

# Bonding With Your Baby



## What's Happening

Attachment is a deep, lasting bond that develops between a caregiver and child during the baby's first few years of life. This attachment is crucial to the growth of a baby's body and mind. Babies who have this bond and feel loved have a better chance to grow up to be adults who trust others and know how to return affection.

## What You Might Be Seeing

Most babies:

- Have brief periods of sleep, crying or fussing, and quiet alertness many times each day
- Often cry for long periods for no apparent reason
- Love to be held and cuddled
- Respond to and imitate facial expressions
- Love soothing voices and respond to them with smiles and small noises
- Grow and develop every day
- Learn new skills quickly and can outgrow difficult behaviors in a matter of weeks

---

**Remember:** The best gift you can give your baby is YOU. The love and attention you give your baby now will stay with him or her forever and will help your baby grow into a healthy and happy child and adult.

---

## What You Can Do

No one knows your child like you do, so you are in the best position to recognize and fulfill your child's needs. Parents who give lots of loving care and attention to their babies help their babies develop a strong attachment. Affection stimulates your child to grow, learn, connect with others, and enjoy life.

Here are some ways to promote bonding:

- Respond when your baby cries. Try to understand what he or she is saying to you. You can't "spoil" babies with too much attention—they need and benefit from a parent's loving care, even when they seem inconsolable.
- Hold and touch your baby as much as possible. You can keep him or her close with baby slings, pouches, or backpacks (for older babies).
- Use feeding, bathing, and diapering times to look into your baby's eyes, smile, and talk to your baby.
- Read, sing, and play peek-a-boo. Babies love to hear human voices and will try to imitate your voice and the sounds you make.
- As your baby gets a little older, try simple games and toys. Once your baby can sit up, plan on spending lots of time on the floor with toys, puzzles, and books.
- If you feel you are having trouble bonding with your infant, don't wait to get help! Talk to your doctor or your baby's pediatrician as soon as you can.

# Cómo fortalecer los lazos de afecto con su bebé



800.394.3366.

## Lo que está pasando

El apego es un lazo profundo y duradero que se desarrolla entre el proveedor de cuidados y el niño durante los primeros años de vida del bebé. Este apego es crucial para el crecimiento del cuerpo y la mente del bebé. Aquellos bebés que cuentan con este lazo y que se sienten amados tienen mejores probabilidades de llegar a ser adultos que confían en los demás y que saben cómo reciprocitar el afecto.

## Lo que usted podría estar observando

La mayoría de los bebés:

- Tienen periodos breves en los que duermen, lloran, se quejan o están tranquilos y atentos muchas veces por día
- A menudo lloran por mucho tiempo sin motivo aparente
- Les encanta que los mimen y abracen
- Responden a las expresiones faciales y las imitan
- Les encantan las voces tranquilas y responden a ellas con sonrisas y gorgoritos
- Crecen y se desarrollan todos los días
- Aprenden nuevas habilidades rápidamente y pueden superar comportamientos difíciles en cosa de unas pocas semanas

---

**Recuerde:** El mejor regalo que le puede dar a su bebé es USTED MISMO. El amor y la atención que le dé ahora permanecerán con él para siempre y le ayudarán a ser un niño y adulto sano y feliz.

---

## Lo que usted puede hacer

Nadie conoce a su bebé mejor que usted, por lo que es usted quien está en mejores condiciones para reconocer y satisfacer las necesidades de su hijo. Los padres que ofrecen grandes cantidades de afecto y cariño a sus bebés ayudan a sus bebés a desarrollar un apego sólido. El afecto estimula a su hijo a crecer, a aprender, a conectarse con los demás y a disfrutar la vida.

Éstas son algunas formas de promover la formación de lazos afectivos:

- Responda cuando su bebé llora. Trate de entender lo que él o ella le está diciendo. Los recién nacidos no se vuelven “consentidos” por exceso de atención—ellos necesitan del cariño de sus padres y se benefician de él, aun cuando parecieran ser inconsolables.
- Tome en brazos, mime y toque a su bebé a menudo. Puede mantener a su bebé cerca con canguros, portabebés o mochilas especiales (para bebés más grandes).
- Aproveche las horas de comida, de bañar y de cambio de pañales para mirar a su bebé directamente a los ojos, sonreírle y hablarle.
- Léale, cántele y juegue a que se esconde y aparece. A los bebés les encanta oír voces humanas y tratarán de imitar su voz y los sonidos que hace.
- En lo que su bebé se hace mayorcito, intenten jugar con juguetes y juegos sencillos. En lo que su bebé pueda sentarse sin ayuda, planee pasar grandes cantidades de tiempo en el piso con juguetes, rompecabezas y libros.
- Si siente que está teniendo problemas para formar lazos afectivos con su bebé, ¡no espere para obtener ayuda! Hable con su doctor o con el pediatra del bebé tan pronto como sea posible.

Esta hoja de consejos se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/promoting/parenting> o llamando al 800.394.3366.