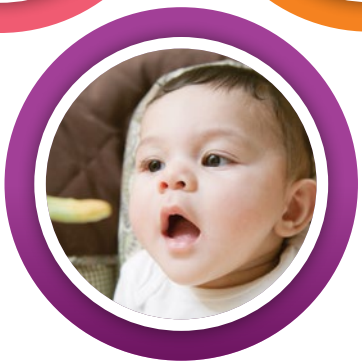
5 Señales comunes tu bebé está listo para comer alimentos sólidos

Los bebés que están listos para comenzar a comer alimentos sólidos muestran **estas 5** señales. Marca la señal cuando la observes.



○ “Me puedo sentar y mantener la cabeza firme.”

○ “Me llevo los dedos o los juguetes la boca.”

○ **“Demuestro interés en lo que tú comes.”**

○ **“Abro la boca grande.”**

“Puedo mantener la comida en mi boca y tragarla. No la saco con la lengua.”

WIC recomienda que se empiece con los alimentos sólidos alrededor de los 6 meses. Habla con tu consejero de WIC para saber si tu bebé está listo.

Consejos para padres ocupados

Simplifica tu vida.

- Ten listos y a la mano refrigerios saludables como nueces, palitos de queso, cereal, frutas y verduras.
- Prepara alimentos sencillos. Usa lo que haya sobrado de la comida al día siguiente.
- Crea una rutina para la hora de la comida, de jugar y de dormir.
- Limpia una pequeña área de la casa a la vez.

Pide ayuda a la familia y amigos; sé específica.

- Pide que te ayuden a preparar algo de comer.
- Pide ayuda para lavar la ropa y doblarla.
- Planea reuniones de juego para tus hijos mayores.

Dales prioridad al descanso y al sueño.

- Descansa cuando des pecho durante la noche. Baja las luces y ponte cómoda.
- Mantén a tu bebé cerca durante la noche. Pon la cuna de tu bebé en tu misma habitación.
- Duerme cuando el bebé duerma.
- Procura no ver el reloj durante la noche.

California Department of Public Health, California WIC Program

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-888-942-9675 | MyFamily.WIC.ca.gov

(SP) Rev 04/21