



0-12 meses

Nuestras primeras navidades juntos

Cuidarte y cuidar sin sustos

Claves para disfrutar las primeras navidades con tu bebé

OBJETIVO

Ofrecer **claridad**, **calma** y **herramientas prácticas** a las familias con bebés pequeños para vivir las primeras Navidades sin agobios, con confianza y conexión.

¿Para quién es este curso?

Este curso es para ti si estás viviendo tus primeras Navidades con un bebé.

Si te preguntas cómo afectan las luces, las visitas, los horarios, los estímulos, el sueño, los cambios de casa o la lactancia en estas fechas.

Si sientes que necesitas un poco de guía y un poco de sostén para estos días...

Te esperamos

¿Qué te puedes llevar viendo este curso?

- ♥ Calma para disfrutar, incluso entre dudas.
- ♥ Herramientas prácticas para cuidar de tu bebé (y de ti) sin exigencias.
- ♥ Claves claras sobre salud, sueño, lactancia, ambiente y regulación.
- ♥ Criterios sencillos para preparar un entorno seguro y tranquilo.
- ♥ Una mirada respetuosa que baja expectativas y centra lo importante.
- ♥ Ideas de regalos adecuados para bebés y familias.

Este curso responde a preguntas como

- ♥ ¿Cómo afectan las luces, el ruido y las visitas al bebé?
- ♥ ¿Qué puedo hacer si aparecen mocos, tos o febrícula?
- ♥ ¿Cómo preparar un ambiente seguro para que el bebé explore?
- ♥ ¿Cómo puede cambiar la lactancia en días tan estimulantes?
- ♥ ¿Cómo identificar señales de sobreestimulación?
- ♥ ¿Qué regalos tienen sentido para un bebé de 0-12 meses?
- ♥ ¿Qué alternativas no materiales pueden acompañar mejor a nuestra familia?

VIDEOS INCLUIDOS

Cuidarme para cuidar: el autocuidado en Navidad

Impartido por: *Alba Puértolas y Marta Terrén*

Un vídeo que acompaña desde el cuerpo y desde las emociones: posparto, cansancio, límites, expectativas, cambios físicos, comunicación y sostén en días intensos.



Ritmos y rutinas de sueño en fiestas

Impartido por: *Raquel García*

Cómo afectan las luces, los cambios de casa, las visitas y los horarios al descanso.

Claves realistas y sin rigidez para mantener los pilares del sueño.



Los catarros también nos visitan en Navidad

Impartido por: *Juan Hidalgo*

Qué síntomas son normales en estas fechas, cómo acompañar los catarros leves y cuándo consultar sin caer en alarmismo.





Preparar el ambiente en casa para el invierno y la Navidad

Impartido por: *Aimar Flordelís*

Ideas prácticas para crear un entorno seguro, sencillo y accesible en un momento del año lleno de estímulos.



Lactancia en Navidad

Impartido por: *Marta Espartosa*

Cómo cambia la lactancia en días con más ruido, brazos nuevos, cambios de espacio y más estímulos.
Un vídeo para comprender y acompañar desde la conexión.



Sobreexcitación en bebés en la época navideña

Impartido por: *Alma Oliete*

Qué es la sobreestimulación, cómo reconocerla y cómo acompañar sin prisas, sin presión y sin apagar la celebración.



Regalos para bebés y familias en Navidad

Impartido por: *Alma Oliete*

Criterios sencillos para elegir regalos que tienen sentido y acompañan el desarrollo.
Incluye alternativas no materiales que pueden ser aún más valiosas..

