

A LA HORA DE ALIMENTAR AL BEBÉ: RECEPTIVA, INTERACTIVA, CONCENTRADA

MÁS DE
12 MESES

Los niños expresan sus necesidades con la cara, el cuerpo y la voz

- ¡Tengo hambre!
- ¡Quiero que me tengan en brazos!
- ¡Estoy lleno!
- ¡Quiero descansar!
- ¡Estoy cansada!
- ¡Quiero jugar!

Las horas de la comida y de la merienda no son solo para comer, si no que también son un buen momento para socializar

- ¡La hora de **APRENDER!**
- ¡La hora del **CARIÑO!**

Las comidas se hacen en la mesa con la familia o la clase.

- ¡La hora de **hablar** al niño!
- ¡La hora de **escuchar** al niño!
- ¡Y también la hora de comer!

Es el momento de animar al niño a comer solo.

- Ofrece alimentos que se puedan comer con la mano.
- Usa utensilios y vasos de tamaño pequeño.

Durante las comidas, los niños demuestran que quieren más de la siguiente forma:

- Te sonríen.
- Te miran a los ojos.
- Te piden más.

Mantente receptiva, interactiva y concentrada.

Mira al niño. Sonríe y mírale a los ojos.

Habla con tus hijos durante las comidas.

- Responde a los sonidos y “palabras” del niño.
- Hazle preguntas.

Con tus propias **palabras**, describe las sensaciones de hambre y hartazgo de tu bebé, como por ejemplo:

Veo que señalas la comida. Eso es que quieres más.

Giras la cabeza porque no quieres más.

¡Té arrimas a mi camisa porque tienes hambre!

Intentas alejar el biberón. Eso es que no quieres más.

¡Hora de comer!

- Señala la comida.
 - Jala la ropa de la madre.
 - Intenta agarrar la comida.
 - Se pone inquieto o de mal humor.
 - Usa sonidos o palabras para comunicar que tiene hambre.
- El llanto es una de las últimas señales de hambre.

¡No quiero más!

- Gira la cabeza rechazando la comida.
- Empuja la comida para alejarla.
- Aprieta los labios cuando se le ofrece comida.
- Usa sonidos o palabras para comunicar que está lleno.

