



Tengo Hambre – Como Reconocer las Señales de Hambre de los Niño – Una Guía para Proveedores de Cuidado a los Niños

La alimentación de un niño debería ser un tiempo feliz que ocurre cuando él/ella tiene hambre. No todos los niños estarán listos para comer cada 3 horas o cuando otros niños en el cuarto tienen hambre. Mas abajo hay algunos signos que un niño tiene hambre y está listo para comer.

Las Señales de Hambre para Reconocer Durante los Primeros 6 Meses:

- ✓ Despertarse y menearse
- ✓ Hacer ruidos de chupar o mamarse el puño o los dedos
- ✓ Movimiento de manos hacia su boca
- ✓ Estar quisquilloso
- ✓ Empezar o parecer que va a llorar

Recuerde: ¡Un niño que llora frecuentemente ha alcanzado el punto más allá del hambre – esta no es una buena señal de hambre! Por favor, note que un niño puede llorar por otros motivos además del hambre.

Es importante saber que la mayoría de las guarderías tienen reglas para cuando los niños deberían de ser alimentados. Como una regla general, deben ofrecer a los niños un biberón por lo menos cada 2 horas y pero no esperar más de 3 horas para hacerlo. Es importante saber que algunos niños más pequeños pueden tener hambre más frecuente que cada 2 horas para suplir a sus necesidades de nutrición. Esto es verdad sobre todo para niños amamantados porque la naturaleza ha diseñado leche de pecho para tomarse con frecuencia, por se digiere fácilmente.

No sólo es importante poder reconocer las señales de hambre de un niño, sino es importante también saber cuando el niño esta satisfecho. Más abajo hay algunas señas:

- ✓ Cerrar los labios juntos
- ✓ Disminución en la cantidad de mamar
- ✓ Escupir la tetilla o rechazar el pezón (sea de biberón o de pecho)
- ✓ Retirarse del pecho o del biberón
- ✓ Voltearse la cabeza lejos del pecho o del biberón