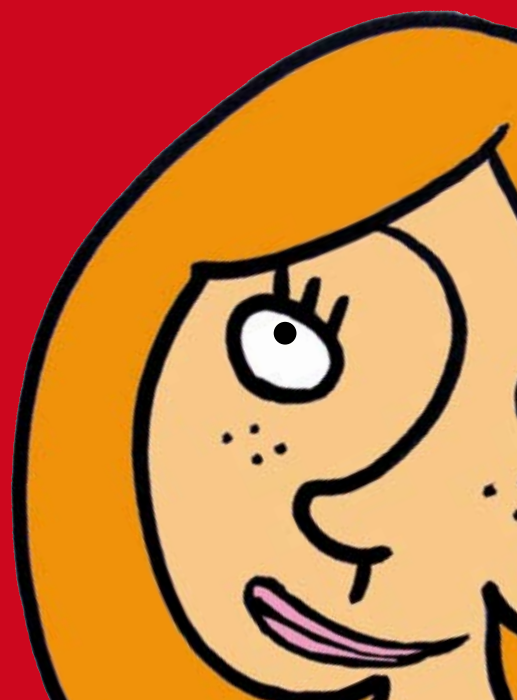
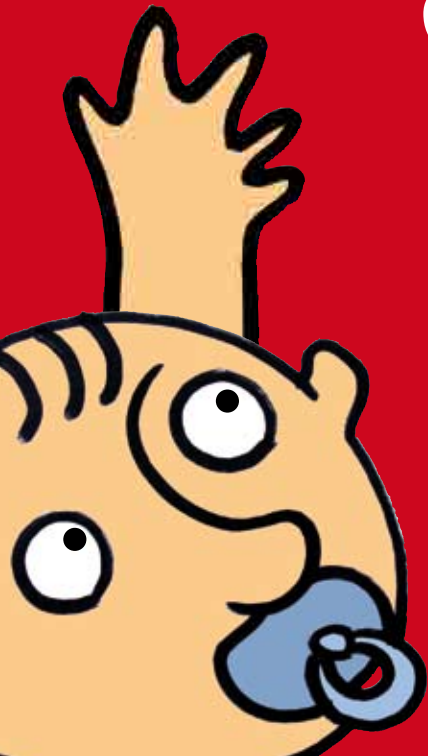




¿Mucho, poquito o Nada?

GUÍA SOBRE PAUTAS
DE CRIANZA
PARA NIÑOS
Y NIÑAS
DE 0 A 5 AÑOS
DE EDAD

unicef 





La guía *¿Mucho, poquito o nada?* sobre pautas de crianza está dirigida a padres, madres y cuidadores de niños y niñas de 0 a 5 años de edad. Su objetivo es brindar consejos y herramientas respecto a la crianza de los niños con el fin de generar las condiciones para que tengan un desarrollo saludable y fortalecerlos emocionalmente.

El material está dividido en tres partes, cada una de las cuales se corresponde con los contenidos específicos de las etapas del desarrollo infantil: 0-12 meses, 1 a 3 años y 3 a 5 años. Los temas abordados refieren a los cambios en las familias con la llegada de un niño, la importancia del apego y la comunicación, los estímulos, la puesta de límites, la incorporación de hábitos, la sexualidad y los aprendizajes de los niños en cada una de las etapas mencionadas. También hace hincapié en la necesidad de propiciar un entorno adecuado para la crianza de niños y niñas, atendiendo a situaciones y conflictos que puedan darse en las relaciones entre los adultos.

La guía está sustentada en los principios fundamentales de la Convención sobre los Derechos del Niño, especialmente en el derecho a vivir en familia y a desarrollarse en un entorno saludable. UNICEF entiende que parte del éxito en el desarrollo de los niños proviene del vínculo que estos generan con los adultos que los cuidan y con su entorno. Por ello considera fundamental apoyar a los adultos en esta labor, dotándolos de un material que oriente y explique por qué son recomendables determinadas prácticas.

Esperamos que la guía sea utilizada por todos aquellos que tienen un niño a su cuidado y que encuentren en ella la orientación y el apoyo que necesitan en esta tarea, cargándola de afecto y responsabilidad. ■

EGIDIO CROTTI

REPRESENTANTE
UNICEF EN URUGUAY

© **Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia**

UNICEF Uruguay 2011

*¿Mucho, poquito o nada? Guía sobre pautas
de crianza para niños y niñas de 0 a 5 años de edad.*

Autora: **Natalia Trenchi**

Edición de textos: **Margarita Michelini**

Corrección de estilo: **María Cristina Dutto**

Testeo a cargo del equipo de **Apex Cerro**
Universidad de la República

Diseño e ilustración: **Alejandro Sequeira**
[TROCADERO.GabineteDDiseño].

Impresión: **Gráfica Mosca**

D.L. XXXXXX

ISBN: 978-92-806-4604-7

Primera edición: setiembre de 2011

UNICEF Uruguay

Bulevar Artigas 1659, piso 12

Montevideo, Uruguay

Tel (598) 2403 0308

Fax (598) 2400 6919

e-mail: montevideo@unicef.org

www.unicef.org/uruguay

NOTA:

Esta guía es aplicable a todos los niños y niñas de entre 0 y 5 años de edad. Por criterios de simplificación en la redacción y de comodidad en la lectura, hemos optado por usar términos generales como *niños, padres y adultos* sin que ello tenga connotaciones de discriminación de género.

CONTENIDO

0-12 MESES



6

1-3 AÑOS



44

3-5 AÑOS



32



0-12 MESES



- * **Aprendemos a ser padres y madres en el camino**
- * **Los cambios durante el embarazo**
- * **El nacimiento, esa revolución familiar**
- * **Prioridad número uno: el apego**
- * **TEMA: Temperamento y su destino**
- * **Comunicándonos con el bebé**

- * **TEMA: ¿Y los abuelos? ¿Y las abuelas?**
- * **El bebé se acerca a los tres meses**
- * **El bebé cumple seis meses**
- * **Se acerca el primer año**
- * **Algunos tóxicos emocionales del clima familiar**
- * **No hay padres ni madres perfectos**



Aprendemos a ser padres y madres en el camino

Empezamos a ensayar la maternidad y la paternidad desde mucho antes de convertirnos en madres y padres.

- Lo hacemos desde la infancia al imaginar nuestro futuro de adultos.
- Lo aprendemos, como hijos e hijas, cuando recibimos el cuidado de nuestros padres, cuando vamos descubriendo nuestra relación con ellos y el papel que juega cada uno y vamos experimentando qué nos hace bien y qué nos hace sufrir.
- También el juego es una buena escuela. Por eso es importante que las niñas y los niños jueguen a ser padres y así ensayen los papeles de mamá y papá.
- Otra fuente de aprendizaje consiste en visitar a otras familias y compartir actividades. Podremos ver cómo actúan los padres y madres en otras familias y compararlas con la nuestra en el presente, así como imaginar la futura, la que construiremos de adultos.



