

Consejos para los padres

Cuando observe señales de que su bebé está listo para estar cerca de usted, usted debe...

- * Interactuar y jugar con su bebé. Este es el mejor momento para que un bebé aprenda, juegue y se alimente.
- * Tenga en mente que aprender es un trabajo duro. Los bebés pueden cansarse muy rápido.

Cuando usted note que su bebé necesita un descanso, aquí hay algunas cosas que puede probar...

- * Deje que su bebé se voltee a otro lado y tenga un descanso. ¡Un tiempo de silencio es bueno para ambos!
- * Cambie el medio ambiente. Mucho ruido o mucha gente puede ser muy cansado para los bebés.
- * Deje de interactuar. A veces incluso los hermanitos pueden ser demasiado para que el bebé pueda manejarlo.

Adaptado de California WIC Program.

Para las personas con discapacidades, este documento está disponible a pedido en otros formatos. Presentar una solicitud, por favor llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388). Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Estado de Washington del Programa de Nutrición WIC no discrimina.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON



Washington State Department of
Health
DOH 960-317 January 2011 Spanish

Created by the UC Davis Human Lactation Center as part of the FitWIC Baby Behavior Study. Key Resource: Sumner, B., & Barnard, K. (1980). Keys to caregiving. Seattle: NCAST, University of Washington. This project has been funded at least in part with Federal funds from the U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. The contents of this publication do not necessarily reflect the view or policies of the U.S. Department of Agriculture, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Entendiendo las señales de su bebé

¿Es difícil para usted saber qué es lo que su bebé necesita? ¿Usted quiere saber cómo ayudar a su bebé a estar calmado y feliz?



Afortunadamente, los bebés hacen señales que enseñan a los padres qué es lo que ellos necesitan. Si busca estas señales puede ser más fácil ayudar a su bebé a estar tranquilo y contento.

¡Quiero estar cerca de ti!

Señales de "Cerca de ti" son las que su bebé hace para decirle que quiere estar cerca de usted.



Aquí hay algunas cosas que su bebé puede hacer para mostrarle que está listo para interactuar con usted:

- Mira fijamente a su cara
- Mueve sus labios o hace movimientos de succión
- Hace sonidos de comer
- Sonríe
- Tiene relajados su cara y su cuerpo
- Sigue su voz y su cara
- Levanta su cabeza



Algunas señales son muy obvias, pero otras pueden ser más difíciles de notar

¡Necesito un descanso!

Señales de "Necesito un descanso" son las que su bebé hace para mostrarle que necesita un descanso de lo que está haciendo o que algo sea diferente.



Aquí hay algunas cosas que su bebé podría hacer para decirle que necesita un pequeño descanso o que algo sea diferente:

- Mira a otro lado, se voltea o arquea su espalda
- Extiende sus dedos con sus manos rígidas
- Se duerme
- Se frunce el seño o pone una mirada perdida
- Bosteza



Llorar es también una señal de "necesito un descanso," pero usualmente ocurre después de algunas de las otras señales. Si nota las señales rápidamente puede prevenir que su bebé lllore.