Boletín de 6 Meses



Puede hacer citas de control del niño sano en línea en **ARCpediatrics.com**.

Podrá encontrar la talla, el peso y el tamaño de la cabeza de su bebé, y también los exámenes médicos hechos y las vacunas que le hayan dado, en el Resumen después de la visita (After Visit Summary).

Haga clic en el ícono de visita en MyChart para ver el resumen relacionado con esta visita.



Consejos Rápidos Para Padres

- Puede empezar a darle a su bebé muchos tipos de comidas. Lo único que debe seguir evitando son las comidas duras y la miel.
- Su bebé ahora puede beber hasta 8 onzas de agua al día. Este es un buen momento para que empiece a practicar cómo beber de un vaso para bebés, con pajilla o con tapa 360° antiderrame.
- Es hora de pensar en cómo puede hacer que su casa sea más segura para el bebé, que ahora puede moverse y alcanzar y tomar objetos.
- Haga un seguimiento de los hitos del desarrollo de su bebé con la aplicación de los CDC Sigamos el Desarrollo. Puede encontrar consejos excelentes para fomentar el desarrollo de su hijo y practicar la próxima competencia del desarrollo.

NUTRICIÓN

Amamantar a su Bebé

A medida que su bebé aumente el consumo de alimentos sólidos, la duración y el número de veces que necesita amamantar a su bebé, disminuirá.

Alimentación con Fórmula

A esta edad, dependiendo si han empezado a comer alimentos sólidos, la mayoría de los niños toman de 26 a 36 onzas de leche de fórmula al día. A los 9 meses la cantidad de fórmula al día es un promedio de 24 onzas. No recomendamos que le dé leche de vaca a su bebé hasta después de los 12 meses.

Introducción del Vaso

El entrenamiento para que su bebé tome de un vasito para bebés debe empezar a los 6 meses de edad. Recomendamos que comience a darle agua a su bebé usando un vaso para bebés, con pajilla o con tapa 360° antiderrames. Practicar con el vaso lo ayudará a desarrollar la motricidad oral y a dejar el biberón antes de los 12 meses.

Agua y Jugos

Cuando su bebé ya este comiendo una cantidad notable de alimentos sólidos, va a aumentar la necesidad de beber más líquidos. Dele agua entre comidas cuando el bebé parezca tener sed, hasta un máximo de 8 onzas al día. No se recomiendan los

jugos por su gran contenido de azúcar, aunque a veces los jugos se pueden usar para ayudar con el estreñimiento. Si le da jugo a su bebé, ofrézcale solo el que es 100% jugo y limite la cantidad a 4 onzas al día. La ingesta excesiva de jugo puede causar gas, diarrea, y caries dentales.

Alimentos Sólidos

Continúe alimentando a su bebé cuando se requiera. Responda a las señales de su bebé indicándole que tiene hambre o que está lleno. Un niño muestra hambre moviendo la cabeza hacia adelante para alcanzar la cuchara y moviendo la comida hacia la boca con sus manos. Algunas señales que muestra su bebé para indicar que ya está lleno incluyen un cambio de postura, más actividad de las manos, cerrando la boca, jugando con la cuchara, y moviendo la cabeza para indicar "no".

Las Comidas

Los bebés están listos para comer alimentos sólidos cuando pueden mantener la cabeza firme y muestran interés, como abrir la boca cuando se les acerca una cuchara con comida. A los 6 meses de edad algunos bebés ya están consumiendo dos comidas por día, mientras que otros apenas están empezando a comer los alimentos sólidos. No se preocupe por lo que están comiendo otros bebés. La mayoría de los padres introducen nuevos alimentos de

un solo ingrediente, uno a la vez, y están pendientes durante dos o tres días en caso de que se presenten reacciones adversas (como sarpullido o vómitos). Una vez que su bebé haya aprendido a comer con cuchara, se pueden agregar una variedad de cereales, frutas, verduras, y carnes. Dejen que el apetito de su bebé los guie. A los 9 meses de edad la mayoría de bebés están consumiendo tres comidas al día.



Los bebés se desarrollan bien con las rutinas—incluyendo las rutinas para la alimentación. Trate de tener tiempos consistentes para las comidas. Recomendamos que siente al bebé en una silla alta con la familia durante las comidas. Ya que usted es una influencia tan importante en la dieta de su niño, considere su proprio plato y vea cuáles son los alimentos que usted está consumiendo. Su bebé ya tiene edad suficiente para notar los hábitos de alimentación. Hay amplia evidencia de que los niños hacen la transición a los alimentos que la familia ya está consumiendo.