Todos Los padres y Madres
tienen UNA HISTORIA y UNA VIDA anterior a La paternidad
y La Maternidad.

Quieren
repetir Las experiencias
Favorables.

No quieren repetir
Lo que Les Hizo daño
y Les dolió.

Ninguna Será una Madre perfecta, Ninguno Será
un padre perfecto, pero todos pueden trabajar
para Ser Los Mejores padres posible para Su Hijo.

Los cambios durante el embarazo

Así como es normal que en algunas etapas del embarazo la mujer duerma más o tenga algunas náuseas, también lo es que la alegría y la esperanza se mezclen con miedos y preocupaciones, lo que también le sucede al papá.

- ✿ Para estar mejor, les ayudará hablar con otras mujeres y hombres en quienes confíen y que hayan pasado por lo mismo.
- ✿ Será muy bueno para todos que el papá sepa que, aunque los cambios visibles suceden en el cuerpo de la mamá, él es igualmente importante durante todo el proceso. En todas las etapas su presencia cariñosa, su estímulo y su actitud de compañero sensible y responsable se reflejará en el florecimiento más saludable de la familia.
- ✿ Algunas mamás deben enfrentar este proceso sin un compañero a su lado. Unas pueden haberlo elegido así, pero otras viven su embarazo junto con la tristeza y el dolor que les produce la ausencia de aquel con quien pensaban compartir esa etapa. A veces se sentirán muy solas, desamparadas, abrumadas por la vida que no se detiene. A falta de un compañero que las apoye, buscar sostén en familiares, amigos, vecinos o instituciones

cercanas les permitirá ir encontrando la fuerza interior necesaria. Ser madre sola no es fácil, pero numerosas mujeres han demostrado con los hechos que es posible y que vale la pena el esfuerzo.



La relación con el bebé empieza antes de su nacimiento

- ✿ Cuando pensamos en él o ella.
- ✿ Cuando le hablamos o cantamos.
- ✿ Cuando lo tocamos a través de la panza.
- ✿ Cuando la mamá cuida su salud y renuncia a cosas que les hacen mal a su bebé y a ella (fumar, beber alcohol, consumir drogas).
- ✿ Cuando el papá apoya a la mamá y se sabe integrante de esta experiencia.
- ✿ Cuando le hacemos un lugar en nuestra casa y en nuestras vidas.

La relación con el bebé empieza antes de su nacimiento. Por ejemplo, cuando le elegimos nombre.



El nacimiento, esa revolución familiar

Una vez que nace un hijo, ya nada será igual: estrenamos el sentimiento de que existe alguien a quien amamos más que a nada ni nadie y que depende absolutamente de nosotros. Cambian los roles familiares y nos embargan emociones fuertes y complejas: satisfacción y sensación de haber fundado una familia, de que alguien nos va a continuar; así como miedos, preocupaciones, inseguridades..., mientras debemos atenderlo, cuidarlo, alimentarlo y empezar a tratar de entenderlo.

Mellizos, trillizos

Ya sea por una sorpresa de la naturaleza o como resultado de tratamientos especiales, algunas veces en un mismo parto nace más de un bebé. Los padres de *múltiples* (mellizos, trillizos o más) se enfrentan a varios desafíos. No solo es mayor el trabajo, también es necesario entender el mundo de los *múltiples*, que no tendrán entre sí la misma relación que los hermanos que nacen de a uno.

- ✱ Con dos o tres bebés para cuidar al mismo tiempo hay que lograr organizar las actividades de la manera más práctica y sencilla posible.
- ✱ Jerarquizar lo importante y no prestar atención a los detalles es una buena política cuando hay tanto para hacer. Y, por supuesto, aceptar la ayuda que ofrezcan familiares y amigos, organizándolos para que sean un apoyo realmente eficaz.
- ✱ La mamá y el papá deben aprovechar toda la oportunidad que tengan para dormir. El orden de la casa u otras tareas pueden esperar, lo importante es que ellos repongan fuerzas.
- ✱ A los bebés que nacen de un parto múltiple los une un vínculo diferente, especial y único que hay que saber respetar. Al mismo tiempo, necesitan espacio para desarrollarse como individuos separados.
- ✱ Para cumplir este objetivo resulta un buen mensaje llamarlos desde el principio a cada uno por su nombre y no como si fueran una unidad: «los melli».
- ✱ De a poco, los papás de niños nacidos de embarazos múltiples irán descubriendo la personalidad de cada uno. Observarán cómo ellos se buscan y se



No es apropiado vestir a LOS MELLIZOS o TRILLIZOS con ropas iguales.



acompañan pero también necesitan realizar actividades por separado.

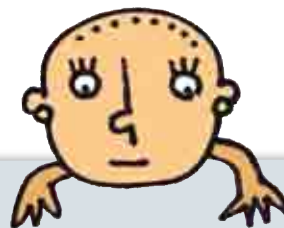
- ✱ Para las mamás y los papás de niños múltiples resulta especialmente útil conocer y buscar apoyo en otros padres que hayan vivido una experiencia semejante. No solo compartirán consejos útiles que les faciliten la tarea, sino que también les ofrecerán a sus hijos la oportunidad de conocer a otros niños que, como ellos, tienen un hermanito mellizo... o dos.

Sueños frente a realidades

- ✱ El hijo real no es el hijo soñado. Puede ser parecido, pero no es igual. Solo si sabemos dejar atrás la imagen del hijo o la hija soñados es que podremos aceptar al real, sentirlo próximo, establecer un vínculo con él o ella y nutrirlo con lo mejor, material, emocional y espiritualmente.

¿Cómo se siente la mamá?

- ✱ Muchas veces, después del parto las madres están exhaustas pero eufóricas de felicidad. Poco a poco estas emociones se van suavizando hasta lograr regularse y entrar en la cotidianidad.



Tener hijos nos enfrenta a experiencias nuevas en infinitos sentidos. Una de las más importantes es la de ser capaces de aceptar la realidad, renunciando a algunos sueños que, aun siendo muy importantes, eran... sueños.



- ✱ No es raro que estén muy cansadas: el período inicial de crianza es muy exigente... pero no dura para siempre.
- ✱ En algunas madres la revolución hormonal facilita que se sientan tristes, preocupadas, abatidas o irritables en exceso. Casi todas estas madres lo superarán en algunos días y volverán a sentirse como lo hacían normalmente.
- ✱ En unas pocas, este estado es intenso y se profundiza en un cuadro depresivo que debe ser tratado.

Signos de alarma: mucha tristeza, desgano, desesperanza, falta de energía y significativa dificultad para encarar el cuidado y la relación con el bebé. Consultar con el médico de referencia, quien derivará al psiquiatra, o recurrir directamente al psiquiatra.

