

MÁS CONSEJOS

Las costumbres y rutinas ayudan a los bebés a sentirse seguros. Tener un horario constante para comer, tomar siestas y dormir puede ayudarle a desarrollar una relación de confianza mutua con su bebé.

Los estudios demuestran que los bebés que tienen una rutina fija para ir a dormir logran dormirse 30% más rápido, se despiertan durante la noche 50% menos y duermen por más tiempo.

Usar 3 o 4 actividades relajantes ayudará a su bebé a relajarse y aprender que esas actividades significan que ya es hora de dormir. Puede darle un baño, un masaje muscular suave y después pasar un rato tranquilo juntos.

Colocar la cuna cerca de su propia cama durante el primer año de vida le hará más fácil atender prontamente las necesidades de su bebé. Atender de inmediato las necesidades de su bebé le ayudará a establecer una relación de confianza mutua.

*"El lugar más seguro donde puede dormir un bebé durante el primer año de vida es solo en una cuna."
- Academia Americana de Pediatría*

El tacto del padre puede ser igual de tranquilizador para el bebé como el de la madre. A veces el padre puede formar un vínculo especial con el bebé cuando se encarga de darle de comer al bebé durante la noche o de cambiarle el pañal.



VISITE WWW.OUNCE.ORG/SAFE_SLEEP para más información y consejos sobre cómo ayudar a los bebés a dormir bien y en un espacio seguro.

FORMANDO UN VÍNCULO DE AMOR CON SU BEBÉ





CONSEJOS PARA PAPÁ

Ya que los bebés se tranquilizan cuando huelen olores relacionados con su madre, los papás quizás vean conveniente usar el mismo champú o loción que la mamá. Los papás también pueden llevar con ellos una camisa que la mamá se haya puesto ese día cuando le den de comer a sus bebés durante la noche.

ir formando un vínculo con su bebé de día y de noche.

¿Y si no siento un vínculo tan fuerte con mi bebé? Los vínculos emocionales no siempre se forman en horas o días. La vinculación emocional se retrasa para el 30 por ciento de las madres por diversas razones. Quizás su bebé, o el parto, no fue lo que usted esperaba. Quizás usted esté decepcionada, bajo mucho estrés, o simplemente exhausta.

La mayoría de los padres desarrollan un vínculo emocional fuerte con sus bebés mientras cuidan de sus necesidades a lo largo de los primeros meses. Una vez que los padres llegan a conocer a sus bebés y se acoplan a este nuevo miembro de la familia, sus sentimientos se profundizan. Si usted no siente ese apego para cuando lleve a su bebé a primera cita con el médico, hable con él de sus preocupaciones en ese momento.

CÓMO FORMAR UN VÍNCULO DE FORMA SEGURA

Sin confianza, la vinculación emocional nunca tendrá éxito. Los bebés necesitan confiar en que sus padres cumplirán sus necesidades de forma consistente y los mantendrán lejos de los peligros. Algunos padres creen que compartir una cama con sus bebés, práctica a veces llamada colecho o cama familiar, es la mejor manera de vincularse con sus bebés y protegerlos. Los estudios han demostrado que dormir con los bebés es peligroso. Piense en estos hechos antes de decidir donde dormirá su bebé:

La asfixia y la estrangulación en una cama para adultos es la principal causa de muerte mediante lesión para infantes en el estado de Florida; y

El riesgo de una muerte relacionada con el sueño es **40 veces mayor** para bebés que duermen en camas para adultos a comparación con los que duermen en su propia cuna.

Hay muchas maneras de formar un vínculo emocional con su bebé que además son seguras. Ponga estas ideas a prueba con su pequeño.

El tacto suave y amoroso del padre reconforta al bebé y lo hace sentirse seguro y amado.

Dele un masaje suave a su bebé. Es una experiencia fantástica que fortalece su vínculo emocional y que además relaja a su bebé y fomenta buenos hábitos de dormir.

Acunarlo a su bebé y acariciarlo haciendo movimientos variados con los dedos.

El contacto piel con piel también es muy tranquilizador para su bebé. Hágale descansar sobre su pecho mientras usted ve televisión o hable con amigos.

Los ojos pueden abrir una ventana al alma, ¡especialmente en el caso de alguien que todavía no puede hablar! El contacto visual con el bebé es una excelente manera de formar un vínculo entre los dos.

La voz de su usted es uno de los sonidos favoritos de su hijo. Hable con su bebé y responda a sus balbuceos. Cuénteles a su bebé como le fue el día. Lea o cante a su bebé cada día. Esto ayudará a su bebé a formar un vínculo con usted y aprender importantes habilidades lingüísticas al mismo tiempo.

A los bebés les gusta que reconozcan sus esfuerzos. Trate de imitar sus movimientos o sus balbuceos.

Jugar juegos sencillos como jugar a las escondidas le brindará a su bebé la estimulación que necesita y profundizará el vínculo entre los dos.



El vínculo entre padre e hijo es uno de los más fuertes que existen en la naturaleza. Sea usted padre o madre biológico, padre/madre adoptivo o padrastro/ madrastra, es importante que su hijo forme un vínculo emocional fuerte con usted. Afortunadamente, los hijos están diseñados para formar estos vínculos emocionales con sus cuidadores.

Principio básicos de la vinculación emocional
Uno de los elementos más importantes para formar un vínculo emocional con su hijo es hacerle sentirse seguro y amado. Como primer paso, es importante desarrollar una relación de confianza con su hijo. Conforme usted responda a su llanto, su bebé aprenderá poco a poco a confiar en usted. Una rutina diaria fija para la alimentación, las siestas y la hora de dormir ayudará a su bebé a aprender que debe esperar de su entorno, lo cual también fomentará la confianza. Este folleto brinda consejos adicionales que puede ayudarle a