

## **IF-000-23 CCNE: Plática de los 10 temas más comunes sobre los bebés**

Client-centered nutrition education uses methods like group discussions and hands-on activities to engage participants in learning. This outline starts with a **Snapshot of the Session**, and then includes two parts:

**Part 1: Planning the Nutrition Education Session** - The first section prompts the nutrition educator to think about the learning objectives, materials, and preparation necessary to carry out the session.

**Part 2: Session Outline** - The second section outlines the key parts of the session. The nutrition educator uses this outline to lead the session.

---

### **Snapshot of Group Session:**

**CCNE Lesson title:** CCNE: Plática de los 10 temas más comunes sobre los bebés

**Developed by:** State Agency staff

**Date Developed:** 7/2012

**Approved by:** State Agency

**NE Code:** IF-000-23

**Class Description:** This class uses facilitated discussion to encourage participants to learn about and share common concerns about infants. Participants will select at least three out of ten topics to discuss from a bulletin board or poster. Each topic includes suggestions for discussion questions, visual aids, and optional corresponding activities.

**Target Audience:** Parents and caregivers of infants

**Type of Learning Activities:** Discussion, optional hands-on activities

## Part 1: Planning the Nutrition Education Session

Lesson: IF-000-23 CCNE: Plática de los 10 temas más comunes sobre los bebés

Item	Notes for Planning the Session
<p><b>Learning Objective(s)</b> – <i>What will the clients gain from the class?</i></p>	<p>By the end of the session, participants will:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Give and receive support on common issues relating to caring for infants</li> <li>• Identify one key message from each of the main infant topics discussed</li> <li>• State one tip or new healthy habit to try with their infants</li> </ul>
<p><b>Key Content Points</b> – <i>What key information do the learners need to know to achieve the learning objective(s)? Aim for three main points.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Each infant’s growth and development will be different.</li> <li>2. Parents and caregivers of infants often share common questions and concerns about caring for infants.</li> <li>3. Through sharing, parents can discover tips and resources to help them raise happy, healthy infants.</li> </ol>
<p><b>Materials</b> – <i>List what you will need for the session (i.e. visual aids, handouts, supplies). Attach supplemental materials.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>10 temas más comunes sobre los bebés</b> (attached)</li> <li>• Dry erase board or flip chart and markers</li> <li>• Visual aids and optional activities in a box/container (Suggested items are listed in attached Supplemental Information Guide)</li> <li>• Handouts available for participants, if desired. Suggested materials:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ “Let’s Eat! Feeding Tips for Baby’s First Year!” Stock #13-168 (Spanish #13-168A)</li> <li>○ “Watch Me Grow In My First Year” Stock #13-202 (Spanish #13-202A)</li> <li>○ “Cereal” Stock #13-76</li> <li>○ “Weaning your Baby From the Bottle” Stock #13-170 (Spanish #13-170A)</li> <li>○ “Somewhere There’s a Magic Cup”, Stock #13-06-12896 (Spanish #13-06-12896A)</li> <li>○ “Top 10 Ways to Grow Happy Kids” Stock # 13-06-13782</li> </ul> </li> </ul>

	<p>(Spanish #13-06-13782A)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ “Making the Right Amount of Milk” Stock #13-06-12038 (Spanish #13-06-12038A)</li> <li>○ “Breastfeeding: An Instructional Guide for Giving Your Baby the Best” stock #13-220 (Spanish #13-220A, Vietnamese #13-220V)</li> <li>○ “Common Infant and Childhood Problems – Food Allergies” Stock #13-127 (Spanish #13-127A)</li> <li>○ “Common Infant Problems—Colic” Stock # 13-120 (Spanish #13-120A)</li> <li>○ “Common Infant Problems—Crying” Stock # 13-122 (Spanish #13-122A)</li> <li>○ “For Healthy Babies, Handle Bottles Safely” brochure Stock #: 13-06-12255 (Spanish #13-06-12255A)</li> <li>○ “Food Safety At Home” brochure Stock #: 13-20 (Spanish #13-20A)</li> <li>○ “Hand Expression &amp; Storage of Breastmilk” brochure Stock #13-206 (Spanish # 13-206A)</li> <li>○ “Healthy Teeth for a Healthy Smile” stock #13-89 (Spanish #13-89A)</li> </ul>
<p><b>Resources</b> – Review current WIC resources or other reliable resources like WIC Works.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Texas WIC Infant Nutrition Module</li> <li>• <a href="http://www.choosemyplate.gov">www.choosemyplate.gov</a></li> <li>• <a href="http://www.aap.org">www.aap.org</a></li> </ul>

**Class Flow & Set Up** – Consider the flow of the session & room set-up. Note any extra preparation that may be needed.

Arrange classroom with chairs in a circle or semi-circle, if possible, to allow for discussion.

Cut out the **10 temas más comunes sobre los bebés** and attach to a poster or bulletin board. Hang or place in an area where all participants can view it easily.

Gather handouts before class begins.

During the class, facilitate a short discussion on each topic selected by participants, using open-ended questions. Several general questions can be used to spark conversation with any of the topics; additional specific questions are listed for each topic. For each question, hints on answers are also included in the **Guía de información adicional** to help the facilitator either provide background information or redirect misinformation.

The questions and answers are intended as a guide, not a script. Remember it is important to allow participants to discuss what is meaningful to them.

Each topic has an **optional activity** and **visual aids** that can help enhance the participant's learning experience. It's up to you to decide whether or not to include the optional activities as time permits.

