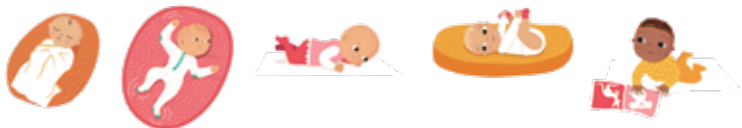


Introducción a la canasta para el bebé del gobierno de Victoria





raisingchildren.net.au
the australian parenting website

El contenido de esta publicación proviene de **raisingchildren.net.au** y está bajo licencia, no podrá reproducirse ni distribuirse sin permiso.

Para recibir esta publicación en un formato accesible, envíe un correo electrónico a:
babybundle@dhhs.vic.gov.au

Autorizado y publicado por el gobierno de Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Estado de Victoria, junio 2019

A menos que se indique, las imágenes de esta publicación muestran modelos y entornos ilustrativos solamente, y no representan los servicios, instalaciones o usuarios de éstos. Esta publicación puede contener imágenes de personas difuntas aborígenes o de las islas del Estrecho de Torres.

Donde aparece el término "aborigen", se refiere tanto a los aborígenes como a los isleños del Estrecho de Torres. Se mantiene «indígena» cuando forma parte del título de un informe, programa o cita.

ISBN 978-1-76069-980-2 (Impreso)

ISBN 978-1-76069-980-2 (pdf/online/MS word)

Disponible en **www.betterhealth.vic.gov.au/babybundle**

Impreso por Waratah Group, Port Melbourne. (1905304).

¡Bienvenidos al camino de la crianza de los hijos!

Convertirse en progenitor es un momento emocionante, pero también un momento de grandes cambios y un periodo de difícil transición.



Mientras que su bebé y usted se van conociendo, el Gobierno Laborista del Sr. Andrews se complace en proporcionarle una canasta con artículos esenciales de bebé para ayudarle en su camino como progenitor.

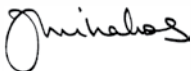
Todos los productos cumplen con los Estándares de Seguridad australianos; provienen y han sido autorizados por un panel de expertos en hacer dormir y calmar a los bebés, desarrollo del lenguaje, crianza, seguridad infantil y aprendizaje precoz.

Su canasta para el bebé también incluye esta publicación con importante información acerca del desarrollo de su bebé en estas primeras semanas y meses, seguridad infantil, cómo disfrutar de la lectura de libros juntos y contactos de emergencia.

Ha sido elaborado por Raising Children Network y yo les animo a que busquen mayor información en:

<http://raisingchildren.net.au>.

Felicidades por su nuevo bebé; les deseo a usted y a su familia lo mejor en este maravilloso camino que tienen por delante.



Jenny Mikakos MP

(Miembro del Parlamento) Ministra de Sanidad

Ministra de Servicios de Ambulancia

Bienvenidos al camino de la crianza de los hijos



Esta guía está diseñada para ayudar a navegar por el mundo de su bebé, entender sus señales y construir fuertes lazos afectivos durante los primeros meses.

Además de esta guía, por favor consulte el libro *El aprendizaje de mi salud y desarrollo* (My Health Learning and Development en inglés), el cual recibirá en el hospital cuando nazca su bebé.

- 1. La primera semana de su recién nacido**
- 2. Lenguaje corporal del bebé**
- 3. Creando vínculos afectivos con su recién nacido**
- 4. Lactancia y alimentación con biberón**
- 5. El sueño del recién nacido**
- 6. El llanto**
- 7. Seguridad**
- 8. Dentición**
- 9. Salud con altas temperaturas**
- 10. Crianza de los hijos y relaciones**
- 11. Actividades para disfrutar en familia**
- 12. Números de emergencias y contactos útiles**

1. La primera semana de su recién nacido



¿Qué se puede esperar?

Su recién nacido se pasa las primeras semanas alimentándose, durmiendo y estableciendo vínculos emocionales con usted.

Usted puede formar vínculos con su bebé al pasar tiempo juntos abrazándolo, hablándole y sonriéndole.

