

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 9 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

- Es tímido, pegajoso con usted o temeroso con las personas desconocidas.
- Muestra varias expresiones faciales, como alegría, tristeza, enojo o sorpresa.
- Mira cuando dice su nombre.
- Reacciona cuando usted se va (busca con la mirada, se extiende hacia usted o llora).
- Sonríe o ríe cuando juega con él a dónde está el bebé.

Puntos de referencia de lenguaje y comunicación

- Hace diferentes sonidos como “mamama” y “bababa”.

- Levanta los brazos para que lo levanten.

Puntos de referencia de pensar y aprender

- Busca objetos cuando desaparecen de su vista (como una cuchara o un juguete).
- Golpea dos cosas entre sí.

Puntos de referencia del desarrollo físico

- Llega a una posición sentada solo.
- Pasa cosas de una mano a la otra.
- Usa los dedos para “rastrillar” comida hacia sí.
- Se sienta sin apoyo.

Formas saludables de ayudar a su bebé a aprender y crecer

Desarrollo

- Sostenga a su bebé mientras se sienta y aprende a mantener el equilibrio. Anímelo dándole un juguete para que mire y dejándolo mirar por ahí.
- Enséñele habilidades sociales copiándole cuando sonrío y haciendo sonidos.
- Señale cosas que su bebé mire y nómbrelas (por ejemplo, un libro, árbol o vaso). Hable con su bebé repitiendo los sonidos que haga.
- Cante y ponga música para su bebé. Lean juntos cada día, señalando los objetos en el libro y usando palabras simples para hablar sobre las imágenes.
- Anime a su bebé a gatear, agacharse y rodar en el suelo, poniendo los juguetes un poquito fuera de su alcance.

- Juegue a juegos como dónde está el bebé y tortitas.
- Sosténgalo y arrúllelo con frecuencia, elogiándolo y dándole mucha atención cariñosa.

Comportamiento

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

Alimentación

- La leche materna y la fórmula deben seguir siendo la principal fuente de nutrición de su bebé hasta que cumpla 1 año de edad.
- Preste atención a los signos de que su bebé está listo para los alimentos blandos. Antes de comer alimentos blandos, su bebé debe poder sentarse con apoyo, tener buen control del cuello y la cabeza, mostrar interés en los alimentos que usted consume y abrir la boca para recibir la cuchara.
- Cuando comience con los nuevos alimentos, presénteles un ingrediente a la vez. Espere de 3 a 5 días antes de incorporar una nueva comida para asegurarse de que su bebé no tenga una reacción nociva a algún alimento. Use una cuchara para darle la comida, y no mezcle alimentos para bebés en el biberón del bebé. Lea más sobre la presentación de alimentos sólidos para su bebé, incluidos los alimentos adecuados para comenzar y los tamaños de las porciones. *Escanee el código QR.*
- Presénteles un vaso con una pequeña cantidad de agua, leche materna o fórmula.

Dientes:

- Límpiele 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. Nunca lo apoye en algo.
- Evite el jugo.

Sueño

- Su bebé puede dormir 12–16 horas por noche, con 2–3 siestas durante el día. Recuerde acostarlo boca arriba para dormir.

- 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.
- Siga una rutina para la hora de acostarse, que ayude a su bebé a sentirse seguro antes de dormir.

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

- Aprenda primeros auxilios para asfixia y resucitación cardiopulmonar (RCP).
- Cubra los enchufes y bloquee las escaleras con una puerta pequeña.
- Guarde los medicamentos y los suministros de limpieza bajo llave. Guarde el número de la Línea de Ayuda para casos de Envenenamiento (Poison Help Line) - 1-800-222-1222 en todos los teléfonos.
- Mantenga los cables, globos de látex, bolsas plásticas y objetos pequeños como monedas, canicas y pilas alejados de su hijo.
- Nunca deje a su bebé solo en la tina, cerca del agua o en lugares altos como un cambiador, cama o sillón.
- Su bebé se está volviendo más activo y aprendiendo a moverse. No espere para hacer las modificaciones necesarias en su casa para protegerlo. Lea más sobre la seguridad en el hogar. *Escanee el código QR.*

Encuentre más consejos útiles y saludables para su familia:

Blog de Cincinnati Children's

Visite: 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)

KN1875_06/23 BRV901907

