



¿CÓMO SABER SI MI HIJA O HIJO TIENE HAMBRE?

Desde que nacen, las niñas y niños saben expresar cuándo tienen hambre, la clave está en que las madres, padres y/o cuidadores aprendan a observar y responder a estas señales:

Nacimiento a 5 meses:

Se despierta y se sacude.

Se chupa la mano.

Llora o hace berrinche.

Abre la boca cuando se le alimenta para indicar que quiere más.

De 6 meses a 1 año.

Llora o hace berrinche.

Quiere alcanzar la comida.

Señala la comida.

Se emociona cuando ve la comida.





¿CÓMO SABER SI MI HIJA O HIJO TIENE HAMBRE?

De 1 año en adelante.

Expresa deseo por comida específica con palabras o sonidos.

Combina frases con gestos como “quiero eso” y señala.

Dirige a su cuidador hacia el refrigerador o a la cocina y señala la comida o bebida que quiere.

Dice “tengo hambre”.



*Respetar y atender sus señales es
enseñarle a confiar en sí mismo.*