Mientras que su recién nacido pasará la mayor parte del tiempo durmiendo, es muy probable que todavía pase un tiempo antes de que usted pueda apreciar un patrón o rutina para alimentarse o dormir.

Su recién nacido se pasa la primera semana de vida adaptándose a su nuevo entorno. El mundo exterior es muy diferente al del útero, donde está tenue, la temperatura es constante y el ruido se amortigua. Usted puede ayudar a su bebé a acostumbrarse al mundo exterior al proporcionarle calor, amor, seguridad, atención y muchos abrazos y sonrisas.

Si tiene preocupaciones acerca de su bebé, hable con su enfermera de Salud Materno-Infantil (Maternal and Child Health nurse, MCH, por sus siglas en inglés), con su médico de cabecera o pediatra; o bien llame al teléfono de MCH 27 para pedir asesoramiento de 24 horas al día, 7 días a la semana: 13 22 29

Cuídese también

Esto significa que mantenga una buena alimentación, que descansa o duerma cuando su bebé lo haga, lo cual le ayudará a sentirse menos cansada. Cuando se sienta preparada, retome con calma el ejercicio. No pasa nada si tiene que pedirle ayuda a familiares o amigos.

Las primeras semanas

Alimentación y sueño

Su recién nacido pasará la mayor parte del tiempo durmiendo y despertándose cada ciertas horas para alimentarse. Los recién nacidos son incapaces de «dormir toda la noche». Sus estómagos son diminutos, por lo tanto necesitan despertarse a menudo para alimentarse. La mayoría de los bebés necesitan alimentarse de 2 a 4 horas (de 8 a 12 tomas cada 24 horas).

Creación de vínculos afectivos y comunicación

Su recién nacido reconoce su voz, después de todo ha estado escuchándola, así como las voces de sus familiares, desde dentro del útero durante los últimos nueve meses. Se puede comunicar con su recién nacido utilizando su voz a través de las caricias, la vista y su olfato. Su bebé tendrá sus propias formas de comunicarse con usted, aunque todavía no pueda sonreír.

El llanto

El llanto es normal en un recién nacido, pero puede resultarle estresante si no sabe lo que intenta decirle su bebé. Si su recién nacido está llorando, puede intentar alimentarlo, cambiarle el pañal, abrazarlo o mecerle suavemente, hablarle o cantarle o darle un relajante baño templado.



Desarrollo

Su bebé está aprendiendo mientras que pasa más tiempo con usted cada día. Su cerebro está creciendo y se desarrolla a medida que ve, escucha, huele y toca el mundo que le rodea. Su bebé cierra las manos involuntariamente con el reflejo de prensión y se sobresaltará si escucha ruidos fuertes repentinos.



Problemas de salud comunes

Algunos problemas de salud comunes incluyen la pérdida de peso, ojos legañosos y erupciones tales como la costra láctea, dermatitis del pañal, sarpullido por calor, eczema y piel seca. Si hay algo que no le resulta normal y hace que se preocupe su recién nacido, busque ayuda médica. Póngase en contacto con **MCH Line en el 13 22 29** o con su médico de cabecera.

Chequeos del bebé

Su enfermera de Salud Materno-Infantil (MCH en inglés) la visitará a usted y a su bebé en su hogar, generalmente durante la primera o segunda semana después del nacimiento. Su centro MCH más cercano le ofrecerá chequeos gratuitos para usted y su bebé. Cuando vaya a estos chequeos, es una buena ocasión para hacer preguntas. Escriba una lista de preguntas antes del chequeo para que así no se olvide de preguntarle a la enfermera lo que quiera saber. También puede acceder a ayuda de MCH 24 horas al día 7, días a la semana a través de **MCH Line en el 13 22 29** y a través de la aplicación de MCH.

2. Lenguaje corporal del bebé

¿Qué le está diciendo su bebé?

Si observa lo que hace su bebé, eso le ayudara a entender mejor su lenguaje corporal y sus señales.