## Part 2: Session Outline

**Lesson:** IF-000-23 CCNE: Plática de los 10 temas más comunes sobre los bebés

Item	Notes for Conducting the Session
<p><b>Introduction:</b> <i>Create a respectful and accepting learning environment by welcoming participants, introducing yourself, reviewing agenda, exploring ground rules, making announcements, etc.</i></p>	<p>Ejemplo: "Bienvenidos y gracias por estar aquí hoy. Mi nombre es _____. La clase de hoy es sobre cómo criar a bebés felices y sanos. El estilo de esta clase es de plática y hay mucho que podemos aprender el uno del otro, así que, por favor, compartan sus preguntas e ideas".</p>
<p><b>Icebreaker:</b> <i>Anchor the topic to the participants' lives. Use a question or activity likely to bring out positive but brief comments; Can be done as a group or partners.</i></p>	<p>Idea para un rompehielos. "Empecemos con presentarnos. Por favor, digan su nombre, cuántos hijos tienen y las edades de ellos".</p>
<p><b>Activities:</b> <i>For each learning activity, list instructions and include three to five open-ended discussion questions. Keep in mind that activities should enable participants to meet the learning objectives.</i></p>	<p>"A menudo los padres tienen preguntas sobre cómo criar a bebés felices y sanos. En el pizarrón están algunas de las inquietudes más comunes que dicen tener los padres".</p> <p><i>Dirija la atención al pizarrón o póster con las 10 inquietudes más comunes sobre los bebés. Lea los temas en voz alta.</i></p> <p>"Tomen un momento para mirar los diferentes temas. ¡Ustedes son los que van a decidir lo que platicamos hoy! Vamos a decidir sobre 3 temas para hablar. Si el tiempo lo permite, podemos platicar sobre otros temas".</p> <p><i>La clase selecciona por lo menos 3 temas. Puede ser útil dar a cada participante 3 notas adhesivas para colocarlas en el pizarrón al lado de los temas que seleccionaron. El instructor apunta los 3 temas en un pizarrón o rotafolio como referencia durante la clase.</i></p> <p>"Muy bien, gracias por escoger los temas. Comencemos con _____"</p> <p><i>El instructor cubre cada tema, usando las preguntas abiertas sugeridas para animar a la gente a conversar.</i></p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p><b><u>Preguntas generales (para usar con cualquier tema):</u></b></p> <p>¿Qué es lo que específicamente les interesa aprender acerca de [insert topic]? <i>Quizás ayude limitar los temas y concentrarse en las áreas específicas de preocupación de los participantes.</i></p> <p>¿Qué preguntas tienen sobre [insert topic]?</p> <p>¿Qué han oído o qué experiencia tienen sobre [insert topic]?</p> <p><b><u>Preguntas específicas (de cada tema):</u></b></p> <p>1) <b>CÓMO DAR AL BEBÉ ALIMENTOS SÓLIDOS POR PRIMERA VEZ</b></p> <p>Además de la edad, ¿cuáles son algunas otras señales que pueden observar para saber que su bebé está listo para alimentos sólidos?</p> <p>¿Por qué es importante esperar hasta que vean las señales de que está listo para dar al bebé alimentos sólidos, y no hacerlo antes?</p> <p>¿Qué consejos pueden dar a otras mamás sobre la mejor manera de comenzar los alimentos sólidos? ¿Qué alimentos deben intentar darle? ¿Cómo deben ellas ofrecer nuevos alimentos a sus bebés?</p> <p>2) <b>EMPEZAR A DAR ALIMENTOS DE LA MESA AL BEBÉ MAYOR</b></p> <p>¿Qué texturas de alimentos son mejores para su bebé ahora?</p> <p>¿Cuáles son algunos alimentos que no deben dar a su bebé antes de que tenga 1 año?</p> <p>¿Cómo pueden saber si su bebé tiene alergia a cierto alimento?</p> <p>¿Cómo pueden cambiar la comida que hacen para el resto de la familia para poder dársela con seguridad a su bebé?</p> <p>3) <b>CÓMO EMPEZAR CON UNA TAZA</b></p> <p>¿Cómo se sabe cuándo está listo el bebé para tomar de una taza?</p> <p>¿Cuáles son algunos de los retos que podrían enfrentar al tratar de darle una taza?</p> <p>¿Qué consejos pueden dar a otras mamás sobre cómo introducir la</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>taza a sus bebés?</p> <p>4) <b>EL PROCESO PARA DEJAR EL BIBERÓN</b></p> <p>¿Cuándo y cómo deben empezar a quitar al bebé el biberón?</p> <p>¿Cuáles son algunos de los retos comunes al quitarle el biberón al bebé?</p> <p>¿Por qué es importante comenzar el proceso de quitarle el biberón antes en lugar de más tarde?</p> <p>¿Cuándo deben dejar de amamantar al bebé?</p> <p>5) <b>BEBIDAS PARA BEBÉS MÁS GRANDES</b></p> <p>¿Qué bebidas son aceptables para el bebé antes de que tenga 1 año?</p> <p>¿Por qué deben tener cuidado con darle a su bebé demasiada agua? ¿Y demasiado jugo?</p> <p>El jugo no es necesario para el crecimiento, pero si piensan darle jugo, ¿cómo deben ofrecérselo?</p> <p>¿Cuándo y cómo se debe introducir al bebé la leche de vaca?</p> <p>6) <b>HORARIO DE ALIMENTACIÓN Y CANTIDADES</b></p> <p>¿Con qué frecuencia y cuánto deben darle de comer a su bebé?</p> <p>¿Cómo les avisa el bebé que tiene hambre o está satisfecho?</p> <p>¿Por qué es importante estar atentos a las señales de hambre y satisfacción del bebé?</p> <p>¿Cuáles son algunas cosas que ustedes pueden hacer para que las horas de alimentación sean seguras y felices para usted y su bebé?</p> <p>7) <b>LLANTO Y CÓLICO</b></p> <p>¿Qué le hace llorar al bebé? ¿Tiene diferentes llantos por diferentes motivos?</p> <p>¿Qué funciona para calmar a su bebé?</p> <p>Tener un bebé molesto o con cólico puede ser estresante. ¿Qué consejos pueden dar a otra mamá para ayudar a aliviar el estrés?</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p><b>8) SEGURIDAD Y ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS</b></p> <p>Una vez que esté abierto el frasco de papilla, ¿cuál es la mejor manera de guardarlo?</p> <p>¿Cuáles son algunos consejos de seguridad al hacer y guardar sus propias papillas?</p> <p>¿Cómo debe almacenarse la leche materna? ¿Por cuánto tiempo?</p> <p>¿Cómo debe almacenarse la fórmula para bebés?</p> <p>¿Cuáles son algunas cosas que deben hacer al preparar la fórmula para bebés para que sea segura para el bebé?</p> <p>¿Cuál es la mejor forma de limpiar los biberones, los chupones y el equipo de alimentación?</p> <p><b>9) CUIDADOS DENTALES</b></p> <p>¿Cómo podemos cuidar los dientes y las encías del bebé incluso antes de que aparezcan los primeros dientes? ¿Y una vez que aparecen los dientes?</p> <p>¿Qué pueden hacer para ayudar con las molestias de la dentición?</p> <p>¿Cómo podemos ayudar a prevenir la caries dental infantil?</p> <p><b>10) CRECIMIENTO Y ACTIVIDAD SANOS</b></p> <p>¿Por qué es importante el juego activo para su bebé? ¿Qué hacen para animar el juego activo de su bebé o niño?</p> <p>¿Cuándo ocurren usualmente los estirones de crecimiento? ¿Cómo afectan los estirones de crecimiento la cantidad de leche materna o fórmula que consume el bebé?</p> <p>¿Cómo saben si el crecimiento de su bebé es adecuado?</p>
<p><b>Review and Evaluations:</b>  <i>Invite participants to summarize the key points and share how they will use what they learned in the future. List a question/activity to prompt this. List any community or</i></p>	<p>¿Qué fue lo más útil que aprendieron en esta clase?</p> <p>¿Qué aprendieron hoy que van a probar en casa?</p> <p><b>Client New Lesson Evaluation Surveys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Please collect surveys only during the evaluation period.</li> <li>• Evaluation period: [August-October]</li> </ul>



