

Rutina diaria bebé 7-8 meses

Objetivo:

- Mantener 3 siestas (aunque algunas/os pasan a 2).
- Ampliar la alimentación complementaria: más variedad, texturas suaves, horarios fijos.
- Fomentar el movimiento libre y el juego autónomo.

Horario sugerido (aproximado)

7:00 - 8:00

Despertar, toma de leche, higiene. Momento de conexión (miradas, abrazos, canciones suaves).

8:00 - 9:00

Juego libre supervisado (piso, alfombra de actividades, bloques, espejos).

9:00 - 9:45

Primera siesta.

10:00

Desayuno sólido (ej: papilla de avena, fruta chafada o en trozos si haces BLW) + leche después.

11:30 - 13:00

Siesta larga del mediodía.

13:00

Almuerzo (puré con proteína vegetal o animal suave + fruta) + leche.

14:00 - 15:30

Juego y exploración: gatear, libros de tela, canciones con movimientos, paseo.

15:30 - 16:15

Tercera siesta (corta). Algunos días puede no darse.

16:30

Merienda (fruta, yogur natural si el pediatra lo aprueba) + leche.

17:00 - 18:30

Actividades suaves: cuentos, mirar por la ventana, masajito, contacto con mamá/papá.

18:30 - 19:00

Bañito, calma, preparar el ambiente nocturno (luces suaves, voz bajita).

19:00 - 19:30

Cena (puré de verduras + cereales suaves) + última toma de leche.

20:00

Dormir. Sigue habiendo despertares para leche, pero ya puede alargar tramos de sueño.

Pautas importantes:

- Sueño: 3 siestas aún, pero a veces bajan a 2. Total de 13-14 h/día.
- Comida:
 - Ya puedes ofrecer 3 comidas al día si el bebé lo tolera bien.
 - Dale de comer con calma, sin pantallas.
 - Fomentar la autonomía: que coja trozos blanditos, que chupe la cuchara...
- Juegos recomendados:
 - Cajas de tesoros (con objetos seguros).
 - Jugar al escondite con un pañuelo.
 - Juegos de imitación (toser, hacer ruidos, aplaudir).
- Comunicación:
 - Mucho lenguaje dirigido: nombra todo lo que ve.
 - Fomenta el balbuceo.
 - Reacciona con entusiasmo a sus sonidos e intentos de hablar.