¿Cómo se siente el papá?

- ✱ Casi siempre descubre facetas diferentes que no conocía: se alegra, se enternece, se asusta, se cansa.
- ✱ A veces puede sentir que ha quedado al margen del vínculo entre la mamá y el bebé. Es un error muy humano, pero sucede que su presencia es muy importante, aunque el papel que desempeñe en estos primeros días no sea aparentemente tan protagónico como el de la mamá.





- La presencia cálida de un papá participativo en la crianza de sus hijos e hijas desde las primeras etapas pronto se reflejará en bebés y niños más felices y saludables.

Los hermanos cuando llega el más chiquito

- Esperar y recibir a un nuevo hermanito o hermanita, y sobre todo el primero, es estresante. Se altera la dinámica familiar que el niño creía inamovible y parece que hay cosas más importantes que él en el mundo de la mamá, el papá y los adultos que lo rodean.

¡Bienvenido ese estrés si sabemos utilizarlo para que ellos crezcan, se fortalezcan y estén mejor preparados para asumir las realidades de la vida!

Una ayuda importante consiste en:

- ... dejarlos participar con sus padres en la preparación para la llegada del nuevo integrante. Todos, hasta los más chiquitos, pueden colaborar en algo. Por pequeño que sea el aporte, los hará sentirse necesarios y valiosos.
- ... evitar en la medida de lo posible que los hermanos tengan otras fuentes de estrés añadidas.

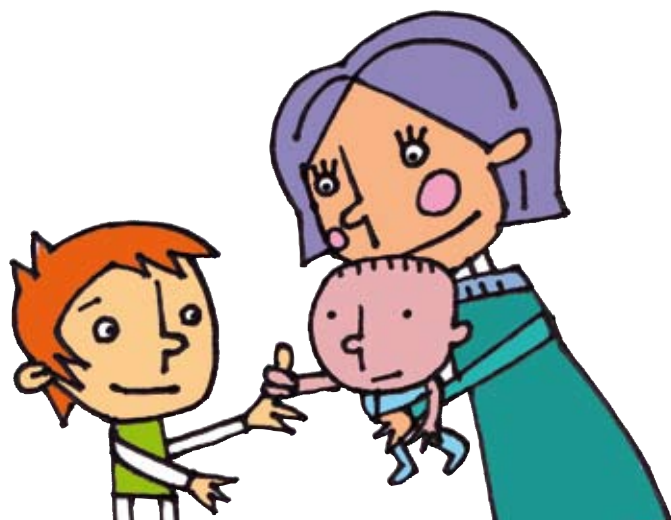


- ✱ ... anticiparles cómo serán esos días durante los cuales mamá estará fuera de casa por el nacimiento (el papá es fundamental en tales momentos y se puede enriquecer increíblemente el vínculo con el hijo o la hija compartiendo esta situación familiar).
- ✱ ... que los ayudemos a ponerle significado al todavía poco expresivo recién nacido. Decirles por ejemplo: «¿Notaste cómo le gusta agarrarte el dedito?», «Está contenta porque tú le pusiste el chupete». De esta manera, ayudamos a que el hermanito o la hermanita empiece a aprender y entender las señales del bebé y a relacionarse con él.
- ✱ ... no caer en el error de repetir frases hechas como por ejemplo: «Sos grande, hacelo solo, esperá, tené paciencia...». Haberse convertido en el hermano o en la hermana mayor no lo transforma en un ser autosuficiente y capaz de entender todo. Por el contrario, necesita atención y comprensión más que nunca. No le hagamos creer que ser el mayor lo deja desamparado.
- ✱ ... que tengamos el suficiente apoyo y creatividad como para organizarnos de modo de disponer de tiempo exclusivo también para ellos. Poder dedicar un rato a compartir actividades que ellos disfruten y que sean adecuadas a su edad ser-



virá para que entiendan que no nos han perdido y que ser «grande» tiene su parte positiva.

- ✱ ... hacerles saber que, si bien lo entienden y le tienen paciencia, sus padres siguen poniéndole los límites y le enseñan a expresar adecuadamente sus emociones.



Prioridad número uno: el apego

El crecimiento sano del recién nacido se apoya en el establecimiento del vínculo de apego seguro, confiable y estable con los adultos más cercanos que lo cuidan.

- ☀ Es un vínculo que se hace fuerte cuando el bebé encuentra que lo cuidan y protegen con cariño, que lo entienden y que siempre que necesita a sus cuidadores, ellos están ahí.
- ☀ El apego es primordial para su desarrollo sano, y los buenos resultados seguirán en pie de por vida.
- ☀ Algunos padres y sus hijos se *enamoran a primera vista*. El objetivo es transformar ese enamoramiento en un verdadero vínculo estable y saludable.
- ☀ A otros les lleva más tiempo *encontrarse* realmente, pero el trabajo para lograrlo tendrá su recompensa.
- ☀ Como toda relación, requiere para florecer la participación de ambos integrantes, el bebé y el adulto; también requiere tiempo para fortalecerse.
- ☀ No se logra solo atendiendo sus necesidades físicas. Es imprescindible atender también sus necesidades emocionales.

