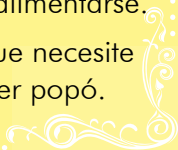


¿Qué debo hacer si mi bebé necesita que algo cambie?

Cuando tu bebé te dé señales de que está agobiado, dale un descanso del mundo a su alrededor:

- Aléjate con el bebé o para la actividad y cárgalo cerca de tu cuerpo.
- Cambia de ambiente. La gente y el ruido pueden resultar muy agotadores para los bebés. Aléjalo del ruido y espera a que esté listo para volver a relacionarse con los demás.
- Acuéstalo para que duerma una siesta si está cansado. ¡Pasar un tiempo tranquilo es bueno para tu bebé y para ti!
- Enseña a los hermanos del bebé acerca de sus señales. Muéstrales cómo el bebé les indica cuando necesita un descanso.
- Los recién nacidos también pueden ser sensibles a lo que ocurre dentro de sus cuerpos.
- Algunos bebés pueden mostrarse inquietos justo después de alimentarse.
- Ten paciencia; puede ser que necesite eructar, sacar un gas o hacer popó.



Quiero estar cerca de ti



A medida que tu bebé crezca, te será más fácil saber cuándo está listo para relacionarse, aprender o jugar.

Es posible que:

- Tenga relajados la cara y el cuerpo.
- Siga tu voz y tu cara.
- Trate de acercarse a ti.
- Mire fijamente tu cara.
- Levante la cabeza.



Necesito que algo cambie

Aprender resulta difícil para los bebés, y se cansan rápidamente. Tu bebé te mostrará señales de que necesita que algo cambie.

Es posible que:

- Mirar hacia otro lado, voltearse o arquear su espalda.
- Fruncir su ceño o tener una mirada vidriosa.
- Poner sus manos, brazos, o piernas rígidas.
- Bostezar o quedarse dormido.

Responder rápido a las señales antes que su bebé comience a inquietarse puede ayudar o que él lllore menos.



Developed by the Douglas/Sarpy County WIC staff in collaboration with the Nebraska WIC Program.



This information has been adapted from the California WIC Program California Department of Health and the UC Davis Human Lactation Center.