Entender y responder al lenguaje corporal del bebé

Puede que los bebés no utilicen palabras para decir lo que quieren, sin embargo, tienen su propia forma de expresarle lo que está pasando.

El lenguaje corporal de su bebé le dice si está totalmente despierto y listo para jugar, incómodo, irritable, hambriento o en diferentes etapas del sueño.

Puede que su bebé también utilice el lenguaje corporal para mostrarle cuando quieren conectar con usted y estrechar el vínculo.

El contacto visual es una de las maneras que tiene su bebé de decirle que quiere su atención.



Girar la cabeza y ojos hacia usted, le muestra que quiere su atención.

Tender la mano es otra forma de mostrarle que su bebé quiere su atención.

busque en <http://raisingchildren.net.au>

 Señales del bebé:
video-guía



Señales del bebé

Vaya a <http://raisingchildren.net.au> para ver una serie de vídeos que le ayudarán a reconocer las señales que le está enviando su bebé y cómo responder a ellas.

Dichos vídeos incluyen:

- Señales del bebé que dicen
«Estoy cansado»
- Señales del bebé que dicen
«Tengo hambre»
- Señales del bebé que dicen
«Quiero jugar»
- Señales del bebé que dicen
«Necesito un descanso»



3. Creando vínculos afectivos con su recién nacido

Creación de vínculos afectivos y apego

El vínculo entre usted y su bebé es una parte vital en su desarrollo que sienta las bases del bienestar emocional.

Aquí tiene algunas ideas:

- Abraze y acaricie a su recién nacido a menudo. Pruebe a mecerlo suavemente o sosténgalo juntando piel con piel.
- Responda al llanto. Puede que usted no siempre sepa por qué llora su bebé, sin embargo, al responder a su llanto, le está ayudando a sentirse seguro.
- Haga que su recién nacido se sienta físicamente seguro. Proporciónele un buen apoyo en la cabeza y el cuello cuando lo sostenga. Envuélvalo cuidadosamente para reproducir la sensación de seguridad como si estuviera en el útero.

Está bien y es normal que no sienta una conexión inmediata. El vínculo y apego puede a veces tardar semanas o meses en conocer y entender a su bebé.



 **Padres: video-guías**

Convertirse en padre puede parecer una curva de aprendizaje empinada. Puede que le ayude escuchar a otros padres.



Ideas para crear vínculos afectivos con su bebé.

Puede crear lazos afectivos con su recién nacido dándole cosas para que mire, escuche o sienta. Esto hace que el cerebro de su bebé empiece a funcionar y crecer. Pruebe estas ideas:

- Háblele a su recién nacido tan a menudo como pueda en un tono relajado y reconfortante. Dígame lo que está haciendo o cuénteles un cuento.
- Cante canciones. Su recién nacido seguramente disfrute de los sonidos altos y bajos de las canciones y la música, así como del ritmo.
- Mírele a los ojos mientras le habla o le canta y haga expresiones faciales.
- Estimule el tacto de su recién nacido. Desde su nacimiento, el recién nacido es capaz de sentir hasta la caricia más suave. Pruebe a acariciar suavemente sus piecitos con un tejido suave mientras que le cambia el pañal.

El vínculo y apego están relacionados con responder siempre a las necesidades de su recién nacido con amor, calidez y cuidado. **Cuando usted hace esto, se convierte en una persona especial y de confianza en la vida de su bebé.** El vínculo y apego ayudará a su bebé a crecer emocional y físicamente.

Compartir libros y comunicación

Nunca es demasiado temprano para empezar a comunicarse con su bebé. Leer, contarle cuentos, hablarle y cantarle le ayuda a aprender acerca de los sonidos, las palabras y el lenguaje. Esto estimula la imaginación de su bebé y le ayuda a aprender acerca del mundo que les rodea. Es una gran oportunidad para que estreche lazos afectivos con su bebé.