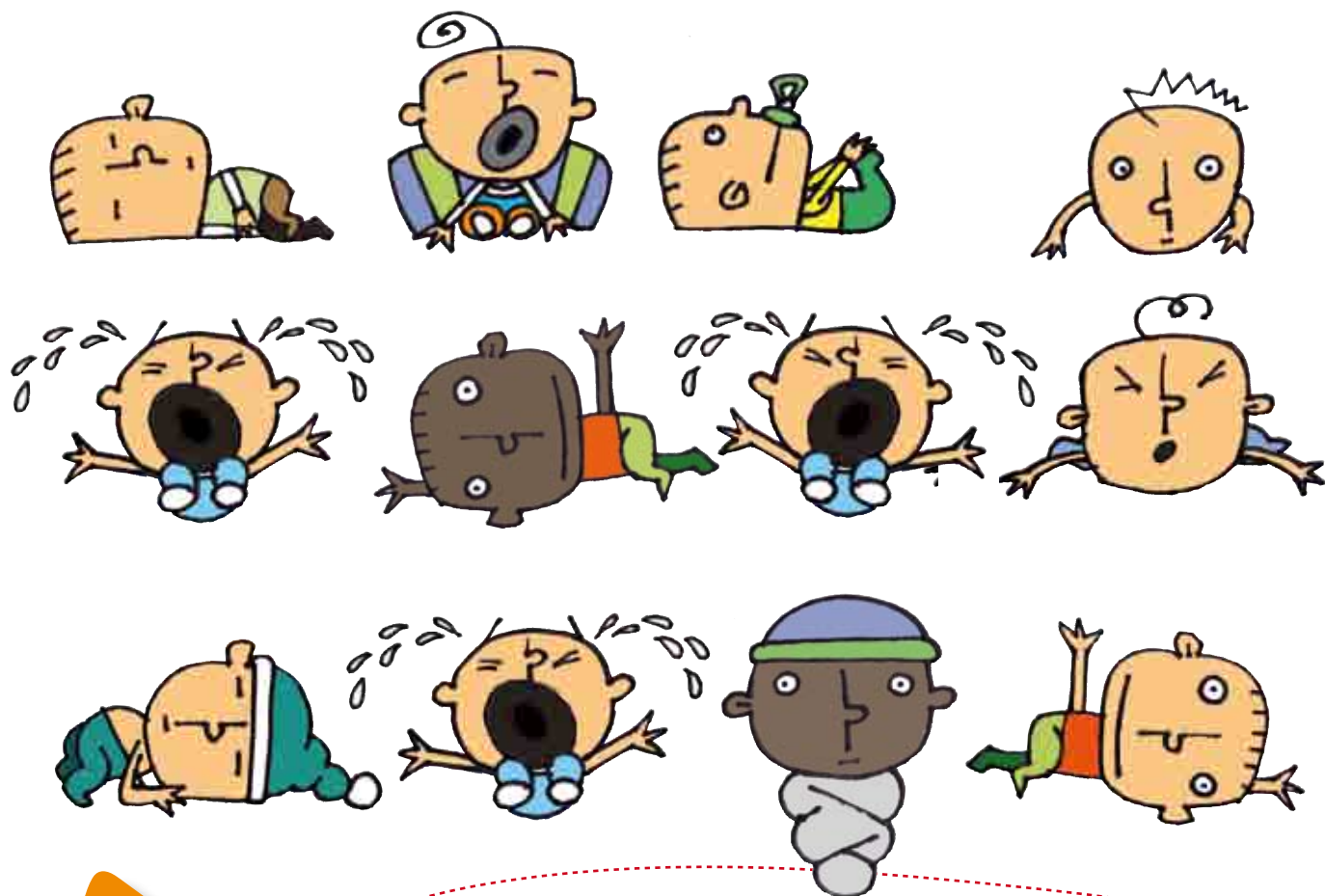
Para establecer un buen vínculo no solo tenemos que amar al bebé, sino también empezar a entenderlo.

Su majestad el recién nacido es una persona sensible

- ☀ Todos los bebés son diferentes; todos somos únicos.
- ☀ Fijan la mirada a 30 cm, aproximadamente, y las caras les fascinan.
- ☀ No solo escuchan, sino que también reconocen voces.
- ☀ Pronto aprenden a reconocer hasta el olor de la madre.
- ☀ Ya vienen cargados con muchos reflejos que les son muy útiles: de succión, de prensión, de parpadeo.

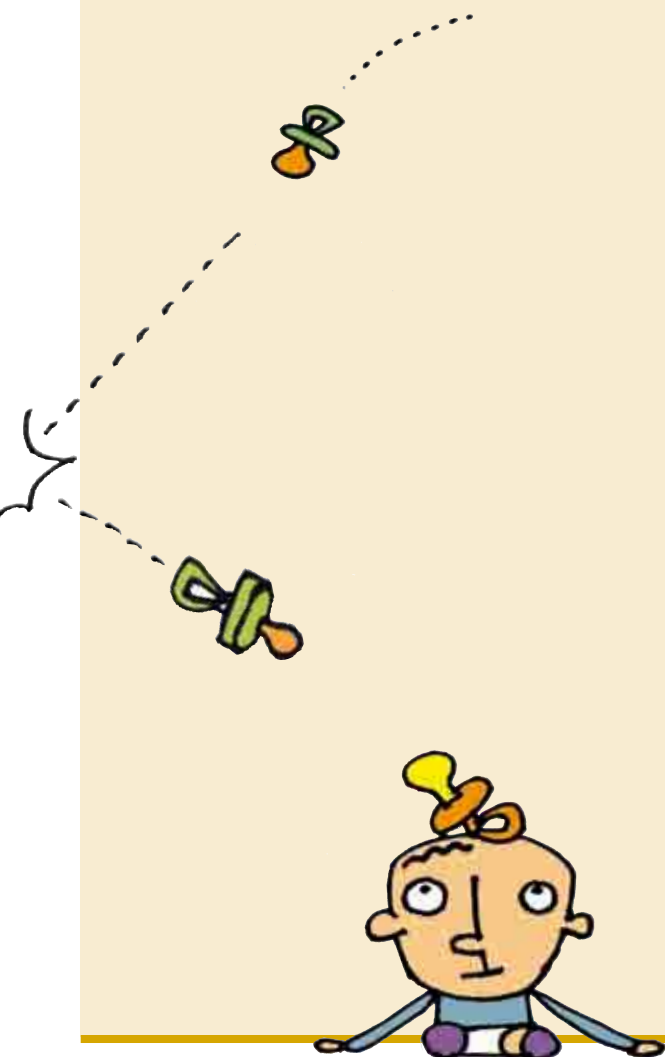


Apego: Es el lazo afectivo fuerte, perdurable y recíproco que une al niño con las personas significativas en su vida. Por ejemplo, el afecto profundo de la mamá por su bebé y de este por ella. No hay apego sin correspondencia afectiva.



EL cachorro HUMANO es 100% dependiente. EN LAS primeras etapas de SU vida, LOS adultos debemos Satisfacer todas SUS Necesidades.

Temperamento y su destino



- ☀ Todos nacemos con rasgos temperamentales que nos identifican desde el inicio, que hemos heredado de nuestros mayores y que se transmiten en los genes.
- ☀ Esos rasgos representan una manera perdurable de reaccionar frente a los estímulos de la vida.
- ☀ Reconocer esas características ayuda a que entendamos mejor a nuestro bebé.

Rasgos temperamentales:

- ☀ Cuando se les presenta alguna novedad, algunos demandan un buen tiempo para adecuarse y aceptarla.

