

Disfrute de su bebé



**Bases saludables
para una vida de éxito**

Contenido

1

Amor y atención

2

Lo que dice su bebé

3

¿Se puede mimar demasiado a un bebé?

4

Haga que las cosas pequeñas cuenten

5

Las relaciones son importantes

6

Su bebé sabe cuándo está estresada

7

Melancolía y depresión posparto

8

Todos necesitamos ayuda

9

A los bebés les afecta el mundo
que los rodea

10

Cómo obtener ayuda

1

AMOR Y
ATENCIÓN

Padres, familia y cuidadores: ustedes son las personas más importantes en la vida de su bebé. Su amor y su atención son tan importantes como la comida y el lugar donde vivir.

Cuando su bebé lllore, reconfórtelo.

Abrazarlo lo calmará. Su bebé la reconoce a *usted*, reconoce su voz y su olor. Cuando su bebé llora, saber que está cerca lo hará sentir que no está solo.

Sostenga a su bebé. Mecer a su bebé lo hará sentirse seguro y arrullarlo lo hará sentirse querido. Algunas veces solo se necesita una caricia o una sonrisa para mostrarle a su bebé que lo quiere.

Muestre afecto. Darle a su bebé mucho afecto favorecerá su desarrollo social y emocional. Desarrollar estos cimientos de forma precoz lo preparará para la etapa preescolar y las etapas posteriores.



2

LO QUE DICE SU BEBÉ

Su bebé tiene sentimientos desde que nace. Al principio, su bebé solo expresará algunas emociones. Cuando el bebé se arrulla o sonríe, le muestra que se siente satisfecho y, cuando llora o está inquieto, le muestra que está molesto. A medida que su bebé crece, si está feliz sonreirá o agitará los brazos y las piernas con entusiasmo.

Aunque su bebé no puede hablar, está aprendiendo a comunicarse con usted. Con el tiempo, usted conocerá sus distintos llantos y movimientos.

Cómo su bebé atrae su atención.

Su bebé repetirá los sonidos y movimientos que usted haga para atraer su atención. Más adelante, su bebé lo hará con palabras. Cuando el bebé muestra sus sentimientos, quiere saber cuáles son sus reacciones y aprender de sus respuestas. El bebé imitará sus expresiones faciales y comenzará a entender sus sentimientos.

Háblele a su bebé y escúchelo.

Leer, cantar y contar cuentos la ayudará a conectarse con su bebé y a que sienta el amor y el afecto que necesita para crecer y desarrollarse.

Compartir actividades ayudará al desarrollo cerebral de su bebé. En este momento su bebé está aprendiendo a esperar su turno y a saber cómo prestar y recibir atención. Estas son competencias sociales importantes que su bebé tendrá para toda la vida.



3

¿SE PUEDE MIMAR DEMASIADO A UN BEBÉ?



Quizá ha escuchado decir que es bueno dejar llorar a un bebé o que sostenerlo en brazos demasiado tiempo es malcriarlo. *Esto no es cierto.*

No se puede malcriar a los bebés dándoles demasiado amor y atención. Los bebés lloran solamente cuando *necesitan* algo, como un pañal limpio, comida, que lo hagan eructar o relajarse.

Es probable que haya escuchado decir que si se ignora a un bebé que llora esto lo hará ser independiente. No lo hace. Lo hace sentir miedo y tristeza.

Su bebé depende de usted, no solo para comida, ropa o un lugar donde dormir, también porque tan solo estar cerca suyo lo reconforta. Sus caricias, su voz y su olor lo calman y lo hacen sentirse seguro. El saber que usted está allí lo ayudará a aprender y crecer.

4

HAGA QUE LAS COSAS PEQUEÑAS CUENTEN

No tiene que esperar el *momento adecuado* ni tiene que esperar a comprar juguetes especiales para darle a su bebé lo que necesita. Usted es lo que más necesita, y todas las cosas que usted hace habitualmente.

A los bebés les encantan las cosas de todos los días, como el sonido de su voz, jugar a las escondidas, cantar y reírse juntos. Le encanta que usted se dé cuenta de todo lo que ve y de lo que dice: "Mira, una paloma, una nube, un autobús ruidoso. ¿Qué pasa hoy en la tienda de la esquina, el parque o el supermercado?".

Muéstrele cosas a su bebé y déjelo que use su sentido del tacto. Los bebés aprenden explorando. Motive su curiosidad. Muéstreles flores, telas, libros para niños o imágenes de revistas. Deje que su bebé toque la primera nieve, su pelo o los juguetes en la bañera.



5

LAS RELACIONES
SON IMPORTANTES

Su bebé está creando, primero, un vínculo especial con usted y luego con los cuidadores cercanos, como los abuelos, las niñeras y el personal de la guardería.

Quizás se dé cuenta de que su bebé espera sus señales cuando están en una situación nueva o incierta o que sigue su mirada para ver qué es lo que usted mira. Cada vez que su bebé se comunica, las interacciones que tiene con usted ayudan a desarrollar su cerebro.

