



GUÍA GRATUITA PARA FAMILIAS

Conectar con tu *bebé recién nacido*

*Actividades simples y cotidianas para
construir la conexión emocional desde las
primeras semanas*

Francisca Lessa Stewart

PSICÓLOGA REGISTRADA • CONNECTED MINDS PSYCHOLOGY



La conexión se construye *en momentos pequeños*

Las primeras semanas con un recién nacido pueden ser hermosas, abrumadoras y agotadoras, a veces todo en la misma hora. Si te preguntás si lo estás “haciendo bien”, no estás sola ni solo.

La buena noticia: la conexión emocional no se construye con rutinas perfectas ni con materiales especiales. Crece en los momentos de todos los días — una toma, un cambio de pañal, un abrazo, una mirada— repetidos muchas veces.

En esta guía compartimos actividades simples para conocer a tu bebé y disfrutar de estar juntos. Elegí las que se sientan bien para vos. No hay una lista que completar.

PARA TODAS LAS FAMILIAS

Esta guía es para mamás, papás, parejas y cualquier persona que cuide al bebé. Si tu bebé nació antes de tiempo o estuvo internado, estas ideas también aplican: consultá con su equipo de salud qué es lo mejor para tu bebé en este momento.



QUÉ VAS A ENCONTRAR

- 01 Por qué importa la conexión
- 02 El lenguaje de tu bebé
- 03 Nueve actividades para conectar
- 04 Cuando se hace difícil
- 05 Mi semana de pequeñas conexiones
- 06 Dónde encontrar apoyo

Por qué importa la conexión

El cerebro de tu bebé crece más rápido en los primeros años que en cualquier otra etapa de la vida, y crece **a través de las relaciones**. Cada vez que notás a tu bebé y le respondés, ayudás a construir los caminos para sentirse seguro, calmarse y conectar con otros.

Los recién nacidos todavía no pueden calmarse solos. Toman prestada tu calma —tu voz, tu contacto, tus latidos— para regularse. Esto se llama **co-regulación**, y es la base de la regulación emocional más adelante.

El lenguaje de tu bebé

Antes de las palabras, los bebés se comunican con el cuerpo. Aprender sus señales es una de las formas más poderosas de conectar.

“Estoy listo para conectar”

- Ojos tranquilos, brillantes y atentos
- Mira tu cara
- Movimientos suaves y relajados
- Se gira hacia tu voz
- Sonidos suaves y balbuceos

“Necesito una pausa”

- Mira o gira hacia otro lado
- Bostezos, hipo, estornudos
- Arquea la espalda
- Dedos muy abiertos o puños
- Se inquieta o llora

Cuando tu bebé mira hacia otro lado, no es un rechazo. Se está tomando un descanso para regularse. Hacé una pausa, esperá y dejá que vuelva a vos.

Nueve actividades *para conectar*

Cortas, simples y fáciles de repetir. Con unos minutos alcanza.

01 Abrazos piel con piel

Quando no tengas sueño y estés con calma

PROBÁ ESTO

- 1 Recostate cómodamente, con la espalda un poco elevada.
- 2 Poné a tu bebé sobre tu pecho desnudo, solo con pañal, y tapale la espalda con una mantita.
- 3 Asegurate de ver siempre su cara y su nariz.
- 4 Respirá despacio. Sentí su peso, su calor y su ritmo.

POR QUÉ AYUDA

El piel con piel ayuda al bebé a regular la temperatura, el ritmo cardíaco y la respiración, y también puede ayudarte a vos a sentir más calma.

Seguridad: hacelo solo mientras estés bien despierto o despierta. Si te da sueño, acostá a tu bebé boca arriba en su cuna.

02 Mirar, pausar, preguntarse

5 minutos cuando tu bebé está tranquilo y atento

PROBÁ ESTO

- 1 Buscá una posición cómoda y simplemente observá a tu bebé, sin intentar hacer nada.
- 2 Mirá su cara, sus manos, sus movimientos.
- 3 Preguntate en silencio: *¿qué estarás sintiendo?*
¿qué estarás notando?

POR QUÉ AYUDA

Sentir curiosidad por el mundo interno de tu bebé es la forma de aprender su lenguaje único.

03 Conversaciones cara a cara

En momentos de calma y atención

PROBÁ ESTO

- 1 Sostené a tu bebé a unos 20–30 cm de tu cara, la distancia a la que mejor ven los recién nacidos.
- 2 Sonreí, levantá las cejas, hablale suave.
- 3 Cuando haga un sonido o un movimiento, respondele. Después esperá su “respuesta”.

POR QUÉ AYUDA

Este ida y vuelta, conocido como *servir y devolver*, construye los circuitos del cerebro para la comunicación y la conexión.

Seguí su ritmo: cuando mire hacia otro lado, dale una pausa.

04 Contar y cantar

Cambios de pañal, baño, paseos

PROBÁ ESTO

- 1 Contale lo que estás haciendo: *“Ahora te levanto las piernitas... acá está el pañal limpio.”*
- 2 Cantale una canción de cuna o una canción de tu infancia, en cualquier idioma.
- 3 Usá una voz cálida, lenta y cantada.

POR QUÉ AYUDA

Tu voz le resulta familiar desde el embarazo. Lo ayuda a sentirse seguro y favorece el lenguaje temprano.

Hablarle en tu idioma, o en dos idiomas, es un regalo.

05 Contacto suave

Después del baño o cuando está tranquilo

PROBÁ ESTO

- 1 Calentá tus manos y preguntale con la voz: *“¿Te hago unos masajitos?”*
- 2 Hacé caricias lentas y suaves en piernas, pies, brazos y espalda.
- 3 Observá sus señales. Si se da vuelta o se inquieta, pará y simplemente sostenelo.