1

Trate de incorporar la ilustración del plato en las comidas, para hacer las comidas de su bebé mejor balanceadas.



Tipos de Alimentos Sólidos

No importa qué comida pruebe primero su bebé. Pero, a lo largo de los próximos meses, puede empezar a darle casi cualquier fruta, vegetal, cereal y carne u otras proteínas. Preste atención y elija comidas que estén cocinadas hasta que hayan quedado blandas y después córtelas en trozos pequeños. Recuerde que cuantas más veces se le ofrezcan los alimentos a su niño, lo más probable es que desarrolle un gusto para esos alimentos. Puede llevarse hasta 15 intentos para introducir un nuevo alimento antes de que su bebé lo acepte. Ofrézcale pequeños trozos de comidas blandas.

Tenga en cuenta que a los bebés no se les debe dar miel, en ninguna de sus formas, hasta que tengan 12 meses.

¿Puedo darle cosas a las que otros sean alérgicos?

Una vez que su bebé haya probado algunas frutas, vegetales y cereales, debe ir agregando otras comidas. Si su bebé tiene eccema grave y persistente o alergia al huevo, le recomendamos que hable con su proveedor sobre cómo incorporar alérgenos alimentarios. La American Academy of Pediatrics (academia americana de pediatría) ahora recomienda que a los bebés con bajo riesgo de alergias a comida se les den comidas como productos lácteos, soja, trigo, mantequillas de nueces variadas, sésamo, pescado, mariscos con concha y huevos a partir de los 6 meses.

¿Cómo sabrá si su bebé tiene alergia a alguna comida?

Si su bebé tiene un sarpullido en todo el cuerpo a las pocas horas de probar una comida nueva o vomita a los pocos minutos de probar una comida nueva, llame a nuestra clínica y díganoslo. Si su bebé muestra señales de hinchazón en la cara, tos persistente o dificultad para respirar después de probar una comida nueva, llame al 911.

Comida para comer con las manos y peligro de atragantamiento

Una vez que el bebé pueda sentarse bien y se lleve las manos y otros objetos a la boca, podrá empezar a darle comidas blandas cortadas en trocitos pequeños para que

ASFIXIA EN UN NIÑO MENOR DE 12 MESES

Oué Hacer si su Niño se Está Asfixiando

- 1. Revise la boca del bebé abriéndole la boca con el pulgar sobre la lengua y envuelva los dedos alrededor de la mandíbula. Si puede ver el objeto, retírelo con el dedo. No intente sacar el objeto si no puede verlo en niños menores de 12 meses de edad.
- 2. Si el bebé todavía está asfixiándose, entonces coloque al bebé boca abajo a lo largo de su antebrazo con la cabeza del bebé más baja que su tronco. El pecho y la quijada del bebé deben sostenerse con la mano y las piernas deben quedar de cada lado del brazo, una pierna a cada lado del codo. Déle 5 golpes fuertes y rápidos entre los omóplatos (parte media de la espalda), con el talón de la mano que ha quedado libre.



3. Si no tuvo éxito, voltee al niño boca arriba y aplique 5 compresiones rápidas al pecho con las yemas de dos dedos (debajo de la línea del pezón) como en RCP. Esto es para expulsar el objeto de la tráquea.



- 4. Si no se inició de nuevo la respiración después de los 5 golpes a la espalda y las 5 compresiones al pecho, revise otra vez la boca del bebé abriéndole la boca con el pulgar sobre la lengua y envuelva los dedos alrededor de la mandibular. Si se puede ver el objeto, retírelo con el dedo.
- 5. Si no se pudo retirar el objeto y el niño todavía está asfixiándose, empiece la secuencia de nuevo con los golpes a la parte media de la espalda.

coma con las manos. Algunas comidas que frecuentemente se comen con las manos son frutas blandas, vegetales cocinados, huevos revueltos, trozos de pollo bien cocinado y cortado, y frijoles aplastados.

Es importante que el bebé esté en una silla cuando le dé de comer y que lo vigile de cerca por si se atraganta. Muchos bebés tienen arcadas cuando se les mete un trozo en la parte de atrás de la garganta. Parece que el bebé está a punto de vomitar, pero no es así. Esto es temporal y evita que el bebé se atragante. Sin embargo, el atragantamiento es diferente. Cuando un bebé se atraganta, tiene dificultad para respirar. No emite ningún sonido o solo emite sonidos agudos. Tiene cara de pánico y se le contrae la piel del cuello o de los músculos del pecho. Puede tener la cara pálida. Siga la orientación del recuadro de arriba y llame al 911 si cree que su bebé se está atragantando.

