

# HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ►PADRES

## VISITA MÉDICA DEL 6 MES

Aquí encontrará algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser valiosas para su familia.



### ✓ CÓMO ESTÁ SU FAMILIA

- Si le preocupan sus condiciones de vida o alimenticias, hable con nosotros. Las agencias y programas comunitarios como WIC y SNAP también pueden brindar información y asistencia.
- No fume ni utilice cigarrillos electrónicos. No fume en su hogar ni en el automóvil. Los espacios libres de tabaco mantienen saludables a los niños.
- No consuma alcohol ni drogas.
- Elija una niñera o cuidador maduro, capacitado y responsable.
- Háganos preguntas acerca de programas de cuidado de niños.
- Hable con nosotros o llame para pedir ayuda si se siente triste o muy cansado durante más de algunos días.
- Pase tiempo con su familia y con sus amigos.

### ✓ ALIMENTAR AL BEBÉ

- Tenga en cuenta que el crecimiento de su bebé va a ir más lento.
- Siéntase orgullosa de usted misma si sigue amamantando. Continúe todo el tiempo que usted y el bebé lo deseen.
- Utilice leche maternizada fortificada con hierro si lo alimenta con leche maternizada.
- Comience a alimentar al bebé con comida sólida cuando esté listo.
- Busque las señales de que su bebé está listo para consumir comida sólida. Él bebé
  - Abrirá su boca para buscar la cuchara.
  - Se sentará con respaldo.
  - Demostrará buen control de su cabeza y cuello.
  - Demostrará interés en los alimentos que usted come.

#### Comenzar a consumir nuevas comidas

- Incorpore una nueva comida a la vez.
- Utilice comidas con buenas fuentes de hierro y zinc, como
  - Cereal fortificado con hierro y zinc
  - Puré de carne roja, como la carne de vaca o cordero
- Incorpore frutas y vegetales luego de que el bebé coma bien el cereal fortificado con hierro y zinc o el puré de carne roja.
- Ofrézcale comida sólida entre 2 y 3 veces por día; déjelo decidir cuánto comer.
- Evite la miel pura o los pedazos grandes que puedan ahogar al bebé.
- Considere introducir todas las demás comidas, incluso huevos y mantequilla de maní, ya que estudios demuestran que pueden prevenir alergias individuales a comidas.
- Para prevenir que el bebé se ahogue, ofrézcale solo pedazos de comida muy suaves y pequeños.
- Lave las frutas y vegetales antes de servirlas.
- Incorpore una taza de agua, leche materna, o leche maternizada.
- Evite alimentar demasiado al bebé; preste atención a las señales de saciedad que da el bebé, como
  - Echarse para atrás
  - Apartarse
- No fuerce a su bebé a comer o terminar comidas.
  - Puede llevar entre 10 y 15 veces ofrecerle un tipo de comida a su bebé para que pruebe antes de que le guste.

### ✓ EL DESARROLLO DE SU BEBÉ

- Coloque a su bebé sentada para que pueda mirar a su alrededor.
- Hable con su bebé copiando los sonidos que hace.
- Miren y lean libros juntas.
- Jueguen a juegos como el peekaboo, las palmas, y *so big*.
- No tenga un televisor de fondo ni utilice un televisor u otros medios digitales para calmar a su bebé.
- Si su bebé está inquieta, dele juguetes seguros para sostener y colocarse en la boca. Asegúrese de que duerma siestas y juegue habitualmente.

### Recursos útiles

Línea de Ayuda para Dejar de Fumar: 800-784-8669 | Poison Help Line (Línea de Ayuda en Caso de Envenenamiento): 800-222-1222  
 Información sobre Asientos de Seguridad para Automóvil, en inglés: [www.safercar.gov/parents](http://www.safercar.gov/parents) | Línea Gratuita Directa sobre Seguridad Automotriz: 888-327-4236

# VISITA MÉDICA DEL 6 MES: PADRES



## DIENTES SALUDABLES

- Pregúntenos acerca de la necesidad de utilizar fluoruro.
- Limpie las encías y los dientes (en cuanto vea el primer diente) dos veces por día con una tela suave o un cepillo de dientes suave y un poco de pasta dental con fluoruro (no más que un grano de arroz).
- No le dé un biberón a su bebé en la cuna. Nunca apoye el biberón.
- No utilice comidas o jugos que su bebé pueda succionar de una bolsa.
- No comparten cucharas ni limpie el chupete en su boca.



## SEGURIDAD

- Utilice el asiento de seguridad orientado hacia atrás en el asiento trasero de todos los vehículos.
- Nunca coloque al bebé en el asiento delantero de un vehículo que posea bolsa de aire para el pasajero.
- Si el bebé ha alcanzado la altura o el peso máximo permitido con el asiento de seguridad orientado hacia atrás, usted puede utilizar un asiento aprobado convertible o 3 en 1 con orientación hacia atrás.
- Ponga a dormir al bebé de espaldas.
- Elija una cuna con barras separadas por no más de 2 $\frac{3}{8}$  pulgadas.
  - Baje el colchón de la cuna lo más que se pueda.
- No utilice una cuna con laterales abatibles.
- No coloque objetos blandos ni ropa de cama suelta como mantas, almohadas, chichoneras y juguetes en la cuna.
- Si elige utilizar un corralito de red, consiga uno fabricado después del 28 de febrero de 2013.
- Realice un control de seguridad en su hogar (rejas en las escaleras, barreras alrededor de los aparatos de calefacción, coberturas en tomas de corriente).
- No deje a su bebé solo en la bañera, cerca del agua, o en lugares altos como cambiadores, camas, y sofás.
- Mantenga venenos, medicamentos, y productos de limpieza bajo llave y fuera de la vista y alcance de su bebé.
- Guarde el número de la Poison Help Line (Línea de Ayuda en Caso de Envenenamiento) en todos los teléfonos, incluso en los teléfonos celulares. Llámenos si le preocupa que su bebé haya tragado algo dañino.
- Mantenga a su bebé en una silla alta o en un corral mientras esté en la cocina.
- No utilice andadores.
- Mantenga los objetos pequeños, cables y globos de látex lejos del bebé.
- Mantenga al bebé lejos del sol. Cuando salga, póngale un gorro al bebé y aplique protector solar con FPS 15 o mayor en la piel expuesta.

De acuerdo con *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*, 4th Edition

Para obtener más información, diríjase a <https://brightfutures.aap.org>.

La información incluida en estas hojas informativas no debería reemplazar la atención médica ni el consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento recomendado por el pediatra de acuerdo con hechos o circunstancias particulares. Hojas informativas originales incluidas como parte de *Bright Futures Tool and Resource Kit*, 2nd Edition.

La inclusión en estas hojas informativas no implica el respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La AAP no es responsable del contenido de los recursos mencionados en estas hojas informativas. Las direcciones de los sitios web se encuentran lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar con el tiempo.

La American Academy of Pediatrics (AAP) no revisa ni respalda ninguna modificación realizada en estas hojas informativas y en ningún caso será la AAP responsable de dichos cambios.

Translation of *Bright Futures Handout: 6 Month Visit (Parent)*

© 2019 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