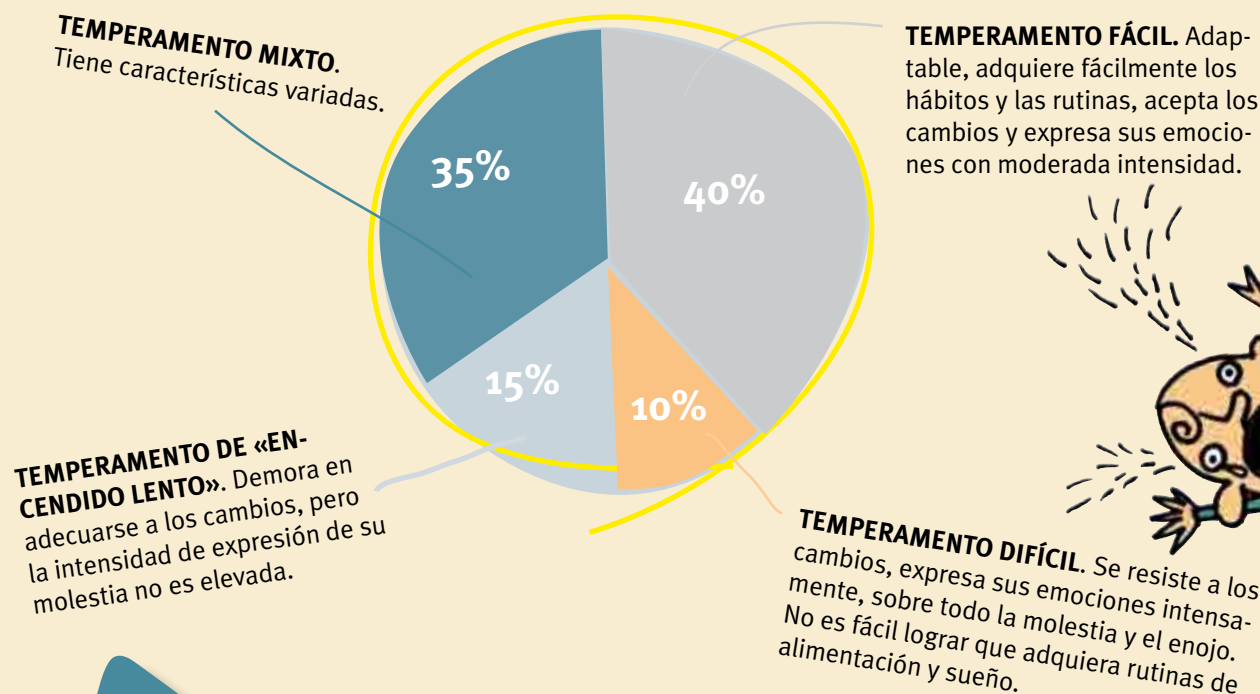


Ellos necesitarán que les concedamos ese tiempo.

- ☀ Otros se sienten atraídos de inmediato por lo novedoso.



Les tendremos que ofrecer la posibilidad de tener actividad.



**VAMOS a darle al bebé el tiempo que necesita;
MANTENIENDO NUESTRA CALMA y FIRMEZA y aplicando
SOLUCIONES creativas.**

TEMA

Temperamento y su destino

- ✴ Algunos son muy activos; otros, menos movedizos.



Les tendremos que ofrecer la posibilidad de tener actividad, a su medida.

- ✴ Algunos expresan sus emociones suavemente, otros de manera muy intensa.



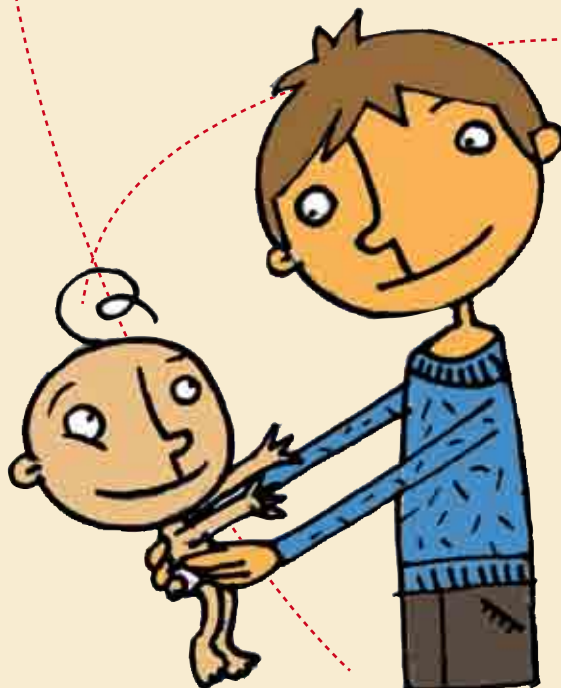
Vamos a tener que aprender a entenderlos y ser pacientes.

- ✴ Algunos se adaptan fácilmente a las rutinas, otros demoran más.
- ✴ Algunos son fáciles de calmar, otros no.

Conclusiones

- ✴ Si el bebé es difícil, no necesariamente los adultos están haciendo las cosas mal.

**ES LA adecuación
del adulto al
temperamento
del bebé lo que hace
la diferencia**



¿MUCHO, POQUITO O NADA?

- ## ¿Cómo?

Algunos bebés necesitan asegurarse antes de aceptar un cambio. En ellos funciona la aproximación gradual al objetivo.



Algunos adultos descubren que con mayor contacto físico tranquilo (masajes o simplemente con darles upa y mecerlos) los bebés difíciles se calman. A otros les ha funcionado el cantarles en voz baja o ajustar la sabinita o la manta cuando están en la cuna, de modo que queden suavemente sujetos.

Algunos bebés necesitan más calma que otros, y que no los abrumemos ni con demasiada actividad, ni con sonidos u otros estímulos sensoriales.

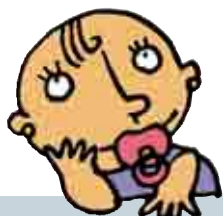
Los bebés muy activos se calman si les favorecemos algún tipo de actividad física apropiada.●

Para sobrevivir, el bebé necesita

- ☀ Cuidados físicos: alimentos, abrigo, higiene.
- ☀ Cuidados emocionales: amor, dedicación, protección, aceptación, valoración.
- ☀ Establecer una relación de apego saludable con los seres más próximos.

Al bebé le gusta

- ☀ Que lo manipulen con suavidad, firmeza y seguridad. Le gustan las caricias y los masajes suaves, que le hacen tomar conciencia de su cuerpo y de su existencia separada.
- ☀ La manera en que lo agarra su mamá, su papá y los adultos que lo cuidan, y de todos recibe mensajes poderosos.
- ☀ Que le presten atención, que le hablen, que se comuniquen con él o ella.
- ☀ Sentirse mimado y querido.



- ☀ El bebé necesita confiar en quienes lo cuidan y estar muy tranquilo los primeros meses.
- ☀ El bebé conoce el mundo que le muestran quienes lo cuidan. Puede conocer un mundo amable en el que él ocupa un lugar importante, o puede conocer un mundo temible, rodeado de enemigos.
- ☀ Si confía, podrá explorarlo y avanzar.
- ☀ Si teme, gastará sus energías en evitar que lo dañen.

