



¡Hola Bebé!

La Vida en la Primera Semana



Tú eres el mundo entero de tu bebé, y todo es nuevo para ambos! Es totalmente normal sentirse cansado e inseguro. Incluso sin palabras, tu bebé siempre intenta decirte algo.

Presta atención a cómo cambia su estado de ánimo y energía a lo largo del día. Así, comprenderás mejor sus necesidades, cómo se comunica y cómo conecta contigo.



¿Qué Significa Equilibrar las Emociones?

Tu hijo depende de ti para ayudarlo a entender y manejar sus sentimientos y emociones. Aprender a gestionar emociones intensas es clave para que pueda enfrentar situaciones difíciles a lo largo de su vida.

Centra tu Atención en Crear Comodidad Para tu Nuevo Pequeño

¿Por qué es importante?

In the first week, YOU are the source of comfort and safety for your baby. Your baby needs you in order to feel calm and safe. When you hold, cuddle, or talk to them with love, you help your baby feel secure and build trust that will grow over time.

Momentos Cotidianos

Enseñar a Tu Hijo a Equilibrar Sus Emociones

Tu bebé se retuerce y frunce el ceño mientras duerme: es señal de que se está despertando y está más alerta. Intenta abrazarlo y hablarle suavemente. Se fijará en tu rostro y tu voz, sintiendo seguridad y consuelo. Este simple momento crea una conexión.

Formas Sencillas de Apoyar a Su Bebé: ¡Una Lista de Verificación Para Usted!

- ☐ Observe los diferentes estados de ánimo y niveles de energía de su bebé
- ☐ Sostenga a su bebé cerca: el contacto piel con piel es excelente cuando recién se despierta
- ☐ Use una voz suave y un toque delicado cuando tengan sueño o se estén despertando
- ☐ Establezca contacto visual y disfruten de un momento de tranquilidad juntos cuando estén despiertos
- ☐ Mantenga las rutinas predecibles: alimentación, cambio, abrazos y descanso
- ☐ Pide ayuda cuando necesites descansar: ¡Tu calma ayuda a que tu bebé también permanezca tranquilo!

Regístrate para recibir mensajes de texto semanales gratuitos con más consejos y actividades.



Los 6 Estados de Comportamiento de tu Recién Nacido



Equilibrar las Emociones

Una Serie de The Greatest 8™

Los bebés cambian entre estar somnolientos, alertas e inquietos muchas veces al día. Al prestar atención a las señales de su bebé, podrá aprender qué necesita y responder con cariño. Tenga paciencia mientras usted y su bebé aprenden a comunicarse. ¿Puede observar estos comportamientos en su bebé hoy?

Nivel de Alerta

Lo Que Hace Tu Bebé

Sueño Profundo



Tu bebé tiene los ojos cerrados y su cuerpo está muy quieto. Su respiración es lenta y constante. Es difícil despertarlo. Este es un buen momento para descansar o mover suavemente a su bebé de un lugar a otro, si es necesario.

Sueño Ligero



Su bebé se mueve un poco mientras duerme y puede emitir pequeños sonidos. Sus ojos permanecen cerrados, pero pueden moverse bajo sus párpados. La respiración puede ser ligera o irregular. Tienen un sueño ligero y pueden despertarse fácilmente con algún ruido o contacto.

Soñoliento



Los brazos y piernas de su bebé pueden moverse suave y lentamente. Sus ojos pueden abrirse y cerrarse, con una mirada soñolienta y desenfocada. Su respiración es regular, pero más rápida y ligera que cuando duerme profundamente. Puedes tranquilizar a tu bebé para que se duerma.

Tranquilo y Alerta



Tu bebé está despierto y tranquilo. Tiene los ojos bien abiertos y concentrados. Este es el mejor momento para crear vínculos, hablar y jugar suavemente.

Quisquilloso y Alerta



Su bebé podría quejarse, sobresaltarse o parecer incómodo. Sus movimientos aumentan y podría estar a punto de llorar. @ Intente utilizar una voz tranquila y un toque suave para ayudar a calmarlos.

Llanto



Tu bebé está llorando o incluso gritando. Esta es la forma en que tu bebé te dice que necesita algo, como comida, sueño o consuelo. Intenta descubrir el motivo de su angustia.

Ayuda A Tu Hijo A Dominar Las 8 Habilidades. Visita TheGreatest8.org.



Comunicaciones



Afrontamiento y resiliencia



Comprender los sentimientos



Resolución de problemas



Confianza autopercebida



Resolución de conflictos



Equilibrar las emociones



Conciencia y respeto de la diversidad

