

Tu Bebé Recién Nacido es tu Mejor Guía



Quizás hayas deseado que tu bebé recién nacido viniera con un manual de instrucciones para brindarte toda la orientación e información que necesitas para cuidarlo. Este es un sentimiento normal y proviene de un lugar de amor y cuidado por tu bebé. Maravillosamente, tu recién nacido trae consigo al mundo algo mucho mejor que cualquier guía de usuario y está justo frente a ti: ¡ellos mismos!

Es sorprendente darse cuenta de que tu bebé ya se comunica contigo desde que nace: Lo hace a través de su comportamiento. Este comportamiento, que incluye todos los movimientos, expresiones y respuestas, muestra cómo se siente y qué necesita. Todo comportamiento tiene su significado (¡no es aleatorio!), por lo que puedes confiar en tu bebé para guiar su cuidado.

Por lo tanto, no hay necesidad de sentirse abrumado con libros para padres, horarios sugeridos y rastreadores de sueño. En lugar de eso, trata de observar a tu bebé con curiosidad y asombro. Confía en que tu bebé te guiará. Están juntos en esto.



No Hay Necesidad de Comparar... Tu Bebé ya es Totalmente Único



Sucede con frecuencia: comparar a tu bebé con otros bebés y terminar preocupándote. Si alguna vez te ha pasado, es hora de tranquilizarse.

¡Tu bebé recién nacido es una persona única y la individualidad que muestra es algo para maravillarse! Desde el nacimiento, tu bebé tiene su propio temperamento, carácter y sensibilidad, que se pueden observar a través de su comportamiento. Esto significa que el sueño, la alimentación y la cantidad de estimulación que puede tolerar tu bebé serán diferentes a los de otros bebés. Todo eso es completamente normal.

Dado que tu bebé es único, también puedes estar seguro/a de que tu forma de cuidarlo puede ser muy diferente a la de otras familias. No existe una solución única ¡y eso es algo que debemos celebrar!



Con tu Bebé, Concéntrate en la Conexión en lugar de la Perfección



Toda familia quiere hacer lo mejor para su bebé... ¡eso es una señal de amor verdadero! Quieres saber exactamente lo que necesita y poder proporcionárselo el 100% del tiempo. Sí, el comportamiento de tu bebé es la mejor guía de cuidado, pero... ¿qué pasa con los momentos en los que es difícil de entender lo que está sucediendo o cuando, a pesar de los mejores esfuerzos, tu bebé todavía está inquieto?

En primer lugar, ¡esto no le hará daño! Cuando tu bebé esté inquieto, ten la seguridad de que sostenerlo/a de manera segura en tus brazos, donde pueda sentir los latidos de tu corazón y escuchar tu voz tranquila, hará una gran diferencia, incluso si sigue molesto. Los bebés son resilientes y es parte del desarrollo aprender y resolver cosas juntos.

En segundo lugar, hay algo mucho más importante (¡y realista!) que alcanzar la perfección y es la conexión. Conexión entre tú y tu bebé. Estar juntos, hablar y sonreír cara a cara y al mismo tiempo reconocer y apoyar toda su gama de emociones. Para tu bebé, esta conexión es el poder que impulsa un período extraordinario en su desarrollo cerebral. Y a ti, este tiempo de conexión te ayudará a liberar hormonas en tu cuerpo que reducen el estrés. La conexión es un ciclo próspero para todos.





TÚ Eres Todo lo que tu Bebé Necesita



Mientras te preparas para la llegada de tu bebé, llegará la preocupación pensando en todo lo que tu bebé podría necesitar para estar sano y feliz. Lo que quizás no sepas, es que TÚ ya eres todo lo que tu bebé necesita.

Tu bebé recién nacido destinará mucha energía a crecer, desarrollarse y aprender a gestionar sus ciclos de sueño/vigilia, su alimentación y otras funciones corporales; a esto lo llamamos regulación.

Todas estas son experiencias nuevas para un bebé pequeño y, para empezar, necesitará tu ayuda; esto se llama coregulación. Abrazarlo, sostenerlo cerca de ti, los latidos de tu corazón, tu voz e incluso tu olor, son formas de ayudar a tu bebé a regularse. Cuando tu bebé esté tranquilo y regulado, podrá participar en las actividades cotidianas (interactuar, dormir o comer). Todo esto es parte de un desarrollo saludable.

Aunque tu bebé ya tiene un impulso inherente para crecer y desarrollarse, esto sucede mejor dentro de las relaciones amorosas con los cuidadores. Hablar, cantar e interactuar con tu bebé permite que se formen conexiones vitales para su cerebro en desarrollo. Tu recién nacido no necesita juguetes, equipos o experiencias "especiales" particulares para desarrollarse: Tu rostro y tu voz son los mejores juguetes. Tu atención plena es lo mejor del mundo para tu bebé.

Entonces, en un mundo de productos para bebés "imprescindibles", recuerda que TÚ eres todo lo que tu bebé necesita, ¡no solo para sobrevivir sino también para desarrollarse y prosperar!



Cuidando a tu Recién Nacido: Hay Magia en los Momentos Cotidianos



Mezclados con el placer de tener un nuevo bebé, llegan muchos momentos en los que cuidarlos puede resultar difícil. Los días son largos, de una comida a otra, de un cambio de pañal al siguiente y, a menudo, sobreviviendo con muy poco sueño. Es un momento en el que cuidar de tu bebé puede parecer repetitivo e incluso poco gratificante. Es posible que sientas que no estás contribuyendo mucho en esta etapa, pero no te desanimes...

Dentro del cuidado cotidiano de tu recién nacido hay acontecimientos extraordinarios. Durante las primeras semanas y meses después del nacimiento, tu bebé atraviesa un período de desarrollo como ningún otro en su vida. Cada segundo, se forman más de un millón de conexiones neuronales en su cerebro. Este crecimiento sienta las bases para información vital como; "¿Quién soy yo?", "¿Cómo es el mundo?" '¿Qué significan mis sentimientos y qué importancia tienen?'

Tu amor, cuidado (ya sea reconfortando un llanto, interactuando durante el cambio de pañal, manteniendo la conexión durante la alimentación) y la forma en que respondes constantemente a sus señales, son precisamente las cosas que impulsan este increíble período en el desarrollo de tu bebé. Tu voz, tu tacto, tu cara, pueden parecer cosas pequeñas, pero en realidad son más importantes de lo que puedas imaginar.

