

# Las señales de hambre y satisfacción de tu bebé de 6 a 7 meses de edad

Cómo saber cuándo alimentarlo En esta etapa, el menú de tu bebé se ha ampliado. La emoción que le produce la comida puede convertir la hora de comer en una experiencia divertida y alegre para ambos. Aprovecha esto. Señales de hambre Añora o se irrita cuando quiere leche o su papilla. Trata de tomar cucharadas de papilla. Abre la boca y se inclina hacia la cuchara. Te mira fijamente mientras come como si quisiera decirte “añora no termino”. CONSEJO PRINCIPAL No obligues a tu bebé a comer más de lo que aparentemente desea. Respeta el hecho de que sepa que está satisfecho. Cómo saber si está satisfecho Ya sea que le estés dando su leche o su papilla, tu bebé te comunica lo que desea cuando está satisfecho. Señales de satisfacción Voltea la cabeza cuando le ofreces la leche. Se inclina hacia el lado opuesto de donde se encuentra la papilla y evita la cuchara. Cierra la boca firmemente y no te permite alimentarlo. Escupe la papilla que comúnmente es de su agrado. Aleja el plato o cualquier alimento que se encuentre dentro de él. Disminuye el ritmo para tragar, se distrae y mira hacia otro lado. Se queda dormido mientras come. Las señales de hambre y satisfacción de tu bebé de 8 a 12 meses de edad Cómo saber cuándo alimentarlo Es importante reconocer las señales de hambre y satisfacción de tu pequeño. Aunque las porciones de papilla de tu bebé podrán parecer diminutas, come menos, pero con mayor frecuencia que tú. Está aprendiendo a descifrar sus señales de hambre y satisfacción, y él está aprendiendo a responder a tu comportamiento. Señales de hambre • Colocarse los dedos en la boca e irritarse, lo que te indica que podrá tener hambre. • Te observa atentamente mientras preparas su comida y se emociona cuando se la pones enfrente. • Trata de tocar la comida cuando la ve significa “hora de comer”. • Pone toda su atención en ti mientras come y espera el próximo bocado. CONSEJO PRINCIPAL Es tu deber como madre ofrecerle alimentos saludables. Es el deber de tu niño(a) decidir cuánto quiere comer. Cómo saber si está satisfecho Tu bebé generalmente comunica sus deseos cuando está satisfecho. Señales de satisfacción Voltea la cabeza o se inclina hacia el lado contrario de donde se encuentra la cuchara. Cierra la boca firmemente y mueve la cabeza para indicarte que “no” cuando ya ha comido lo suficiente. Aleja el tazón y trata de tirar la cuchara que tienes en la mano. Ya no parece interesado en comer y se voltea para no verte.