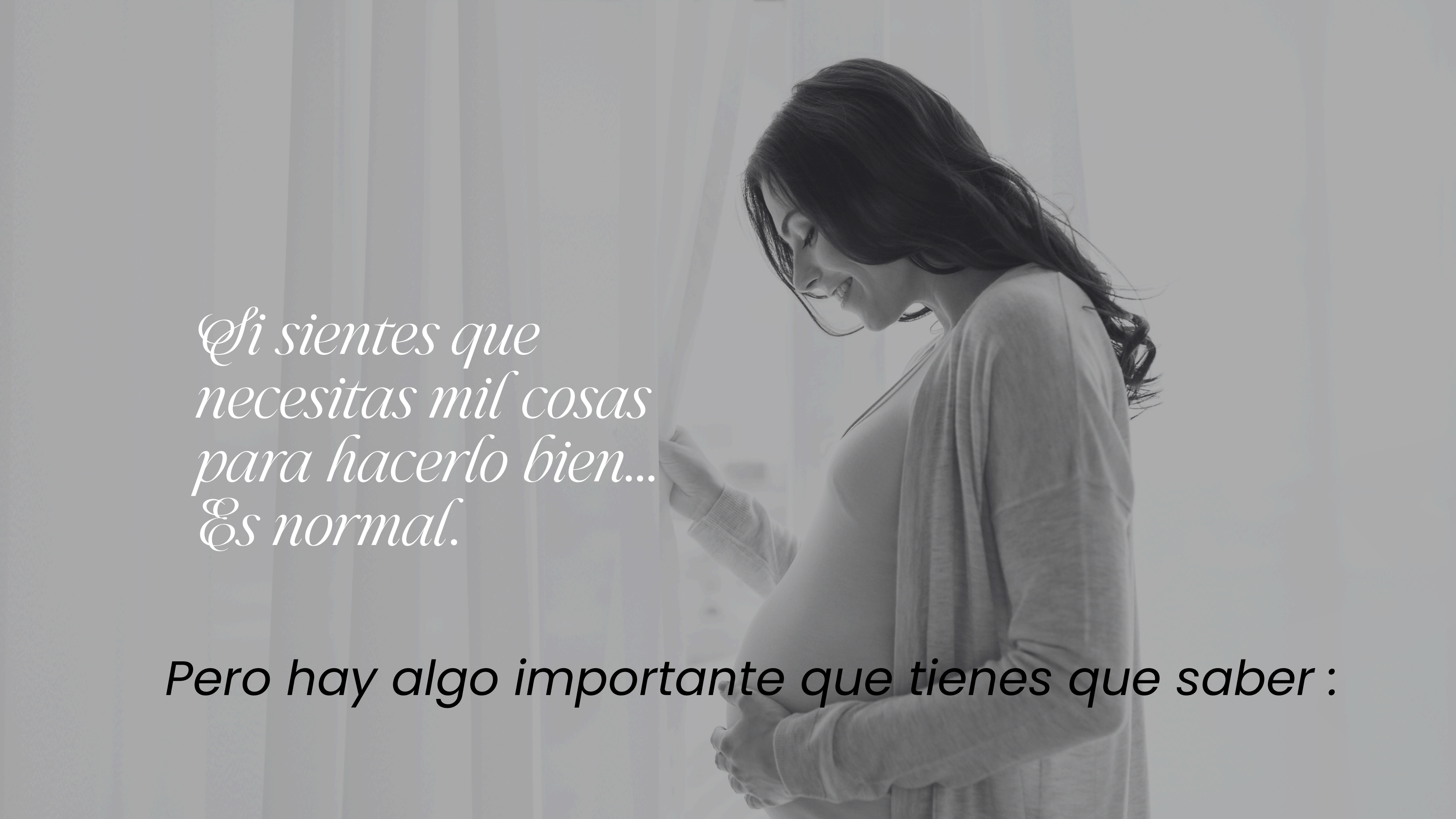


LO QUE TU BEBÉ SÍ NECESITA


*(y todo lo que **NO** en sus primeros días)*





*Si sientes que
necesitas mil cosas
para hacerlo bien...
Es normal.*

Pero hay algo importante que tienes que saber :

A close-up, side-profile photograph of a woman with long, dark hair holding a newborn baby. The woman is smiling gently, and the baby is sleeping peacefully with its head resting against her. The background is softly blurred, showing a window with light coming through. The overall mood is warm and intimate.