Su relación ayuda a que su bebé aprenda y crezca. Sonríale mucho y abrácelo cada vez que pueda: cuando se despierte, antes de ir a la cama, cuando lo alimente y durante el baño. Su compromiso ayuda a su bebé a crear vínculos seguros con usted. Esto fomenta su confianza en usted y crea una base de seguridad desde la que puede explorar el mundo y crecer.



6

SU BEBÉ SABE CUÁNDO ESTÁ ESTRESADA

Para cuidar bien a su bebé, también debe cuidar de usted. Tenga un médico regular que la conozca para que pueda obtener la atención médica que necesita. Coma de forma saludable y duerma y ejercítese lo suficiente. Algunas veces, algo tan simple como caminar todos los días puede hacer la diferencia y mejorar su estado de ánimo. Haga tiempo para comunicarse con amigos y familiares.

Encuentre formas saludables de relajarse. Tome una siesta cuando el bebé duerme. Salga de casa, lleve al bebé al parque o al supermercado. Eleve los pies después del trabajo. Los bebés sienten el nivel de estrés. Cuídese para mantener bajo su nivel de estrés.



7

MELANCOLÍA Y DEPRESIÓN POSPARTO

Muchas madres nuevas experimentan cambios en su estado de ánimo y lloran con más frecuencia después de que haya nacido su bebé. Esto es normal y usualmente desaparece en unas cuantas semanas.

Sin embargo, si llora mucho, se siente triste, culpable, desesperada o abrumada durante más de dos semanas, podría tener depresión posparto. Hable con su médico.

La depresión hace que sea difícil cuidar a su bebé. Además, puede estresar a su bebé y esto podría ocasionarle problemas en el largo plazo.

No sufra en silencio. La depresión se puede tratar. Para obtener ayuda o remisiones de salud mental, hable con su médico o llame al **311** o a NYC Well al 888-692-9355.



8

TODOS NECESITAMOS AYUDA

Tarde o temprano les sucede a todos los padres: el bebé no deja de llorar. Ya lo intentó todo, darle de comer, arrullarlo, cambiarle pañal o darle un chupón. Ahora está muy cansada o frustrada para continuar.

Si tiene problemas con sus emociones, ponga a su bebé en la cuna y relájese por unos minutos. Haga cinco respiraciones profundas, inhale y exhale lentamente, y luego asegúrese de que el bebé está seguro.

Es importante pedir ayuda.

Llame a un amigo, familiar o vecino que pueda ayudarla a calmarse o que pueda venir y acompañarla. Si necesita un descanso, pida a alguien en quien confíe que cuide a su bebé para que pueda salir a caminar o a hacer algo que realmente disfrute.





9

A LOS BEBÉS LES AFECTA EL MUNDO QUE LOS RODEA

Incluso antes de que puedan hablar, los bebés pueden sentir, recordar y experimentar estrés y trauma. Hay muchas cosas que pueden causar estrés o trauma: discusiones en voz alta, peleas, abuso físico y sexual, insultos y burlas hirientes, estar cerca de personas que consumen alcohol o drogas, perder al padre o la madre o cuidador o ser rechazado por la persona que se supone que está a cargo.

La exposición a estrés o trauma crónicos interfiere con el desarrollo cerebral de su bebé y puede ocasionar problemas médicos de largo plazo. Los niños expuestos a estrés o trauma crónicos también podrían tener problemas de aprendizaje, memoria y concentración, competencias necesarias para tener éxito escolar.

Si usted o su bebé han experimentado estrés o trauma graves, hable con su médico. Ayude a su bebé a sentirse seguro. Cree una rutina estable para que sepa qué esperar y dele mucha atención amorosa. Esté consciente de su propio estrés y cuide también de sí misma.

Ser madre es el trabajo más difícil e importante que tendrá en su vida. No tiene que hacerlo sola. Participe en algún grupo para conocer personas nuevas y encontrar apoyo. Existen muchos grupos para padres nuevos y cuidadores.

Para obtener más información sobre el desarrollo social y emocional de su bebé, **hable con su pediatra o con el médico familiar**. Su médico le dirá lo que debe esperar en cada etapa, le sugerirá actividades para establecer lazos con su bebé y la ayudará si tiene alguna pregunta.

Si tiene problemas para adaptarse a su nuevo bebé o a los cambios en su vida, o si necesita una remisión de salud mental, llame al **311** o a NYC Well al 888-692-9355.

Si le preocupa que alguien los esté lastimando a usted o a su hijo, llame al **311** y pida la **Línea Directa contra la Violencia Doméstica** o llame a la Línea Directa al 800-621-4673. Alguien la ayudará; los servicios se prestan sin importar el estatus migratorio.

NYC Well (NYC Sana) y la Línea Directa contra la Violencia Doméstica están disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana y en diferentes idiomas.

En una emergencia, llame al 911.



Para pedir copias de este folleto,
llame al **311**.

Para leer este folleto en línea,
visite **nyc.gov/health** y busque
“Enjoy Your Baby”
(Disfrute de su bebé).

Este folleto se revisó y reimprimió con la subvención 1H79SM060274 de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA), Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (HHS). Los puntos de vista, las políticas y opiniones expresadas son las de los autores y no necesariamente reflejan los puntos de vista, las políticas y opiniones de SAMHSA o HHS.