

# Un Minuto de Salud: Consejos para Vincularse con tu Bebé

Ahora, un Minuto de Salud.

Después de tener un bebé, tal vez esperes que tendrás una fuerte conexión emotiva con tu hijo de inmediato. Pero a veces no es así. Para algunos padres, formar el vínculo puede tomar un poco de tiempo - quizá días o semanas.

Para ayudar a construir un vínculo con tu nuevo bebé, trata esto: Contacto de piel-a-piel, como acostando a tu bebé directamente en tu pecho; Contacto visual frecuente; Lee, habla, o cántale a tu bebé; Imita los sonidos de tu bebé; Comparte tiempo para alimentarlo; O dale un baño de tina a tu bebé.

El vínculo es un proceso. La interacción diaria con tu hijo va a edificar y reforzar tu vínculo con el tiempo.