Item	Notes for Conducting the Session
<i>other resources for clients.</i>	During the evaluation period, please collect at least 30 new lesson evaluations from clients.
<b>Personal Review of Session (afterward):</b> Take a few moments to evaluate the class. What will you change?	<p><b>What went well?</b></p> <p><b>What did not go as well?</b></p> <p><b>What will you do the same way the next time you give this class?</b></p>
<b>Supplemental Information –</b> Describe any attachments and include any other needed information.	<p>The following items are attached to this lesson:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>10 temas más comunes sobre los bebés</b> - can be cut out and attached to desired surface (bulletin board or poster) for the lesson.</li> <li>• <b>Hoja de información complementaria</b> - provides suggested answers to questions and additional information that may be useful for teaching this lesson.</li> </ul>

## **Supplemental Information Guide**

*Remember, this supplemental guide is intended to provide the facilitator with background information and to help redirect misinformation. This guide is not intended to be a script.*

### **CÓMO DAR AL BEBÉ ALIMENTOS SÓLIDOS POR PRIMERA VEZ**

**Resources:** “Let’s Eat! Feeding Tips for Baby’s First Year!” Stock #13-168 (Spanish #13-168A), “Watch Me Grow In My First Year” Stock #13-202 (Spanish #13-202A)

**Optional Teaching Aids:** Photos of infants at different stages of development. DVD 0609, “Feeding, Cooking, and Shopping for Healthy Families”- choose segment 1, “Baby’s First Bites”. Different types of infant feeding spoons.

#### **Questions:**

**Además de la edad, ¿cuáles son algunas señales que pueden observar para saber si su bebé está listo para los alimentos sólidos?**

Introduzcan alimentos sólidos alrededor de los 6 meses. Es posible que algunos bebés muestren señales de que están listos un poco antes, y algunos un poco más tarde. Estas son algunas de las señales que pueden observar:

- se sienta solo o sin ayuda
- puede mantener la cabeza firme y derecha
- abre la boca cuando ve acercarse la comida
- mantiene la lengua baja y plana para recibir la cuchara
- cierra los labios sobre la cuchara y los usa para quitar la comida al sacarle la cuchara de la boca
- mantiene la comida en la boca y traga en lugar de empujar la comida de la boca.

Recuerden que cada bebé se desarrolla a su propio ritmo.

No importa si al bebé lo amamantan o lo alimentan con biberón, observen las señales de que está listo antes de comenzar los alimentos sólidos.

Algunos bebés tal vez tengan padecimientos médicos que les causan retrasos en el desarrollo. Es importante para la mamá hablar con el pediatra del bebé sobre el momento adecuado para iniciar alimentos sólidos.

**¿Por qué es importante esperar hasta que vean las señales de que está listo para dar al bebé alimentos sólidos, y no hacerlo antes?**

Introducir alimentos demasiado pronto puede ser dañino porque puede causar atragantamiento, alergias a los alimentos o el consumo de menos leche materna o fórmula para bebés.

Introducir alimentos sólidos demasiado tarde puede llevar a deficiencias nutricionales. Es importante estar atentos a las etapas de desarrollo de los bebés para ver cuándo están listos.

**¿Qué consejos pueden dar a otras mamás sobre la mejor manera de introducir alimentos sólidos? ¿Qué alimentos deben probar ellas? ¿Cómo deben ellas ofrecer nuevos alimentos a sus bebés?**

Preséntele nuevos alimentos uno por uno. Introduzcan alimentos de un solo ingrediente primero para asegurarse de que el bebé no sea alérgico a ese alimento en particular. Dejen pasar por lo menos 7 días antes de probar un alimento nuevo. Denle pequeñas cantidades del alimento al principio. Estén atentos si el bebé tiene alguna reacción alérgica, como salpullido, respiración sibilante o diarrea.

Denle alimentos sólidos con una cuchara y eviten usar alimentadores para bebé o biberones alimentadores. No agreguen cereales o papilla al biberón ni hagan más grande el hueco en los chupones para que coma cereal.

Dejen que los bebés examinen los alimentos con las manos cuando son más grandes. Laven las manos del bebé antes de darle de comer. Anímenles a alimentarse con las manos. Sean pacientes y acepten que el bebé hará un mugrero, porque es parte del aprendizaje de un bebé.

**Optional Activity:** Show photos of infants at different ages and stages of development and have participants describe what stages of development the baby is in and what type of food would be acceptable. Display and pass around different types of infant spoons for parents to look at.

Show DVD, 0609, “Feeding, Cooking, and Shopping for Healthy Families”- choose segment 1, “Baby’s First Bites”.

**EMPEZAR A DAR ALIMENTOS DE LA MESA AL BEBÉ MAYOR**

**Resources:** “Let’s Eat! Feeding Tips for Baby’s First Year!” Stock #13-168 (Spanish #13-168A), “Cereal” Stock #13-76, “Common Infant and Childhood Problems – Food Allergies”, Stock #13-127 (Spanish #13-127A)

**Optional Teaching Aids:** Jars of different stages of baby food. A baby food mill. Food models of acceptable and not acceptable foods for infants.

**Questions:**

**¿Qué texturas de alimentos son mejores para el bebé ahora?**

De 4 a 6 meses: Colado o en puré, consistencia poco espesa para cereales

De 6 a 8 meses: Alimentos en puré

De 8 a 12 meses: Alimentos molidos, finamente picados, picados

Las papillas en frasco o hechas en casa son adecuadas para los bebés. Muchos alimentos en frasco están disponibles en diferentes texturas según la etapa de crecimiento. Las variedades sencillas son preferibles en lugar de postres de frutas o mezclas de alimentos con ingredientes añadidos, como azúcar o jarabe de maíz. Las frutas y verduras solas ofrecen mayor valor nutritivo en relación con el costo de los alimentos, en comparación con los postres de frutas y alimentos mezclados.

