

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Las señales de satisfacción y hambre de tu niño pequeño

Comparte esto

X



## Las señales de satisfacción y hambre de tu niño pequeño

¿Cómo saber cuándo alimentarlo? Tu niño pequeño quiere que lo escuchen.

<https://www.momandme.nestle.com/las-senales-de-satisfaccion-y-hambre-de-...> [1]

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



## Las señales de satisfacción y hambre de tu niño

# pequeño

¿Cómo saber cuándo alimentarlo? Tu niño pequeño quiere que lo escuchen.

Miércoles, Noviembre 25th, 2015

- <sup>[5]</sup>
- Imprimir <sup>[1]</sup>
- Compartir

Expresar su deseo de comer y recibir una respuesta por parte tuya es importante para su desarrollo social y emocional.

Complázelo en la medida de lo posible, pero no permitas que dicte las reglas.

### **Señales de hambre**

- Golpea sus juguetes y hace berrinches si el hambre se apodera.
- Los sonidos, las palabras y los gestos con las manos son maneras de llamar tu atención y decir “Tengo hambre”.
- Con entusiasmo, trata de alcanzar la comida y alimentarse solo.
- Expresa su deseo por alimentos específicos con palabras o gestos.
- Podría recurrir al llanto o la irritabilidad.

### **CONSEJO PRINCIPAL**

Tu niño pequeño está aprendiendo lo que es la independencia, de modo que comer solo es una manera fantástica de practicar.

### **Cómo saber si está satisfecho**

Ser independiente significa avisarte muy claramente que ya ha terminado de comer y que quiere hacer algo distinto. Tu niño pequeño cambiará de rumbo y perderá el interés en su comida entre un bocado y otro. Es su manera de tomar decisiones y asumir el mando.

### **Señales de satisfacción**

- Se voltea y mueve la cabeza para decir “ya no más” o “ya terminé”.
- Jugar con los alimentos o arrojarlos significa que la hora de comer ha terminado. ¡Es hora de jugar!
- Se cubre la boca o el rostro con las manos.
- Podría cruzar los brazos para indicar que se niega a comer más.
- Mastica más despacio y su atención se centra en otra cosa.
- Podría escupir alimentos que normalmente disfruta.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/las-senales-de-satisfaccion-y-hambre-de-tu-nino-pequeno>

### **Enlaces**

[1] <https://www.momandme.nestle.com/las-senales-de-satisfaccion-y-hambre-de-tu-nino-pequeno>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/las-senales-de-satisfaccion-y-hambre-de-tu-nino-pequeno&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/las\\_senales\\_de\\_senales\\_de\\_satisfaccion\\_y\\_hambre\\_de\\_tu\\_nino\\_pequeno](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/las-senales-de-satisfaccion-y-hambre-de-tu-nino-pequeno&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/las_senales_de_senales_de_satisfaccion_y_hambre_de_tu_nino_pequeno)

[3] <https://twitter.com/share?text=Las%20se%C3%B1ales%20de%20satisfacci%C3%B3n%20y%20hambre%20de%20tu%20senales-de-satisfaccion-y-hambre-de-tu-nino-pequeno>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/las-senales-de-satisfaccion-y-hambre-de-tu-nino-pequeno>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/las-senales-de-satisfaccion-y-hambre-de-tu-nino-pequeno>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/4941>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>