

# Cómo sostener a un bebé de forma consciente

Los bebés se encuentran en diferentes estados durante el día y la noche. Saber que estos estados cambian puede ayudar.



Si el bebé está dormido:

- Intenta realmente verlos con todos tus sentidos.
- Presta atención a la cara de tranquilidad y la temperatura del bebé. Disfruta el olor del bebé y escucha cualquier sonido que haga.
- Presta atención a tu propia respiración. Presta atención a la manera en que tu pecho se mueve mientras tomas aire y lo expulsas. Ahora, presta atención a la respiración del bebé. Cuando sostienes al bebé, ¿cómo se siente el bebé en tu pecho mientras respiran juntos?
- Piensa en cuánto te necesita tu bebé. Piensa en cómo todas las personas, incluida tú, alguna vez fueron un bebé.

Si el bebé está despierto:

- Mira su cara cambiante.
- Si el bebé se está moviendo, sostenlo por debajo de los brazos. Deja que el bebé salte en tu regazo. Esto ayuda a que se fortalezcan.
- ¿Cómo te sientes cuando tu bebé está triste? Si el bebé empieza a llorar, ¿en qué piensas? Pensamientos como “cuánto durará esto” o “no sé qué hacer” son normales.

Adaptado de Meditation for Real Life por David Gelles—NY Times 06/01/2017