Asegúrese de que la comida siempre esté cortada en trozos pequeños. No le dé trozos de comida dura, como zanahorias crudas. No le dé a su bebé papas fritas, palomitas de maíz ni nueces variadas hasta que pueda triturarlos con los dientes de atrás, después de los cuatro años. Los alimentos redondos pueden obstruir las vías respiratorias del bebé y hacer que se atragante. Corte las uvas y los hot dogs en trozos pequeños.

Ingesta de Hierro

Si usted está amamantando a su bebé y no está comiendo suficiente cereal fortificado con hierro u otros alimentos ricos en hierro, dele unas gotitas al día de algún multivitamínico con hierro, como Tri-vi-sol con hierro o Poly-vi-sol con hierro. Asegúrese de limpiarle los dientitos a su bebé con una toallita húmeda después de darle el multivitamínico, para prevenir que se manchen los dientes.

Dado a que las reservas de hierro desde el embarazo se agotan para los seis meses de edad y su bebé está en un período de crecimiento repentino, hay alto riesgo para la deficiencia de hierro y anemia durante los próximos 18 meses. Usted puede ayudar a prevenir la anemia dándole a su bebé dos porciones de cereal de bebé al día. A esta edad una porción son cuatro cucharadas (1/4 de taza) de cereal seco. La carne ya sea comida de bebé o picada, es otra fuente de hierro dietético. Hable de las opciones con el pediatra de su hijo o con un clínico de práctica avanzada (APC) si tiene alguna duda. Los bebés alimentados con leche de fórmula reciben suficiente hierro en la fórmula y no necesitan suplementación de hierro.

Vitamina D

La leche de fórmula para niños está fortificada con vitamina D pero la leche materna no lo está. Si la principal fuente de leche de su bebé es la leche materna, siga dándole vitamina D todos los días. Puede darle vitamina D en forma de gotas de vitamina D líquida o de gotas multivitamínicas líquidas.

Consejos Para los Dientes

Tan pronto como empiecen a aparecer los dientes, empiece a cepillárselos con un cepillito dental suave dos veces al día, de preferencia como la primera cosa por la mañana y en la noche antes de acostarse (después de la última comida). Use un poquitito de pasta dental con fluoruro.

Si comparte la cuchara o el tenedor con su bebé, hace que aumente la probabilidad de que le salgan caries. Las caries se deben a bacterias que se contraen de otras personas. Tampoco le recomendamos que "limpie" con su boca un chupete que se haya caído.

Los niños deben ir al dentista dentro de los 6 meses después de brotarles el primer diente.

Puede encontrar un proveedor dental de Medicaid buscando en 211Texas.org o llamando al 877-847-8377 (línea directa de THSteps).



EL SUEÑO

A los 6 meses, la mayoría de los bebés se han acostumbrado a un horario de 2-3 siestas por día y duermen 8-10 horas por la noche. El bebé duerme un promedio de 14-15 horas durante un período de 24 horas.

La cuna es el lugar más seguro para que duerma su bebé. Cuando empiezan a darse vuelta, los bebés suelen rodar mientras duermen. Ponemos a los bebés boca arriba para dormir, pero si se dan vuelta por la noche, no pasa nada si duermen boca abajo. Para que no corra peligro mientras duerme, recomendamos que no haya juguetes, peluches ni almohadas en la cuna con el bebé.

Quite los juguetes que cuelguen sobre la cuna, a los 6 meses. Asegúrese también de bajar el colchón de la cuna al nivel más bajo una vez que el bebé pueda ponerse de pie.

La mayoría de bebés de 6 meses de edad pueden dormir por la noche sin tener que ser alimentados. Los bebés tienen períodos de sueño ligero cuando duermen y durante estos períodos hacen ruidos o lloran mientras están dormidos.

Muchos bebés pueden volver a dormirse solitos. Poco después de los 6 meses de edad, la mayoría de bebés empiezan a tener ansiedad por separación cuando su cuidador principal no está a la vista. Esto puede causar problemas del sueño.

Consejos Para Prevenir los Problemas del Sueño

- Establezca una rutina para ir a dormir en la noche que sea calmante como bañar a su bebé, leerle un libro, y decir buenas noches a la familia y a los objetos favoritos. Amamantarlo o alimentarlo con biberón en la noche antes de acostarse no debería ser el último evento de la rutina antes de ir a dormir.
- Su bebé debería dormirse por su cuenta.
 Acuéstelo en su cuna cuando tiene sueño pero todavía está despierto.
- Haga que sus contactos entre la noche sean breves y aburridos.

