

Bebé feliz y saludable

Todo el mundo necesita estar activo, inclusive los bebés. Su bebé necesita una buena nutrición y mucha actividad diaria. El aprendizaje comienza con el juego, así que juegue con su bebé todos los días.

¿Qué tipo de juegos les gustan a los bebés?

- Meter y sacar cosas de recipientes.
- Arrastrarse por encima, por debajo y alrededor de objetos (almohadas, sillas, cajas).
- Jugar con objetos que tienen diferentes formas, colores y tamaños.
- Girar, rodar, rebotar y balancear suavemente a su bebé es una gran manera de fomentar su fuerza y ayudarlo a aprender.

Precaución: nunca sacuda a su bebé; esto puede causar daño cerebral.

Una actividad divertida para hacer con su bebé:

Alrededor de los seis meses, siéntese con su bebé en su regazo mirando hacia usted. Mientras se toman de la mano, anime su bebé para ponerse de pie. Una vez que su bebé esté de pie, balancee a su bebé de un lado a otro.

Juegos para jugar:

- Cantar y aplaudir
- On tá bebé
- Palmaditas
- Soplar burbujas para que el bebé las explote

Saque a su bebé de la cuna, del corralito o del asiento para bebés y deje que se mueva.

Objetos con los que jugar:

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| Cucharas | Cuencos de plástico |
| Vasos de plástico | Cestas o cajas vacías |
| Móviles para cuna | Bloques blandos |
| Pelotas blandas | Sonajeros |



Alimente a su bebé correctamente

Evite alimentos que puedan atragantar a su bebé, tales como perros calientes, mortadela, salchichas, nueces, semillas, papas fritas, bocaditos de queso y *pretzels*. Los bebés que están sobrealimentados o no hacen suficiente actividad pueden tener sobrepeso.

Esto es lo que puede hacer para que su bebé esté feliz y saludable:

- Los bebés lactantes tienen menos probabilidades de volverse adultos obesos.
- No obligue a su bebé a terminar un biberón o alimentos para bebés.
- Espere a que el bebé comience a comer cereales y alimentos para bebés hasta que cumpla de cuatro a seis meses de edad.
- Alimente con una cuchara, no con un alimentador para bebés.
- Dele al bebé frutas, verduras y carnes en lugar de postres y cenas para bebés.
- Evite el té dulce, los refrescos, el Kool-Aid u otras bebidas edulcoradas.

Comience a introducir un vaso cuando el bebé tenga alrededor de seis a ocho meses de edad. Ofrezca el vaso antes del biberón y colóquelo al alcance de la mano. Continúe con esta estrategia a diario, pero no presione si su bebé rechaza el vaso. Tarde o temprano, el bebé empezará a beber del vaso.

El hambre no es la única razón por la que llora un bebé. Algunas veces, los bebés solo quieren atención o consuelo.

Consejos de seguridad

Los bebés necesitan un entorno seguro:

- Recoja cualquier objeto pequeño con el que el bebé pueda ahogarse o tragar.
- Nunca deje a un bebé solo en una habitación, excepto cuando se coloque de forma segura en un corralito, cuna u otro recinto seguro, y luego solo por unos pocos minutos.
- Nunca deje a su bebé solo cerca del agua o en una tina.
- Asegúrese de que quienquiera que esté cuidando a su hijo esté alerta a cualquier peligro y sepa cómo evitarlo.
- No ponga al bebé en un andador. Los andadores pueden causar lesiones en la cabeza y no ayudan al desarrollo motriz.

Deje el hábito de fumar

Los bebés que están expuestos al humo tienen el doble de probabilidades de sufrir enfermedades. Reduzca el riesgo de su bebé manteniéndole lejos del humo del cigarrillo.

Los bebés necesitan dormir

Los bebés necesitan por lo menos de 14 a 16 horas de sueño cada 24 horas. Los hábitos de sueño cambiarán a medida que el bebé crezca. Incluso los bebés mayores pueden despertarse al menos una vez durante la noche. Intente varias siestas al día para promover hábitos saludables de sueño.

Lactancia materna

Las investigaciones han demostrado que la lactancia materna ofrece numerosos beneficios para la salud de los bebés. Algunos de estos beneficios abarcan la reducción de riesgos de problemas de salud, incluyendo lo siguiente:

- Mortalidad infantil
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Asma
- Obesidad
- Infecciones gastrointestinales
- Diabetes tipo uno y tipo dos
- Enfermedades cardiovasculares
- Leucemia infantil
- Enfermedades del tracto respiratorio inferior
- Infecciones del oído medio
- Dermatitis atópica

Los riesgos más bajos para estas enfermedades pueden continuar durante toda la vida del bebé.

Para obtener más información, llame a su clínica local aprobada por WIC o a la oficina estatal de WIC al **1-800-545-6747**.



De conformidad con la legislación federal de derechos civiles y los reglamentos y políticas en materia de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participen o administren programas del USDA tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, discapacidad, edad o represalias por actividades anteriores en materia de derechos civiles en cualquier actividad o programa dirigido o financiado por el USDA.

Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para información sobre programas (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas estadounidense, etc.), deben comunicarse con la agencia (estatal o local) donde solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades auditivas o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Además, es posible que la información sobre programas esté disponible en otros idiomas distintos al inglés.

Para presentar una queja por discriminación en programas, complete el formulario de quejas por discriminación en programas del USDA (AD-3027), que se encuentra en línea en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA y facilite allí toda la información requerida en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de quejas, llame al (866) 632-9992. Envíe su formulario completado o carta al USDA así:

(1) Correspondencia: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
Oficina del Secretario Adjunto de Derechos Civiles
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410

(2.) Fax: 202-690-7442, o

(3.) Correo electrónico: program.intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.



MISSISSIPPI
STATE DEPARTMENT OF HEALTH