Compartir cuentos no significa que solamente le lea a su bebé. Incluso los bebés pequeños pueden aprender de la experiencia de compartir libros con usted. Su canasta de bebé incluye cuatro libros que puede compartir y leer con su bebé a medida que vaya creciendo. Cuando lean juntos:

- Miren las ilustraciones juntos; nombre y señale cosas familiares o nuevas que su bebé vea. Cuantas más palabras escuchen los niños, más palabras aprenderán.
- Léale pausadamente y deténgase en cada página. Esto ayudará a su bebé a fijarse en los dibujos.
- Cambie el tono de voz cuando lea. Así, su bebé podrá reconocer diferentes sonidos del habla; Esto le ayudará a aprender a formar sonidos por sí solo.

Vaya a <http://raisingchildren.net.au> y busque «lenguaje» para mayor información y videos acerca desarrollo del lenguaje para su hijo.

4. Lactancia y alimentación con biberón

Alimentar a su recién nacido

Los recién nacidos necesitan alimentarse cada 2 o 3 horas. Su bebé recibirá los mejores beneficios nutricionales de la leche materna, ya sea dándole el pecho o extrayéndose la leche para dársela en biberón.

Lactancia


La leche materna está diseñada naturalmente para los bebés humanos. Contiene nutrientes que cubren las necesidades de su bebé para su crecimiento y desarrollo y le protegen contra las infecciones y enfermedades. La lactancia es gratuita y cómoda; puede también ayudar a establecer lazos afectivos entre usted y su bebé.

Alimentación con biberón

Si su bebé no es siempre capaz de alimentarse a través del pecho, puede elegir darle un biberón con leche materna. Así continuará manteniendo su suministro de leche y se asegurará de que su bebé obtiene todos los beneficios de la leche materna. O bien, puede elegir alimentarlo con leche maternizada, que es la única alternativa segura a la leche materna. Cuando utilice leche de fórmula, es importante que esterilice todos los biberones y sus componentes antes de cada toma.

Póngase en contacto con su enfermera MCH o llame al MCH Line en el 13 22 29 para pedir consejo acerca de la alimentación con biberón.

busque en <http://raisingchildren.net.au>

 **Vídeos sobre lactancia**



Vaya a <http://raisingchildren.net.au> para ver una serie de vídeos que proporcionan amplia información acerca de la lactancia.

Dichos vídeos incluyen:

- Cómo dar el pecho:
conseguir un buen agarre
- Cómo dar el pecho:
posiciones de lactancia
- Preguntas comunes sobre la lactancia:
regurgitación, ingesta de alimentos especiales
- Preguntas comunes sobre la lactancia:
dificultades, conseguir ayuda

Su enfermera MCH y la Asociación Australiana de Lactancia (Australian Breastfeeding Association en inglés) le pueden ofrecer información útil acerca de la lactancia.



5. El sueño del recién nacido

Cuidados diarios

Su recién nacido está programado para dormir de forma diferente a usted. Aquí tiene lo que necesita saber.

- Los recién nacidos duermen generalmente una media de 16 horas cada 24 horas y se despiertan de 2 a 3 veces por la noche para alimentarse.
- Un recién nacido no sabe que las personas duermen por la noche. Su recién nacido duerme durante cortos periodos durante el día la noche, en bloques de hasta cuatro horas.
- Cuando los recién nacidos se despiertan, generalmente se alimentan. Después de alimentarse, su bebé seguramente quiera volver a dormirse. Esto quiere decir que la «hora del juego» a estas edades es muy corta.
- Cuando su bebé tenga cerca de tres meses, pueden que ya hayan empezado a ajustarse a un patrón de sueño de 4 o 5 horas durante la noche. Recuerde, hasta los seis meses, muchos bebés todavía necesitan alimentarse durante la noche para ayudarles a calmarse.

Si su bebé es prematuro o tuvo un bajo peso al nacer, puede que su enfermera MCH, médico de cabecera o pediatra le recomienden que deje dormir a su bebé solo durante un cierto tiempo por las noches antes de que le despierte para alimentarle.