Sigan las pautas de seguridad al seleccionar las papillas en frascos o al hacer la comida en casa.

Las verduras, frutas y carnes sencillas, los productos lácteos, como el yogur y el queso cottage son apropiados.

### **¿Cuáles son algunos alimentos que no deben dar a su bebé antes de que tenga 1 año?**

#### Alimentos que pueden causar atragantamiento:

- Frutas y verduras, como verduras crudas, tomates cereza o uva, trozos duros de fruta cruda, piezas enteras de fruta enlatada, uvas enteras sin cortar, bayas o cerezas enteras sin cortar, frutos secos sin cocinar, como pasas.
- Nueces y cremas de cacahuete.
- Trozos grandes o duros de carne, salchichas, palitos de carne o embutidos.
- Trozos grandes de queso y palitos de queso.
- Frijoles enteros, los frijoles aplastados están bien.
- Palomitas.
- Caramelos duros, de goma, suaves o pegajosos, chicles, bombones.
- Productos de grano duros, como barras de granola, galletas saladas o panes con semillas, pedazos de nueces o granos enteros.

#### Alimentos que pueden causar reacciones alérgicas:

- Huevos enteros y las claras de huevo. Las yemas de huevo están bien.
- Nueces y cremas de nueces.
- Mariscos.

#### Alimentos que pueden causar enfermedades por bacterias o toxinas

- Miel de abejas.
- Jugos o quesos sin pasteurizar.
- Pescado con altos niveles de mercurio, como tiburón, pez espada, caballa, blanquillo.

#### Otros alimentos que se deben evitar:

- Productos con endulzantes artificiales.
- Productos con cafeína.
- Chocolate.
- Postres para bebé comercialmente preparados, pasteles, galletas, dulces y pastelitos dulces comerciales.

### **¿Cómo puede saber si su bebé tiene alergia a cierto alimento?**

Una alergia a los alimentos es una reacción del sistema inmunológico a un alimento. Los síntomas pueden incluir tos, respiración sibilante, salpullido, urticaria, diarrea y vómito. En casos poco frecuentes pero graves, un bebé puede experimentar shock anafiláctico que implica dificultad para respirar, respiración sibilante severa y pérdida del conocimiento. Esto es muy peligroso. Si esto ocurre, llamen al 911.

Los alimentos más comunes que causan reacciones alérgicas son los huevos, la leche de vaca, la soya, el trigo, los cacahuetes, las nueces, el pescado y los mariscos.

## ¿Cómo pueden cambiar la comida que preparan para el resto de la familia para poder dársela con seguridad a su bebé?

- Cocinen las frutas y verduras hasta que estén apenas tiernas. No las cocinen demasiado. Cocinar al vapor es una buena opción.
- Algunas frutas no necesitan cocinarse si están maduras y blandas como el chabacano, aguacate, plátano, melón, etc.
- Cocinen la carne completamente para matar las bacterias. Eviten carnes altas en sal y grasas, como las salchichas, salchichas de Viena, tocino, mortadela, salami, carnes frías, etc.
- Hagan puré o aplaste los alimentos hasta que tengan la textura correcta. Agreguen líquido a la comida para que tenga una consistencia menos espesa.
- A medida que crece el bebé y sus habilidades de alimentación mejoran, pueden hacer la consistencia más espesa y la textura más gruesa.
- Preparen los alimentos sin añadir ingredientes innecesarios, como azúcar y sal.

**Optional Activity:** Display food models of appropriate foods and inappropriate foods to give infants. Have participants pick out either the appropriate or inappropriate foods.

Pass around the jars of baby foods and have parents discuss which are best to give their own baby.

Demonstrate how a baby food mill can be used to puree a vegetable.

## CÓMO EMPEZAR CON UNA TAZA

**Resources:** “Weaning your Baby From the Bottle” Stock #13-170 (Spanish #13-170A), “Somewhere There’s a Magic Cup”, Stock #13-06-12896 (Spanish #13-06-12896A)

**Optional Teaching Aids:** Display different types of cups for infants.

### Preguntas:

#### ¿Cómo saben cuándo está listo su bebé para tomar de una taza?

Muchos bebés están listos para probar una taza, con ayuda, a los 6 meses. Es normal que algo de líquido se les salga de la boca. Generalmente a los 8 meses, los bebés pueden cerrar los labios alrededor del borde de una taza y son capaces de tomar con menos derrames. Es normal que derramen y hagan mugreros.

#### ¿Cuáles son algunos de los retos que ustedes podrían enfrentar al tratar de darle una taza?

- El bebé no muestra interés en la taza.

- Al bebé le entra demasiado líquido a la boca.
- El bebé quiere caminar con la taza.
- Parece que al bebé no le gusta ninguna de las tazas que ha probado.
- La taza no parece ser tan conveniente como el biberón.
- El bebé derrama el líquido.

### ¿Qué consejos pueden dar a otras mamás sobre cómo introducir la taza a sus bebés?

Ayuden al bebé a sostener la taza. Hagan que el líquido salga muy lentamente para que el bebé pueda tomar su tiempo para tragar. Las tazas con tapas a prueba de derrames no se recomiendan, ya que pueden hacer que el bebé se lleve la taza y tome más a menudo. También ponen a los bebés en mayor riesgo de desarrollar la caries dental. Ofrezcan cantidades pequeñas al principio, de 1 a 2 onzas, hasta que el bebé pueda tomar sin derramar.

El jugo no es necesario para el crecimiento, pero si le dan jugo, ofrézcanlo en una taza y no en un biberón. El sabor dulce del jugo animará al bebé a tomar de la taza.

**Optional Activity:** Pass around the cups and have participants describe which type of cups are best to use for infants. Have participants discuss the pros and cons of each type of cup.

## EL PROCESO PARA DEJAR EL BIBERÓN

**Resources:** “Weaning your Baby From the Bottle” Stock #13-170 (Spanish #13-170A), “Somewhere There’s a Magic Cup”, Stock #13-06-12896 (Spanish #13-06-12896A)

**Optional Teaching Aids:** Pictures of teeth with baby bottle tooth decay.

### Questions:

### ¿Cuándo y cómo deben empezar a quitar al bebé el biberón?

Dejar el biberón y tomar de la taza es un proceso gradual. Empiecen temprano el proceso de dejar el biberón. Los bebés deberían tratar de dejar el biberón y tomar de una taza a los 12 a 14 meses. Esperar más tiempo puede hacer más difícil el proceso de dejar el biberón y también aumenta el riesgo de que el bebé desarrolle la caries dental.