SEGURIDAD

La mayoría de las lesiones se pueden prevenir. Las lesiones se producen porque los padres y los cuidadores no son conscientes de lo que el niño puede hacer ahora. Se necesita la supervisión constante. Ésta es una buena edad para utilizar los corralitos o cunas portátiles para tiempos cuando usted esté cocinando, tiempos cuando está en la cochera, o tiempos cuando es difícil vigilar a su niño o tenerlo cerca de usted.

También, en casa, tenga cuidado de mantener los objetos pequeños fuera del alcance del niño. Algunos de los objetos que representan más peligro de atragantamiento son las monedas, los imanes y las baterías con forma de botón (circulares).

Envenenamiento

Los niños son muy curiosos, lo cual puede llevarlos a encontrar y agarrar detergentes peligrosos, medicamentos y otros venenos. Si su hijo llegara a consumir una sustancia tóxica, llame a la Red de centros de envenenamiento al 1-800-222-1222. Guarde este número en su teléfono. Si su hijo tiene convulsiones, ha dejado de respirar o está flácido, **llame al 911**.

La siguiente información sera muy importante:

- 1. El nombre del veneno
- 2. La cantidad ingerida
- 3. La hora en que lo tomó
- 4. Cualquier síntoma que se presenta
- 5. La edad y el peso de su niño

Cosas Para Recordar

- Guarde todos los productos tóxicos y todas las medicinas en lo alto y fuera de alcance.
- Tire los medicamentos sin usar y los contenedores de veneno que están vacíos.
- No guarde cosas que potencialmente pueden causar daño como anticongelante de coche en contenedores de comida o de bebidas.
- Enseñe a los niños a que se mantengan alejados de sus áreas de almacenamiento y de los gabinetes donde guarda las medicinas.
- Instale manijas para la puerta y seguros a prueba de niños en las puertas, cajones, gabinetes, armarios, etc.
- Evite decir que la medicina es "dulce".

Alto Plomo en la Sangre

Los niños pueden estar expuestos al plomo por vivir en una casa antigua (construida antes de 1978) con pinturas a base de plomo o por la ocupación o el pasatiempo de un familiar. El plomo también se puede encontrar en especias y maquillajes hechos fuera de los Estados Unidos. Esta exposición al plomo puede ser dañino. Hable con su pediatra o un APC si le preocupa que su hijo pueda estar expuesto al plomo.

Las Caídas

A medida que se va desarrollando la fuerza y la curiosidad de su niño, es importante instalar barandales de seguridad en la parte de arriba y de abajo de las escaleras. También, retire o acojine los muebles con orillas o bordes filosos, en caso de que su niño se caiga contra ellos. Las mesas de la sala y las chimeneas parecen causar la mayoría de las lesiones. Asegúrese de que su bebé esté bien abrochado y asegurado correctamente en todo momento cuando esté en el cochecito, en la sillita para comer, en el asiento de seguridad para auto, o en el columpio de bebé.



Seguridad en el Auto

La mayoría de lesiones y muertes causadas por accidentes de automóvil se pueden prevenir usando un asiento de seguridad para niños cada vez que su niño vaya en auto. Un bebé siempre debe ir en el asiento de atrás en un asiento de seguridad orientado para que el bebé mire hacia atrás hasta que tenga al menos dos años de edad. Un asiento de seguridad orientado mirando hacia atrás nunca se debe colocar delante de una bolsa de aire del lado del pasajero. El lugar más seguro para niños menores de 13 años de edad es en el asiento de atrás.

Para más información sobre los asientos de seguridad para autos y para información acerca de programas locales que puedan revisar la instalación correcta de su asiento de seguridad llame al 1-800-252-8255 (al Safe Riders Program) o al 1-800-SEAT-CHECK (www.seatcheck.org).

No deje a su niño solo en el auto, ni por "unos segundos." Pueden ocurrir lesiones o hasta la muerte por exceso de calor o vapores.

Quemaduras

Hay muchas maneras en que su niño se puede quemar.

