Mississippi State Department of Health

WIC

Programa De Mujeres, Infantes y Niños

Bebe Feliz y Saludable

BEBE FELIZ Y SALUDABLE (HAPPY HEALTHY BABY)

Todos necesitan estar activos – inclusive los bebes. Su bebe necesita una buena nutrición y suficiente actividad y juegos. Aprender empieza con juegos, ¡entonces juegue con su bebe todos los días!

¿QUE JUEGOS LES GUSTA A LOS BEBES?

Sacar y meter objetos en recipientes.

Treparse, meterse bajo y alrededor de objetos (almohadas, sillas, cajas).

Jugar con objetos de diferentes formas, colores y tamaños.

Delicadamente, voltear, rodar, y hacer saltar a su bebe, esto ayuda a formar la fuerza del bebe y le ayuda a aprender.

Precaución: NUNCA sacuda a su hijo, esto puede causar problemas cerebrales.

UNA ACTIVIDAD DIVERTIDA PARA HACER CUANDO SU BEBE TIENE ALREDEDOR DE 6 MESES:

Siente a su bebe en su piernas, cara a cara. Mientras sostiene las manos del bebe, motívelo a que se pare. Una vez que esté parado, muévale de un lado a otro.

JUEGOS INTERESANTES:

Cantar y aplaudir
¡Sorpresa!
Hagamos tortitas
Hacer burbujas para que el bebe las reviente

¡Mantenga a su bebe fuera de mecedoras, corrales, andadores, o sillas infantiles, deje que él mismo se mueva!

OBJETOS PARA JUGAR:

Cucharas
Platos de plástico
Tazas de plástico
Cajas vacías o canastas
Movibles
Bloques suaves
Pelotas suaves
Chinescos

ALIMENTE A SU BEBE CORRECTAMENTE.

Evite comidas que puedan producir que el niño se atragante, como hot-dog, jamón, mortadela, nueces, semillas, papas fritas, botanitas y pretzels.

Los bebes que son sobre-alimentados o que no tienen suficiente actividad pueden convertirse en obesos.

Aquí hay algunas sugerencias para que su hijo esté sano y feliz:

- Bebes alimentados con leche materna son menos propensos a convertirse adultos obesos.
- No fuerce a su bebe a que acabe su mamadera o comida.
- Espere hasta los 4 o 6 meses de edad para darle cereales y comida para bebes.
- Aliméntele con cuchara y no con mamadera de infante.
- Dé al bebe frutas, vegetales y carnes en vez de postres para bebes y meriendas.
- Evite las bebidas como el te dulce, gaseosas, Kool-Aid, o cualquier otra bebida que contenga azúcar.

Empiece a usar una taza cuando el bebe tenga entre 6 a 8 meses de edad. Ofrézcale la taza antes que el biberón, y colóquela cerca de él. Continúe con este procedimiento diariamente, sin embargo no le presione si rechaza la taza. Eventualmente, él empezará a tomar desde la taza.

El hambre no es la única razón por la que un bebe llora. A veces lo que el bebe necesita es atención o estar cómodo.

CONSEJOS DE SEGURIDAD

Los bebes necesitan un lugar seguro:

- Recoja cualquier objeto pequeño que el bebe pueda tragarse o ahogarse.
- Nunca deje al bebe solo en un cuarto excepto cuando es seguramente colocado en un corral, cuna u otro lugar cerrado y seguro, y aún así solo déjelo por unos pocos minutos.
- Nunca deje al bebe solo cerca de agua o en una tina, así sea por un minuto.
- Asegúrese que quien está cuidando a su bebe esté alerta de cualquier peligro y sepa como prevenirlo.
- No coloque al bebe en caminadores (andadores). Caminadores puede ayuda a desarrollar el sistema motriz del bebe.

DEJE DE FUMAR.

Los bebes que están expuestos al humo de cigarrillo tienen el doble de posibilidad de sufrir enfermedades. Usted reducirá las oportunidades de sufrimiento de su bebe al mantenerlo lejos del humo del cigarrillo.

LOS BEBES NECESITAN DORMIR.

Los bebes necesitan por lo menos de 14 a 16 horas de sueño en cada 24 horas. Sus hábitos de dormir irán cambiando según el niño siga creciendo. Hasta los infantes crecidos podrían despertarse por lo menos una vez durante la noche. Trate y proponga que tenga varias siestas al día a fin de promover hábitos de dormir saludables.

Para más información,
acérquese al departamento de salud local,
llame a la oficina del Departamento de Salud de Mississippi
WIC al **1-800-545-6747,**
o visite nuestra pagina Web *www.HealthyMS.com*

MISSISSIPPI STATE DEPARTMENT OF HEALTH

www.HealthyMS.com
1-866-HLTHY4U
1-866-458-4948

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en ingés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados y solicitantes de empleo por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones politicas, estado civil, estado familiar or paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona previenen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizadao financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicaran a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encountrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html,

o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir un carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, by fax (202) 690-7442 o pro correo elctrónico a program.intake@usda.gov.

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla pueden contractar al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339
(800) 845-6136 (en español).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

MISSISSIPPI WIC
Women, Infants and Children

Revised 4/24/20 5086 - S