Comunicándonos con el bebé

- ☀ Nos comunicamos principalmente con el contacto físico. Porque al bebé le gusta que lo toquen y manipulen con cariño y seguridad. Conviene que los adultos, si están nerviosos, tristes o enojados, hagan el esfuerzo de recuperar la calma antes de encargarse del bebé, para no transmitirle la tensión.
- ☀ La mirada lo alimenta tanto como la leche. Establecer contacto visual con sus figuras de apego ayuda a su desarrollo mental y emocional.
- ☀ Las vocalizaciones lo vinculan con el mundo, lo acompañan y lo embeben en el lenguaje que en algunos meses empezará a expresar también él. El tono, la



**bla gu bla
tu brr iii bla**

Con las palabras podemos calmarlo cuando está nervioso y estimularlo cuando es necesario.

intensidad y la cadencia de las voces van adquiriendo sentido de mensaje.

- La estimulación de cada uno de los sentidos ayuda a su desarrollo sano, y a través de todos ellos podemos jugar con el bebé.



La sonrisa del bebé: una fiesta y una señal importante

- Si bien los bebés pueden sonreír desde recién nacidos, esa sonrisa precoz es solo un movimiento reflejo.
- La sonrisa social de verdad, la que significa que está comunicado, aparece en algún momento del segundo o tercer mes.
- Esta sonrisa, como tantas otras señales del bebé, necesita ser respondida y estimulada. La respuesta de la mamá, el papá y los demás seres próximos le confirmará que la comunicación está establecida.



¿Qué quiere decirnos cuando llora?

- ✱ El llanto es el lenguaje de los bebés, su única vía de expresión. «Tengo hambre», «quiero mimos», «me duele la panza» pueden ser algunos de los muchos mensajes que trata de comunicarnos cuando llora.
- ✱ Descifrar la molestia no siempre es fácil, pero lo intentaremos sin ansiedad y con mucha calma. ¡Lo que menos necesita es que le transmitamos nuestros nervios!
- ✱ En el primer trimestre no es raro que los bebés lloren siempre de tardecita, y que no sea fácil calmarlos. Algunos lo hacen porque tienen cólicos a esa hora, otros simplemente expresan así el trabajo que les da adaptarse a tantos estímulos nuevos cada día. Nuestra función será intentar calmarlo, con voz suave, movimientos suaves, masajes...
- ✱ El llanto persistente de los bebés puede ser muy irritante. Cuando sentimos que nos es imposible tolerar el llanto, lo más razonable es dejar al bebé seguro en su cuna, alejarnos, y pedirle a otra persona que se ocupe de él o ella en ese momento.

- ✱ Sentir rabia no nos convierte en malos padres, pero no deberíamos transmitírsela al bebé. Si los sentimientos de rabia e irritación se mantienen, se puede pedir consejo y ayuda.

Si llegado al cuarto mes el bebé no sonríe, es necesario comentárselo al pediatra. Puede ser importante contar con orientación profesional para saber si hay un problema y cómo ayudarlo.



Los pequeños dormilones

- Un recién nacido duerme la mayor parte del día, y no reconoce el día o la noche.
- Respetar su sueño siempre que sea posible es respetarlo a él o a ella.
- Es bueno para su desarrollo que tenga su cuna o lugar propio para dormir, diferente del de los adultos; puede estar cerca, pero en su lugar.
- Algunos bebés se sienten mejor si la ropa que los cubre ejerce una suave presión sobre su cuerpo.
- Necesita ser atendido cuando se despierta y llora, o cuando está molesto. **No es posible «malcriar» a un bebé tan pequeño.** Ya llegará el momento en el cual le empecemos a poner límites. Esta es la etapa de cuidarlo, mimarlo y darle paz. Ahora necesita confiar en que es amado y cuidado.
- En esta etapa, dejarlo llorar, no prestarle atención, es una forma de enseñarle que nada de lo que él o ella haga trae consecuencias ni le importa a nadie. ¡Peligroso aprendizaje!



Es preciso consultar al pediatra cuando el llanto se acompaña de otros síntomas como dificultades para respirar o fiebre.



¡Bebé despierto!

El cerebro se desarrolla bien si recibe la estimulación adecuada. Cuando esta es escasa o excesiva, muy lenta o muy rápida, o si llega en un momento inadecuado, se perturba el desarrollo sano y normal del cerebro. La sobrecarga de estímulos, dejarlo solo o interrumpir su sueño son ejemplos de situaciones desfavorables.

- ✿ Cada bebé tiene su sensibilidad personal; podemos descubrir cuánta estimulación es buena para él o ella, cuánto sonido, cuánta excitación lo hace sentir bien y cuánta lo hace sentir mal.
- ✿ Lo ubicaremos en la casa de modo que nos pueda ver mientras hacemos nuestras cosas.
- ✿ Contestaremos sus vocalizaciones, esos *ruiditos* sin sentido aparente, pero importantes para relacionarse.
- ✿ Nos acercaremos a él o ella y le hablaremos cuando nos mira.
- ✿ Le devolveremos la sonrisa.
- ✿ Para que el bebé aprenda que es parte de la familia hay que demostrarle que ocupa un lugar en nuestra vida.



- ✿ Un bebé normal está pronto para acostumbrarse a los sonidos y a las luces de su hogar. No se beneficia de excesos: multitudes, sonidos fuertes, aire viciado, demasiado movimiento.

Alimentar al bebé, un acto de amor y paciencia

- ✱ Alimentar al bebé no es solo ofrecerle nutrientes; es también darle amor, vida y fomentar el apego.
- ✱ Poder darle el pecho es lo mejor porque, además de recibir el más completo de los alimentos, el bebé quedará a la distancia perfecta para ver la cara de mamá y encontrar sus ojos, sentir su piel, su temperatura y su olor. Todo esto lo hará experimentar un gran placer.
- ✱ Cuando la mamá le da el pecho a su bebé, cuando el bebé recibe su leche, ambos se van conociendo y se fortalece el afecto mutuo. Además, este primer vínculo de nutrición y amor es la mejor bienvenida al mundo y a una vida plena.
- ✱ Dar de mamar es un acto natural y grato. Sin embargo, sobre todo al comienzo y cuando se trata del primer hijo, pueden aparecer dificultades. Con paciencia y ayuda se pueden superar.
- ✱ Si es preciso recurrir a la alimentación con mamadera, conviene hacerlo con el bebé en brazos, para que sea un momento de proximidad física y encuentro.
- ✱ La tranquilidad de mamá, o de quien lo alimenta, siempre transmite paz. Bien vale

la pena destinar algunos minutos a calmar los nervios, respirando hondo, pensando cosas agradables, y solo después disponerse a alimentarlo y a brindarle un tiempo de buena calidad, tan importante para el bebé.

Si les parece que «no tienen leche», si sienten dolor cuando dan de mamar, si se les lastiman los pechos o ante cualquier duda o temor, las mamás pueden buscar ayuda, consultando al pediatra o en los centros especializados.



¿Y los abuelos? ¿Y las abuelas?

