

# Un Minuto de Salud: Señales de que Tu Bebé Tiene Hambre o está Satisfecho

Ahora, un Minuto de Salud.

Tu bebé no puede decirte con palabras cuando tiene hambre o está satisfecho. Pero sí con sus acciones. Una manera de avisarte que tiene hambre es cuando tu bebé llora. Pero casi siempre tratan de decírtelo de otras formas primero. Observa si notas estas señales de hambre de tu bebé: Tronando o chupándose los labios; Colocando sus manos en la boca; Volteando su cabeza hacia el pecho o biberón abriendo la boca; O apretando sus manos.

Estas son indicaciones de que tu bebé esté satisfecho: Tal vez: Cierre la boca o se aparte del seno o el biberón; Relaje su cuerpo y sus manos; Empiece y deje de comer con frecuencia; Se quede dormido; Esté inquieto.

Pon atención a las acciones de tu bebé. Pronto aprenderás las señales de tu bebé.