

- ♥ Descanse lo mas que pueda. Duerma cuando él bebe duerme, y los padres se pueden turnar para dormir tarde en las mañanas del fin de semana.
- ♥ Coma comidas nutritivas. Si un vecino o amigo se ofrece a ayudar pregúntele que por favor le traiga comidas hechas o si le ayuda haciendo las compras de comida.
- ♥ Únase a un grupo Familiar. No solo podrá aprender como cuidar mejor de su bebe si no que le dará la oportunidad de conocer a otros padres que tengan los mismos intereses.
- ♥ No tenga altas expectativas de usted misma. Los que haceres de la casa no siempre se harán pero a su tiempo podrá regresar a su rutina diaria.
- ♥ Llame a su doctor o clínica con preguntas o dudas que pueda tener. Esto le evitara el preocuparse por gusto.
- ♥ Las visitas pueden ser de ayuda, pero no deje que interrumpan su descanso o su tiempo juntos como familia.
- ♥ Padres—no dejen que las madres tengan toda la diversión.... Pase tiempo cuidando y jugando con el bebe. Las recompensas son maravillosas.
- ♥ Asegúrese que su infante reciba todas las vacunas necesarias y las visitas requeridas al doctor.
- ♥ Si tiene niños de otras edades, cerciórese de decirles diariamente cuanto los ama.
- ♥ Si se siente frustrada y enojada con su bebe, llame para recibir ayuda. Pregúntele algún amigo, vecino o pariente que cuiden del bebe mientras usted descansa un poco.
- ♥ Diviértase con su bebe. ¡Las primeras semanas son la base para una vida de amar y compartir juntos como familia!

Consejos Para Nuevos Padres de Familia

Ser un padre es uno de los trabajos más difíciles pero más satisfactorios que usted desarrollará. Durante los primeros y excitantes días que componen la llegada de un bebé, recuerde de tomar cuidado de usted misma así como de su bebé. Aquí encontrará varias sugerencias de como sobrevivir las primeras semanas con su nuevo bebé.

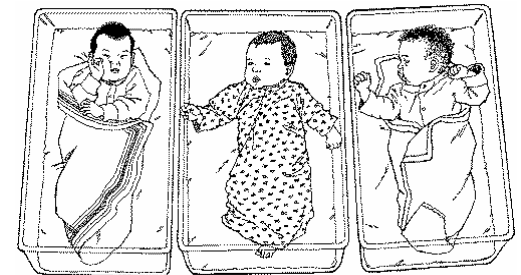


Prevención de Abuso Infantil en Rhode Island

500 Prospect Street
Pawtucket, RI 02860
(401) 728-7920
(401) 724-5850 (fax)

www.preventchildabuse-ri.org

Prevención de Abuso Infantil en Rhode Island es una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro cuya misión es de proteger a cada niño de Rhode Island del abuso y la negligencia por medio de una vía de acceso principal como lo es la educación, propugnación y actividades publicas de llamados a la conciencia.



Prevención de Abuso Infantil
en Rhode Island