- A esta edad los niños tratan de agarrar todo. Nunca deje las tazas con bebidas calientes en las mesas.
- Nunca lleve líquidos o comidas calientes cerca de su niño o mientras que lleva a su niño en brazos.
- No deje que su niño gatee o ande cerca de las estufas, los calentadores de pared o del piso o cerca de otras cosas calientes.
- Voltee los mangos de las ollas o sartenes hacia el centro o hacia atrás de la estufa para que los mangos queden fuera del alcance.
- Un lugar seguro para su niño mientras que usted está cocinando, comiendo, o cuando no puede darle su completa atención es el corralito portátil, bien asegurado en la silla alta para comer, o en la cuna.

- Reduzca la temperatura máxima de su calentador de agua a 120º F.
- Los niños están en mayor riesgo en los incendios de la casa. Pruebe los detectores de humo todos los meses y cambie las baterías una vez al año.

Si su bebé se quema, inmediatamente ponga la parte afectada en agua fría (no helada). Mantenga el área de la quemadura en agua fría hasta que el bebé deje de llorar. Cubra la quemadura sin apretar con una venda o un paño limpio y llame al pediatra de su bebé o a un APC.

Exposición al Sol

Evite la exposición directa al sol entre las 10 am y las 4 pm. Si están al aire libre, quédense en la sombra, póngale al bebe un sombrero de ala ancha para que le proteja la cara y un protector solar de amplio espectro con SPF 15 o más que esté aprobado para niños. La exposición solar en la niñez puede causar cáncer de piel y el envejecimiento prematuro.

Medidas de seguridad cerca del agua

A medida que su bebé comience a moverse por la casa, asegúrese de haber vaciado las tinas o el agua estancada inmediatamente después de terminar de usarlas. Quédese cerca mientras su hijo esté cerca del agua y asegúrese de prestarle toda su atención mientras esté en el agua. No deje nunca a su hijo solo dentro ni cerca de una tina, un cubo de agua, una piscina para niños o adultos ni de agua en ninguna otra forma — ni siquiera por un momento.

Protección contra insectos

Cuando estén al aire libre, sobre todo en las horas próximas al amanecer y al atardecer, le recomendamos que proteja a su bebé de las picaduras de insectos. Los productos que contienen picaridin previenen muy bien las picaduras de mosquitos. Los productos que contienen DEET también son eficaces, pero solo deben aplicarse en las zonas expuestas de la piel (no en las manos ni en la cara). Le recomendamos lavar para quitar los repelentes de insectos una vez que hayan vuelto a entrar en un espacio con aire acondicionado, para reducir al mínimo la cantidad de horas que la piel de su bebé esté en contacto con el producto.

Los Andadores Para Bebé

No se recomiendan los andadores para bebé. Los andadores para bebés consisten en un asiento para el bebé, con un aro que lo rodea y que el niño empuja con los pies. Estos permiten que los niños lleguen a lugares donde pueden tirar o arrastrar objetos pesados o alimentos calientes sobre sí mismos. También, muchos niños en andadores han tenido lesiones por una caída por las escaleras, andando afuera, y corriendo contra algún mueble que luego se cae encima de ellos.

EL DESARROLLO

Motricidad gruesa (movimiento)

A los 6 meses de edad, la mayoría de los bebés pueden voltearse o rodarse de estar recostado sobre su espalda a estar sobre su estómago y de estar sobre su estómago a estar sobre su espalda. Muchos bebés pueden sentarse a los 6 meses, pero muchas veces se lleva otro mes o dos para que pueda sentarse sin apoyo. Dentro de los próximos 1–2 meses es probable que su bebé empiece a gatear y empiece a ponerse de pie mientras se sostiene de algo.

Dele a su niño oportunidades para practicar moviéndose de diferentes maneras. Déjelo movilizarse solito por todo el piso. Es muy importante recalcar la importancia del movimiento libre en el piso en áreas seguras y bajo supervición. Los bebés que pasan demasiado tiempo en un equipo de confinamiento, como asientos para el auto, cochecitos, columpios, sillas saltarinas o mecedoras y centros de actividades, pueden sufrir retrasos en las habilidades de movimiento.



Motricidad fina (dedos y manos)

La mayoría de los bebés de 6 meses pueden tomar lo que tengan delante. Durante los próximos pocos meses su bebé va a aprender cómo transferir los bloques u otros objetos pequeños de una mano a la otra.

A los bebés de esta edad les encanta meter los dedos en agujeros, sujetar bloques duros o blandos y lanzar objetos. Si lanza objetos que no se deben lanzar, dele en su lugar una pelota o un bloque blandos para que lance. Dele a su bebé bastantes oportunidades para usar sus manos.