Algunos bebés aprenden a tomar de una taza más fácilmente que otros. Usen una taza cuando comienzan a ofrecer jugo o agua después de que el bebé tenga 6 meses. También se puede servir la fórmula en una taza y poco a poco dejar de usar el biberón.

Pueden introducir la taza en lugar del biberón en la toma menos importante para el bebé o en las comidas en que otros miembros de la familia están tomando de tazas.

No dejen que el bebé gatee, camine ni se acueste con el biberón. Si el bebé quiere un biberón para acostarse, sustitúyanlo con otra cosa que sea reconfortante, como leerle un libro o darle un baño nocturno. Ofrézcanle otras cosas reconfortantes, como una cobija o juguete de peluche.

Prueben diferentes tazas para el bebé para ver cuál funciona mejor.

### **¿Cuáles son algunos de los retos comunes para dejar el biberón y qué consejos pueden dar a otras mamás sobre cómo manejarlos?**

- Dejar el biberón puede ser estresante para usted y su bebé. No intenten dejar el biberón cuando el bebé está enfermo o hay otros cambios importantes en la casa.
- El bebé quizás lllore por el biberón, haciendo más difícil que lo deje. Puede ser útil encontrar otra cosa para consolar al bebé cuando está dejando el biberón. Por ejemplo, empiecen una rutina para dormir que incluye un baño y la lectura de un libro u ofrézcanle un animal de peluche.
- El biberón parece mucho más conveniente. Dejar el biberón requiere algo de paciencia. Es importante empezar con buenos hábitos ahora, y así más adelante no tomará tanto tiempo y el bebé aprenderá a tomar de una taza con facilidad.
- Hagan que otros miembros de la familia le den al bebé el biberón mientras trata de dejarlo. Incluyan a su familia cuando hagan un plan para dejar el biberón. Recuérdenles a todos que el bebé se beneficiará más al usar una taza.

### **¿Cuándo debe dejar de amamantar al bebé?**

Si es posible, la lactancia materna debe continuarse durante el primer año de vida del bebé. Después de un año, la lactancia materna puede continuar el tiempo que la mamá y el bebé deseen. Entre más tiempo amamante la mamá, más beneficios recibirá el bebé.

El proceso de dejar de amamantar depende de la mamá y del bebé, sin embargo, comienza en parte cuando se introducen alimentos complementarios y el bebé empieza naturalmente a alimentarse menos con pecho.

Dejar de amamantar debe ser un proceso gradual para permitir que la mamá y el bebé tengan el tiempo para adaptarse. Se puede dejar de amamantar a los bebés más grandes y darles de tomar de una taza. Si el bebé tiene menos de 1 año, se le puede dejar de amamantar y darle fórmula para bebés. Si el bebé tiene más de 1 año, se le puede dar leche de vaca.

**Optional Activity:** Show picture of teeth with baby bottle tooth decay and discuss how it can be prevented.

## **BEBIDAS PARA BEBÉS MÁS GRANDES**

**Resources:** “Let’s Eat! Feeding Tips for Baby’s First Year!” Stock #13-168 (Spanish #13-168A)

**Optional Teaching Aids:** Empty packages of common beverages: milk, 100% juice, sports drinks, clear sodas, punch, etc.

**Questions:**

**¿Qué bebidas son aceptables para el bebé antes de que tenga 1 año?**

Las únicas bebidas aceptables para los bebés desde el **nacimiento hasta los 6 meses** son la leche materna y la fórmula fortificada con hierro. Los bebés sanos generalmente no necesitan agua sola en su dieta.

Para los bebés de **6 a 12 meses**, la leche materna y la fórmula todavía proporcionan muchos nutrientes durante este tiempo. Una vez que se introduzcan alimentos complementarios, es posible que el proveedor de atención médica del niño recomiende agua sola (de 4 a 8 onzas al día) en una taza. También puede ofrecerse en una taza no más de 4 onzas de jugo 100% de fruta al día.

Nunca les den a los bebés de ninguna edad leche de vaca o de cabra, bebidas de soya o arroz, refrescos gaseosos, bebidas de frutas, ponches, café, té, infusiones de hierbas, bebidas endulzadas con azúcares artificiales, agua azucarada, bebidas deportivas, etc.

### **¿Por qué deben tener cuidado con darle al bebé demasiada agua? ¿Y demasiado jugo?**

Bajo ciertas condiciones médicas, el proveedor de atención médica del niño puede recomendar agua, pero generalmente los bebés desde el nacimiento hasta los 6 meses no deben tomar agua. Mucha agua hace que los bebés se sientan llenos, lo cual les impedirá obtener suficiente nutrición de la leche materna, la fórmula y los alimentos complementarios. Esto puede afectar el crecimiento y el desarrollo del bebé.

Si un bebé come alimentos complementarios, se le puede ofrecer de 4 a 8 onzas de agua sola en una taza.

**NUNCA** agreguen agua adicional a la fórmula para bebés para que dure más. Siempre mezclen la fórmula con la cantidad correcta de agua.

Es posible que los bebés que toman cantidades excesivas de jugo de fruta:

- Tomen menos leche materna o fórmula para bebés o consuman menos alimentos nutritivos.
- Desarrollen síntomas gastrointestinales, como diarrea, dolor abdominal y distensión.
- Desarrollen desnutrición y baja estatura.
- Desarrollen caries dental.

### **El jugo no es necesario para el crecimiento, pero si van a dar jugo, ¿cómo deben ofrecerlo?**

Esperen hasta que el bebé tenga por lo menos 6 meses para ofrecerle jugo de fruta. Ofrezcanle solo jugo 100% de fruta. Introduzcan los jugos de fruta uno por uno para asegurarse de que el bebé no sea alérgico a un jugo en particular. No le ofrezcan jugo en un biberón o taza a prueba de derrames. Estos aumentan las posibilidades de que el bebé desarrolle caries dental. Ofrezcan jugo en una taza sin tapa y ayúdenle a tomar el jugo hasta que lo pueda hacer por su cuenta. Eviten darle jugo a la hora de la siesta o antes de acostarse. No le den al bebé jugo de frutas sin pasteurizar porque pueden contener bacterias dañinas.



Lean la etiqueta al comprar los jugos. Las bebidas que dicen "drink", "beverage" o "cocktail" no son 100% jugo.

