


Todos los bebés lloran

TEN UN PLAN. COMPARTE TU PLAN. TOMA UN DESCANSO.



Los dos estamos en la zona naranja. Pidámosle a tu mamá que venga y nos ayude por unas horas.

Todos los padres experimentan momentos de estrés y agotamiento mientras cuidan de un recién nacido. Es importante tener un plan antes de esos momentos y compartirlo con la persona que le da apoyo.

Determine con anticipación el idioma que usará para identificar cuándo está en la zona naranja y tómese un descanso antes de ingresar en la zona roja.

En la ZONA VERDE, tu cuerpo se siente calmado. Puedes experimentar emociones y evaluar opciones sobre cómo responder. Aquí eres capaz de autorregularte.

En la ZONA NARANJA, sientes un aumento de tensión en tu cuerpo. Puede ser difícil expresar tus emociones y te toma más esfuerzo para autorregularte.

En la ZONA ROJA experimentas una tensión significativa en tu cuerpo. No estas en control de tus acciones o emociones.

