



1-800-242-4942 | [www.mdwic.org](http://www.mdwic.org)



De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y las políticas del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, en inglés), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o tomar represalias por actividades previas relacionadas con los derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas distintos del inglés. Las personas con discapacidades que necesiten medios de comunicación alternativos para obtener información sobre el programa (por ejemplo, braille, letra grande, cinta de audio, lengua de señas estadounidense), deberían ponerse en contacto con la agencia estatal o local responsable que administra el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720 - 2600 (voz y TTY) o ponerse en contacto con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877 - 8339.

Para presentar una queja por discriminación en un programa, la persona que presenta la queja debe completar el formulario AD-3027, Formulario de queja por discriminación en un programa del USDA, que puede obtenerse en línea en:

<https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632 - 9992, o escribiendo una carta dirigida al USDA. La carta debe contener el nombre, la dirección y el número de teléfono de la persona que presenta la queja, así como una descripción escrita de la supuesta acción discriminatoria lo suficientemente detallada como para informar al subsecretario de Derechos Civiles (ASCR, en inglés) sobre la naturaleza y la fecha de una supuesta violación de los derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta deben enviarse al USDA a través de los siguientes medios:

- (1) por correo: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) por fax: (833) 256-1665; o (202) 690-7442;
- (3) por correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Esta institución brinda igualdad de oportunidades.



# AYÚDAME A ESTAR SALUDABLE



**TENGO DE 6 A 12 MESES**

Soy tu  
bebé.

## CREZCO MEJOR CUANDO ME DAS AMOR Y LA COMIDA ADECUADA.

Mi nombre es \_\_\_\_\_.

Peso \_\_\_\_\_ libras y \_\_\_\_\_ onzas.

Mido \_\_\_\_\_ pulgadas.

Mis niveles de hemoglobina son \_\_\_\_\_.

Una nota especial para mí \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## La alimentación es nuestro momento especial

Debería tomar leche materna hasta quecumpla dos años, o más si ambos queremos. Si no tomo leche materna, debo tomar leche de fórmula hasta que cumpla un año.



### Dame de comer lo justo y suficiente.

Cuando me das el biberón con leche materna o de fórmula, haz lo siguiente:

- Dame un biberón con una tetina con un agujero pequeño.
- Mantenme erguido, y sostén mi cabeza con la mano.
- Tócame suavemente los labios con la tetina y espera a que abra la boca.
- Déjame tener toda la tetina en la boca.
- Mantén el biberón nivelado o inclínalo ligeramente si es necesario para llenar la tetina hasta la mitad.
- Déjame succionar, tragar y respirar.
- Te haré saber cuando necesite hacer una pausa o eructar. Es posible que:
  - Me salga leche por las comisuras de los labios.
  - Intente apartar el biberón o girar la cabeza.
  - Jadee, me ahogue o tosa.
- Cuando ya haya tomado lo suficiente, me aparte o me duerma.
- No sigas intentando alimentarme.

## Ayúdame a aprender a comer otros alimentos

A los 6 meses, puede que esté listo para probar alimentos nuevos. Hazlo despacio. Habla con mi médico y el Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, en inglés) para saber si nuestra familia tiene alergias o si nació antes de tiempo.

### Debo estar preparado para comer otros alimentos.

Sabrás que estoy listo cuando pueda hacer lo siguiente:

- Sentarme y mantener la cabeza firme.
- Mostrar que quiero comida al abrir la boca.
- Mostrar que no quiero comida al cerrar la boca o girar la cabeza.

### Ofréceme solo un nuevo alimento saludable a la vez.

Mi cuerpo debe acostumbrarse a cada uno.

- Empieza con un solo alimento. Pueden ser cereales para bebés, verduras, frutas o carne. Puede que solo coma 1 o 2 cucharadas al día.
- La primera vez que pruebe trigo, soja, lácteos, huevo, pescado, mariscos, maní, frutos secos o sésamo, espera 3 días antes de probar otro alimento nuevo. Estos son los alimentos que tienen más probabilidades de provocar una alergia alimentaria.
- Si vomito, tengo sibilancias, tengo un sarpullido o diarrea, deja de darme ese alimento.
  - Llama a mi médico de inmediato e informa al WIC.



## Tengo que aprender a comer todas estas texturas diferentes

1. Suave: colado o en puré
2. Triturado: suave con algunos grumos blandos y pequeños
3. Picado: más grumos blandos
4. Trozos grandes de comida blanda y cocinada que puedo agarrar con la mano
5. Trozos pequeños de comida cocinada que puedo agarrar con los dedos



### Los alimentos tienen un sabor nuevo.

Podría escupirlos o hacer una mueca. Si mantengo la boca cerrada, no me obligues a comer. Vuelve a intentarlo en otra ocasión.



## Dame alimentos seguros

Lávate las manos y lávame las mías antes de prepararme la comida o darme de comer. No calientes mi comida en el microondas. Provoca puntos calientes en la comida que podrían quemarme la boca. Ponme la comida en un plato y dámela con una cuchara de bebé o deja que me alimente por mí mismo. Tira la comida que quede en el plato y la leche materna o de fórmula que quede en el vaso o el biberón después de alimentarme.