Los abuelos y abuelas son figuras muy importantes en la vida de una familia. De muy diferentes maneras pueden ejercer su influencia en la crianza de los nietos.

Ya tienen experiencia como padres, y si se los apoya pueden ser aún mejores como abuelos.

Hay diferentes tipos de abuelos. Algunos disfrutan de sus nietos en momentos de puro juego y placer, sin necesidad de hacerse cargo ni de su educación ni de sus necesidades. Otros, por diferentes motivos, son convocados para transformarse en los cuidadores sustitutos de los padres. Muchos de estos abuelos perciben su aporte a la crianza de los nietos como un regalo de la vida, como otra nueva oportunidad de sentirse útiles y activos. Para otros, la tarea puede volverse pesada, enfrentarlos a obligaciones para las que ya no tienen fuerzas o ganas de seguir cumpliendo. Unos y otros tienen seguramente entre manos una tarea muy importante.

Muchos abuelos y abuelas, deseándolo o no, se transforman en el refugio de cuidados,

amor y protección que sus nietos necesitan para llevar adelante un desarrollo saludable y feliz. Afortunadamente, buena parte de ellos encontrarán la fuerza necesaria para disfrutar la satisfacción de ver crecer bien a sus nietos y nietas.

Algunas formas para ser buenos abuelos consisten en mantener una relación sana y respetuosa con los padres de sus nietos.

- ☀ Es fundamental que los abuelos tengan claro que pueden ser maravillosos e inolvidables en la vida de sus nietos, desde su rol de abuelos y sin invadir el lugar de los padres.
- ☀ Son una excelente referencia afectiva dentro del grupo familiar, pero lo razonable es que, pudiendo expresar sus propias ideas, respeten las de sus hijos, que tienen derecho a tenerlas y aun a equivocarse, como lo hicieron ellos.
- ☀ Lo ideal es que los abuelos sean compañeros en la tarea y formen un equipo con los padres, actuando como copilotos, apoyando, respetando y estando cerca por si



LOS abuelos y LAS abuelas SON Figuras Muy importantes en La vida de una Familia.

¿Y los abuelos? ¿Y las abuelas?

los necesitan. La ayuda y la colaboración que pueden ofrecer es formidable, pero siempre que respondan a las demandas de los padres y no a sus propios esquemas.

☀ Así como los abuelos y las abuelas tienen que respetar los derechos de los demás, aunque se trate de sus hijos y les parezca que se equivocan, de la misma manera deben hacer valer sus propios derechos. Es bueno que abuelos y abuelas se hagan respetar, desde el cariño y la amabilidad pero con la firmeza necesaria.

☀ También es deseable que ellos se abran para aprender cosas nuevas y para aceptar que el mundo ha cambiado, en muchas cosas para mejor. Para los abuelos será una experiencia interesante incorporar nuevos conocimientos y conocer algunas herramientas útiles para su propia vida cotidiana.

☀ Lo de los abuelos y las abuelas ahora es disfrutar de sus nietos, y hacerles saber a sus hijos que cuentan con su aprobación y que son capaces de brindar a hijos y nietos su inmenso cariño y rica experiencia de vida.●

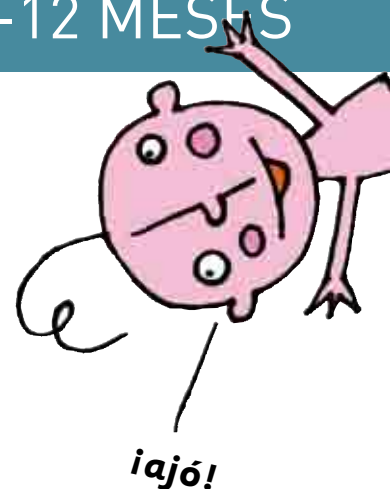


EN LA FAMILIA todos SOMOS importantes..., pero cada UNO CUMPLE diferente FUNCIÓN.

El bebé se acerca a los tres meses

La vida empieza a ordenarse de a poco, y puede empezar a regularse mejor. El comportamiento del bebé se va ajustando al ritmo de su entorno: ya logra alimentarse cada tres o cuatro horas y duerme un poco más de noche que de día.

- ✿ Está mucho más conectado con el mundo que lo rodea: mira con más atención, hasta deja de comer si algo le resulta muy interesante y empieza a emitir los primeros sonidos claramente interactivos. Dice *ajó*, esa vocalización que tanto nos transmite y nos alegra. Con sus primeras vocalizaciones sabemos que registra nuestra presencia, que se quiere comunicar con nosotros, que descubrió el sonido que emite y que pronto le dará significado.
- ✿ Su sonrisa está claramente dedicada a quien él quiere, y con ella se ilumina el mundo.

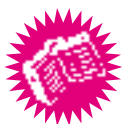


Ya va siendo tiempo de que empecemos a enseñarle de a poco a ajustarse a algunas reglas de la vida.



Si tenemos paciencia, puede aprender a dormir bien

- ☀ Ya no se queda dormido apenas come, pero después de comer estará bien dispuesto para una siesta. Lo mejor es ponerlo en la cuna antes de que se duerma, relajado y satisfecho. Cantarle una tonada suave, o simplemente estar cerca mientras va aprendiendo a reconocer que su cuna es un estímulo para dormir. Que se adormezca allí y aprenda a dejarse ir en el sueño, confiado y feliz.
- ☀ Los rituales y las rutinas son vitales porque ayudan a regular, a calibrar el reloj biológico del bebé, a entender el significado de las señales. El ritual implica mantener razonablemente los mismos horarios, la misma secuencia de acciones. Estos rituales cotidianos de crianza no deben ser acciones mecánicas ni ensombrecidas por el **estrés**. Por el contrario, deben estar cargados de gestos naturales y placenteros tanto para el bebé como para los papás y otros cuidadores.



Estrés: Respuesta del organismo cuando está sometido a una exigencia que es mayor de la que puede enfrentar normalmente.

- ☀ El ritual nocturno es especialmente importante porque tiene que ser la señal de que la noche ha llegado y con ella el descanso. Es necesario que el ritmo de la casa alrededor del bebé se vaya enlenteciendo, las voces bajen, la luz se apague de a poco. Vendrá entonces la secuencia de todas las noches, que por ejemplo puede ser: baño tibio y placentero, comida, cambio de pañales y ¡a la cuna! Una vez en ella puede venir la canción de cuna, el mimo de buenas noches, y luego el sueño.
- ☀ Para los bebés no es fácil separarse de alguien que los hace sentir tan bien para entrar en el misterioso y a veces aburrido mundo del sueño. A algunos les resulta mejor si los lleva a la cuna la mamá, a otros el papá.
- ☀ Un objeto acompañante también puede ayudar a encontrar la necesaria calma: el chupete, una sabanita favorita o un peluche blandito.

