



Alcance y conéctese: Preparación cuando teniendo un bebé durante COVID-19 Parte 4



El taller de hoy es el final de las series sobre cómo prepararse para un nuevo bebé durante COVID-19. Con todas las medidas de distanciamiento social, nos damos cuenta de que es más difícil acceder a la información o asistir a clases para los padres sobre qué esperar cuando se trae un bebé recién nacido a la casa. Por lo tanto, hoy tenemos una sesión muy especial de preguntas y respuestas con la experta médica, la Dra. Gina Reinoso, pediatra del Centro Médico de la Universidad de Nassau en Brooklyn, para ayudar a responder algunas de las inquietudes que Ud. pueda tener.

1. ¿Puede referirse acerca de problemas de salud mental específicos al COVID que podrían estar enfrentando las nuevas madres y qué consejos tiene para manejar esos desafíos?

Dr. Reinoso: Uno de los mayores desafíos que enfrentan las nuevas madres en este momento es el dolor que las rodea con referencia a personas queridas que ellas han perdido.

Es comprensible que muchas madres tengan altas expectativas de la feliz experiencia de tener a sus amigas y familiares reunidos a su alrededor para darle la bienvenida a su nuevo hijo al mundo, pero desafortunadamente COVID ha despojado este sentimiento para algunas mamás. Además, el índice de depresión del posparto puede estar en aumento. Sin embargo, a continuación tengo algunas maneras en que recomendaría cómo manejar estas dificultades:

1. Recuerde que pedir ayuda es un signo de fortaleza. Su pediatra está aquí para ayudarlo.
2. Si puede, intente usar los poderes de la tecnología para su beneficio. Facetime / Zoom a tus amigos y familiares tan a menudo como sea posible para mostrarles tu nuevo bebé y crear un vínculo lo mejor que puedas.
3. Diviértete! Ya sea un libro, jardinería, cocina o cualquier otra cosa, esto ayudará a elevar su estado de ánimo al mantenerte enfocado en lo positivo.
4. ¡Duerme 8 horas! Descansa cuando tu bebé duerme es una excelente manera de recuperar el sueño que puede haber perdido durante la noche.



2. ¿Qué consejos prácticos tiene para los nuevos padres que ahora enfrentan inseguridad laboral?

Dr. Reinoso: Esta es una situación particularmente difícil. Aconsejo a todos los madres y padres que permitan esos sentimientos de tristeza y frustración pero después respiren profundamente y se concentren en lo que pueden controlar.

1. **Si tienes ayuda, utilízala!** Involucre a sus hermanos mayores tanto como pueda alentarlos a que sean sus ayudantes especiales.
2. **Pruebe la aplicación Headspace.** Esta es una aplicación para ayudarlo a meditar, recientemente esta ofreció una suscripción gratuita de un año para personas desempleadas.

- Estudios muestran que esta aplicación ayuda a disminuir el estrés y la ansiedad, así bien puede aumentar su bienestar: <https://www.headspace.com/science/meditation-research>.

3. **Averigua si calificas para los beneficios del seguro de desempleo que han sido extendidos.**

- Debe comunicarse con el programa de seguro de desempleo de su estado lo antes posible después de quedar desempleado.
- Cuando presente un reclamo, se le pedirá cierta información, como direcciones y fechas de su empleo anterior. Para asegurarse de que su reclamo no se retrase, asegúrese de proporcionar información completa y correcta.
- ¡Puede ser útil buscar recursos en su comunidad que estén allí para apoyarlo en este proceso! Intente ponerse en contacto con un trabajador social en su red local de atención médica, otros recursos en su comunidad específica, e incluso consulte el Seguro de Salud ACA en healthcare.gov

4. **¡Intenta de no sentirte mal por hacer muchas cosas al mismo tiempo!**

- Solicita trabajos mientras tu bebé está durmiendo la siesta no te convierte en un mal padre: ¡está haciendo lo mejor para poder mantener a su bebé en el futuro!

3. **¿Cómo pueden los nuevos padres construir una relación saludable con sus bebés en el momento del distanciamiento social?**

Dr. Reinoso: Si hay algo positivo de la pandemia mundial, ¡es que los padres pueden tener más tiempo en casa para relacionarse con sus bebés! Aquí hay algunos consejos que sugiero:

1. **Sostenlo cerca de tu piel**

- Acunar a su bebé y mecerlo o acariciarlo suavemente. Tú y tu pareja, sostengan y toquen a su bebé con frecuencia, su pequeño pronto descubrirá la diferencia entre sus toques.

2. **La lactancia materna y la alimentación con biberón son tiempos naturales para la unión.**

- Los bebés responden al olor y al tacto de sus madres, así como a la capacidad de respuesta de los padres a sus necesidades. Si puede, se recomienda amamantar.

3. **Masajea a tu bebé de acuerdo con esta guía de la Clínica Mayo**

- Si su bebé tiene algún problema de salud subyacente, hable con el médico de su bebé antes de probar el masaje infantil. El médico puede ayudarlo a determinar si el masaje es apropiado. También puede preguntarle a su médico si puede recomendarle un especialista en masajes para bebés u otro experto calificado que pueda enseñarle técnicas que consideran las necesidades específicas de su bebé.

4. **¿Cómo pueden los nuevos padres promover un desarrollo cerebral saludable para sus bebés?**

Dr. Reinoso: Los estudios muestran que los primeros tres años de vida son donde hay una explosión de desarrollo cerebral: ¡las células cerebrales de su bebé están haciendo tantas conexiones! Participar en las siguientes actividades con su hijo nutrirá las habilidades críticas del lenguaje social y emocional y también podrían aliviar o minimizar el estrés tóxico que a menudo impide el desarrollo saludable del cerebro:

1. **Lean juntos** todos los días con su hijo. Si visita una clínica/hospital que este afiliada con *Reach Out and Read* (www.reachoutandreadnyc.org/clinic-locations), ¡podrías obtener un libro para tu niño gratis con cada visita!

2. **Rima**, canta, juega, habla (sobre cualquier cosa) y arrulla a tu hijo

3. Desarrolle rutinas, particularmente alrededor de las comidas, al irse a dormir y en diversión familiar.

4. Recompense a su hijo con elogios para promover un comportamiento positivo.

5. Relación: desarrolle una relación fuerte con su hijo. ¡Una excelente manera de comenzar es incorporando los consejos de relaciones saludables en la sección anterior (# 3)!

5. ¿Algún recurso adicional que sugiera para los nuevos padres?

Dr. Reinoso: ¡Claro que sí!

1. La línea de ayuda gratuita internacional de *soporte de postparto* es en inglés y español, y envía a las personas que llaman hacia los recursos locales apropiados: 1-800-944-4773 o envíe un mensaje de texto al 1-503-894-9453 (inglés) o al 1-971-420-0294 (español)

2. HealthyChildren.org: ¡visite esta dirección del internet respaldado por pediatras en todo el país!

Para cualquier pregunta sobre el contenido o nuestra programación virtual, envíe un correo electrónico a Kristen Rocha Aldrich a krochaaldrich@reachoutandreadnyc.org.