

## CONSEJOS PARA MAMÁS Y PAPÁS NUEVOS

Ser un padre de familia es el más difícil de los trabajos, y sin embargo, el más importante y satisfactorio que usted vaya a hacer. Durante los días ocupados y emocionantes de las primeras semanas de ser un nuevo padre (o madre) de familia, recuerde cuidar bien de usted y del recién nacido. A continuación le damos algunos consejos para sobrevivir las primeras tempranas semanas con el nuevo bebé.

1. Descanse tanto como le sea posible. Duerma cuando el bebé duerme, y las mamás y los papás pueden tomar turnos durmiendo tarde en la mañana durante los fines de semana.
2. Coma alimentos nutritivos. Si un vecino o amigo le ofrece ayuda, pídale traerle comida o ir a comprarle el mandado.
3. Vaya a un grupo de padres de familia. Usted aprenderá cómo cuidar a su bebé y conocerá otros padres que comparten sus intereses y sus preocupaciones.
4. No se exija demás. Quizás no siempre termine el trabajo de la casa, pero tarde o temprano volverá al ritmo de sus actividades diarias.
5. Llame a su doctor o a su clínica con cualquier pregunta o preocupación que tenga. Esto le ahorrará que se preocupe demasiado.
6. Las visitas pueden ayudar, pero no les permita interrumpir su descanso, o el tiempo que su familia pasa juntos.
7. Papás - no dejen que las mamás sean las únicas que se divierten. Pasen mucho tiempo cuidando y jugando con su bebé. ¡Verán qué grandes satisfacciones les trae esto!
8. Asegúrese de que su lactante recibe las vacunas necesarias y llévelo al doctor cuando le toque.
9. Si tiene niños mayorcitos, asegúrese de decirles diariamente que los quiere.
10. Si usted siente que se está frustrando y se siente enojado con su bebé, pida ayuda. Pídale a un amigo, vecino o pariente que le cuiden al bebé mientras usted se toma un descanso.

## CONSEJOS PARA MAMÁS Y PAPÁS NUEVOS

Ser un padre de familia es el más difícil de los trabajos, y sin embargo, el más importante y satisfactorio que usted vaya a hacer. Durante los días ocupados y emocionantes de las primeras semanas de ser un nuevo padre (o madre) de familia, recuerde cuidar bien de usted y del recién nacido. A continuación le damos algunos consejos para sobrevivir las primeras tempranas semanas con el nuevo bebé.

1. Descanse tanto como le sea posible. Duerma cuando el bebé duerme, y las mamás y los papás pueden tomar turnos durmiendo tarde en la mañana durante los fines de semana.
2. Coma alimentos nutritivos. Si un vecino o amigo le ofrece ayuda, pídale traerle comida o ir a comprarle el mandado.
3. Vaya a un grupo de padres de familia. Usted aprenderá cómo cuidar a su bebé y conocerá otros padres que comparten sus intereses y sus preocupaciones.
4. No se exija demás. Quizás no siempre termine el trabajo de la casa, pero tarde o temprano volverá al ritmo de sus actividades diarias.
5. Llame a su doctor o a su clínica con cualquier pregunta o preocupación que tenga. Esto le ahorrará que se preocupe demasiado.
6. Las visitas pueden ayudar, pero no les permita interrumpir su descanso, o el tiempo que su familia pasa juntos.
7. Papás - no dejen que las mamás sean las únicas que se divierten. Pasen mucho tiempo cuidando y jugando con su bebé. ¡Verán qué grandes satisfacciones les trae esto!
8. Asegúrese de que su lactante recibe las vacunas necesarias y llévelo al doctor cuando le toque.
9. Si tiene niños mayorcitos, asegúrese de decirles diariamente que los quiere.
10. Si usted siente que se está frustrando y se siente enojado con su bebé, pida ayuda. Pídale a un amigo, vecino o pariente que le cuiden al bebé mientras usted se toma un descanso.