

# Secretos del Comportamiento del Bebé



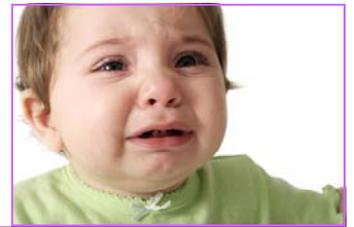
**Comportamiento Infantil**  
**Recién Nacido-3 meses**



# Secretos del Comportamiento del Bebé

## Como entender mejor a su bebé

Puede ser **difícil de entender** lo que su bebé la está tratando de decir cuando el/ella no puede hablar. PERO, **su bebé le puede decir lo que piensa o siente con sus movimientos de cuerpo o ruidos**. Usted y su bebé pronto desarrollarán su propio **idioma especial** que ustedes utilizarán para hablar uno al otro.



### ¿Por qué lloran los bebés?

- ◆ ¡Escuchar a su bebé llorar puede ser estresante!
- ◆ Algunos padres encuentran que es más fácil para ellos cuando pueden entender por qué su bebé está llorando.
- ◆ Los bebés a veces necesitan llorar , pero sabiendo por qué su bebé llora le pueden ayudar a prevenir algunos llantos.
- ◆ Hay muchas razones por qué lloran los bebés
- ◆ Los bebés realmente tienen otras maneras que no sea el llanto para decirnos lo que ellos necesitan. Los bebés utilizan sus cuerpos y sus sonidos para decirnos lo que ellos necesitan – esto se llama" señales del bebé."
- ◆ Hay dos señales principales:
  - cuando los bebés quieren estar cerca de nosotros, o
  - cuando ellos necesitan un descanso

## “¡Quiero estar cerca de ti!”

¿Cómo le dice su bebé que quiere estar cerca de usted? Los bebés nos dicen que quieren estar cerca de nosotros cuando:

- ♥ Tienen sus ojos abiertos y sus caras relajadas.
- ♥ Tratan de alcanzarnos
- ♥ Alzan sus cabezas y sus caras, o sonrien si tienen suficiente edad



## “¡Necesito un Descanso!”

¿Cómo le dice su bebé que necesita un pequeño descanso, o que algo sea diferente? Cuando los bebés necesitan un descanso o un cambio ellos:

- ♥ Alejan sus cabezas o sus cuerpos del suyo por un momento
- ♥ Ellos pueden poner sus cuerpos tiesos y se agitan un poco.
- ♥ Pueden bostezar o cerrar sus ojos o darte otras señales de tener sueño

Muchas veces calmándolos podría evitar que lloren. Reconociendo y respondiendo a las señales de su bebé, **muchas veces puede prevenir el llanto.**



"¡Usted puede prevenir mi llanto si usted **mira por mis señales!**"



Hay **muchas razones** por las cuales lloran los bebés. Aquí hay unas cosas para mirar cuando su bebé llora:



## ¿Por qué lloran los bebés?

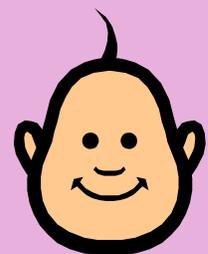
- ✓ Tienen sucio
- ✓ Tienen frío o calor
- ✓ Están cansados
- ✓ Están molestos por el exceso de ruido o luces brillantes
- ✓ Quieren estar cerca de Usted
- ✓ Quieren que algo sea diferente
- ✓ Tienen hambre

**"¡Tengo Hambre!"**

Es verdad que algunos bebés lloran por el hambre, pero hay muchas otras razones por el llanto. Búsque por otras señales que su bebé tiene hambre, como:

- ◆ Pone sus manos cerca de su boca
- ◆ Hace sonidos de succión
- ◆ Hace puños con sus manos y las pone sobre su barriguita
- ◆ Está despierto y Alerto

iWIC está aquí para que entiendas a tu bebé mejor!  
¡Sólo preguntenos!



# ~ Como Duermen los Bebés ~

**Comprender por qué y cuándo los bebés se despiertan pueden ayudar a los padres desvelados.** Los bebés y los adultos duermen de una forma muy diferente. Los bebés de 2 -12 meses de edad duermen 13-14 horas por día, **pero no todo a la misma vez.** Los bebés y los adultos se despiertan de noche, pero a veces es más difícil para que los bebés se vuelvan a dormir. **Despertar es realmente sano** para los bebés. Cuando duermen los bebés, una parte del tiempo duermen profundamente y otra parte del tiempo duermen ligeramente.

“ Me despertaré si necesito tu ayuda.”



Dos  
Tipos  
de  
Sueño:

**Sueño profundo** (el que llamamos sueño quieto), es cuando es más difícil de despertar a los bebés y es cuando no sueñan.

**Sueño Ligero** (el que llamamos sueño activo) los bebés sueñan y son fáciles de despertar.



## ¿A notado algunas señales de que su bebé está soñando?

Algunas señales que su bebé está soñando son: sonríe en el sueño, mueve sus ojos, sobresalta, o hace ruidos mientras duerme.

Para bebés, soñar es **muy importante** porque mientras que ellos sueñan, la sangre va hasta el cerebro y trae nutrientes y otras cosas que ellos necesitan para que su cerebro crezca y se desarrolle.

Cuando ellos sueñan, son más fáciles de despertar. **Los bebés a veces necesitan que despierten** para la alimentación, para que estén sin frío, y a veces para respirar.

Entonces, despertar y soñar es importante para mantener el cerebro y el cuerpo de su bebé sano. Sabemos que no es fácil, pero la buena noticia es que no dura para siempre.

**Los bebés se despertarán cada vez menos conforme van creciendo.**

# ~ Back to Sleep ~



“Help  
prevent  
SIDS:  
Put me  
to sleep  
on my  
back!”



Cuando los bebés duermen de espaldas pueden despertar más fácil, especialmente si tiene dificultad de respirar. Esto ayudará a prevenir que su bebé desarrolle una **condición mortal llamada "SIDS"** o Síndrome de Muerte Infantil Repentino



Muchas personas **piensan** que los bebés se ahogan cuando duermen de espaldas, pero los estudios muestran **que esto no es verdad**. Los bebés dedican más tiempo al sueño activo y a soñar cuando duermen de espaldas. Esto significa que los bebés que duermen de espaldas serán más sanos y más listos.

PAGINA 6