



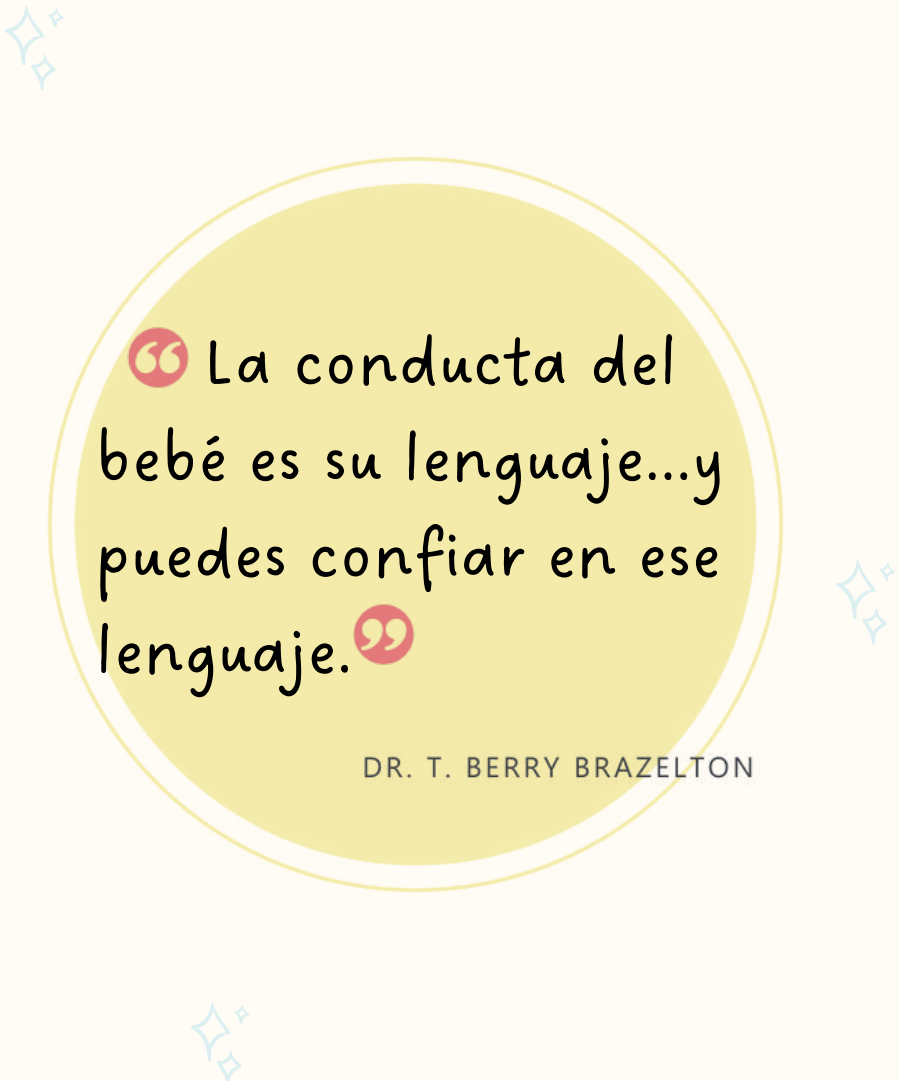
Brazelton Centre UK

understanding baby behaviour



Cómo se comunica tu bebé

Introducción a las conductas, los estados y las
claves del comportamiento de tu bebé.



“ La conducta del
bebé es su lenguaje...y
puedes confiar en ese
lenguaje.”

DR. T. BERRY BRAZELTON

Mi forma de comunicar

Tu bebé se comunica contigo desde el momento en que nace.

Tu bebé usa su conducta para mostrarte cómo se siente y qué le gustaría recibir. Conducta es la palabra que describe todos los movimientos, sonidos, respuestas y expresiones de tu bebé.

Puedes mirar y observar a tu bebé en cualquier momento y ver qué puede estar comunicando. Nada de lo que un bebé hace es aleatorio, ¡toda conducta tiene un significado!