No le den más de 4 onzas de jugo 100% de fruta al día. Algunas madres eligen diluir el jugo con agua y ofrecen 2 onzas, 2 veces al día.

### **¿Cuándo y cómo deben introducir al bebé la leche de vaca?**

Los bebés no deben tomar leche entera hasta que tengan 12 meses sin importar si se alimentan con biberón o con leche materna. Ofrezcanle una pequeña cantidad de leche en una taza para asegurarse de que el niño no tenga una reacción alérgica a la leche. No le ofrezcan más de 16 onzas de leche entera al día. Los bebés de 12 a 24 meses deben tomar leche entera porque necesitan la grasa adicional de la leche entera para el desarrollo del cerebro.

**Optional Activity:** Have parents pick out from the display, which drinks are appropriate to give infants.

## **HORARIO DE ALIMENTACIÓN Y CANTIDADES**

### **Resources:**

"Top 10 Ways to Grow Happy Kids" Stock # 13-06-13782 (Spanish #13-06-13782A)

"Making the Right Amount of Milk" Stock #13-06-12038 (Spanish #13-06-12038A)

"Breastfeeding: An Instructional Guide for Giving Your Baby the Best" stock #13-220 (Spanish #13-220A, Vietnamese #13-220V)

**Optional Teaching Aids:** Visual aids showing the size of baby's stomach at various ages- small marble (day 1), ping pong ball (day 3), softball (adult). The Ameda belly balls can also be used: [http://www.ameda.com/sites/default/files/Belly\\_Balls\\_Card.pdf](http://www.ameda.com/sites/default/files/Belly_Balls_Card.pdf)

### **Questions:**

### **¿Con qué frecuencia y cuánto deben darle de comer a su bebé?**

Deben alimentar a los recién nacidos amamantados y alimentados con fórmula de 8 a 12 veces al día. Los recién nacidos no deben pasar más de 2 a 3 horas durante el día o 4 horas por la noche sin una toma. Si su recién nacido duerme más de 4 horas, deben despertarlo para alimentarlo.

No hay ninguna regla específica que dice exactamente cuánto ni qué tan a menudo deberían comer los bebés. Cada bebé es diferente, y los bebés ajustarán su consumo cada día, basado en su crecimiento. Como una pauta general, un bebé tomará aproximadamente ½ onza de fórmula por cada libra de peso corporal en cada toma.

Prestar atención a las señales de hambre y satisfacción es una buena forma de saber con qué frecuencia y cuánto deben darle de comer. Contar los pañales mojados también puede ser útil para comprobar si los recién nacidos están recibiendo suficiente comida. Cuando los bebés tienen 6 días de nacido, deben mojar unos 6 pañales desechables cada día.

Desde el nacimiento hasta los 6 meses, el estómago del bebé crece, por lo que comerá más en cada toma y con menos frecuencia. A los 6 meses, los bebés comenzarán a depender menos de la fórmula o la leche materna y comenzarán a obtener nutrientes de alimentos complementarios.

La única manera segura de saber que el bebé está recibiendo suficientes calorías es revisar su crecimiento.

Muchas mujeres que amamantan están preocupadas por producir suficiente leche. Y muchas piensan que el tamaño del seno afecta la capacidad de amamantar. Esto no es cierto. El tamaño del seno no afecta de ninguna manera la cantidad de leche que el cuerpo puede producir. Cada vez que alimenten a su bebé están estimulando el suministro de leche y diciéndole al cuerpo que produzca más leche. Si tienen preguntas o inquietudes acerca de la producción suficiente de leche, o la lactancia materna en general, una madre consejera o una consejera de lactancia de WIC está disponible para ayudar a contestar sus preguntas.

### **¿Cómo les avisa el bebé que tiene hambre o está satisfecho?**

Probablemente han notado cosas que hace el bebé para decirles que tiene hambre o está satisfecho. Estas se llaman señales de hambre y satisfacción.

Señales de hambre: tiene el reflejo de buscar el pecho, se chupa las manos, hace movimientos de las manos a la boca, hace ruidos de molestia, hace gestos faciales, trata de agarrar la comida o la cuchara, llora. El llanto es generalmente una señal avanzada de hambre. Es mejor notar otras señales de hambre antes de que su bebé esté molesto y lllore.

Señales de satisfacción: chupa menos, deja de agarrar el pecho o el pezón, voltea la cara para alejarse del pezón, empuja el biberón, pierde interés, se distrae, no quiere comer.

Entre los 6 y los 12 meses, la mayoría de los bebés empiezan a comer más alimentos complementarios y a reducir el consumo de leche materna o fórmula.

### **¿Por qué es importante estar atento a las señales de hambre y satisfacción del bebé?**

Al alimentar al bebé basándose en las señales de hambre, están ayudando al bebé a aprender a comer según el hambre que tenga. Ya sea de niño o como adulto, estas relaciones con la alimentación saludable pueden ayudarle a su hijo a mantener un peso sano y a tener una relación saludable con la comida para el resto de su vida (por ejemplo, el niño dejará de comer cuando está lleno).

### **¿Cuáles son algunas cosas que pueden hacer para que las horas de alimentación sean seguras y felices para ustedes y su bebé?**

Presten atención a las señales de hambre y satisfacción del bebé y respeten estas señales (no le obliguen a comer), no es necesario alimentarlo según un horario estricto, asegúrense de que el bebé esté cómodo durante las comidas, denle alimentos que son seguros y apropiados para la edad del bebé (cuidado con los riesgos de atragantamiento), pongan un buen modelo, animenlo a alimentarse aunque haga mugreros, denle porciones pequeñas, no usen la comida como un premio o castigo.

**¿Cuáles son algunos alimentos que presentan peligro de atragantamiento? ¿Qué pueden hacer para reducir el riesgo de atragantamiento?**

Ejemplos: nueces, semillas, cremas de nueces y semillas, palomitas de maíz, pretzels, frijoles enteros, uvas y bayas enteras, trozos de frutas y verduras crudas, salchichas, cerezas, caramelos duros, bombones, carnes duras, trozos grandes de queso, granos de maíz.

Carguen al bebé mientras lo alimentan con biberón (nunca apoyen el biberón contra nada), asegúrense de que el hueco en el chupón no sea demasiado grande; no usen medicamentos para aliviar el dolor de la dentición antes de las comidas (puede interferir con la masticación); supervisen las comidas; sirvan alimentos que son de la textura adecuada para el desarrollo del bebé; denle porciones pequeñas; corten los alimentos redondos en tiras cortas; aplasten, hagan puré o muelan los alimentos; quiten los huesos a los alimentos.

