



# Señales de los Bebés



Los bebés utilizan su cuerpo y hacen ruidos para avisar a sus padres cuando necesitan comer, aprender, jugar o descansar. A esto se le llama señales.

# ENTENDIENDO las Señales de tu Bebé



Los bebés nacen con la habilidad de comunicarse. Usan señales para indicar a sus padres lo que necesitan.



Los recién nacidos todavía están aprendiendo a controlar sus cuerpos. A veces es difícil entender sus señales. Observar a tu bebé te ayudará a aprender lo que necesita.



Con la práctica, tu bebé podrá dar señales más claras y tú podrás responder mejor a ellas.



Si respondes rápidamente a las señales de tu bebé, los dos aprenderán a comunicarse mejor entre sí. El bebé tendrá la confianza de que se encuentra a salvo y seguro en su mundo.

## Cuando tu Bebé Tiene Hambre

*A los recién nacidos hay que alimentarlos con frecuencia porque sus estómagos son muy pequeños. Es más probable que los recién nacidos tengan hambre cuando lloran en comparación con los bebés mayores. Si observas y respondes a las primeras señales de hambre, podrás evitar que llore algunas veces.*

### Con Hambre

**Cuando tu bebé tiene hambre, es posible que:**

- Mantenga sus manos cerca de su boca.
- Doble sus brazos y sus piernas.
- Haga sonidos de succión.
- Frunza sus labios.
- Busque el pezón.

### Satisfecho

**Cuando tu bebé está satisfecho, es posible que:**

- Succione más lento o deje de succionar.
- Relaje sus manos y sus brazos.
- Se aleje del pezón.
- Se empuje hacia atrás.
- Se quede dormido.

# Quiero Estar Cerca de ti

A medida que tu bebé crezca, te será más fácil saber cuándo está listo para interactuar, aprender o jugar.

Es posible que:

- Tenga relajados la cara y el cuerpo.
- Siga tu voz y tu cara.
- Trate de acercarse a ti.
- Te mire fijamente a la cara.
- Levante la cabeza.



# Necesito que Algo Cambie

Aprender resulta difícil para los bebés, y se cansan rápidamente. Tu bebé te mostrará señales de que necesita que algo cambie.

Es posible que:

- Mire hacia otro lado, se voltee o arquee su espalda.
- Arrugue su ceño o tenga una mirada vidriosa.
- Ponga sus manos, brazos o piernas rígidas.
- Bosteece o se quede dormido.

Responder rápido a las señales antes que tu bebé comience a inquietarse puede ayudar a que lllore menos.





# ¿Qué debo hacer si mi Bebé Necesita que Algo Cambie?



Cuando tu bebé te dé señales de que está agobiado, dale un descanso del mundo a su alrededor:

- Aléjate con el bebé o para la actividad y cárgalo cerca de tu cuerpo.
- Cambia de ambiente. La gente y el ruido pueden resultar muy agotadores para los bebés. Aléjalo del ruido y espera a que esté listo para volver a interactuar con los demás.
- Acuéstalo para que duerma una siesta si está cansado. ¡Pasar un tiempo tranquilo es bueno para tu bebé y para ti!
- Enseña a los hermanos del bebé acerca de sus señales. Muéstrales cómo el bebé les indica cuando necesita un descanso.

Los recién nacidos también pueden ser sensibles a lo que ocurre dentro de sus cuerpos. Algunos bebés pueden mostrarse inquietos justo después de alimentarse. Ten paciencia; puede ser que necesite eructar, sacar un gas o hacer popó.

## 1-800-942-1007

Programa de Nutrición WIC • División de Nutrición  
Departamento de Salud Pública de MA  
TDD/TTY: (617) 624-5992 • Sitio Web: [mass.gov/wic](http://mass.gov/wic)  
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



Adaptado del Programa WIC de California.

Form # 364, 9/14 SP