

# CRIANZA COVID-19

## ¿Eres madre o padre de un nuevo bebé?

Pasamos mucho tiempo dentro de la casa con un bebé pequeño, y COVID-19 lo hace mucho más intenso. Es completamente normal tener sentimientos de aislamiento, ansiedad, agotamiento y temor, por ti misma/o y por tu bebé.

### Es bueno compartir con otros el cuidado de tu bebé

- Usa las redes sociales, llamadas telefónicas y cualquier cosa a tu disposición para comunicarte y conectarte con otros.
- Túrnate con otros para cuidar a tu bebé. Toma tiempo para ti misma/o.
- Duerme cuando tu bebé duerma para que tengas energía.

### Comunicándote con tu bebé.

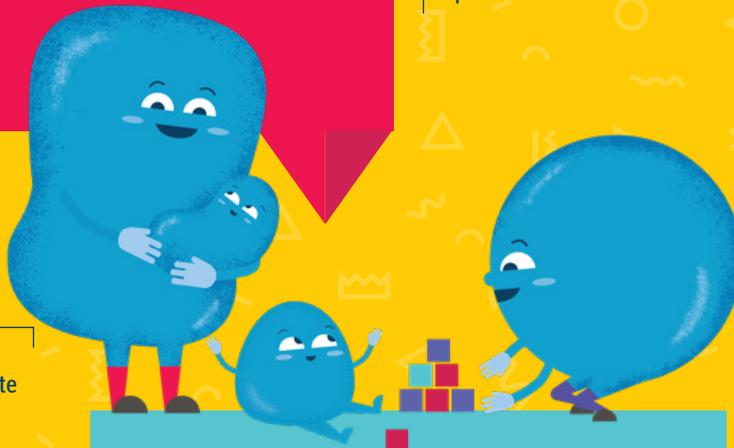
- Sigue el ejemplo de tu bebé al copiar o reflejar lo que hace.
- Repite y reacciona a sus balbuceos o palabras.
- Usa su nombre cuando hablas con tu bebé.
- Usa palabras para describir lo que está haciendo tu bebé.

### Aprendiendo con tu bebé.

- ¡Haz que su entorno sea interesante!
- Los bebés responden a la estimulación.
- ¡Deja que tu bebé explore el mundo a través de los 5 sentidos!

### ¡Los bebés aprenden jugando!

- Acércate a tu bebé y asegúrate de que pueda verte y escucharte.
- Jueguen a las escondidas, canten canciones infantiles, construyan torres con tazas o bloques.
- Hagan música juntos: golpeen ollas, jueguen con sonajeros, sacudan frascos con arroz.
- Vean libros juntos, ¡incluso a una edad muy temprana! Describe lo que está sucediendo en las imágenes. Deja que tu bebé explore los libros con los 5 sentidos.



### ¡Sé amable con tus hijos mientras aprenden, pero también contigo mismo/a como madre o padre!

El hecho de que algo no haya ido bien hoy o que te hayas enojada/o, no define quién eres como madre o padre. Recuerda las cosas que hiciste bien hoy, aunque parezcan pequeñas.

### Cuando los bebés lloran.

- Responde a tu bebé inmediatamente.
- Averigua qué está haciendo llorar a tu bebé.
- Envolverle en una manta o mecerle suavemente puede ayudar a calmar a tu bebé.
- Cantar una canción de cuna o tocar música suave puede ser relajante.
- ¡Mantén la calma y toma un descanso! Puedes acostarte a tu bebé en un lugar seguro boca arriba y luego alejarte. Asegúrate de controlar a tu bebé cada 5 a 10 minutos.
- Si crees que tu bebé está herido o enfermo, llama a un profesional de la salud o visita una clínica médica.

Para más información haz clic en los links abajo:

RECOMENDACIONES DE UNICEF

OTROS IDIOMAS

BASE DE EVIDENCIA

Partners



Funders



The COVID-19 Parenting Emergency Response is supported by the UKRI GCRF/Newton Fund, the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, Oak Foundation, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Mifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.