Familiarizarte con la conducta de tu bebé te ayudará a conocer sus necesidades y a conocerlo como el ser precioso y único que ya es.



Los estados de tu bebé

Te puede ser de ayuda para empezar a conocer la conducta de tu bebé detectar cuando está listo para jugar, comer, descansar o dormir.

Identificar en qué estado está tu bebé te ayudará a saber cómo son sus sentimientos y cómo responder a ellos en diferentes momentos.

Estos son los diferentes estados y cómo los vemos...



Estados de sueño

Sueño profundo

Mis ojos están cerrados y no hay movimientos oculares.

Mi respiración es suave y regular.

Mi cuerpo no se mueve pero puedo tener algún sobresalto o hacer movimientos de succión de forma ocasional.



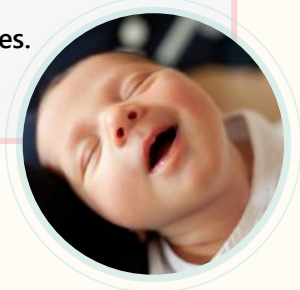
El sueño es importante para tu bebé ya que es el momento en que crecen y se desarrollan. Intenta no despertar a tu bebé cuando esté en sueño profundo.

Sueño ligero

Mis ojos están cerrados o con cierta agitación. Puedes ver algunos movimientos oculares rápidos bajo mis párpados.

Puedo presentar movimientos corporales o faciales.

Mi respiración puede ser más irregular.



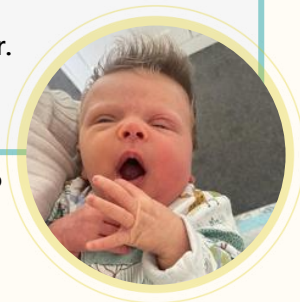
Durante este período deberías mantener los ruidos y las alteraciones al mínimo si quieres que tu bebé continúe durmiendo ya que se molesta más fácilmente.

Somnoliento

Mis ojos pueden estar abiertos o cerrados, mis párpados se sienten pesados.

Mis movimientos son suaves y puedo succionar.

Reaccionaré al sonido y al tacto.



Durante este período tu bebé puede pasar a un estado de sueño ligero o despertarse y pasar un estado de alerta. Observa, espera y mira qué hará tu bebé.

Estados despiertos

Alerta calmada

Mis ojos están abiertos y brillantes.

Mi cuerpo está relajado y tranquilo.

Me fijo y muestro interés en las caras, las voces y los objetos a mi alrededor.

Puedo sonreír y hacer sonidos de arrullo o gorjeos.



Este es el momento para disfrutar hablando y jugando con tu bebé, lo que es muy importante para el desarrollo de su cerebro. Recuerda que a su corta edad tu bebé solo puede mantener este estado durante períodos cortos de tiempo, tu bebé te indicará cuando necesita una pausa (ver "Ayudando a tu bebé a tomarse una pausa").

Alborotado

Moveré mucho más mi cuerpo.

Puedo hacer más sonidos de queja.

Me volveré mucho más sensible al ruido y al movimiento.



Esta es la forma que tiene tu bebé de decirte que algo le está molestando y que necesita un cambio. Intenta apaciguar los estímulos o cambiar de posición. Tu bebé puede estar hambriento, cansado o necesitar un cambio de pañal. O puede que ya no quiera hablar más.

Llanto

Mis ojos pueden estar cerrados con fuerza y haré muecas.

Me moveré mucho.



Tu bebé te está diciendo que necesita algo diferente. No siempre es fácil saber por qué está molesto tu bebé y cómo responder. Puedes acabar entendiendo qué es lo que quiere tu bebé conforme pasa el tiempo a través de ensayo y error. (Ver "Consolando y calmando a mi bebé").





Eres el juguete preferido de tu bebé

- Los bebés son sociables y necesitan interactuar con sus amados madres/padres/cuidadores.
- Tu bebé conoce tu cara y tu voz - aprovecha sus momentos de calma y alerta para conectar con él/ella.
- Desde su nacimiento tu bebé disfruta mirándote a la cara, observando tus expresiones e interactuando contigo.
- Este tiempo especial juntos ayudará a que el cerebro de tu bebé crezca y se desarrolle.
- Estás sentando las bases de una relación que durará toda la vida.



