

Habla

- Mientras alimentas a tu bebé aprovecha para contarle de un recuerdo feliz de tu niñez.
- Mientras preparas las comidas, asegura a tu bebé en su silla de comer y háblale de lo que estás cocinando.
- Durante las comidas, dile los nombres de los alimentos en voz alta mientras tu bebé come.
- _____

Lee

- Consigue un libro con imágenes y permite que tu bebé dirija mientras narras lo que estén mirando.
- Identifica los alimentos en el supermercado en voz alta y lee los empaques y letreros a tu bebé.
- Mientras dan un paseo, señálale y léele los letreros de la calle a tu bebé.
- _____

Juega

- ¡Diviértete con la comida! Esparce pequeños bocados en la mesa para crear figuras e imágenes. Habla de ello con tu bebé.
- Muéstrale frutas y vegetales de distintos colores y déjalo jugar con lo que más le guste.
- Pon música y sostén a tu bebé mientras bailas suavemente.
- _____

Canta

- Cántale a tu bebé una canción mientras deletreas sus alimentos saludables favoritos.
- Inventa una canción sobre lo que estás cocinando mientras preparas la cena.
- Preguntándole cantando a tu bebé qué quiere comer y dale tiempo para responder.
- _____