

CHECKLIST DIARIA PARA ORGANIZARTE CON TU RECIÉN NACIDO

Rutina flexible para padres primerizos

MAÑANA (7:00 — 11:00)

-  Revisión rápida de pañal
-  Lactancia o biberón
-  Aseo del bebé (cara, cuerpo, cordón)
-  Baño (si es parte de tu rutina matutina)

MEDIODÍA (11:00 — 14:00)

-  Alimentación del bebé
-  Paseo corto o tiempo en brazos
-  Siesta del bebé
-  Tiempo personal (si es posible: ducha, respiro, estiramiento)

TARDE (14:00 — 18:00)

-  Alimentación del bebé
-  Actividad tranquila (hablarle, cantarle, mirarse)
-  Hidratación para ti
-  10 minutos de autocuidado (libro, silencio, meditación)

NOCHE (18:00 — 22:00)

-  Ropita limpia y suave
-  Última toma antes de dormir
-  Bajada de luces y ambiente tranquilo

MADRUGADA (22:00 — 6:00)

-  Alimentación (según demanda)
-  Cambio de pañal (si se requiere)
-  Contacto piel con piel
-  Volver al descanso tan pronto como sea posible

RECORDATORIOS GENERALES

-  Compartir tareas con tu pareja o red de apoyo
-  Registrar tomas, pañales y sueño (opcional)
-  Pedir ayuda si lo necesitas