Jugar, hablar y conectar contigo es tan excitante para tu bebé que a veces necesitará una breve pausa. Permite a tu bebé renovar sus energías y ayúdalo disminuyendo el nivel de estimulación antes de que te indique que está listo para volver a jugar.

Ayudando a tu bebé a tomarse una pausa



Tu bebé tiene diferentes maneras de decirte que está sobrepasado, cansado o estresado. Observando cómo se comporta tu bebé llegarás a saber cuando te está diciendo que necesita una pausa.

Si observas estas conductas en tu bebé puedes pensar sobre qué puede estar siendo demasiado para él/ella y ayudarlo a hacer una pausa. Disminuye o para la actividad o lleva a tu bebé a un espacio más tranquilo y en calma. O quizás tu bebé está listo para alimentarse o dormir.

Hay un cambio en mi color de piel.

Tengo hipo, estornudo o bostezo.

Regurgito un poco de leche.

Mi cuerpo se tensa o se vuelve rígido.

Protesto y lloro.

Miro hacia otro lado o cierro mis ojos.

Tiemblo o me sobresalto.

Se acelera mi respiración.



Recuerda que todo en este mundo es nuevo para tu bebé. De hecho está usando todos sus sentidos y haciendo un esfuerzo para procesar todas sus experiencias. Crear espacios tranquilos de apoyo cuando se pueda realmente ayudará a tu bebé.



Calmando y consolando a tu bebé

El llanto es una de las formas en las que tu bebé se comunica contigo.

Puede ser duro oír como llora tu bebé. Incluso cuando no estés segura/o de qué le está molestando a tu bebé, es importante y reconfortante para él/ella saber que estás ahí y que estás respondiendo a cómo se siente.



Puedes estar tranquila/o que responder al llanto de tu bebé no es consentirlo ni malcriarlo.



Aquí tienes algunas técnicas que quizás puedes probar para consolar a tu bebé.

Ves paso a paso y da tiempo para observar si ayudan. Cambiar las cosas muy rápido puede ser destabilizador para tu bebé.



Además de estas técnicas, conforme pases tiempo conociendo a tu bebé, encontrarás otras formas que le ayudarán a tranquilizarse cuando esté molesto. Tú eres quien mejor conoce a tu bebé.

Primero intenta calmar a tu bebé haciéndole saber que estás ahí, deja que vea tu cara. Háblale con una voz suave. Puede que tengas que hablarle bastante alto para que te oiga por encima de su llanto.



Si esto no ayuda, prueba a colocar suavemente tu mano encima de su estómago sin dejar de hablarle.



Si esto no es suficiente, atrae las manos y los brazos de tu bebé encima de su cuerpo.



Si tu bebé sigue molesto, cógelo en brazos sin dejar de hablarle. Intenta sostenerlo de forma tranquila o meciéndolo de forma rítmica.



También puedes probar a envolverlo con su manta preferida poniéndole las manos cerca de la boca - recomendamos desenvolverlo antes de ponerlo a dormir. (Ver "lullabytrust.org.uk para una guía de sueño seguro).



Anima a tu bebé a succionar algo, por ejemplo sus manos.





Para más información y recursos sobre la comunicación de tu bebé visita:

www.brazelton.co.uk

Este folleto ha sido publicado por el Brazelton Centre UK.
Como una organización benéfica nacional dedicada a ofrecer soporte en las relaciones padres-bebés a través de promover una comprensión de la comunicación de los recién nacidos. Gran parte de nuestro trabajo incluye formar a profesionales de la salud en conducta infantil así ellos adquieren las habilidades y conocimientos para ayudar a los nuevos padres a conocer a sus bebés.



Brazelton Centre UK

understanding baby behaviour

@BrazeltonUK



Registered Charity Number: 1158765

Thank you to the health care professionals and parents who contributed.

Copyright © 2025 Brazelton Centre UK