

# 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.



# 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 a 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.



California Department of Public Health, California WIC Program  
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 #920141 (SP) 08/17

