



CONSEJOS PARA NUEVOS PADRES

·CONCÉNTRATE EN LA CONEXIÓN.

·DUERME CUANDO TU BEBÉ DUERME.

·CONFÍA EN TUS INSTINTOS.

·EVITA COMPARACIONES.

·RECUERDA - ESTÁ BIEN EQUIVOCARSE.

·ASEGÚRATE DE REÍRTE.

·NO TEMAS DECIRLE A ALGUIEN CÓMO TE SIENTES.

·ESTÁ BIEN NO AMAR CADA MOMENTO.

·TÓMATE UN DESCANSO CUANDO LO NECESITES.

·PEDIR AYUDA ES UNA GANANCIA, NO UN FRACASO.

·RECUERDA, UN MAL DÍA NO SIGNIFICA QUE SEAS UN MAL PADRE/MADRE.

·SÉ AMABLE CONTIGO MISMO.

·SAL AFUERA: ES BUENO PARA SU SALUD FÍSICA Y MENTAL.

·TEN EN CUENTA QUE LAS COSAS SE VOLVERÁN MÁS FÁCILES.

·RECUERDA, INCLUSO LOS MEJORES PADRES A VECES SIENTEN QUE NO SABEN LO QUE ESTÁN HACIENDO. ESTÁ BIEN COMETER ERRORES Y VOLVER A INTENTARLO.