6. El llanto

Cuidados diarios

El llanto es la principal forma de comunicación de su bebé.

Es importante que recuerde que todos los bebés lloran. El llanto generalmente es más intenso alrededor de la sexta u octava semana de vida y después mejora.

Si tiene alguna preocupación acerca del llanto de su bebé, por favor, hablelo con su enfermera MCH, con su médico de cabecera o pediatra. O bien llame al MCH Line para pedir consejo 24 horas al día, 7 días a la semana en el 13 22 29.

Si su bebé llora, compruebe esta lista:

- **¿El bebé tiene hambre?** Los recién nacidos necesitan alimentarse cada 2 o 3 horas.
- **¿El bebé necesita que lo calmen?** Intente sostener al bebé en posición de arrullo, meciéndolo suavemente, caminando, susurrándole o cantándole.
- **¿Están cansados?** Intente arroparlo de forma segura delicadamente pero con firmeza. Después, ponga al bebé a dormir en un lugar seguro.
- **¿Necesitan un cambio de pañal?** Cámbiele el pañal, y si tuviera un sarpullido, enjuáguele los glúteos con agua limpia, séquelo con toques suaves y utilice una crema para el cambio de pañal.

 **Vídeo del llanto de un bebé**



- **¿El bebé necesita eructar?** Pruebe a sujetarlo de forma vertical y dele unos golpecitos en la espalda suavemente.
- **¿Está enfermo el bebé?** Compruebe su temperatura. El promedio está en 37 °C. Hable con su médico de cabecera si hay algo que le preocupa.

A veces, los bebés lloran sin motivo aparente y está bien pedir ayuda. Si siente que no lo puede soportar, ponga a su bebé en un lugar seguro como por ejemplo en la cuna y tómese un descanso hasta que usted se calme. Puede pedirle a alguien que sostenga a su bebé, o bien llame al **MCH Line en el 13 22 29.**



Estrategias para calmar

Aquí tiene algunas estrategias útiles para probar cuando su bebé llora:

- Ponga al bebé en el carrito y salga a dar un paseo.
- Pruebe a darle un baño relajante y templado. Pídale a un amigo o familiar que le ayude en el momento del día en que su bebé llora más.
- Si no se encuentra demasiado cansada, puede salir a dar un paseo en coche. Aunque su bebé no deje de llorar, a veces resulta más fácil hacerle frente cuando se está en movimiento.
- Si se siente desbordada, ponga a su bebé en un lugar seguro y tómese un descanso de cinco minutos. Dejar llorar a su bebé unos minutos no le va a hacer daño, y además, le puede ayudar a retomar el control.



7. Seguridad

Sueño seguro

Pongan a los bebés a dormir sobre la espalda. Esta es la posición más segura para que los bebés sanos eviten el riesgo de muerte súbita y repentina infantil (SUDI por sus siglas en inglés).

Una vez que su bebé sea capaz de darse la vuelta (alrededor de los 4 o 6 meses), continúe poniéndolos a dormir boca arriba pero deje que encuentren su propia posición al dormir.

- Asegúrese de que la cabeza o la cara del bebé no estén cubiertas mientras duerme.
- Ponga al bebé al fondo de la cuna, de manera que sus pies estén cerca del extremo inferior.
- Arroje las sábanas por debajo de forma segura.
- Puede utilizar un saquito de bebé para dormir, como el que viene en la canasta de bebé, en lugar de mantas. Los saquitos de dormir con cuello cerrado, sin mangas ni capucha son los más seguros.
- Utilice una cuna que cumpla con los Estándares de Seguridad australianos en vigor y un colchón de dimensiones exactas.
- Mantenga los peluches, edredones y protectores de cuna fuera de ésta.
- Ponga a su bebé en la cuna, dentro de su habitación, durante los primeros 6 a 12 meses si es posible.

Envolver de forma segura

Algunos bebés se tranquilizan al envolverlos.