### No me des alimentos con los que me pueda ahogar o enfermar al comerlos:

- salchichas o palitos de carne
- palomitas de maíz
- maní
- caramelos duros
- verduras crudas
- pasas
- uvas enteras
- miel o alimentos elaborados con miel
- tocino
- papas fritas o tortillas de maíz
- pescado con espinas
- nueces
- mortadela o fiambres



## Enséñame a beber de un vaso

Puedo intentar beber de un vaso a los 6 meses. Utiliza un vaso pequeño sin tapa que no se rompa.

- ¡Necesito practicar! Pon leche materna, de fórmula o agua en el vaso. Levanta el vaso para que toque mis labios y pueda probar. Sostén el vaso mientras bebo. Déjame agarrar el vaso cuando quiera.
- No me des ponche, té o refrescos. El azúcar daña mis dientes y no es lo que el cuerpo necesita.

## Pronto querré intentar alimentarme por mí mismo



Al principio, querré sujetar la comida con la palma de la mano.

- Ofréceme tiras grandes y blandas de fruta, como banana o aguacate, o alimentos grandes poco cocidos como tiras de zanahoria. Asegúrate de que sean lo bastante blandas para que pueda aplastarlas entre la lengua y el paladar.

## Voy a mejorar a la hora de usar los dedos

Querré agarrar trozos pequeños, del tamaño de un bocado, de alimentos blandos como:

- Verduras cocidas o fruta blanda.
- Carne, pollo, pavo o pescado sin espinas cocido.
- Puré de frijoles cocidos, huevo revuelto o tofu.
- Arroz o fideos cocidos picados.
- Pan tostado, galletas saladas normales o tortillas blandas.

Haz trozos de comida no más grandes que esto: 

## ¿Cuánto debo comer?

- Asegúrate de que tome leche materna o de fórmula al menos 4 veces al día.
- Empieza a darme de 1 a 2 cucharadas de cereales para bebés, verduras, frutas o carne en algunas de mis comidas. Dame más si todavía tengo hambre.
- Déjame comer hasta que me sienta lleno. Podría cerrar los labios, girar o sacudir la cabeza, o levantar el brazo cuando ya he comido lo suficiente.
- Come conmigo en las comidas familiares. Como mejor cuando estás conmigo. Apaguemos todos los televisores, juegos electrónicos y teléfonos móviles así podemos conversar.
- Estoy comiendo lo suficiente si el médico dice que estoy creciendo bien.



## ¡A jugar!

Ponme en una manta en el suelo. Coloca un juguete justo fuera de mi alcance para que pueda moverme para agarrarlo.

Enséñame un espejo. Me gusta mirarme. Me gusta reírme.

Quiero meterme cosas en la boca para aprender sobre ellas.

Me encanta aprender de ti. Léeme y cántame. Juguemos al "peek-a-boo" (juego de esconderse y reaparecer). Llévame a dar un paseo y hablemos de lo que vemos.



## ¡Mira lo que puedo hacer!

### De 6 a 9 meses

Puedo sentarme y darme la vuelta. Me arrastro y gateo. Me gusta golpear cosas, sacudirlas y dejarlas caer para ver qué pasa.

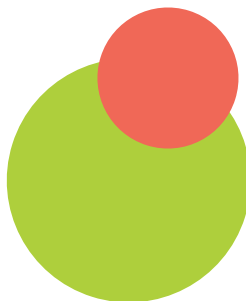
### De 9 a 12 meses

Me gusta usar las manos. Puedo sostener mi vaso. Me gusta señalar y decir "adiós". Puedo mover mis juguetes de una mano a otra. Digo "papá" y "mamá". Podría ser tímido o tener miedo a los extraños durante un tiempo.



## Asegúrate de que duermo de las siguientes maneras:

- Solo (incluso gemelos, trillizos o más) pero cerca de ti.
- De espaldas, con la cabeza descubierta, sin almohada ni manta.
- En un moisés, una cuna o un corral vacío con lo siguiente:
  - Un colchón firme con una sábana ajustada.
  - Sin protectores, almohadas protectoras ni posicionadores para dormir.
  - Sin juguetes, móviles o gimnasios de cuna.



## Mantenme sano y salvo

- Necesito revisiones y vacunas. Llévame al médico a los 6, 9 y 12 meses.
- Debo estar sentado mientras como. Nunca me dejes solo cuando beba o coma o cuando me cambies o me bañes.
- Si otras personas me dan de comer, asegúrate de preguntarles qué y cuánto he comido.
- A medida que me salen los dientes, cepíllamelos por delante y por detrás, con un cepillo de dientes suave y pequeño, y una capa de pasta de dientes con flúor dos veces al día, todos los días, especialmente antes de acostarme.
- Nunca me acuestes con un biberón ni lo apoyes para que beba solo. Podría ahogarme, tener dolor de oídos o estropearme los dientes.
- Déjame explorar y aprender, pero haz que cada habitación sea segura para mí.
- Mantenme alejado del humo, los fósforos, los encendedores y los dispositivos para vapear. Puedo intoxicarme al ingerir, respirar o absorber el líquido de los cigarrillos electrónicos a través de la piel o los ojos.
- Si tienes un arma, guárdala bajo llave en un lugar seguro.
- Si hay marihuana en el hogar, especialmente comestible, guárdala donde no pueda alcanzarla. Puede hacer que me maree y me caiga, y me duerma hasta no poder despertar, e incluso hacer que deje de respirar. Llévame a la sala de emergencias si esto ocurre.
- Ponme el cinturón de seguridad en el asiento de seguridad para bebés del automóvil. ¡Es lo que exige la ley! Instala mi silla en el asiento trasero del automóvil, mirando hacia atrás.

