



## La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

# La llegada de un nuevo bebé

Convertirse en padre o madre, o dar la bienvenida a una nueva incorporación a la familia, es un momento emocionante. Pero también puede ser un gran cambio que muchas personas encuentran abrumador y estresante. A continuación, te explicamos cómo hacer más fácil esta transición.

### Compartir es cuidar

- Usar las redes sociales o el teléfono para conectar con personas que pueden ofrecerte apoyo.
- Aceptar ayuda y turnos para cuidar a tu bebé, y así tener algo de tiempo para ti.
- Dormir cuando tu bebé duerma para que tengas energía extra cuando se despierte.

### Entretener a tu bebé

- Ponte al nivel de tu bebé para que pueda verte y escucharte.
- Canta canciones y toca música con ollas y cucharas.
- Apila tazas de colores o bloques de construcción.
- Cuéntale una historia o muéstrale un libro con dibujos.

### Comunicarse claramente

- Copia las expresiones y sonidos que hace, y reacciona a sus balbuceos o palabras.
- Usa el nombre de tu bebé cuando hables con él.
- Describe lo que está haciendo.

### Aprender juntos

- Haz que su entorno sea interesante –decoraciones coloridas y diferentes texturas estimularán sus sentidos.

- Permite que explore su mundo a través de sus cinco sentidos: vista, olfato, oído, gusto y tacto.

### Calmar a un bebé llorando

- Llorar es la forma en la que tu bebé dice lo que necesita: consuelo y cuidado.
- Trata de averiguar qué está causando que tu bebé llore. Puede ser porque tiene hambre, sueño, demasiado calor o demasiado frío, o su pañal necesita ser cambiado.
- Cantar una canción de cuna o reproducir música suave de fondo podría ayudar a distraer a tu bebé. Un sonajero o un juguete móvil colgando por encima de su cuna puede entretenerle.
- Mecerle suavemente o acariciar rítmicamente la espalda de tu bebé puede ayudar a tranquilizarle.
- Si estás preocupado, habla con tu pediatra o con un profesional de la salud.

### ¡Sé amable con tus hijos/as mientras aprenden, pero también contigo mismo como madre o padre!

Sólo porque algo no ha salido bien hoy, o has perdido los estribos, no define quien eres. Recuerda las cosas que has hecho bien, aunque puedan parecer pequeñas.

CONSULTA TODOS LOS CONSEJOS

CONSULTA TODOS LOS VÍDEOS

Estos consejos están basados en la evidencia y han sido desarrollados por Parenting for Lifelong Health en colaboración con [UNICEF](#), [WHO](#), y otras agencias internacionales.