

15 CRIANZA COVID-19

¿Eres madre o padre de un nuevo bebé?

Pasamos mucho tiempo dentro de la casa con un bebé pequeño, y COVID-19 lo hace mucho más intenso. Es completamente normal tener sentimientos de aislamiento, ansiedad, agotamiento y temor, por ti misma/o y por tu bebé.

Es bueno compartir con otros el cuidado de tu bebé

- Usa las redes sociales, llamadas telefónicas y cualquier cosa a tu disposición para comunicarte y conectarte con otros.
- Túrname con otros para cuidar a tu bebé. Toma tiempo para ti misma/o.
- Duerme cuando tu bebé duerma para que tengas energía.

Comunicándote con tu bebé.

- Sigue el ejemplo de tu bebé al copiar o reflejar lo que hace.
- Repite y reacciona a sus balbuceos o palabras.
- Usa su nombre cuando hablas con tu bebé.
- Usa palabras para describir lo que está haciendo tu bebé.

Aprendiendo con tu bebé.

- ¡Haz que su entorno sea interesante!
- Los bebés responden a la estimulación.
- ¡Deja que tu bebé explore el mundo a través de los 5 sentidos!

¡Los bebés aprenden jugando!

- Acércate a tu bebé y asegúrate de que pueda verte y escucharte.
- Jueguen a las escondidas, canten canciones infantiles, construyan torres con tazas o bloques.
- Hagan música juntos: golpeen ollas, jueguen con sonajeros, sacudan frascos con arroz.
- Vean libros juntos, ¡incluso a una edad muy temprana! Describe lo que está sucediendo en las imágenes. Deja que tu bebé explore los libros con los 5 sentidos.



¡Sé amable con tus hijos mientras aprenden, pero también contigo mismo/a como madre o padre!

El hecho de que algo no haya ido bien hoy o que te hayas enojada/o, no define quién eres como madre o padre. Recuerda las cosas que hiciste bien hoy, aunque parezcan pequeñas.

Cuando los bebés lloran.

- Responde a tu bebé inmediatamente.
- Averigua qué está haciendo llorar a tu bebé.
- Envolverle en una manta o mecerle suavemente puede ayudar a calmar a tu bebé.
- Cantar una canción de cuna o tocar música suave puede ser relajante.
- ¡Mantén la calma y toma un descanso! Puedes acostarte a tu bebé en un lugar seguro boca arriba y luego alejarte. Asegúrate de controlar a tu bebé cada 5 a 10 minutos.
- Si crees que tu bebé está herido o enfermo, llama a un profesional de la salud o visita una clínica médica.

Para más información haz clic en los links abajo:

RECOMENDACIONES DE UNICEF

OTROS IDIOMAS

BASE DE EVIDENCIA