

¿QUÉ ES LA SALUD RELACIONAL TEMPRANA Y POR QUÉ ES IMPORTANTE?



Estimados padres,

¡Su bebé crece y cambia todos los días! A veces pueden sentirse inseguros o estresados. Tal vez piensen que necesitan juguetes o actividades especiales para ayudar a su bebé a desarrollarse. Hay mucha información disponible, y puede ser confusa. Pero la verdad es que: **su amor y su relación con su bebé son lo más importante.** El equipo de **Early Connections** está aquí para ayudarlos a ustedes y a su bebé a prosperar.

¿Qué es la salud relacional temprana?

La salud relacional temprana significa que su bebé se siente seguro, amado y cerca de ustedes. Estos momentos de cariño entre ustedes y su bebé ayudan a fortalecer su cerebro, sus emociones y sus relaciones. Cuando los menores tienen relaciones sólidas con sus cuidadores, esto les ayuda tanto en el presente como en el futuro. También les ayuda a ustedes a sentirse más seguros como madres o padres.



¿Qué pueden hacer los padres?

Crear vínculos con su bebé. Ustedes ayudan a su bebé a sentirse seguro y amado cuando le brindan:

- **Seguridad:** ayuden a su bebé a sentirse tranquilo y protegido.
- **Estabilidad:** estén presentes para su bebé. Traten de mantener rutinas regulares para que sepa qué esperar.
- **Cuidado:** demuestren amor mediante abrazos, palabras amables y gestos de ayuda.
- **Alegría:** ¡diviértanse con su bebé! Sonrían, ríen, jueguen, abrácenlo y disfruten el tiempo juntos. Encuentren alegría en momentos cotidianos como la toma, el baño o los cambios de pañal.

Observen cómo responde su bebé a ustedes. Esto les ayuda a aprender qué le gusta y cómo fomentar su desarrollo.





CONSEJOS BREVES PARA CUIDADORES

Consejos cotidianos para crear vínculos fuertes

Hablen con su bebé o su niño pequeño. Díganle lo que están haciendo. Por ejemplo: “Voy a quitarte el pañal mojado y ponerte uno seco para que te sientas cómodo”.

Usen rutinas. Intenten realizar actividades como las tomas, las siestas y la hora de dormir de la misma manera cada día. Las rutinas ayudan a los bebés a sentirse tranquilos y seguros

Creen rituales. Agreguen tradiciones especiales a las tareas diarias. Por ejemplo, cantar una canción durante los cambios de pañal y leer un libro antes de dormir.

Nombrar y hablar sobre los sentimientos. Ayuden a su niño a reconocer sus emociones. Si se frustra porque se le cayeron los bloques, pueden decir: “Veo que estás frustrado porque se te cayeron los bloques. Intentémoslo de nuevo juntos”. Esto les ayuda a sentirse comprendidos y a aprender palabras para expresar lo que sienten.

Cuando se sientan estresados o sobrepasados

Ser madre o padre a veces es difícil. Puede que se sientan cansados, estresados o solos. Está bien. **No están solos y está bien pedir ayuda.** Hablen con alguien en quien confíen: un familiar, una amistad o una persona profesional. Cuando ustedes se sienten mejor, es más fácil cuidar a su bebé.

¿Necesitan más ayuda?

Hablen con su médico o el pediatra de su hijo si necesitan apoyo. Aquí hay más recursos:



Early Relational Health – English

American Academy of Pediatrics

www.aap.org/en/patient-care/early-childhood/early-relational-health/



The Paradigm Shift to Early Relational Health: A Network Movement – English

Zero to Three

www.zerotothree.org/resource/journal/the-paradigm-shift-to-early-relational-health-a-network-movement/



Recognizing and Overcoming Postpartum Depression – English

Children’s Hospital Los Angeles

www.chla.org/blog/advice-experts/recognizing-and-overcoming-postpartum-depression



Postpartum Support International

Postpartum Support International

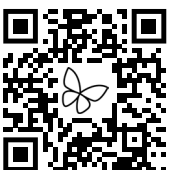
postpartum.net

+1 800-944-4473

Línea nacional de salud mental materna

+1 833-943-5746 | +1 833-9-HELP4MOMS

Disponible las 24 horas, todos los días (llamadas o mensajes de texto)



STEIN TIKUN OLAM EARLY CONNECTIONS PROGRAM CHILDREN’S HOSPITAL LOS ANGELES

4650 Sunset Blvd., Los Angeles, CA 90027 • CHLA.org

Escanee el código QR para obtener más recursos sobre la primera infancia de los expertos de CHLA.