

# Baby's First Wish

Cooperative Extension Service  
New Mexico State University

A h a p p y & h e a l t h y l i f e

## Los bebés de 6 meses

Queridos  
padres:

¡Su bebé ya  
tiene medio  
año de edad!

Ya que alcanzó los seis meses de edad, su bebé pasará mucho tiempo sentado, jugando, balbuceando, mirando y tocando todo a su alrededor. Puede también estarlo poniendo un poco nervioso cada vez que quiere agarrar lo que ve. Procuren ser pacientes. Su bebé está aprendiendo mucho acerca del mundo que lo rodea.

En folletos anteriores hemos hablado acerca de cómo crece su bebé, pero también, durante estos últimos seis meses, han crecido mucho Uds., los padres del bebé.



¡Felicidades—  
Por su labor bien lograda!



# ¿Como somos los be



## Al crecer

- Doy vueltas y me volteo en todas las direcciones.
- Si estoy boca arriba, puedo voltearme boca abajo.
- A veces me quedo sentado hasta media hora.
- Me arrastro por el piso hacia adelante y hacia atrás.
- Si tengo algo en una mano puedo pasarlo a la otra.
- Tomo un cubo de plástico, luego otro, e inmediatamente busco tomar un tercer cubo.
- Intento agarrar las cosas cuando se caen.

## Al hablar

- Emito sonidos como, f, b, d, s, ch, m y n.
- Aún balbuceo mucho pero también controlo los sonidos que produzco mejor.
- Empiezo a entender el significado de algunas palabras por el tono de voz que empleas cuando las dices.

## Lo que comprendo

- Para recoger algo, sé que tengo que usar mis manos.
- Contemplo y examino los objetos por mucho tiempo.
- Volteo los objetos al revés para verlos de otra perspectiva.
- Volteo cuando escucho que me llaman por mi nombre.



## Lo que siento

- Aún no he aprendido a controlar mis sentimientos.
- Llora y me quejo cuando no me dan por mi lado.
- Cuando estoy contento me río y hago ruiditos.
- Tengo preferencias alimenticias muy marcadas.

# bés de 6 meses?



## Para los papás: Hablar es una forma de acercarse a su bebé

No se sienta incómodo al hablar con su bebé porque no puede responderle o porque otros se le quedan viendo. Cuando Ud. responde a los balbuceos de su bebé con sonidos similares, le está enseñando que los sonidos son una de las formas con las que nos comunicamos. Por lo mismo, es una parte muy importante de su crecimiento.

Por lo general, cuando los padres hablan con sus bebés, les ayudan a aprender a hablar con más facilidad ya que imitarán los sonidos y las expresiones faciales de sus padres. Entre más les hablen más oportunidad tendrán para aprender. Ya se habrá dado cuenta de lo mucho que su bebé lo observa cuando le habla.

Así es que la próxima vez que se sienta incómodo por estarle hablando a su bebé, recuerde lo mucho que su bebé estará aprendiendo de sus palabras. La comunicación con los demás es una de las habilidades más importantes. Ayúdele a desarrollar esta destreza.

Recuerde que Baby's First Wish describe lo que se considera típico en un niño o una niña para cada edad. Sin embargo, cada quien es especial y se desarrolla a su propio paso. Por eso siempre habrá niños y niñas perfectamente normales que hagan ciertas cosas antes o después de lo que se indica en el presente folleto. Si el desarrollo de su hijo o de su hija le preocupa, consulte a su médico

## Al reaccionar

- Tomo cosas en las manos, las sacudo y escucho el ruido que hacen cuando las dejo caer.
- Me gusta jugar con gente conocida.
- Me pongo necio cuando estoy con gente adulta que no conozco, pero soy amigable con los niños aun si no los conozco.
- A veces tarareo, balbuceo, o dejo de llorar cuando escucho música.
- Siempre estoy muy ocupado con algo.



# La alimentación

Su bebé probablemente querrá aprender a comer solo. Aunque al principio haga un batidero, es innegable que mejorará con la práctica.



Anímelo a que intente alimentarse solo. Dele bocadillos de mano, como galletitas o pequeños pedazos de pan (tostado) o tortilla. Permita que su bebé de seis meses le ayude con la cuchara. Siéntese detrás de él para que pueda tomar la cuchara que Ud. tiene en la mano. Así podrá practicar los movimientos necesarios para alimentarse solo.

Anímelo a que tome pequeñas cantidades de jugo de fruta o de fórmula con una taza. Cuando ya aprenda bien a beber, aumente la cantidad.

Al principio, su bebé hará un pequeño batidero. No se preocupe demasiado por la limpieza. Pero prepárelo con un delantal para proteger su ropita. Una cobertura plástica - como las que se usan

para pintar, por ejemplo - le facilitará mucho limpiar el piso después de la comida.

