

Lista de señales de preparación

¿Está preparado mi bebé para comer?

Checklist familiar para observar las habilidades que suelen aparecer alrededor de los 6 meses antes de iniciar la alimentación complementaria.

Recuerda

La edad orienta, pero el conjunto de señales de desarrollo ayuda a decidir el momento.



Señales que puedes observar

Marca lo que tu bebé muestra de manera estable



Control de cabeza

Mantiene la cabeza y el cuello estables durante varios minutos.



Postura erguida

Puede permanecer sentado con apoyo adecuado sin hundirse o caer hacia los lados.



Coordinación mano-boca

Toma objetos y logra llevarlos hacia la boca.



Interés activo

Observa la comida, se inclina o intenta alcanzarla manteniendo la estabilidad.



Participación voluntaria

Abre la boca o se acerca cuando se le ofrece el alimento.



Manejo oral

Puede mover una pequeña cantidad de alimento y tragarla en lugar de expulsarla siempre.



Edad y valoración

Se acerca a los 6 meses y su profesional de salud no ha indicado esperar.

No es necesario que todo sea perfecto. Busca un conjunto de habilidades consistentes y consulta si algo te preocupa.

Señales que no bastan por sí solas

Pueden aparecer por muchas razones diferentes

1

Se despierta más de noche

Los despertares no demuestran que necesite sólidos.

2

Se lleva los puños a la boca

Es una conducta normal de exploración y dentición.

3

Pide más leche

Puede estar atravesando una etapa de crecimiento.

4

Es grande para su edad

El tamaño no indica madurez postural o de deglución.

5

Mira el plato familiar

La curiosidad debe acompañarse de otras habilidades.

6

Está irritable

El cansancio, el desarrollo y la dentición también influyen.

No uses alimento dentro de la boca como una prueba. Observa postura, coordinación y participación, y comparte tus dudas con el pediatra.



Mi registro de observación

Anota lo que ves durante varios días

Señal	Día 1	Día 2	Notas
Mantiene la cabeza estable			
Se sienta con apoyo			
Lleva objetos a la boca			
Alcanza y sujeta objetos			
Muestra interés por la comida			
Abre la boca voluntariamente			
Se cansa o pierde la postura			

Consulta antes de comenzar si...

Tu bebé nació prematuro, tiene dificultades para mantener la cabeza, tose o se ahoga durante las tomas, presenta problemas de crecimiento o tiene una condición médica que pueda afectar la alimentación.