



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.