**Optional Activity:** Use visual aids to show the size of a baby's stomach. Use this visual to help parents understand that because the baby's stomach is small, he/she needs frequent small feedings.

**LLANTO Y CÓLICO**

**Resources:** "Common Infant Problems—Colic" Stock # 13-120 (Spanish #13-120A)  
"Common Infant Problems—Crying" Stock # 13-122 (Spanish #13-122A)

**Optional Teaching Aids:** Baby doll, blanket

**Preguntas:**

**¿Qué le hace llorar al bebé? ¿Tiene diferentes llantos por diferentes motivos?**

Algunas de las razones por las cuales los bebés lloran son: tienen hambre, necesitan eructar, están mojados o cansados, quieren que los envuelva, quieren moverse, se sienten solos, tienen calor, quieren chupar algo, tienen dolor de estómago. Recuerden que es normal que los bebés lloren. El llanto muchas veces llega al máximo a las 6 semanas y se resuelve a los 3 a 4 meses. Si les preocupa el llanto de su bebé, o si el bebé no está comiendo, durmiendo o actuando como de costumbre, llamen al doctor del bebé.

Algunos bebés pueden tener cólicos cuando el llanto dura más y es más difícil calmar al bebé. Se desconoce la causa exacta del cólico. A veces los padres piensan que la fórmula está causando problemas. Generalmente, esto no es el caso, a menos que el bebé sea sensible a la leche de vaca.

**¿Qué funciona para calmar al bebé?**

Envolverlo cómodamente en una cobija, darle masajes suaves, colocar al bebé en su pecho con contacto de piel a piel, cargar al bebé a un lado o sobre el estómago, mecer o menearlo suavemente en sus brazos, hacer un sonido como "sssh" en el oído del bebé, llevarlo a pasear en el carro o a caminar afuera en la carriola, poner música calmante, darle un baño tibio,

acostarlo boca abajo en las rodillas mientras le frota la espalda, hacer movimientos o sonidos rítmicos, prender la aspiradora (sonidos que imitan estar dentro del vientre).

**Tener un bebé molesto o con cólico puede ser estresante. ¿Qué consejos pueden dar a otras mamás para ayudar a aliviar el estrés?**

Busquen el apoyo de amigos o familiares. Recuerden que el cólico no durará para siempre y generalmente desaparece a los 3 a 4 meses. Encuentren a alguien que les ayude a cuidar al bebé mientras ustedes salen de la casa. Den un paseo, tomen una siesta cuando lo hace el bebé, respiren profundo, escuchen música, prueben tomar unas vacaciones mentales (visualizar un lugar feliz), hagan estiramientos, utilicen la aromaterapia, busquen algo que les haga feliz.

**Optional Activity:** Instructor can demonstrate how to hold the baby on his/her side/stomach, how to gently swing or rock baby, and how to make a loud shushing sound in the baby's ear. Participants can practice this.

The instructor can lead participants in deep breathing to help reduce stress. Inhale deeply through the nose, hold for a count of 3, and exhale completely through the mouth. Do this 3 times. Parents can spend 5-10 minutes a day doing deep breathing for relaxation.

## SEGURIDAD Y ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

**Resources:** "For Healthy Babies, Handle Bottles Safely" brochure Stock #: 13-06-12255 (Spanish #13-06-12255A)

"Food Safety At Home" brochure Stock #: 13-20 (Spanish #13-20A)

"Hand Expression & Storage of Breastmilk" brochure Stock #13-206 (Spanish # 13-206A)

**Optional Teaching Aids:** Visual aids of choking hazard items (packages or cut-outs), show example of baby jar safety button.

**Questions:**

**Una vez que esté abierto el frasco de papilla, ¿cuál es la mejor manera de guardarlo?**

No dejen los frascos abiertos de papilla a temperatura ambiente por más de 2 horas. Refrigérenlos inmediatamente para evitar el crecimiento de bacterias. No guarden el frasco abierto de papilla por más de 3 días. Cuando alimentan al bebé, es mejor poner la cantidad de papilla que van a utilizar en un tazón, luego refrigieren las sobras en lugar de alimentar al bebé directamente del frasco. Introducir saliva en el frasco puede ocasionar el crecimiento de bacterias. Al comprar papillas, asegúrense de revisar el empaque. Para los alimentos en frasco, asegúrense de que el botón de seguridad de la tapa esté hundido. Para los alimentos empaquetados, tírenlos si están goteando o hinchados.

**¿Cuáles son algunos consejos de seguridad al hacer y guardar sus propias papillas?**

Lávense las manos con jabón y agua caliente, laven bien todas las superficies de trabajo y equipos. Laven todas las frutas y verduras antes de prepararlas, asegúrense de que las carnes se cocinen muy bien y estén libres de huesos y pedazos duros. Los alimentos se deben hacer en puré a la consistencia y textura adecuadas para su bebé.

La comida preparada se debe usar inmediatamente o almacenar en el refrigerador o congelador. Deben tirar los alimentos que se han dejado a temperatura ambiente durante más de 2 horas.

Utilicen los alimentos caseros refrigerados dentro de 48 horas. Las carnes, las yemas de huevo y el pescado refrigerados deben utilizarse dentro de 24 horas.

**¿Cómo debe almacenarse la leche materna? ¿Por cuánto tiempo?**

Lugar	Mejor usarla dentro de	Todavía se puede usar dentro de	Temperatura
Cubiertas de la cocina	3 horas	3 horas	La temperatura ambiente no debe sobrepasar los 85°F o los 29°C. Los frascos se deben tapar y mantener lo más frescos posibles
Bolsa hielera aislante	24 horas	24 horas	Mantengan las bolsas de hielo en contacto con los frascos de leche y eviten abrir la bolsa hielera
Refrigerador	3 días	5 días	A 39°F o 4°C, o menos
Congelador dentro del refrigerador	2 semanas	2 semanas	A 5°F o -15°C, o menos
Congelador con puerta separada o ultracongelador	6 meses	12 meses	A 0°F o -7°C, o menos

**¿Cómo debe almacenarse la fórmula para bebés?**

- Mantengan los biberones de fórmula para bebés en el refrigerador hasta que los quieran usar.
- Tiren cualquier fórmula que quede después de la toma. La fórmula mezclada con la saliva puede ocasionar el crecimiento de microbios.
- La fórmula que se saca del refrigerador se debe utilizar dentro de 2 horas o tirar.