Lenguaje

La mayoría de los bebés están vocalizando con un aumento de frecuencia y variedad a los seis meses. El balbuceo (sonidos repetitivos de consonantes como ma-ma, da-da) es el próximo paso en el desarrollo del lenguaje. Para llegar a ese punto, el bebé primero repite los sonidos que oye. Al principio, puede que repita el mismo sonido durante varios días seguidos. Pero con el paso de las semanas, empezará a responder a los sonidos que usted haga e intentará imitarlo. A menudo notará que le mira la boca y copia los sonidos y ruidos que usted hace. Si su bebé no copia los sonidos que usted hace al cabo de los 6 meses después de la fecha de parto, háblelo con su pediatra o un APC. Hablándole mucho a su bebé de una manera cariñosa es la mejor manera de ayudarlo a desarrollar su lenguaje.

- Háblele directamente a su bebé. Utilice muchos ademanes y expresiones.
 Exagere.
- Cuando le hable a su bebé use palabras claves que identifican objetos. "¿Dónde están tus calcetines? Vamos a encontrar tus calcetines." En lugar de "Ah, ¿dónde están?"
- Guíese por el interés de su hijo. Si el sonido que dice bastante un día es "bah", imite el sonido "bah". Después repítale otras palabras que empiecen con ese sonido, como "ballena", "babero" o "balón".

En los meses siguientes, su bebé empezará a entender el NO por el tono de su voz. Algunas familias le enseñan a su bebé lenguaje de señas básico a esta edad. Las señas son más fáciles de aprender para los bebés de esta edad que el lenguaje hablado. Las señas pueden reducir la frustración, mejorar la comunicación y no son perjudiciales para el desarrollo del habla.

Habilidad Social

Su bebé prefiere las personas a las pantallas o los objetos inanimados. Su cerebro funcionará mejor si aprende de sus cuidadores y no de las pantallas.

- Jueguen al "peek-a-boo" ("¿Dónde está bebé? ... ¡Aquí está!")
- Digan "Adios" con la mano
- Golpeen cosas juntos para hacer ruidos
- Jueguen patty-cake

Para los ocho meses de edad, la mayoría de los bebés se vuelven claramente apegados a su cuidador(a) principal y temen la separación. Para el fin del año, estas ansias de separación aumentan frecuentemente, y su niño también empieza a temer a las personas desconocidas. La ansiedad por separación puede ser estresante para los cuidadores. Trate de aceptar esta fase y siéntase orgullosa por lo importante que es usted para su bebé. El está practicando amar para toda la vida. Cuanto más pueda amar ahora y sentirse amado, más seguro y cariñoso será su bebé.

Léale a su Niño

Leyéndole en voz alta a su niño es la mejor manera de ayudar a que a su bebé le encanten los libros y le encante aprender.

A esta edad, a los bebés les gustan los diseños complejos y la variación de colores. Busque libros con dibujos grandes y colores vivos. A los bebés les encanta llevarse todo a la boca y los libros no son una excepción. Pero en los próximos meses en lo que usted hable acerca de las páginas con su bebé, a el le llegarán a encantar los libros por más que por la sensación de cartón en la boca. A esta edad no se recomienda que usen pantallas. Sin embargo, chatear por video con familiares y amigos los ayuda a establecer vínculos con otras personas y no es perjudicial.



SUGERENCIAS DE LECTURA Y RECURSOS

Libros

Baby 411: Clear Answers and Smart Advice for Your Baby's First Year

Ari Brown, MD and Denise Fields

Sitios web y aplicaciones

healthychildren.org

La Academia Americana de Pediatría Sitio para los Padres.

healthychildren.org/growinghealthy

Sitio de Web interactivo y dinámico para ayudar a animar hábitos saludables en niños de 0-5 años de edad.

vaccineinformation.org

Información sobre vacunas de Children's Hospital of Philadelphia.

cdc.qov/vaccines-children

Programa nacional de vacunas.

seatcheck.ora

Información acerca de los asientos de seguridad para automóvil.

Aplicación KidsDoc, de la AAP

El KidsDoc Symptom Checker permite a los padres escoger entre una amplia gama de síntomas, luego seguir la gráfica de decisiones según los síntomas para determinar la medida apropiada para tomar, ya sea la atención o tratamiento en casa o un viaje a la sala de emergencia.

Aplicación Sigamos el Desarrollo, de los CDC

Esta aplicación lo ayuda a hacer un seguimiento del desarrollo de su hijo a lo largo del tiempo. También incluye consejos para ayudarlo a fomentar el siguiente paso en su desarrollo.