

¿SU NIÑO TIENE HAMBRE O ESTÁ SATISFECHO?

Conozca las señales comunes

Es importante reconocer las señales de que su niño tiene hambre y de que está satisfecho. Conocer estas señales le ayudará a guiar a su niño. Si enseña a su hijo a confiar en sus propias señales, él puede tener hábitos alimentarios saludables desde temprana edad. Comerá cuando tenga hambre. Dejará de comer cuando esté satisfecho.



SEÑALES DE TENER HAMBRE

- El estómago hace ruidos
- Se siente
 - Malhumorado
 - Cansado
 - Sin interés en las actividades
- Su niño también podría:
 - Señalar los alimentos que quiere comer (con otras señales de hambre)
 - Pedir alimentos específicos
 - Decir o usar signos de “hambre” o “más”

SEÑALES DE ESTAR SATISFECHO

- El estómago está lleno
- Se siente
 - Enfocado
 - Con energía
 - Más fuerte
 - Cómodo
 - Feliz
- Su niño también podría:
 - Comenzar a jugar con la comida (con otras señales de estar satisfecho)
 - Distraerse fácilmente de comer (con otras señales de estar satisfecho)
 - Decir o usar signos de “no”
 - Empujar la comida



¿SU NIÑO TIENE HAMBRE O ESTÁ SATISFECHO?

Conozca las señales comunes



LECCIÓN:
ALIMENTAR A SU NIÑO DE 1 AÑO

¿ESTÁ BIEN USAR LA COMIDA COMO RECOMPENSA POR LA BUENA CONDUCTA?

NO debe usar la comida como recompensa o soborno.

- >> Ofrezca la comida a su niño sin juicio ni expectativas.
- >> Evite hacer que algunos alimentos sean “especiales”. Su niño podría pedir estos alimentos muy a menudo.
- >> Ofrezca comida para el hambre, no para el consuelo. Esto puede llevar al comer por razones emocionales, que es malsano.

Ejemplos de frases que usan alimentos como recompensa:

- X “Si comes tu cena, vamos a comer helados.”
- X “Si recoges tus juguetes, vamos a tener una merienda.”
- X “Si dejas de llorar, te voy a dar un dulce.”

Frases que evitan usar alimentos como soborno o recompensa:

- ✓ “Después de comer la cena, voy a colorear contigo.”
- ✓ “¡Ay mira, casi es la hora de la merienda! Es hora de recoger los juguetes.”
- ✓ “Entiendo que estás cansado de esperar. Puedo contarte una historia hasta que sea nuestro turno para ver al doctor.”

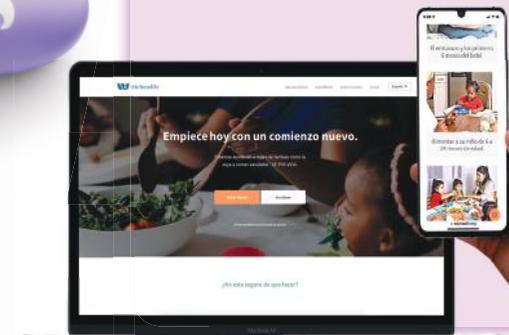


Tome esta lección para aprender sobre:

- Tamaños de porciones para niños pequeños.
- Seguir amamantando a su niño pequeño.
- Qué alimentos debe evitar para prevenir el ahogo.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **Alimentar a su niño de 6 a 24 meses de edad**
- Elija la lección: **Alimentar a su niño de 1 año**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.