Envuelva a su bebé desde el nacimiento hasta que puedan girarse sobre su estómago (a los 4 o 6 meses). Si a su bebé simplemente no le gusta que lo envuelvan, pruebe con un saquito de bebé para dormir. Una vez que empiece a darse la vuelta, debería dejar de envolverlo.

Utilice un tejido ligero de algodón o una muselina. Envuélvalo firmemente pero no demasiado apretado, para que su bebé pueda estirar las piernas.

Cuando haga calor, su bebé solo necesita una camiseta interior y un pañal bajo el tejido de envolver. El sobrecalentamiento se ha relacionado con SUDI, por lo tanto, intente mantener al bebé fresco y cómodo mientras duerme. En climas más fríos, vista a su bebé con un pijama ligero bajo el tejido de envolver.

No deje que el tejido de envolver cubra la cabeza, orejas o barbilla del bebé. Los tejidos que están demasiado altos, pueden impedir que su bebé respire y causar un sobrecalentamiento.

Vista al bebé con ropa que le mantenga caliente pero no demasiado.

Mantenga la cabeza del bebé al descubierto cuando esté dentro de casa, para permitir que su bebé se mantenga fresco y no se sobrecaliente. No se preocupe si sus manos y pies se sienten fríos, es normal.

Guía Red Nose acerca del Termómetro Seguro del Dormitorio (Red Nose Safe Sleeping Room Thermometer Guide en inglés)

Termómetro Seguro del Dormitorio

< 16c 18c 20c 22c 24c 26c >

Fresco/ Frio*

Templado/
Cálido*

Caliente/Muy
caliente*

*Tiempo y dormitorio

**red
nose**
saving little lives

	14C	16C	18C	20C	22C	24C	26C+
0.2/0.3 TOG						●	○
1.0 TOG				●	●	●	
2.5 TOG		●	●	●	●		
3.5 TOG	●	●	●	●			

○ Solo el pañal.

● Camiseta interior.

● Pijama de cuerpo entero con manga corta (sin pernera).

● Pijama de cuerpo entero (algodón).

● Pijama (de franela).

**red
nose**
saving little lives



Red Nose recomienda seguir nuestras recomendaciones basadas en la evidencia para poner a dormir al bebé de forma segura y reducir los riesgos:

¿Qué es el la calificación TOG? TOG quiere decir Calificación General de Temperatura (por sus siglas en inglés). Es un sistema de valoración que se aplica a los saquitos de dormir para bebés de acuerdo con la calidez que ofrecen. Los saquitos con menor valoración se utilizan en climas más templados y aquellos con mayor valoración, son para los climas más fríos.

1. Ponga al bebé a dormir sobre su espalda.
2. Mantenga la cabeza y el rostro al descubierto.
3. Mantenga al bebé alejado del humo de fumadores antes y después del nacimiento.
4. Mantenga un entorno seguro para el sueño durante la noche y el día.
5. Ponga al bebé a dormir en la habitación de los padres.
6. Amamante al bebé.

www.rednose.org.au

Aviso legal: este termómetro solo sirve para utilizar como guía.

8. Dentición

Atención dental

Una buena atención dental debería comenzar incluso antes de que salgan los primeros dientes.

Para la mayoría de bebés, los primeros dientes aparecen entre los 6 a 10 meses. Según va saliendo cada diente a través de la encía, ésta se abre para mostrar el diente.

Puede comenzar a limpiar y cuidar las encías de su bebé mucho antes de que aparezca el primer diente. Simplemente, limpie las encías suavemente dos veces al día con una toallita facial o gasa limpia y húmeda.

Para ayudarle a reconfortar al bebé durante la dentición, pruebe a:

- Frotar con cuidado las encías de su bebé con un dedo limpio; Asegúrese de lavarse las manos primero.
- Darle a su bebé algo que pueda morder, como por ejemplo un cepillo de dientes frío (pero sin congelar), un chupete o un anillo de dentición, como el que hay en la canasta de bebé.
- Dele a su bebé algo firme para que pueda chupar como una galleta sin azúcar.

