

# Las señales de satisfacción y hambre de tu niño pequeño

Cómo saber cuándo alimentarlo Tu niño pequeño quiere que lo escuchen. Expresar su deseo de comer y recibir una respuesta por parte tuya es importante para su desarrollo social y emocional. Complácete en la medida de lo posible, pero no permitas que dicte las reglas. Señales de hambre

- Golpea sus juguetes y hace berrinches si el hambre se apodera.
- Los sonidos, las palabras y los gestos con las manos son maneras de llamar tu atención y decir “Tengo hambre”.
- Con entusiasmo, trata de alcanzar la comida y alimentarse solo.
- Expresa su deseo por alimentos específicos con palabras o gestos.
- Podrá recurrir al llanto o la irritabilidad.

CONSEJO PRINCIPAL Tu niño pequeño está aprendiendo lo que es la independencia, de modo que comer solo es una manera fantástica de practicar. Cómo saber si está satisfecho Ser independiente significa avisarte muy claramente que ya ha terminado de comer y que quiere hacer algo distinto. Tu niño pequeño cambiará de rumbo y perderá el interés en su comida entre un bocado y otro. Es su manera de tomar decisiones y asumir el mando. Señales de satisfacción

- Se voltea y mueve la cabeza para decir “ya no más” o “ya terminó”.
- Jugar con los alimentos o arrojarlos significa que la hora de comer ha terminado. ¡Es hora de jugar!
- Se cubre la boca o el rostro con las manos.
- Podrá cruzar los brazos para indicar que se niega a comer más.
- Mastica más despacio y su atención se centra en otra cosa.
- Podrá escupir alimentos que normalmente disfruta.