



4-6 Meses

Consejos Para Padres

- Disfrute de la sonrisa y la risa de su bebé.
- Ayúdeles a ser fuertes dele tiempo boca arriba. El momento que lo recuesta boca arriba le ayuda a que el bebé aprenda a girarse boca a bajo.
- Converse con su bebé. Disfrute la forma como imita los sonidos y el ritmo de hablar.
- A esta edad los bebés empiezan a sentarse sin apoyo.
- Los bebés de esta edad extienden el brazo para tomar cosas y llevarlas en su boca. Anticipa esto incluso cuando no tienen hambre.

Consejos de Alimentacion

- La leche materna es lo mejor para su bebé; Es muy recomendable la lactancia materna. Si utiliza fórmula, asegúrese de que esté fortificada con hierro.
- Su bebé está listo para los ingerir alimentos sólidos cuando pueden sentarse sin apoyo, cuando pueden tomar las cosas, cuando pueden abrir su boca ante una cuchara y ya mantengan la cabeza erguida. Esto es por lo general alrededor de los seis meses (pregunte a su pediatra).
- Su bebé sabrá cuando tiene hambre y cuando está lleno.
- Deje que su bebé que lo guíe. Le hará saber cuando esté lleno. A menudo los bebés se apartarán, cerrará la boca o escupirá la comida y la leche si no tienen hambre.
- No te preocupe - si su bebé no tiene hambre ahora, tendrá más tarde.
- Los bebés no necesitan jugo, agua endulzada, refrescos o miel. La leche materna o la fórmula dan todos los líquidos que su bebé necesita. Una vez que su bebé tenga 6 meses de edad ya esté comiendo alimentos sólidos, o cuando el clima sea caluroso, usted puede darle a su bebé agua.

Consejos de Actividad

- Este es un buen momento para que un bebé esté activo. Anime a tiempo vientre cada día. Coloque juguetes favoritos fuera de su alcance para ayudarle a estirar y patear.



- Toca música y disfruta de las respuestas de su bebé. Verlos patear sus piernas, mover sus brazos o simplemente escuchar con atención.
- Ayude a su bebé pararse sosteniendo le seguramente.
- Limite el tiempo en columpios, asientos de coche o cochecitos. Limite el tiempo frente a la televisión y otras pantallas.

Consejos del Sueño

- Construye una rutina de sueño que calma con las luces bajas, un baño caliente y leyendo juntos. Evita las pantallas antes de acostar.
- No ponga a su bebé a la cama con una botella.
- SIEMPRE pon les en su espalda para dormir.
- Los bebés de esta edad pueden y deben dormir 16 a 18 horas cada día.





Juega con Propósito: 4-6 Meses

Viendo su Bebe

- Se trata de un período de rápido desarrollo de habilidades físicas y habilidades lingüísticas.
- Tu bebé está empezando a:
 - sentarse sin soporte
 - agarrar objetos pequeños con sus dedos
 - voltear se en los dos direcciones
- Su bebé está escuchando todo, haciendo nuevos sonidos y tonos.

Diversión en la Hora de Comer

- El bebé debe unirse con la familia a la hora de comer, aunque están comiendo sólidos o no. Mira el Bebe unirse a la charla.
- Deje que el bebé huela los alimentos que están comiendo. Mantenga los alimentos calientes lejos de las manos que alcanzan.
- Cuando su bebé esté listo para los sólidos, por lo general alrededor de los 6 meses, deje que el bebé explore alimentos utilizando los cinco sentidos. Aplastando, mezclando, saboreando, y tocando, le permite al bebé a aprender a la hora de comer. Pruebe aguacates suaves o plátanos suaves.

Juega con un Propósito

Cada día has el plan para que el bebé esté en su vientre. Quédense con el bebé durante el tiempo de vientre.

- **Habla** – Canta canciones de cuna para su bebé. Añadir los movimientos que se repiten a la canción y ve a su bebé tratar de imitarte.
- **Los grandes músculos** (piernas, espalda, brazos) – Ponga juguetes interesantes justo fuera del alcance de bebé. Ofrezcale juguetes a un lado o los lugares que les obligan a rodar al juguete.
- **Las manos y los dedos** – Oferta juguetes que son diferentes en textura, tamaño y forma. Esto ayuda al bebé a desarrollar los cinco sentidos y la coordinación mano / dedo.



¡Inténtelo!

Deje que el bebé "lave" sus manos. Ponga una media pulgada o menos de agua limpia en una olla o una trona. Deje que exploran el sonido, la sensación y el sabor del agua. Ve lo divertido que puede tener.

¿Quieres más información? Ve a www.theounceofprevention.org