Si su bebé todavía está irritable o incómodo, puede que sea hora de visitar a la enfermera MCH o al médico de cabecera. Puede que la dentición no sea el problema.

Cuidados de los primeros dientes

Tan pronto como salgan los primeros dientes, límpielos dos veces al día (por la mañana y antes de acostarse). Envuelva su dedo con una toallita facial o una gasa limpia y húmeda y limpie la parte delantera y trasera de cada uno de los dientes del bebé.

Si a su bebé no le molesta, puede utilizar un cepillo de dientes pequeño y suave diseñado para niños menores de dos años. Igual que el que le proporcionamos en la canasta de bebé. Utilice solamente agua en el cepillo de dientes hasta que el bebé cumpla 18 meses. Después de eso, puede utilizar pasta dental baja en flúor del tamaño de un guisante en el cepillo.



9. Salud con altas temperaturas

Protección solar

La sombra, ropa y gorros son la mejor manera de proteger a los bebés menores de seis meses, ya que las cremas de protección solar no están recomendadas para esta edad.

Gorros: Un gorro protege la cara, el cuello y las orejas del bebé de los rayos UV solares. Un gorro estilo «bucket», un sombrero de ala ancha o de estilo legionario son los que mayor protección ofrecen, como por ejemplo el gorro para el sol que le ofrecemos en la canasta de bebé.

Busque un gorro suave para que su bebé sea capaz de tumbarse cómodamente mientras que lo lleva puesto. Recuerde que usted también debería de protegerse, si lleva un gorro, su bebé aprenderá de usted.



Protección solar: Para los niños pequeños y bebés de 6 meses o mayores, utilice un protector solar de factor 30 (SPF en inglés) o más, de amplio espectro y resistente al agua en el rostro, manos y pies de su hijo o en cualquier otra parte de su piel que no esté cubierta por la ropa. La protección solar filtra la radiación ultravioleta, pero no la bloquea por completo. Tiene que buscar la sombra y también poner a su hijo ropas que le protejan del sol.

En climas cálidos, alimente a su bebé a menudo y ofrezca más agua para prevenir la deshidratación.



10. Crianza de los hijos y relaciones

Vida familiar

La crianza no siempre viene de forma natural. Todos los progenitores siguen aprendiendo a medida que avanzan. Los progenitores cometen errores, y aprenden de la experiencia.

La crianza requiere observación, entendimiento, persistencia, imaginación, paciencia, honestidad y ¡energía!

Relaciones familiares

Las relaciones familiares son la mayor influencia en el desarrollo del niño; las buenas relaciones familiares ayudan al niño a sentirse seguro y querido. El conflicto es una parte natural de las relaciones de pareja y desarrollar estrategias para gestionar el estrés y el conflicto es bueno para usted, su relación y sus hijos. Para obtener consejos acerca de cómo gestionar el conflicto, vaya a <http://raisingchildren.net.au>

No tenga altas expectativas sobre usted o su relación durante las primeras 6 a 8 semanas después del nacimiento de su bebé. Este es un periodo de transición y lo más importante es conocer a su hijo y ¡«sobrevivir» a la falta de sueño!.

11. Actividades para disfrutar en familia

- **Bibliotecas públicas en Victoria** – Las sesiones de lectura infantil (Story-time sessions en inglés) en su biblioteca local son gratuitas para niños de 0 a 6 años, les ofrecen la oportunidad de conocer a otras familias, compartir consejos, desarrollar amistades y disfrutar de momentos en el espacio comunitario. Apuntarse a las bibliotecas es gratuito y tomar libros prestados anima a desarrollar una pasión por la lectura. Para cambiar esto por una tarjeta real de biblioteca y poder tomar libros prestados, visite <http://www.publiclibrariesvictoria.net.au> para averiguar donde se encuentra su biblioteca pública local.
- **Toy Libraries (Bibliotecas de Juguetes en español)**
- Proporcionan juguetes educativos de calidad que abarcan todas las etapas de crecimiento del bebé, del desarrollo e imaginación con un bajo coste para las familias. Encuentre su Biblioteca de Juguetes local aquí: toylibraries.org.au/find-a-toy-library.
- **Playgroup Victoria (Grupos de juego en español)** - Los playgroups juntan a niños pequeños, padres y familias para ayudar a su bebé a aprender y desarrollarse a través del juego. Unirse a un playgroup es gratis, vaya a <http://playgroup.org.au> para mayor información acerca de cómo unirse.
- Visite **los parques locales y parques infantiles**, donde hay muchas cosas para que los niños vean, hagan y exploren.
- Visite la página web de su **ayuntamiento local** para acceder a información acerca de eventos familiares en su zona.



