

## Formas de **CARGAR**

### ¿PARA QUÉ?

Tus brazos le cargan y le dan seguridad. Le dan movimiento y dejan en tu niña o niño una huella de confianza y una base sólida para la postura. Cada vez que le cargas ya sea para mecerle, atenderle, o cambiarle de posición se registran en su cuerpo información de experiencias a través de todos sus sentidos (sensoriales), afectivas y posturales que dejan una memoria corporal. Hazlo con respeto y seguridad. Dale avisos y realiza movimientos suaves.

### ¿CÓMO SE HACE?

#### BRAZOS

1. Junta sus manos al centro de su pecho y envuelve firmemente sin apretar demasiado
2. Abraza circularmente a tu bebé dándole sostén en cuello y cadera

#### REBOZO

1. Usar rebozo para cargarle tiene muchos beneficios ya que está cerquita de ti, oliéndote, sintiendo tu corazón y está en movimiento
2. Cambia de posturas (de lado, de frente, de espaldas, del otro lado). Si es niña, es especialmente útil que sus piernas abracen tu tronco, esto favorecerá la correcta formación de la cadera

### MATERIAL

- Las manos de mamá, papá o cuidador primario
- Paciencia
- Conciencia
- Rebozo

