

Asociación para el cuidado de la salud de niños: Folleto para padres - 6 meses de edad

ASOCIACIONES

Usted es el primer maestro de su hijo. Los padres serán considerados socios, y se les tratará con respeto.

- Se emitirán reportes diarios; por favor asegúrese de revisar el reporte de su hijo y haga saber al cuidador de su hijo si tiene usted preguntas.
- Por favor proporcione un juego extra de ropa para su hijo.

NUTRICIÓN

Alimentos sólidos

- Se introducirán alimentos sólidos apropiados para la edad cuando usted nos haga saber que su hijo está listo.
- Los signos de que su hijo está listo son:
 - Abre la boca para recibir la cuchara
 - Se sienta con apoyo
 - Tiene buen control de la cabeza y el cuello
 - Muestra interés por los alimentos que usted come

Cómo iniciar nuevos alimentos

- Por favor introduzca nuevos alimentos en el hogar por vez primera.
- Su hijo será alimentado con los alimentos que usted le proporciona.
- Se evitarán los alimentos que pueden causar alergias, como cacahuates y pescado.
- Los alimentos que pueden comerse con los dedos sólo se ofrecerán después de que usted lo haya autorizado.

Para evitar alimentación excesiva, ejerceremos vigilancia respecto a los signos que siguen de que su hijo está satisfecho:

- Se inclina hacia atrás
- Se aparta
- Hace a un lado la cuchara

SALUD FÍSICA

Inmunizaciones

- Si las vacunas de su hijo/a no están al corriente, su proveedor de cuidado de la salud trabajará con usted para ponerlas al día.

Dientes sanos

- Al menos una vez durante el día, el cuidador de su hijo limpiará suavemente las encías de su hijo.

DESARROLLO

Un niño o niña de seis meses de edad hará lo siguiente:

- Volteará hacia un ruido.
- Tratará de alcanzar juguetes
- Sostendrá un juguete en una mano y lo transferirá a la otra mano
- Jugará con sus dedos de los pies
- Conocerá su nombre

- Conocerá la cara de personas familiares
- Emitirá sonidos

Puede ser que un niño de seis meses de edad haga lo siguiente:

- Girar sobre sí mismo/a
- Ayudar a sostener su biberón
- Jugar juegos con las personas que conoce
- Temer a adultos que no conoce

Relaciones

- A esta edad, su hijo deseará jugar con usted y con otros adultos.
- Su hijo quiere la atención de usted y le gusta obtenerla; estimule las cosas positivas que su hijo hace.
- Tenga un tiempo especial con su hijo, a diario; asegúrese de que pase al menos algunos minutos cada día haciendo algo juntos.

Alfabetización

- Empieza a relajarse cuando usted le lee un cuento a la hora de acostarse.

Ansiedad por separación

Hacia los seis meses, usted tal vez note los inicios de ansiedad por separación. Consejos para recordar cuando pase a dejar a su hijo:

- La ansiedad por la presencia de extraños es normal
- Permítase a usted mismo tiempo extra
- Asegure a su hijo que regresará a recogerlo
- Hable con el cuidador de su hijo acerca de cómo le va a su hijo después de que usted se marcha
- Establezca una rutina para hacer que el momento en que deje a su hijo sea predecible
- No se marche a hurtadillas—esto causará confusión en su hijo cuando descubra que usted se ha ido, y romperá la confianza

CUANDO EL NIÑO SE ENFERMA

Le pasa a todo el mundo. Es fácil contraer un resfriado, incluso para una persona pequeña.

- Para ayudar a proteger a su hijo contra enfermedad, el cuidador de su hijo:
 - Se lavará las manos, y lavará las manos de su hijo/a
 - Mantendrá limpios los juguetes de los niños—en especial los chupones



Vida activa y sana en el hogar

- Hacia los seis meses de edad, la mayoría de los bebés pesa dos veces más que lo que pesaron al nacer.
- El crecimiento de su bebé puede lentificarse durante los meses siguientes.
- Si aún está amamantando a su bebé, ¡eso es excelente! Continúe durante tanto tiempo como ambos lo deseen.
- Si está alimentando a su bebé con leche maternizada, asegúrese de que esté usando una fórmula enriquecida con hierro.
- Los bebés deben haber terminado su biberón de la hora de acostarse y de la hora de la siesta antes de ser colocados en la cuna.
- A medida que su bebé aprende a comer alimentos sólidos, empiece al ofrecerle una a dos cucharadas, dos a tres veces al día.
- Introduzca nuevos alimentos una vez al día. Considere dejar transcurrir uno a tres días entre cada alimento nuevo para ver si aparece algún signo de alergia o intolerancia.
- Recuerde que pueden requerirse 10 a 15 exposiciones a un nuevo alimento antes de que le tome el gusto el bebé.
- Además de cereal enriquecido con hierro, introduzca en la dieta de su bebé carnes en papilla, así como frutas y verduras en puré.
 - La papilla de carne roja es una buena fuente de hierro.
 - Es más sano ofrecer a los bebés de siete meses o mayores de 7, fruta entera (sea martajada o en puré), en lugar de jugo.
 - No debe añadir cereal ni otros alimentos al biberón de su bebé a menos que su pediatra se lo indique.
- Evite alimentar a su bebé en demasía al ejercer vigilancia respecto a signos de saciedad, que pueden incluir inclinarse hacia atrás, y/o retirar la cara de la mama, el biberón o la cuchara.
- No fuerce a su bebé a comer o a terminar alimentos.
- Juegue juegos como dónde está el bebé (peekaboo), palmitas (patty-cake) y ¿qué tan grande es el bebé? ("so big").
- Fomente el juego activo con espejos seguros para bebé, gimnasios de piso y juguetes coloridos para que los tome.
- Ayúdele a deslizarse por muebles y a moverse de un lugar a otro. Esto le ayuda a adquirir la fuerza y la confianza que necesitará para caminar.
- Cree con su hijo una rutina tranquilizante a la hora de dormir para introducir el sueño a la misma hora cada noche.

Preguntas para el pediatra de su hijo

- "¿Cómo sé si mi hijo está comiendo lo suficiente?"
- "¿Qué tengo que hacer para hacer seguro mi hogar?"



La campaña de HCCA sigue recibiendo fondos por medio de la Child Care and Health Partnership Grant (Grant #U46MC04336) de la Office of Child Care y la Maternal and Child Health Bureau.