

# Desarrollo y comportamiento de un bebé saludable



A continuación se detallan los puntos de referencia que la mayoría de los bebés alcanza entre ahora y los 6 meses de edad. Hable con su médico en el próximo control pediátrico de su bebé si todavía no los alcanzó, o si hay habilidades que haya dejado de mostrar día a día.

## Puntos de referencia sociales y emocionales

- Conoce a las personas familiares.
- Le gusta verse en un espejo.
- Se ríe.

## Puntos de referencia de lenguaje y comunicación

- Se turna con usted para hacer sonidos.
- Hace “pedorretas” (saca la lengua y sopla).
- Hace ruidos tipo chillido.

## Puntos de referencia de pensar y aprender

- Se lleva cosas a la boca para explorarlas.
- Se extiende para agarrar un juguete que quiere.
- Cierra los labios cuando no quiere más comida.

## Puntos de referencia del desarrollo físico

- Rueda de boca abajo a boca arriba.
- Empuja hasta poner los brazos rectos cuando está boca abajo.
- Se apoya sobre las manos cuando está sentado.

## Formas saludables de ayudar a su bebé a aprender y crecer

### Desarrollo

- Sonría, hable y responda positivamente a los sonidos que hace su bebé.
- Cante y ponga música para su bebé. Léale todos los días para ayudar a su bebé a aprender el lenguaje.
- Sosténgalo y arrúllelo con frecuencia, elogiándolo y dándole mucha atención cariñosa.
- Permítale jugar con juguetes seguros, como sonajeros y libros de paño con imágenes coloridas. Póngalo boca abajo para jugar. Su bebé puede practicar dar patadas y extenderse para alcanzar juguetes.
- Recuerde nunca dejar a su bebé solo mientras está boca abajo. No lo deje dormir boca abajo.

### Comportamiento

- Si su bebé se inquieta, haga una parada en lo que esté haciendo y reconfórtelo. Ayúdelo a calmarse meciéndolo, cantándole, dejándolo succionar sus dedos o un chupete, o sostener su animal de peluche favorito.

## Alimentación

- Alimente a su bebé únicamente con leche materna o fórmula hasta que tenga 6 meses.
- Si lo amamanta, hágalo a demanda, generalmente 8–12 veces cada 24 horas. Dé a su bebé gotas de vitamina D (400 IU al día). Siga tomando las vitaminas prenatales con hierro y consumiendo una dieta saludable.
- Si lo alimenta con fórmula, hágalo a demanda, generalmente 6–8 veces cada 24 horas. Sostenga a su bebé para que puedan mirarse mientras se alimenta. Sostenga siempre el biberón de su bebé. Nunca lo apoye en algo.

## Dientes:

- Use un mordillo helado si a su bebé le duelen las encías.
- Cuando emerja su primer diente, empiece a limpiarle las encías y los dientes dos veces al día con un paño o cepillo de dientes suave. Use una pequeña cantidad de pasta de dientes con flúor, no más de un grano de arroz.
- Evite darle el biberón en la cuna.

## Sueño

- Cree un cronograma para las siestas y la hora de acostarse.
- Calme o arrulle al bebé antes de acostarlo hasta que esté cansado. Es bueno que los bebés tengan mucho sueño cuando los acuestan, pero déjelo dormirse solo.
- ¡Recuerde: solo, boca arriba y en la cuna para dormir seguro!
- **Solo** - El lugar más seguro para que su bebé duerma es solo dentro de la cuna/moisés. Es bueno que tenga la cuna/moisés en la habitación donde usted duerme, pero **no deje a su bebé dormir en su cama.**

- **Boca arriba** - Coloque a su bebé siempre boca arriba para dormir, para reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante.
- **Cuna** - Ponga siempre a su bebé a dormir en una cuna vacía o moisés con un colchón firme y una sábana bien ajustada. No tenga mantas, acolchonadores de cuna, animales de peluche, juguetes o posicionadores para el sueño dentro de la cuna con el bebé. Lea más sobre la seguridad en el sueño de los bebés.  
*Escanee el código QR.*

## Seguridad en el vehículo

- Use un asiento de seguridad que mire hacia atrás en el asiento trasero de su vehículo. Lea más sobre la instalación y la seguridad en el automóvil.  
*Escanee el código QR.*
- Nunca deje a su bebé solo en el automóvil. Desarrolle hábitos seguros para no olvidar a su bebé en el auto, como poner su bolso o su teléfono celular en el asiento trasero. Lea más sobre los riesgos de los autos calientes y cómo mantener a su bebé seguro. *Escanee el código QR.*

## Seguridad en el hogar

- Nunca deje a su bebé solo en la tina, cerca del agua o en lugares altos como un cambiador, cama o sillón.
- Evite beber líquidos calientes mientras sostiene a su bebé. Prevenga las quemaduras con agua del grifo fijando la temperatura de su calentador de agua a 120 °F o menos.

Encuentre más consejos útiles y saludables para su familia:

### Blog de Cincinnati Children's

Visite: [blog.cincinnatichildrens.org](http://blog.cincinnatichildrens.org) (solo disponible en inglés)

### Podcast Jóvenes y Saludables (Young & Healthy)

Puede escucharlo en:



(solo disponible en inglés)

*Esta es información de apoyo para su visita médica. No sustituye el asesoramiento de su pediatra.*

Fuentes: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) | *Bright Futures: Lineamientos para la supervisión de la salud de los bebés, niños y adolescentes, 4.a edición* | Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics)

KN1874\_06/23 BRV901907