



Ayuda a que Tu Bebé se Sienta Seguro

1. Utiliza rutinas diarias como tiempo para conectar con tu bebé.

- Dale a tu bebé atención plena cuando estés cambiando su pañal o dándole de comer.
- Se consistente y predecible. Realiza tus rutinas de cuidado de tu bebé en el mismo orden todos los días.
- Demuestra lo mucho que disfrutas de él/ella. Utiliza canciones y un tono musical para hablarle a tu bebé.

2. Observa a tu bebé.

- Aprende lo que los diferentes llantos de tu bebé significan.
- Busca contacto visual, arrullos y contacto.
- Nota si tu bebé no te está prestando atención. Signos de que no está prestando atención: Tiene la espalda arqueada, no te está mirando o si tiene las manos juntas.

3. ¡Habla, ríe y juega con tu bebé!

- Canta, utiliza rimas y juegos interactivos.
- Imita sonidos y expresiones faciales.
- Masajea y busca contacto físico con tu bebé.



Acuérdate: **¡No existe tal cosa como una crianza perfecta!**