### Pautas de almacenamiento para la fórmula para bebés

Biberones refrigerados de fórmula concentrada o lista para tomar	Utilícenlos dentro de las 48 horas de preparación
Biberones refrigerados de fórmula para bebés en polvo	Utilícenlos dentro de las 24 horas de preparación
Fórmula para bebés en polvo, almacenada y bien tapada, en un lugar fresco y seco	Utilícela dentro de 1 mes después de abrir

### ¿Cuáles son algunas cosas que deben hacer al preparar la fórmula para bebés para asegurarse de que sea segura?

Para los bebés menores de 3 meses, el agua de la llave y el agua embotellada se deben hervir durante 1 minuto (no más tiempo ya que puede concentrar cualquier plomo en el agua) y dejar enfriar antes de mezclar la fórmula. Nunca usen el agua caliente de la llave para preparar la fórmula para bebés o para cocinar. Antes de recoger el agua, déjenla correr durante 1 o 2 minutos para reducir el plomo en el agua en caso de que las tuberías contengan plomo.

Los biberones, el agua, las manos, los abrelatas y cualquier cosa que entre en contacto con la fórmula deben ser tan limpios como sea posible.

### ¿Cuál es la mejor forma de limpiar los biberones, los chupones y el equipo de alimentación?

Los artículos deben lavarse en agua caliente con detergente y un cepillo para botellas o paño limpio. Luego, coloquen todos los artículos en una olla grande, cúbralos con agua y hiervan durante 5 minutos. Quiten todos los artículos y colóquenlos sobre un paño limpio o una toalla de papel para que sequen al aire. También pueden colocar los artículos en el lavaplatos, pero WIC recomienda que para al menos los primeros 3 meses, el equipo debe limpiarse en agua hirviendo durante 5 minutos.

## CUIDADOS DENTALES

**Resources:** “Healthy Teeth for a Healthy Smile” stock #13-89 (Spanish #13-89A)

**Optional Teaching Aids:** Washcloth, gauze, teething ring, rattle, child sized toothbrush

### Questions:

**¿Cómo podemos cuidar los dientes y las encías del bebé incluso antes de que aparezcan los primeros dientes? ¿Y una vez que aparecen los dientes?**

Limpian la boca del bebé suavemente y masajeen las encías con un paño o una gasa limpios y húmedos. Hagan esto después de las tomas o por lo menos 2 veces al día, incluso antes de acostarlo.

Tan pronto aparezcan los dientes, límpienlos 2 veces al día, incluso antes de acostarlo. Utilicen un cepillo de dientes suave pequeño para niños con solo agua. Continúen limpiando las zonas sin dientes con un paño o gasa limpios.

### **¿Qué puede hacer para ayudar con la molestia de la dentición?**

Refrigeren un sonajero, anillo de dentición o chupón limpio en el refrigerador y ofrézcanlo para masticar. No le ofrezcan trocitos de hielo ni verduras crudas duras. Si le recetan medicamentos para el dolor de la dentición, no se los den al bebé antes de alimentarlo. Esto puede interferir con la masticación y puede ser peligroso.

### **¿Cómo podemos ayudar a prevenir la caries dental infantil?**

Usen el biberón solo para darle fórmula, leche materna o pequeñas cantidades de agua si es necesario (para más información, consulten la sección "Bebidas para bebés" de esta lección). Si le dan jugo, ofrezcan jugo pasteurizado 100% de fruta solo en una taza. Las bebidas azucaradas no deben ponerse en los biberones. Denle el biberón solo a la hora de la toma. Denle solo agua entre las tomas. Hagan la transición a una taza entre los 6 y los 12 meses y traten de que el niño deje el biberón entre los 12 y los 14 meses (para consejos sobre cómo dejar el biberón, vean la sección "El proceso para dejar el biberón" de esta lección). Lleven al bebé a un examen dental a los 12 meses, eviten compartir utensilios al comer, no mastiquen los alimentos antes de dárselos de comer al bebé. Las bacterias que causan la caries dental en los adultos se pueden pasar a los bebés.

**Optional Activity:** Show optional teaching aids and discuss how each can be used to promote dental health.

## **CRECIMIENTO Y ACTIVIDAD SANOS**

**Resources:** "Watch Me Grow In My First Years" Stock #13-202 (Spanish #13-202A)

**Optional Teaching Aids:** Notecards and pens/pencils

### **Questions:**

#### **¿Por qué es importante el juego activo para su bebé? ¿Qué hacen para animar el juego activo de su bebé o niño?**

Ayuda a los bebés y niños en crecimiento a mantener un peso saludable y también a desarrollar el cerebro y sus habilidades sociales y motoras.

Dejen que el bebé gatee, dé vueltas y camine (aseguren la casa a prueba de niños y supervisen de cerca a los bebés), háganle cosquillas en los pies, jueguen suavemente con las manos y los pies, jueguen a "dónde estoy" o a las tortillitas, dejen que el bebé empuje contra ustedes, jueguen a gatear y perseguir. Denle juguetes que animan al bebé a moverse dentro de un ambiente seguro, prueben grupos de juego para bebés y padres.

Después de alimentarlo, traten de jugar y hablar con el bebé en lugar de animarlo a dormir.

## **¿Cuándo ocurren usualmente los estirones de crecimiento? ¿Cómo afectan los estirones de crecimiento la cantidad de leche materna o fórmula que consume el bebé?**

Tiempos usuales para los estirones de crecimiento: 2 a 3 semanas, 6 semanas, 3 meses. Recuerden que los bebés aumentarán su consumo cuando pasan por un estirón de crecimiento. Presten atención a las señales de hambre y satisfacción del bebé. (Para más información sobre las señales de hambre y satisfacción, consulten la sección de esta lección "Horario de alimentación y cantidades")

## **¿Cómo saben si el crecimiento de su bebé es adecuado?**

La única manera de asegurarse de que el bebé esté bien es revisarle el crecimiento. El bebé debe tener varios exámenes durante su primer mes y luego, citas periódicas hasta cumplir 5 meses. Los recién nacidos generalmente bajan de peso en los primeros días de vida, pero para las 2 semanas vuelven al peso que tenían cuando nacieron. Después de eso, los bebés deben subir de 4 a 8 onzas por semana. El peso de los bebés al nacer generalmente se dobla a los 4 a 6 meses y se triplica al año.

**Optional Activity:** Pass out notecards and have participants write down something they want to try doing with their infant to encourage activity.