## Recuerde

- Es mejor no darle dulces, azúcar, cereales con azúcar, postres dulces (incluso aquellos que sean especiales para bebés), bebidas artificiales con sabor a fruta ni refrescos a su bebé, ya que estos alimentos no son nutritivos y dañan los dientes. Además estos alimentos quitan el apetito y su bebé no querrá comer cosas nutritivas.
- Antes de comprar frascos de comida para bebés, fijese bien que el "circulo de seguridad" de la tapa esté como debe. Si puede oprimir el centro de la tapa, se ha roto el

sello del frasco y no debe consumirse. Otra forma de asegurarse de que esté bien sellado el frasco es escuchar un "pop" cuando lo abra. Este sonido, indica que acaba de romper el sello de vacío.

## Recetas básicas para preparar puré para su bebé

Estas recetas hacen una o dos porciones. Pueden duplicarse o triplicarse si congela los alimentos en un congelador que mantenga una temperatura constante de O°F (-18°C). Póngale una etiqueta al recipiente con la fecha y el tipo de comida. No conserve el alimento más de un mes después de congelarlo.

## Frutas cocidas o envasadas en casa

Use manzanas, peras, duraznos, nectarinas, chabacanos (frescos, no secos) o ciruelas pasas.

- 1/2 taza de fruta cocida o envasada recientemente, o ciruelas pasas cocidas (todo sin azúcar).
- 2 a 4 cucharaditas de líquido (jugo de fruta sin azúcar, agua o fórmula).

Pele la fruta (excepto los chabacanos y las ciruelas pasas) y quite las semillas. Pase por un colador o haga un puré en el molinillo o la licuadora. Sirva o congele. Nota: Las manzanas de tipo *Jonathan* o *Winesap* se cocinan mejor que las *Delicious*.

## Fruta fresca

No agregue azúcar.

- 3/4 taza de fruta madura, sin cocer (duraznos, nectarinas, plátanos\*, peras, chabacanos, manzanas)
- 1 cucharadita de jugo natural de fruta sin azúcar.
- 1 cucharadita de agua con sabor a limón (1 cucharadita de jugo de limón por taza de agua, para evitar el oscurecimiento)

Pele la fruta y quítele las semillas. Haga un puré blando en un molinillo especial para comida de bebés o en la licuadora. Sirva o congele.

\* Los plátanos no deben congelarse.

## Verduras

No agregue sal, azúcar, ni grasa.

- 1/2 taza de verduras cocidas (frescas, congeladas o enlatadas pero sin sal) como papa, camote, ejotes, chícharos, zanahorias, calabaza amarilla.
- 2 a 4 cucharadas de líquido, fórmula o agua.

Cocine las verduras frescas, congeladas o envasadas en casa sin sal ni condimentos. Lea la etiqueta de los ingredientes para estar segura de que no tengan sal ni otros condimentos. Pase las verduras por un colador o haga un puré en la licuadora o con un molinillo. Agregue el líquido en que coció las verduras o fórmula para aguarar el puré. Sirva o congele.

**Nota:** Cuando el bebé haya logrado comer las verduras por separado varias veces sin reacción alguna, puede darle estas combinaciones nutritivas: papas y zanahorias, papas y ejotes, chícharos y zanahorias.



## ¡Mucho Ojo! Cúidese la espalda. No tiene repuesto.

Proteja su espalda contra problemas futuros. Por ejemplo cuando levante al bebé, no doble la cintura. Es mejor doblar las rodillas. Póngase de rodillas o en cuclillas, manteniendo la espalda recta. Luego, tome al bebé y póngase de pie haciendo esfuerzo con las piernas. **USE LAS PIERNAS PARA ENDEREZARSE, NO LA CINTURA.**

Cuando necesite recoger algo del piso, use este mismo método. Esto le ayudará a prevenir lesiones a la espalda.

Cuide su postura. Cuando esté sentado o de pie, mantenga su espalda recta y suma el estómago. Una buena postura le ayudará a prevenir problemas de la espalda.

## Preguntas

**“Mi bebé despierta casi todas las noches y llora hasta que voy por él. Luego, en vez de dormir, ¡quiere jugar! ¿Qué hago?”**

Algunos bebés no duermen bien durante la noche. Se pasan todo el día explorando y jugando y al llegar la hora de dormir, están cansados, pero no pueden tranquilizarse fácilmente. Se despiertan durante la noche y quieren jugar o practicar algo que acababan de aprender, como ponerse de pie en la cama.

Con tranquilidad y firmeza, los padres deben darle a entender al bebé que es hora de dormir y no de jugar. Cuando se despierte su bebé por la noche, vaya por él, cárguelo en brazos, abrácelo, hable con él, cámbiele el pañal, y luego acuéstelo boca abajo para que se duerma. Dígale con firmeza que es hora de dormir.

A veces resulta bien pasar un tiempo tranquilo con el bebé antes de dormir. Léale su libro favorito, jueguen algo tranquilo juntos, o abrácelo y cántele una cancioncita antes de acostarlo.

# Juegos para bebés

Consigue lo que buscas: Un juego de manipulación



## Propósito:

- Animar a su bebé a que use objetos como instrumentos para conseguir lo que quiere.

