



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Semana 1: **SU BEBÉ INCREÍBLE**

Desde el primer día, el cerebro de su bebé está creciendo y cambiando rápidamente. Cada momento importa.

Lo que su bebé puede hacer

Su recién nacido lo absorbe todo. Incluso cuando duerme o parece no darse cuenta, su cerebro nunca se apaga del todo. Nota cuando usted lo mira, le sonríe o levanta la voz. Todos estos momentos ayudan a moldear su cerebro en crecimiento.

A su bebé también le encanta la conexión de ida y vuelta. Cuando usted le habla, él responde con sonidos o expresiones y luego puede voltear por un momento antes de volver. Este intercambio de ida y vuelta es como un juego de pelota. Es una de las primeras formas en que los bebés aprenden a comunicarse.

Un recién nacido todavía no puede controlar los músculos de su cara, así que todavía no puede sonreír a propósito. Los bebés tardan alrededor de 4 a 8 semanas en aprender a sonreír. Si su bebé todavía no sonríe, eso es completamente normal. Esa primera sonrisa de verdad está por llegar, y valdrá la espera.

Lo que usted puede hacer

Es imposible malcriar a un recién nacido, así que ir hacia su bebé cuando lllore estará bien siempre. **Su bebé todavía no puede calmarse solo.** Cuando usted lo calma, le está enseñando cómo calmarse solo con el tiempo.

Es difícil calmar a un bebé cuando usted está estresado. **Si siente estrés, tómese un momento para tranquilizarse.** Si se siente agobiado, está bien colocar a su bebé de forma segura boca arriba y tomarse un breve descanso.

Guarde las pantallas cuando pueda. Los bebés aprenden de estar con personas, no de ver un teléfono o una pantalla. Incluso unos pocos minutos de tiempo tranquilo, cara a cara, hacen una gran diferencia.



Lo que usted puede hacer

Siga los ABCs del sueño seguro hasta que su bebé cumpla un año:

Solo (Alone). Los bebés deben dormir solos. Sin cobijas, almohadas, juguetes ni otras personas en la cama. Estas cosas aumentan el peligro de asfixia.

Boca arriba (Back). Coloque a su bebé boca arriba para dormir, cada vez.

Cuna (Crib). Los bebés deben dormir en un colchón firme o en un moisés. Si su bebé se queda dormido en la silla del carro, el cochecito o el columpio, páselo a la cuna tan pronto como pueda. No se duerma en un sofá o sillón blando con su bebé.

Mantenga la paz en su hogar. El enojo, los conflictos y el estrés excesivo son difíciles para los bebés. Un hogar tranquilo ayuda al cerebro a crecer sanamente.

Cada niño crece a su propio ritmo. Su bebé puede alcanzar los hitos del desarrollo un poco antes o un poco después que otros bebés, y aun así sigue creciendo perfectamente bien.

En esta visita

El equipo de atención médica medirá la estatura, el peso y el tamaño de la cabeza de su bebé, y revisará su corazón, ojos, oídos, nariz y boca. Hablarán sobre el desarrollo, el sueño, la alimentación y la seguridad de su bebé, y habrá tiempo para cualquier pregunta o inquietud que tenga.

Lo que viene después

En las próximas semanas, su bebé estará más alerta y más sintonizado con su cara y su voz. Alrededor de las 4 a 8 semanas, puede esperar esa primera sonrisa de verdad, una señal de que su bebé lo reconoce y está comenzando a crear un vínculo con usted. Siga hablándole, cantándole y respondiendo a sus señales. Cada momento ayuda a que su cerebro crezca.

¿Tiene más preguntas?

Hable con el proveedor de atención médica de su hijo o con una persona que brinde apoyo a su familia.

Reciba mensajes como este en su teléfono

Envíe **SPARKS**
al **274 448**