*Tu bebé no ha
nacido preparado
para el mundo.*

necesita contacto

*Ha nacido
preparado para
estar contigo.*

llora cuando lo dejas

A close-up photograph of a woman with long brown hair tied back, wearing a light-colored knit sweater. She is holding a newborn baby wrapped in a white blanket. The woman is looking down at the baby with a gentle expression, and her hand is resting on the baby's head. The background is softly blurred, showing a window and a bed. The overall mood is intimate and tender.

Por eso:

no se calma solo

Tu bebé no se calma solo porque

No sabe.

No puede.

Necesita regularse contigo porque su sistema nervioso es inmaduro

Tu bebé no te necesita porque sea débil.
Te necesita porque su cuerpo aún no puede funcionar sin ti.




Tu bebé casi no ve

*Si no te siente, no te huele o no te toca...
es como si no estuvieras.*

Y por eso llora.

No es costumbre.

Es supervivencia.



Tu bebé necesita:

- **contacto frecuente**
- **cercanía real**
- **calma**
- **alimento a demanda**
- **descanso**
- **pocos estímulos**



Tu presencia regula su cuerpo.

Tu calma organiza su sistema nervioso.

*El porteo, el contacto y las caricias no son extras.
Son la base.*



natalbel

***LO QUE NO NECESITA
(Y TE ESTÁ AGOBIANDO)***

A bright, minimalist nursery room with a window, a crib, and a changing table. The room is decorated with light-colored walls, white curtains, and a light-colored rug. A window with white frames and sheer curtains is on the left, showing greenery outside. A white radiator is below the window. A light-colored wooden crib with a white canopy is in the center. A white changing table is on the right. A basket of folded clothes and a small basket are on the floor near the window. A white swan-shaped toy is on the changing table.

Tu bebé no necesita

salir todos los días → no le da seguridad, tu presencia sí

pasar de brazo en brazo → demasiados estímulos lo desorganizan

chupete para todo → calma el síntoma, no regula la causa

rutinas perfectas → su ritmo aún no está maduro

baño diario → su piel es inmadura y se estresa fácilmente

ropa incómoda o accesorios → el confort regula, la incomodidad activa

perfumes o muchos productos → su piel es sensible

A newborn baby is crying while being held by a person. The baby's face is the central focus, showing its eyes squeezed shut and its mouth open in a cry. The person holding the baby is visible from the side, with their hands supporting the baby's head and neck. The background is a soft, out-of-focus grey.

La hora bruja

su sistema nervioso no puede procesarlo todo

**Cuando todo
se complica**

**Ese momento
del día en que
todo se vuelve
difícil**

**No siempre
son gases.
Muchas veces
es saturación.**

**Demasiado:
ruido
luz
movimiento
interacción**

A close-up, low-angle shot of a woman with long dark hair, looking down at a baby she is holding. The scene is dimly lit with warm, golden light, creating a soft and intimate atmosphere. The woman's face is partially visible in profile, and the baby is wrapped in a white cloth.

Prueba esto:

- Baja estímulos
- Reduce ruido
- Acuesta antes
- Ofrece más contacto

*A veces no necesita
algo más.
Necesita menos.*



No necesitas hacerlo perfecto.

Tu bebé no necesita perfección.

Pero sí necesita algo muy concreto:

Sentirse seguro.

**Porque tu bebé no va a recordar
si lo hiciste perfecto.**

**Pero su cuerpo y su forma de sentirse en el mundo
sí se van a construir
desde cómo se sintió contigo.**

Y para él, ese lugar... eres tú.