



# QUERIDOS MAMÁ Y PAPÁ, ÉSTO ES LO QUE NECESITO

## MI DIETA

### 7 meses

#### Desayuno

- 2 cucharadas de fruta colada o en puré
- 2-4 cucharadas de cereal seco de un solo grano para niños como avena preparada con leche materna o fórmula para bebés
- Leche materna o 6-8 onzas de fórmula para bebés

#### Media mañana

- 1-2 onzas de agua en una taza
- Fruta blanda, bolitas de cereal, cereal, galletas de arroz o tostadas para bebés

#### Almuerzo

- 2 cucharadas de vegetales colados o en puré O 2 cucharadas de fruta colada o en puré
- Leche materna o 6-8 onzas de fórmula para bebés

#### Cena

- 2-4 cucharadas de cereal seco de un solo grano para niños como avena preparada con leche materna o fórmula para bebés
- 2 cucharadas de carne colada, o frijoles o lentejas en puré
- 2 cucharadas de vegetales colados o en puré
- Leche materna o 6-8 onzas de fórmula para bebés

#### Hora de dormir

- Leche materna o 6-8 onzas de fórmula para bebés

### 8 - 9 meses

#### Desayuno

- 3-4 cucharadas de fruta colada o en puré
- 2-4 cucharadas de cereal seco para bebés preparado con leche materna o fórmula para bebés
- Leche materna o 6-8 onzas de fórmula para bebés

#### Media mañana

- 2 onzas de agua en una taza
- Cereal seco, fruta blanda, galletas de arroz o tostadas para bebés

#### Almuerzo

- 2 cucharadas de carne colada o picada fina, o sustituto de carne
- 3-4 cucharadas de vegetales colados o en puré O 3-4 cucharadas de fruta colada o en puré
- Leche materna o 6-8 onzas de fórmula para bebés

#### Cena

- 2 cucharadas de carne colada o picada fina, o sustituto de carne
- 3-4 cucharadas de vegetales colados o en puré
- 2-4 cucharadas de cereal para bebés, 1/2 rebanada de pan, o 3-4 cucharadas de pasta o arroz
- Leche materna o 6-8 onzas de fórmula para bebés

#### Hora de dormir

- Leche materna o 6-8 onzas de fórmula para bebés



# MI DESARROLLO

## De 7 a 8 meses

### Comunicación

- Debería crear sonidos vocales únicos como “ba, ga, da, ka”
- Utilizaré señales vocales para obtener atención
- Es posible que comience a repetir o imitar sonidos que ustedes hagan
- Es posible que comience a vocalizar varios sonidos como “baba, ga-ga, da-da”



### Desarrollo físico y emocional

- Denme tiempo para jugar en el piso todos los días
- Cuando me sientan en el piso, debería poder permanecer sentado sin apoyo
- Señálenme nuevos objetos y nómbrénlos
- Me colocaré en cuatro patas, apoyado en mis manos y pies
- Es posible que comience a reaccionar de forma diferente ante extraños (llorar, retraerme, mirar fijo)
- Trabajaré para obtener un juguete u objeto que está fuera de mi alcance
- Puedo levantar un juguete pequeño con una mano y pasarlo de mano a mano

## De 8 a 9 meses

### Comunicación

- Vocalizaré sonidos similares como “ba-ba, gaga, da-da”
- Es posible que comience a utilizar “mamá” y “papá” como nombres
- Comenzaré a entender cuando me dicen “no”, y reaccionaré a los cambios en sus tonos de voz
- Léanme todos los días; señálenme las imágenes en el libro
- Describanme lo que estoy viendo (por ejemplo: “¿ves el balón verde?”)
- Enséñenme a decir “hola” y “adiós” con la mano



### Desarrollo físico y emocional

- Rodaré, me deslizaré o gatearé para llegar a donde quiero ir
- Es posible que comience a incorporarme y pararme
- Puedo alimentarme solo con galletas dulces o saladas
- Es posible que intente levantar elementos más pequeños con un agarre de pinza (con las puntas de los dedos y el pulgar)
- Es posible que sostenga un objeto en cada mano (a la vez) y que los golpee entre sí
- Comienzo a hacer juegos de ida y vuelta y a realizar actividades de compartir

# VISITAS DE BIENESTAR DEL BEBÉ Y VACUNAS QUE NECESITO

Mi médico controlará mi desarrollo y crecimiento en cada visita de bienestar del bebé. Asistiré a una visita de bienestar del bebé a los 9 meses, a menos que mi médico no lo recomiende. Durante mi visita de bienestar del bebé a los 9 meses, es posible que no reciba vacunas si mi vacunación está al día. Llamen a mi médico entre visitas de bienestar del bebé si les preocupa mi salud o desarrollo.



Se recomienda la vacuna contra la influenza (o “gripe”) para niños mayores de 6 meses de edad. Si recibo mi primera vacuna contra la gripe, necesitaré dos vacunas para tener una protección completa durante la temporada de gripe. Por favor, háganle a mi pediatra o enfermera todas las preguntas que tengan sobre la vacunación.

### Recursos de vacunación gratuitos

Llame sin cargo al 1-800-CDC-INFO o visite [www.cdc.gov/vaccines/parents](http://www.cdc.gov/vaccines/parents)

# ESTO ES LO QUE NECESITO

- Siénteme derecho en una silla alta para comer.
- Estoy listo para alimentos de la etapa 2 y algunos alimentos sólidos blandos. Me gusta comenzar a levantar bolitas de cereal y trozos pequeños de alimentos sólidos blandos.
- Eviten darme cenas con alimentos para bebés. No tienen suficientes proteínas.
- Eviten darme bebidas frutales en polvo, embotelladas o enlatadas. También eviten darme bebidas con endulzantes artificiales. Se recomienda esperar hasta los 12 meses de edad para ofrecer jugo.
- Eviten darme postres y galletas para bebés, ya que tienen mucha azúcar.
- Estoy listo para usar un vaso para niños. Puedo beber 1-2 onzas de agua con las comidas para aprender a utilizar un vaso.

# CÓMO ME GUSTA COMER

- Permítanme tomar fórmula para bebés, agua o leche materna en un vaso para niños o un vaso de plástico pequeño durante los tentempiés.
- Me gusta beber de biberón o amamantar antes de las siestas y antes de dormir.
- Pregúntenle a mi pediatra cuándo ofrecerme mantequilla de maní, huevos, pescado o trigo. La Academia Americana de Pediatría recomienda introducir mantequilla de maní, huevos, pescado y trigo antes del año de edad para reducir las alergias alimentarias. Asegúrense de esperar de 3 a 5 días entre los alimentos nuevos que consumo.