

Rutina diaria bebé 5-6 meses

Objetivo:

- Consolidar 3 siestas al día.
- Introducir alimentos sólidos (si el pediatra lo aprueba y hay señales de preparación).
- Estimular el movimiento, el juego social y el lenguaje.

(Confirmar el inicio de la alimentación complementaria con el pediatra.)

Horario sugerido (aproximado)

7:00 - 8:00

Despertar, toma de leche, higiene. Juguetes de tela, espejo, caricias.

9:00 - 9:45

Primera siesta de la mañana.

10:00

Toma de leche. Actividades: tummy time, sentarse con ayuda, canciones.

11:30 - 13:00

Siesta larga del mediodía.

13:00

Toma de leche. (Si ya empezaste sólidos: 2-3 cucharadas de puré de verdura o fruta) + luego leche.

14:00 - 15:30

Tiempo activo: paseo, alfombra de juegos, tocar diferentes texturas.

15:30 - 16:00

Siesta corta de la tarde.

16:00 - 17:00

Despertar, leche, juego libre supervisado (música, hablarle, leerle).

18:00 - 19:00

Bañito relajante, cambio de ropa, luces bajas.

19:00 - 19:30

Última toma del día (si ya come, puedes ofrecer puré de cena en pequeña cantidad + leche después).

20:00

A dormir (sueño nocturno). Puede haber despertares para tomar leche.

Pautas importantes:

- Sueño: Se regulan mejor. Duermen 3 siestas y unas 12-15 horas en total.
- Juegos recomendados:
 - Sentarse en regazo y jugar con sonidos.
 - Cantar gesticulando (ej. "Los cinco lobitos").
 - Darle objetos seguros para explorar con manos y boca.
- Comida:
 - Introducir un alimento nuevo cada 2-3 días.
 - Nunca forzar. Siempre después leche.
 - Priorizar frutas, verduras suaves (zanahoria, calabacín), cereales sin gluten (si decides usarlos).
- Ambiente nocturno: mantener rutina consistente para anticipar el descanso.

Con amor,
Mamá

