



# ENTENDER LAS SEÑALES DE SU BEBÉ

Los bebés usan señales para comunicar sus necesidades. Algunos son muy obvios, pero otros pueden ser más difíciles de notar. Aquí hay algunas señales que debe buscar para saber lo que dice su bebé.

## QUIERO ESTAR CERCA DE TI

- Mirando tu cara
- Seguir sus sonidos y movimientos
- Relajar su rostro y cuerpo
- Levantando la cabeza
- Sonriendo



**CONSEJOS:** Cuando vea que su bebé quiere estar cerca de usted, debe interactuar y jugar con él. Este es el mejor momento para que aprendan. ¡Tenga en cuenta que aprender es un trabajo duro! Los bebés pueden cansarse muy rápidamente.

## TENGO HAMBRE

- Chuparse las manos
- Hacer sonidos de alimentación
- Abrir bien la boca
- Incremento de los movimientos corporales
- Hacer movimientos de succión
- Girando la cabeza hacia ti

**CONSEJOS:** El llanto también es una señal, pero generalmente viene después de algunas de las otras señales. Observar y responder rápidamente a las señales anteriores puede ayudar a reducir el llanto. Una vez que un bebé comienza a llorar, tranquilícelo antes de alimentarlo.

## ESTOY LLENO

- Dejar de chupar
- Sellar los labios mientras se alimenta
- Relajar su cuerpo
- Quedarse dormido
- Empujar o arquear
- Alejar la cabeza o escupir el pezón

## NECESITO ALGO DIFERENTE

- Mirar o alejarse
- Extender los dedos con la mano rígida
- Bostezar o quedarse dormido
- Arqueando la espalda
- Fruncir el ceño o tener una mirada vidriosa

**CONSEJOS:** Los bebés le darán señales cuando necesiten un cambio.

- Deje que su bebé se dé la vuelta y descanse. El tiempo de tranquilidad es bueno para los dos.
- Cambia el medio ambiente. Mucho ruido o multitudes de personas pueden ser muy agotadores para los bebés.
- Detenga las interacciones. A veces, incluso los hermanos pueden ser demasiado para su bebé.

Para obtener más información sobre WIC y ubicar una clínica cerca de usted, visite [signupwic.com](http://signupwic.com).

WIC es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Lea la declaración completa sobre sus derechos civiles en [www.fns.usda.gov/civil-rights/usda-nondiscrimination-statement-other-fns-programs](http://www.fns.usda.gov/civil-rights/usda-nondiscrimination-statement-other-fns-programs).

Programa WIC de Idaho • Forma WIC 341 • 4/2022  
Adapto con permiso de Iowa WIC.



IDAHO DEPARTMENT OF  
HEALTH & WELFARE  
DIVISION OF PUBLIC HEALTH

