



**GUANAJUATO**  
GOBIERNO DE LA GENTE  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN



## ¿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.



Los  
**PRIMEROS  
AÑOS IMPORTAN**



**GUANAJUATO**  
GOBIERNO DE LA GENTE  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN



## ¿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.*



Los  
**PRIMEROS  
AÑOS IMPORTAN**