



## Dar la bienvenida a un nuevo/a bebé

Convertirse en padre o madre o dar la bienvenida a un nuevo/a miembro de la familia es un momento emocionante. Pero también puede suponer un gran cambio que a muchas personas les resulta abrumador y estresante. A continuación te explicamos cómo dar a tu bebé -y a ti- el mejor comienzo posible.

### Compartir es cuidar

- Utiliza las redes sociales o toma el teléfono para ponerte en contacto con personas que puedan ofrecerte apoyo.
- Acepta la ayuda y toma turnos para cuidar a tu bebé, de modo que puedas tener algo de tiempo para ti.
- Duerme cuando tu bebé duerma para tener energía extra cuando se despierte.

### Entretén a tu bebé

- Ponte a su altura para que pueda verte y oírte.
- Canta canciones y toca música con cacerolas y cucharas.
- Apila tazas de colores o bloques de construcción.
- Cuéntale un cuento y enséñale un libro ilustrado.

### Comunícate con claridad

- Copia las expresiones y sonidos que hacen, y reacciona a sus balbuceos o palabras.
- Utiliza el nombre de tu bebé cuando le hables.
- Describe lo que hace tu bebé.

### Aprendiendo en conjunto

- Haz que su entorno sea interesante: las decoraciones coloridas y las texturas diferentes estimularán sus sentidos.
- Deja que tu bebé explore su mundo a través de sus

cinco sentidos: vista, olfato, oído, gusto y tacto.

### Calmar a un/a bebé que llora

- El llanto es la forma que tiene tu bebé de decir que necesita consuelo y cuidados.
- Intenta averiguar cuál es la causa del llanto. Puede ser porque tiene hambre, por cansancio, por calor o frío, o hay que cambiarle el pañal.
- Cantar una canción de cuna o poner una música suave de fondo puede ayudar a distraerlo. Un sonajero o un móvil colgado encima de la cuna pueden darle algo que mirar.
- Mecerlo/la suavemente o acariciar su espalda rítmicamente puede ayudar a que se sienta tranquilo/a.
- Si estás preocupada/o, habla con una persona profesional de la salud.

### Sé amable con tus hijos/as mientras aprenden, pero también contigo mismo/a.

El hecho de que algo no haya ido bien hoy, o que hayas perdido los nervios, no define quién eres como madre o padre. Recuérdate las cosas que has hecho bien, aunque parezcan pequeñas.

EXPLORA LA SERIE COMPLETA DE CONSEJOS

EXPLORA LOS VIDEOS

Estos recursos de crianza basados en la evidencia fueron desarrollados por Parenting for Lifelong Health en colaboración con UNICEF, la OMS y otros organismos internacionales.