## Cómo se juega:

- Siente a su bebé en el piso. (Ud. puede sentarse a su lado o frente al bebé).
- Ponga a su alcance una pequeña cobija.
- Ponga uno de sus juguetes favoritos sobre la cobija pero fuera del alcance del bebé.
- Si su bebé no jala la cobija para alcanzar el juguete, jale Ud. la cobija hasta que quede el juguete al alcance del bebé.
- Describa lo que acaba de hacer con las siguientes palabras: "Ves, puedes alcanzar la pelota jalando la cobija."
- En lugar de la cobija, se pueden usar toallas, almohadas o toallas de cocina.

## Recuerde:

Todos los bebés son diferentes y crecen a su propio ritmo. No se preocupe si su bebé no hace exactamente lo mismo que otros bebés de su misma edad.

# Los padres ponen el ejemplo en la familia los niños aprenden al observar a sus padres

Al educar a sus niños muchos padres hacen exactamente lo que hicieron sus padres o lo opuesto. De lo que aprendió de sus padres, ¿qué es lo que Ud. hace igual? ¿Qué hace diferente? ¿Se ha puesto a pensar por qué a veces sigue el ejemplo de sus padres y otras no?

Aunque su bebé sólo tenga 6 meses de edad, ya estará aprendiendo a seguir el ejemplo que Ud. pone. Por lo mismo, es importante tener presente los modelos y ejemplos que esté poniendo aun a esta temprana edad. Una vez establecidos, es difícil alterar los patrones de conducta familiar.

Entre los patrones que afectan la vida de sus hijos están los siguientes:

- Cómo se hablan entre sí los miembros de la familia.
- Cómo abordan y resuelven problemas.
- Cómo se demuestran los sentimientos.

Recuerde-Ud. es la persona de mayor influencia en la vida de su bebé.

Si tiene preguntas o comentarios, comuníquese con la oficina de County Extension más cercana. El número telefónico se encuentra en la última página del presente folleto.



Un buen libro de consulta acerca de la alimentación es *Feed Me, I'm Yours*, de Vicki Lansky, publicado por Bantam en 1989. El libro está disponible en librerías o en la biblioteca pública de su localidad.

## En el próximo número

- Sea su propio mejor amigo
- Hablar sinceramente con un compañero

NMSU COOPERATIVE EXTENSION SERVICE OFFICES

# Baby's First Wish

Editor: Diana S. DelCampo, Ph.D.  
Child Development and Family Life Specialist



*Baby's First Wish* was adapted from Parent Express, California Cooperative Extension, by Dr. Wendy Hamilton and Dr. Diana DelCampo, New Mexico State University Cooperative Extension Service.



Another 4-H Prevention Program

Order Alert: *Baby's First Wish* is an educational program from NMSU's Cooperative Extension Service. This newsletter series is designed for parents with young children. To order the series, contact your county Extension office. 2002

Visit our Web site at: [www.nmcyfar.org](http://www.nmcyfar.org)

Alamogordo	401 Fairgrounds Rd.	437-0231
Albuquerque	1510 Menaul NW	243-1386
Aztec	213A S. Oliver	334-9496
Bernalillo	811 Camino del Pueblo	867-2582
Carlsbad	1304 W. Stevens	857-6595
Carrizozo	300 Central	648-2311
Clayton	100 Street	374-9361
Clovis	818 Main	763-6505
Deming	700 S. Silver	546-8806
Dulce	Hawks Drive	759-3530
Española	1122 Industrial Park Rd. #82	753-3405
Estancia	County Courthouse	384-2416
Fort Sumner	514 Avenue C	355-2381
Gallup	5002 W. Historic 66	863-3432
Grants	515 W. High St.	287-9266
Las Cruces	808 N. Alameda	525-6649
Las Vegas	County Courthouse Annex	454-1497
Lordsburg	300 Shakespeare	542-9291
Los Alamos	475 20th St.	662-2656
Los Lunas	319D Hwy. 314	865-9561
Los Ojos	Los Ojos Hwy. House 72	588-7423
Lovington	100 N. Main Ste. 10-C	396-2819
Mora	Hwy. 518	387-2856
Mosquero	3rd & Pine	673-2341
Portales	705 E. Lime St.	356-4417
Raton	3rd & Savage	445-8071
Reserve	County Courthouse	533-6430
Roswell	200 E. Chisum, #4	622-3210
Santa Fe	3229 Rodeo Rd.	471-4711
Santa Rosa	450 Parker Ave.	472-3652
Silver City	2610 N. Silver	388-1559
Socorro	214 Neel Ave., NW	835-0610
Taos	202 Chamisa Road	758-3982
T or C	2101 S. Broadway	894-2375
Tucumcari	301 S. 3rd	461-0562
Zuni	02 Route 301 North	782-4495



New Mexico State University is an equal opportunity, affirmative action employer. NMSU and the U.S. Department of Agriculture cooperating.

6 Months

NEW MEXICO STATE UNIVERSITY  
COOPERATIVE EXTENSION SERVICE  
BOX 30003, MSC 3AE  
LAS CRUCES, NM 88003