

# Boca Sana Cuerpo Sano

*Comportamientos Saludables  
Desde el Nacimiento*



CUIDE LA  
SALUD BUCAL



OFREZCA  
ALIMENTOS  
SALUDABLES



FOMENTE EL  
MOVIMIENTO



EVITE EL TIEMPO DE  
PANTALLA

*Comience a adoptar comportamientos saludables con su bebé desde el comienzo. Las decisiones que tome para su bebé hoy pueden ayudar a que se convierta en un niño feliz y saludable mañana.*

## ***¡Consulte a su dentista***

***para que lo ayude a tomar decisiones saludables!***

[www.health.maryland.gov/oral-health](http://www.health.maryland.gov/oral-health)

# Consejos para crear un comienzo saludable para su bebé.



## Cuide la salud bucal

- Comience a cuidar la boca del bebé poco después del nacimiento.
- Use agua, fórmula o leche materna en el biberón del bebé. No agregue azúcar al agua o a la fórmula. No le dé bebidas azucaradas como refrescos, jugos o bebidas deportivas.
- Limpie las encías del bebé después de alimentarlo y antes de acostarlo con un paño limpio y húmedo.
- Una vez que le salen los dientes, cepíleselos dos veces al día con una cantidad de pasta de dientes del tamaño de un grano de arroz.
- Lleve al bebé a la primera visita dental al año.



## Ofrezca alimentos saludables

- Siempre dé al bebé bebidas no azucaradas en su biberón, como agua, fórmula o leche.
- Elija alimentos nutritivos. Hable con el pediatra del bebé sobre los mejores alimentos.
- Tenga en cuenta el tamaño correcto de la porción para el desarrollo del bebé.
- No use alimentos o bebidas para que el bebé deje de llorar o quejarse.



## Fomente el movimiento

- Participe en el desarrollo físico del bebé.
- Bájese al suelo al nivel del bebé.
- Cree oportunidades para que el bebé gatee y explore de forma segura.



## Evite el tiempo de pantalla

- Cree oportunidades para relacionarse con el bebé: cantar, leer e interactuar.
- No utilice teléfonos, tabletas o pantallas para atraer al bebé o para que deje de llorar o quejarse. Su bebé quiere su atención: dásela.

*Su bebé aprende viendo todo lo que usted hace. Dé el ejemplo desde el comienzo. Adoptar comportamientos saludables desde el nacimiento puede crear un futuro feliz y saludable para su hijo.*

## Boca Sana, Cuerpo Sano

### Comportamientos Saludables Desde el Nacimiento

Provisto por la Oficina de Salud Bucal del Departamento de Salud de Maryland.