12. Números de emergencia y contactos útiles

Ambulancia/Polici�a/Bomberos	000
Poisons Information Centre (Centro de Información por Envenenamiento en español)	13 11 26
Child Protection Crisis Line (Teléfono de Crisis de Protección Infantil en español)	13 12 78
Lifeline	13 11 14

Contactos  tiles

Maternal and Child Health Line (Teléfono de Salud Materno-Infantil en español, abierto 24 horas)	13 22 29
Australian Breastfeeding Association (Asociación Australiana de Lactancia en español)	1800 686 268
Perinatal Anxiety & Depression Association (Asociación de Ansiedad Perinatal y Depresión en español, PANDA por sus siglas en inglés)	1300 726 306
Beyond Blue	1300 224 636
Red Nose	1300 998 698
Telephone Interpreter Service (Teléfono de Servicios de Interpretación en español)	13 14 50
Parentline	13 22 89
Nurse-on-Call (24 horas)	1300 60 60 24

Las siguientes organizaciones ofrecen información útil y recursos que quizás quiera acceder:

- The Royal Children's Hospital Kids Health Info
- Kidsafe
- The Royal Children's Hospital Community Information Team
- Red Nose
- Australian Lactancia Association (Asociación Australiana de Lactancia)
- PANDA
- Playgroup Victoria



Por favor, vea betterhealth.vic.gov.au/babybundle para acceder a más información acerca de las anteriores organizaciones.

Esta guía también está disponible en idiomas de la comunidad:

عربي

မြန်မာ

دری

இந்தி

فارسی

ਪੰਜਾਬੀ

简体中文

Español

Tiếng Việt

Vaya a betterhealth.vic.gov.au/babybundle para descargar una copia PDF de esta guía en su idioma.

Maternal and Child Health Line



13 22 29



www.betterhealth.vic.gov.au/mchline

Las familias pueden hablar con una enfermera MCH para pedir consejo acerca del embarazo hasta que los niños vayan a la escuela, 24 horas al día, 7 días a la semana.

Una aplicación gratuita de Victoria's Maternal and Child Health Service (Servicios de Salud Materno-Infantil de Victoria).

THE MCH APP

www.betterhealth.vic.gov.au/mchapp



Su recurso en línea completo y de confianza acerca de la crianza.



raisingchildren.net.au ofrece información gratuita, de confianza e independiente para ayudar a su familia a crecer y prosperar juntos. Estamos financiados por el Gobierno australiano, examinados por expertos y los padres confían en nosotros.

Diseñado para familias ocupadas y lleno de consejos y trucos para que pruebe el contenido de raisingchildren.net.au es fácil de encontrar y digerir con respuestas a cientos de preguntas hechas por los padres, donde y cuando las necesite.

raisingchildren.net.au artículos, vídeos y recursos interactivos que están hechos a medida para diferentes edades y etapas. Le guiarán desde cómo cuidar de su recién nacido a cómo educar a un adolescente seguro y fuerte, así como ayudarlo a cuidarse de uno mismo como progenitor.



raisingchildren.net.au
the australian parenting website

Suscríbase a nuestro boletín y síganos en Facebook y YouTube.

Díganos qué es lo que piensa de la canasta del bebé.

Vaya a

www.betterhealth.vic.gov.au/babybundle

y siga el enlace para
completar una pequeña encuesta.

