

## ENTENDER EL SUEÑO

Coloca a tu bebé a dormir sobre una superficie firme, sin objetos y sobre su espalda. Los recién nacidos entran en un sueño ligero y, después de unos 20 minutos, en un sueño profundo.



### Sueño ligero

- Se despierta fácilmente.
- Se mueve mucho y hace ruidos.
- Mueve mucho los ojos.
- Sueña.
- El cerebro crece y se desarrolla.



### Sueño profundo

- No se despierta fácilmente.
- Se relaja, y sus piernas y brazos no están rígidos.
- No se mueve mucho.
- El cerebro descansa.

**Espera señales de sueño profundo antes de acostar a tu recién nacido.**



### Consejos para padres

- Pide ayuda a tus amigos o familiares.
- Alimenta a tu bebé cuando te haga saber que tiene hambre; no te guíes por los horarios.
- Apaga las luces y el televisor en la habitación donde duerme el bebé.
- Descansa mientras tu bebé duerme (incluso estar sentada en silencio puede ayudarte a sentirte más descansada).
- Si comienzas a sentirte enojada o abrumada, pon al bebé en un lugar seguro y toma un descanso.
- Comunícate con tu proveedor de atención médica si piensas que tu bebé está llorando demasiado.

# ¿Qué intenta decirme mi bebé?



## ENTENDER LAS SEÑALES

Tu bebé puede decirte lo que necesita sin palabras mediante el uso de sus señales corporales. Reaccionar ante sus señales puede ayudar a tu bebé a estar en calma y feliz.



### Señales que dicen: "Estoy hambriento"

- Mantiene las manos cerca de la boca.
- Dobla los brazos y las piernas.
- Hace ruidos de succión.
- Frunce los labios.
- Busca el pezón (enraíza).

Ahora es el momento de **alimentarlo**, antes de que tenga demasiada hambre.



### Señales que dicen: "Estoy lleno"

- Succiona más lento o deja de succionar.
- Relaja las manos y los brazos.
- Se aleja del pezón.
- Empuja alejándose.
- Se duerme.

Estas señales significan que está listo para dejar de comer.



### Señales que dicen: "Necesito que me cambien algo"

- Mira o gira hacia otro lado o arquea la espalda.
- Frunce el ceño o tiene una mirada vidriosa.
- Endurece las manos, los brazos o las piernas.
- Bosteza o se queda dormido.

Esto significa que está **incómodo o molesto por algo**. Deja que se dé vuelta o que descanse. El ruido, las luces o mucha gente pueden ser agotadores para los bebés.

Observa la diferencia entre las señales que dicen: "Estoy hambriento" y las que dicen: "Necesito que me cambien algo".



### Señales que dicen: "Quiero estar cerca de ti"

- Tiene la cara y el cuerpo relajados.
- Sigue tu voz y tu cara.
- Trata de tocarte.
- Mira fijamente tu cara.
- Levanta la cabeza.

Esto significa que está listo para interactuar, aprender o jugar contigo.

## ENTENDER EL LLANTO

Tal vez te preocupe escuchar a tu bebé llorar. Todos los bebés lloran a veces. Tu bebé llora por muchas razones, no solo porque tenga hambre o necesite un cambio de pañales. Hay cosas que puedes hacer para ayudar a tu bebé a sentirse mejor.



- Mantén la calma y sé paciente.
- Usa las señales de tu bebé para tratar de averiguar lo que tu bebé te está diciendo.
- Mantén a tu bebé cerca, y haz una y otra vez la misma cosa que lo calma:
  - Habla en voz baja o canta una y otra vez.
  - Hamaca o mece a tu bebé **suavemente** una y otra vez.
  - Masajea su espalda, brazos y piernas suavemente.

