

Sueño seguro

Si bien muchos padres creen que dormir con su bebé les ayudará a crear vínculos afectivos, es peligroso.

Las investigaciones muestran que compartir la cama con un bebé es peligroso. Considere estos hechos antes de decidir dónde dormirá su bebé:

- La asfixia y el estrangulamiento en la cama de un adulto es la principal causa de muerte infantil accidental en el estado de Florida.
- El riesgo de muerte infantil relacionada con el sueño es **40** veces mayor para los bebés que duermen en camas de adultos en comparación con los bebés que duermen en sus propias cunas.

Los bebés menores de 1 año duermen mejor

Alone" solo, en su

Back," espalda, en un

Cuna.

Para obtener más información sobre cómo crear un ambiente seguro para su bebé, visite nuestro sitio web, www.PreventChildAbuseFL.org



Creando un vínculo amoroso

Una guía para crear vínculos afectivos con tu bebé



www.PreventChildAbuseFL.org



850-921-4494



111 N. Gadsden St., Tallahassee, FL 32301



2023





Conceptos básicos de vinculación



Consejo de papá

El vínculo con su bebé no se limita sólo a las mamás y las mujeres. Papás, su bebé necesita tiempo con ustedes para familiarizarse con tu olor, tu voz y tu rostro.

Intente usar el mismo detergente o colonia para ropa constante para que el bebé se acostumbre y se sienta reconfortado con ese olor. Su bebé también se acostumbrará a su cara y a su vello facial, así que trate de mantener tu apariencia constante también.

Si descubre que mamá ha pasado más tiempo con el bebé, especialmente durante las tomas, usar algo con su aroma, como una camiseta o un champú, puede ayudar a calmar al bebé cuando está molesto.



El vínculo entre padres e hijos se encuentra entre los más fuertes de la naturaleza. Ya sea que esté relacionado biológicamente o no, es importante que su hijo forme un vínculo fuerte con usted. Afortunadamente, los niños ya están preparados para establecer vínculos con sus cuidadores.

Hacer que su bebé se sienta seguro y amado es uno de los pilares más importantes para establecer vínculos afectivos con tu hijo. Desarrollar una relación de confianza con tu bebé es un primer paso importante. Tu bebé aprenderá a confiar en usted mientras responde a sus necesidades. Una rutina diaria de alimentación, siestas y hora de acostarse ayudará a su bebé a aprender qué esperar de su entorno, lo que también generará confianza.

La vinculación no siempre ocurre en cuestión de horas o días. El vínculo afectivo se retrasa en aproximadamente el 30% de las madres por diversas razones. Quizás tu bebé, o el proceso de nacimiento, no fue lo que esperabas. Tal vez esté decepcionado, bajo mucho estrés o simplemente agotado.

La mayoría de los padres desarrollarán un fuerte apego a sus bebés mientras se ocupan de sus necesidades durante los primeros meses. Una vez que los padres conocen a sus bebés y se adaptan a esta nueva incorporación, sus sentimientos suelen profundizarse. Si no siente que se está estableciendo un vínculo afectivo cuando lleva a su bebé a su primera cita con el médico, hable con el médico acerca de tus inquietudes.

Hay muchas maneras excelentes de establecer un vínculo seguro con su bebé. Pruebe algunas de estas ideas con su pequeño:

- **El toque amoroso de un padre reconforta al bebé y lo hace sentir amado y seguro.**
 - Dale a tu bebé un suave masaje. Es excelente para crear vínculos afectivos y también relaja a su bebé y promueve buenos hábitos de sueño.
 - Acuna a tu bebé y acaricia suavemente su piel en diferentes patrones.
- **El contacto piel con piel es muy relajante para su bebé.**
 - Intente descansar a su bebé sobre su pecho mientras usted se relaja.
- **Los ojos pueden ser una ventana al alma, ¡especialmente para alguien que aún no puede hablar!**
 - Hacer contacto visual con su bebé es una excelente manera de conectarse.
- **Tu voz es uno de los sonidos favoritos de tu bebé.**
 - Habla con tu bebé y responde a los ruidos que hace.
 - Cuéntale a tu bebé cómo fue tu día.
 - Léale o cántele a su bebé todos los días.
 - Esto ayudará a su bebé a conectarse con usted y a aprender importantes habilidades lingüísticas.
- **A los bebés les gusta que reconozcas sus esfuerzos.**
 - Intente reflejar los movimientos de su bebé o imitar sus arrullos.
- **Jugar juegos sencillos como el escondite o "este cerdito" le proporciona a su bebé la estimulación cerebral que necesita y profundiza su vínculo.**