POR QUÉ AYUDA

El contacto amoroso ayuda a los bebés a relajarse y a aprender que su cuerpo está seguro y cuidado.

Consultá con tu enfermera o pediatra qué aceites y técnicas son adecuados.

06 Tomas con conexión

En algunas tomas cada día

PROBÁ ESTO

- 1 Sea pecho o mamadera, sostené a tu bebé cerca y mirá su cara.
- 2 Dejá el celular a un lado en algunas tomas del día.
- 3 Hablale suave o simplemente estén juntos en silencio.

POR QUÉ AYUDA

Las tomas suceden muchas veces al día: son momentos naturales de cercanía y co-regulación.

Con mamadera, probá alternar el lado en cada toma, como con el pecho.

07 Tu caja de herramientas para calmar

Cuando tu bebé está inquieto

PROBÁ ESTO

- 1 Sostené a tu bebé cerca, en posición vertical o sobre tu hombro.
- 2 Mecelo o balanceate suave y rítmicamente.
- 3 Probá un “shhh” suave, luz baja y un lugar más tranquilo.
- 4 Quedate cerca. Tu presencia es el mensaje: *estoy acá*.

POR QUÉ AYUDA

Un bebé no se malcría por recibir consuelo. Responderle lo ayuda a aprender que el malestar se puede calmar.

Cada bebé es distinto: con el tiempo vas a descubrir qué funciona con el tuyo.

08 Llevarlo cerca

Paseos, mandados o tardes difíciles

PROBÁ ESTO

- 1 Usá un fular o una mochila que se adapte a vos y a tu bebé.
- 2 Seguí la regla T.I.C.K.S.: bien ajustado · siempre a la vista · lo bastante cerca para besarlo · mentón lejos del pecho · espalda sostenida.

POR QUÉ AYUDA

Estar cerca de tus latidos y de tu movimiento calma a muchos bebés.

09 Un pequeño ritual diario

Una vez al día, en el momento que te quede cómodo

PROBÁ ESTO

- 1 Elegí un momento: el baño, un abrazo a la mañana, una canción antes de dormir.
- 2 Repetilo de la misma forma cada día.
- 3 Que sea corto y simple.

POR QUÉ AYUDA

Los rituales predecibles ayudan a los bebés a sentirse seguros, y te regalan un momento de conexión para esperar.



— CUANDO SE HACE DIFÍCIL

Reparar, el llanto *y cuidarte a vos*

El llanto es la forma principal que tiene tu bebé de comunicarse. Muchos bebés lloran más en las primeras semanas, con un pico alrededor de las 6–8 semanas, y después va disminuyendo de a poco. No significa que estés haciendo algo mal.

Nadie está en sintonía todo el tiempo. La investigación sobre la interacción entre madres, padres y bebés muestra que los desencuentros son muy comunes. Lo que construye confianza es **reparar**: darte cuenta, volver y reconectar.

Si te sentís desbordada o desbordado, está bien acostar a tu bebé boca arriba en su cuna, de forma segura, y alejarte unos minutos para respirar. **Nunca sacudas a un bebé**. Llamá a alguien de confianza para que te ayude.

PARA RECORDAR

- ☐ Un recién nacido no se malcría con consuelo.
- ☐ La conexión crece en momentos pequeños, muchas veces al día.
- ☐ Mirar hacia otro lado es una pausa, no un rechazo.
- ☐ Reparar importa más que ser perfectos.
- ☐ Vos también necesitás cuidado.

Mi semana de *pequeñas conexiones*

No es una prueba: es una forma amable de notar la conexión que ya está pasando. Marcá lo que compartieron cada día.

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
Piel con piel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Charla cara a cara	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Una canción o un cuento	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Contacto suave	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Una toma con conexión	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nuestro ritual diario	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ALGO QUE NOTÉ DE MI BEBÉ ESTA SEMANA...

Dónde encontrar apoyo

Si te sentís triste, ansiosa o ansioso, desbordado o no te reconocés, hablá con tu médico, partera, enfermera de salud infantil o con una psicóloga. En Australia: línea nacional de **PANDA 1300 726 306** · **Pregnancy, Birth and Baby 1800 882 436**. En Australia Occidental: **Ngala Parenting Line 1800 111 546**. En una emergencia, llamá al **000**. Si vivís fuera de Australia, consultá los servicios de salud de tu país.

QUIÉNES SOMOS

Somos un espacio de psicología en Perth fundado por Francisca Lessa Stewart, psicóloga registrada. Acompañamos a madres, padres y familias desde el apego, el desarrollo temprano y la salud mental perinatal e infantil, en español y en inglés.

¿QUERÉS PROFUNDIZAR?

Taller Los primeros 1000 días

Un espacio cálido y práctico para futuras mamás y papás, y para familias con bebés de 0 a 2 años, para entender el apego seguro, el vínculo y el desarrollo emocional temprano.

VER PRÓXIMAS FECHAS

theconnectedminds.com

ACOMPANAMIENTO INDIVIDUAL

Agendá una consulta

Si querés un acompañamiento individual para vos y tu bebé, podés agendar directamente en nuestro portal online.

AGENDAR ONLINE

clientportal.zandahealth.com/clientportal/connectedmindspsychology

LECTURAS RECOMENDADAS

Center on the Developing Child, Harvard University. (n.d.). *Serve and return*. developingchild.harvard.edu

Red Nose Australia. (n.d.). *Safe sleeping and Safe wearing of baby slings and carriers*. rednose.org.au

Tronick, E. (2007). *The neurobehavioral and social-emotional development of infants and children*. W. W. Norton & Company.

Schore, A. N. (2019). *The development of the unconscious mind*. W. W. Norton & Company.