



CONSEJOS PARA “DALE TODO EL AMOR, CONTROLA EL ESTRÉS”

Con tu bebé (de 0 a 12 meses)

- **Abraza a tu bebé, bésalo y mímallo.** Dale mucho cariño y contacto humano. No vas a malcriarlo por eso, así que no tienes que limitar cuanto cariño le demuestras.
 - **Respóndele.** Cuando tu bebé emita un sonido o haga un movimiento, respóndele con una voz amorosa.
 - **Juega con él.** Acércalo mucho a ti, sonríele, hazle muecas y sonidos graciosos. Juega a juegos como el “cucú” (tápate el rostro con las manos y luego abrelas). Si tu bebé se siente abrumado, dale un descanso o trata de mirar para otro lado.
 - **Consuélalo.** Consuela a tu hijo cuando llore o se muestre irritado. Es posible que esté cansado o incómodo, o que tenga hambre. Prueba mecerlo o cantarle una canción de cuna. Tomará tiempo descubrir qué estrategia es la más efectiva.
 - **Mantén una rutina.** Desarrolla un horario y maneras consistentes de hacer actividades diarias como comer, bañarse, leer y acostarse. Rutinas como estas ayudan a que los bebés y los niños pequeños se sientan seguros y sepan qué esperar. Esto también ayuda a los adultos a controlar el estrés.
- **Abrázalo.** Abraza a tu niño pequeño y acurrúcate con él para que se sienta seguro y amado.
 - **Anímalo.** Apóyalo y anímalo cuando se atreva a hacer algo nuevo.
 - **Hazlo participar.** Tu niño te puede ayudar de maneras simples con las tareas del hogar. Por ejemplo, te puede pasar la ropa que vas a lavar.
 - **Háblale de los sentimientos.** Ayuda a tu hijo a describir cómo se siente. Hazle saber que todos sus sentimientos están bien y que lo apoyarás cuando se sienta feliz o molesto.
 - **Dale alternativas.** Ofrécele distintas opciones (pero no muchas) en cuanto a qué ropa usar o qué comer. Por ejemplo, “Es hora de un refrigerio. ¿Quieres una manzana o uvas?”.
 - **Ponle límites.** Concéntrate en las normas relacionadas con la seguridad, por ejemplo, el no golpear a las personas. Pon un “No” adelante de lo que no quieras que haga tu hijo, y luego distráelo con otra actividad. Aplica las mismas normas de manera consistente para que tu hijo las aprenda. Trata de mantenerte tranquilo.

Cuídate. Cuando la vida se torna muy estresante, es importante cuidarte a ti mismo para poder cuidar a tu hijo. Intenta compartir deberes con amigos o familiares, salir a caminar, practicar un pasatiempo que disfrutes o respirar profundamente. Prueba varias estrategias y descubre cuál es la más conveniente para ti. Pide ayuda cuando la necesites y, si te sientes triste o estresado con frecuencia, habla con tu médico. Todos los padres y cuidadores necesitan ayuda.