceso de pasta.
- Levante los labios del bebé y observe todos los lados de los dientes. Consulte con su dentista si hay manchas blancas, cafés o negras.
- Nunca duerma al bebé con el biberón en la boca.
- No unte el chupón con miel o cualquier cosa dulce, ni lo lama para limpiarlo. La miel puede enfermar gravemente al bebé.
- El compartir cucharas, vasos o cepillos dentales propaga los gérmenes que causan caries. No mastique la comida para dársela al bebé.
- Las medicinas pueden tener azúcar o causar resequedad en la boca. Posteriormente dele agua o cepíllele los dientes.

**Padres:** detenga la propagación de gérmenes que causan las caries - cuide sus propios dientes:

- ✓ Cepille sus dientes por la mañana y use hilo dental antes de dormir.
- ✓ Haga una cita dental para usted
- ✓ Pregunte sobre gomas de mascar o mentas con xilitol y sobre enjuagues bucales para prevenir las caries.

Siga alimentando al bebé con leche materna o fórmula con hierro hasta el primer año.

- Si le está dando leche con fórmula, el bebé ahora tomará 4-6 onzas 3-4 veces al día.
- El bebé puede tomar menos leche a medida que come más alimentos sólidos.
- Para el primer año, el bebé solo debe tomar de un vaso.
- Puede darle leche de vaca al primer año de edad.
- Dele leche materna, de fórmula o agua en un vaso con la comida.
- Limite el jugo de 100% fruta a ¼ - ½ de tasa al día.
- No le de soda u otras bebidas dulces.



Dele al bebé alimentos saludables en 3 comidas pequeñas y 2-3 refrigerios al día.

- Dele al bebé alimentos en puré, batidos y en grumos suaves para ayudarle a aprender a masticar
- En cada comida, dele alimentos ricos en hierro como carnes o pollo cocidos y picados finamente, y tofu o frijoles batidos.
- Dele alimentos que él pueda agarrar: pequeñas piezas de pan tostado o galletas sin sal.

**Algunos alimentos pueden ahogar al bebé, no le dé:**

Alimentos redondos (hot-dogs, uvas, palomitas), con semillas (cerezas), duros (dulces, vegetales crudos), pegajosos (crema de cacahuete)

## Creciendo saludablemente



Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Estatura: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_

**Próxima cita:**

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

**Números telefónicos importantes:**

Policía, bomberos, ambulancia: Llame al 911

Línea de Envenenamiento de California:  
1-800-222-1222

WIC: 1-888-942-9675

Vales de alimentos - Programa de Asistencia de  
Nutrición Suplementaria: 1-877-847-3663



Developed by the Nutrition, Dental, and Health Education Subcommittees of the California Child Health and Disability Prevention (CHDP) Program Executive Committee. Translation funded by the California Office of Multicultural Health. Rev 06/2010



### Manteniendo saludable al bebé

- Lleve regularmente al bebé a revisiones.
- Consulte con su médico antes de darle medicinas o remedios caseros.
- Mantenga el cabello, cuerpo, ropa y sábanas del bebé limpios y secos.
- Mantenga al bebé alejado de ruidos y música fuertes para proteger los oídos.
- Mantenga al bebé lejos de humo y productos de tabaco.
- Lave frecuentemente los juguetes del niño.
- Lávese las manos con agua y jabón después de cambiar pañales.

### Prevención de accidentes

- Nunca deje al bebé solo en una cama o cambiador.
- Nunca deje al bebé solo, con un extraño o con una mascota.
- Nunca levante al bebé por los brazos, lo sacuda, aviente o lo meza en el aire.
- Remueva la agujeta de los gorros en sudaderas.
- Nunca amarre el chupón al cuello.
- Mantenga los objetos calientes fuera del alcance del bebé.
- Utilice pasadores de seguridad y candados en los gabinetes, asientos de inodoro y enchufes eléctricos.
- Utilice una puerta de seguridad para escaleras y protectores de ventanas.
- Mantenga las medicinas, artículos de limpieza y plantas fuera del alcance de los niños.
- El bebé puede ahogarse con objetos pequeños. Mantenga las llaves, juguetes no seguros, bolsas plásticas y globos fuera del alcance del bebé.
- No use andadores o brincadores, los cuales pueden causar accidentes.
- Si pasea en bicicleta con el bebé, asegúrese que el bebé esté abrochado en su silla y lleve casco.

### El bebé aprende rápidamente cuando le enseña demostrándole delicadamente, no castigándolo.

#### El bebé puede:

- Tener miedo de personas recién conocidas
- Ponerse en posición sentada
- Picar con los dedos
- Golpear un objeto contra otro
- Levantarse mientras se sujeta a un sillón
- Copiar palabras y sonidos
- Decir “ma-ma” y “pa-pa.”

### Sugerencias y Actividades

- Jugar a juegos como escondidillas.
- Dele juguetes que se mueven o ruedan, como pelotas grandes.
- Dele cajas vacías, ollas y sartenes para que juegue.
- Permita que el bebé gatee para fortalecer las piernas y brazos.
- El bebé debe usar zapatos suaves.
- Lleve al bebé a caminar al aire libre. Utilice bloqueador solar.
- Ayude al bebé a aprender a hablar. Nombre las cosas que el bebé observa.
- Duerma al bebé a la misma hora todas las noches. Una historia o canción pueden hacer la hora de dormir más relajante.



### Cuidados al Dormir

- Siempre coloque al bebé de espaldas para dormir sobre un colchón firme con una sábana a la medida con elástico.
- No coloque almohadas, colchas o juguetes en la cuna.
- No ponga al bebé ropa en exceso.
- Utilice una cuna con pintura sin plomo y con barrotes que no tengan más de 2<sup>3</sup>/<sub>8</sub> de pulgada de separación.
- Coloque el colchón en el nivel más bajo.
- Mantenga la cuna alejada de ventanas, cortinas, cordones y persianas.

### Cuidados al bañarlo y con el agua

- Ajuste la temperatura del boiler a menos de 120°F.
- Toque el agua antes de meter al bebé a la bañera.
- Nunca deje al niño solo en la bañera, piscina, cerca del agua o del inodoro. La piscina/spa debe estar cercado con una puerta de cierre automático.

### Seguridad en el automóvil

- Nunca deje al bebé solo en el automóvil.
- Utilice un asiento con vista hacia atrás en el asiento trasero hasta el año de edad y mínimo 20 libras de peso. Nunca coloque al bebé de frente a una bolsa de aire.

### Sugerencias de seguridad para padres:

- Prepárese y planee para casos de emergencia
- Aprenda resucitación cardiopulmonar infantil
- Instale alarmas de humo y monóxido de carbono en los pasillos y cerca de las habitaciones.
- Revise las alarmas cada 6 meses.

### Recursos para padres:

Si se siente agobiado, triste o si está a punto de sacudir o lastimar a su bebé, llame a su médico, al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), o a un amigo en busca de ayuda.

Para dejar de fumar llame al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)