

CULTIVANDO MENTES SALUDABLES

financiado por



**PÁGINA DE
CONSEJO:**

Preparándose para el Nuevo Bebé

Para los Padres

Prepararse para traer un bebé al mundo es emocionante y angustiante a la vez. Afortunadamente usted tiene nueve meses para conseguir todo lo que el pequeño necesita y existen referencias de ayuda en su comunidad.

¡Felicidades! Estos son algunos consejos de ayuda para prepararse a traer su pequeño a casa:

- Prepare el cuarto del bebé y la cocina con los elementos básicos para cuidarlo, incluya botellas, pañales y trapos, así como el termómetro auricular, respirador nasal, corta uñas para bebé y crema para rozadura de pañales.
- Algunas otras cosas que necesitará es: una cuna o moisés y sábanas (por lo menos dos pares), un colchón a prueba de agua, una cobija suave y para el frío, pañales, vaselina, una bañera para bebés, toallas húmedas desechables y de tela, mantitas para sacarle el aire y varios cambios de ropa fácil de cambiar.
- Pregunte a sus amistades con hijos pequeños que le recomiendan pedir prestado y qué comprar nuevo. Esta es una decisión que es bueno que tome con tiempo, ya que pronto se dará cuenta que todo empezará a acumularse muy rápido. Puede comprar ropa nueva para su bebé y podría tomar prestadas cosas como un asiento para carro, un coche para pasear o una cuna.
- Considere pedirle ayuda a su madre o suegra por unos días luego de que el bebé nazca—especialmente si usted tiene otros hijos. Esto lo ayudará a sentirse menos estresada al comienzo y podrá descansar un poco.
- Busque el apoyo de amigos y familiares que puedan ayudarlo si lo necesitara o si solo desea hablar y compartir sus nuevas experiencias con alguien.
- Antes de que el bebé llegue intente trazar un plan de descanso y alivio. Empiece dividiendo las



tareas del hogar, hable con amigos y familiares para que le ayuden con sus otros hijos y otras responsabilidades importantes.

- Ser padre por primera vez cambia muchos aspectos de su vida, incluyendo las relaciones. Es normal sentir estrés cuando empieza una familia porque su vida cambia. La clave es hablar con las personas importantes en su vida y compartir sus sentimientos antes y después de la llegada del bebé.
- Antes de la llegada de su bebé, procure ahorrar dinero para gastos inesperados. La situación económica de todos es diferente, así que cualquier cantidad es mejor que no tener nada.
- Si usted tiene más hijos, asegúrese de hablar con ellos sobre su futuro hermano/a. Es difícil para los niños hacerse la idea de un nuevo hermano, por eso asegúrese de pasar suficiente tiempo con su niño y mostrarle mucho amor por el/ella y por el recién nacido.
- Infórmese bien sobre la depresión postparto. Si tiene alguno de los síntomas llame a su doctor lo antes posible.

Llame al **211** Para recibir apoyo confidencial y gratuito

www.GrowingHealthyMinds.org