Papá y mamá trabajan fuera de casa

- ☀ A veces antes, a veces después, los padres tienen que arreglarse para atender al bebé y además trabajar fuera

Ser padres puede ser estresante.



❖ Criar hijos e hijas da mucho trabajo.

❖ No nacemos sabiendo cómo hacerlo.

❖ La buena noticia: podemos aprender y podemos pedir ayuda cuando la necesitamos.

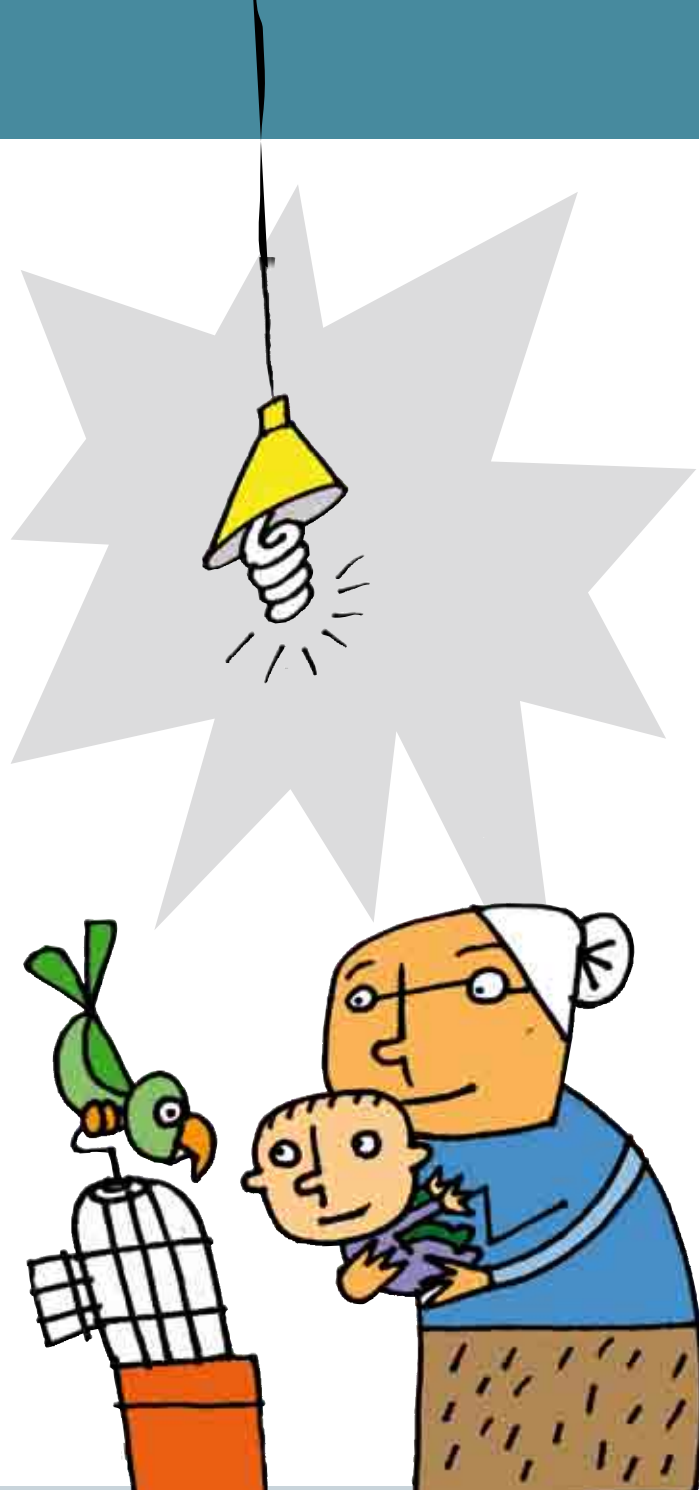
❖ A veces alcanza con hablar con alguien que nos entienda; otras veces necesitamos soluciones prácticas o consejos útiles.

de casa. No es fácil armonizar todas las tareas; tampoco es imposible, y también tiene sus ventajas.

- ✱ Con los dos integrantes de la pareja trabajando fuera de casa, es imprescindible y crucial compartir racionalmente el trabajo familiar dentro del hogar. Más allá de las tareas de mantenimiento doméstico, lo que hay que compartir, real y significativamente, es el cuidado y la crianza de los hijos.
- ✱ Un gran desafío es elegir a quien nos supla en nuestra ausencia. Procuraremos encontrar un entorno cálido, seguro, estable, en el cual confiemos que la bebé o el bebé estará bien atendido y cuidado.
- ✱ Algunos abuelos pueden ser los indicados, si es que tienen posibilidades, disposición, ganas y fuerza para hacerlo, y si están dispuestos a ajustarse al estilo de crianza de los padres.

El bebé cumple seis meses

Entre los seis y los 24 meses los bebés van mostrando signos de una capacidad básica, fundamental para el desarrollo posterior de habilidades y capacidades más complejas: la capacidad de compartir con otros la atención por un determinado objeto o situación.



- ✱ Podemos ayudarlo a desarrollarla si cuando vemos que el bebé presta atención a algo, también lo hacemos y le decimos algo al respecto. Por ejemplo: «¿Te gusta ese perrito, eh?», «¡Nunca habías visto la playa!», «¿Viste qué grande es?».
- ✱ Cumplido el primer semestre, el bebé ya se sienta y eso le permite acceder mejor a los objetos.
- ✱ Para él, una buena manera de conocer los objetos y de calmar sus necesidades de exploración es llevárselos a la boca. Siempre debemos asegurarnos de que estén limpios y no sean peligrosos.
- ✱ A esta edad adoran las novedades, y lo bueno es que casi todos los objetos que tienen a mano son novedad para ellos. Por eso es tan importante estar atentos y no dejar a su alcance objetos potencialmente dañinos.
- ✱ La comida también les llama la atención, y no solo para comerla; también para tocarla y manipularla.
- ✱ Las relaciones con sus familiares son aún su fuente principal de placer, aprendizaje y desarrollo. Que le hablen, le canten, le muestren objetos y que lo hagan reír son sus mejores *juguetes*.
- ✱ Cuando todo va marchando bien, unos meses antes del año el bebé ya puede

darse cuenta de que los objetos existen aunque no los vea. Puede jugar a esconder y descubrir un objeto y disfrutar cuando, escondido, de todos modos sabe que allí está.

¡Empezó a *extrañar*!

- ✱ Los primeros meses el bebé parecía muy *dado*; se quedaba encantado en los brazos de la mayoría de las personas y les sonreía a todos.
- ✱ Ya entrado en el segundo semestre, empieza a extrañar y a reclamar la presencia de sus más allegados.
- ✱ ¡Qué buena noticia! Esto significa que su desarrollo viene muy bien; descubrió que es algo separado de sus figuras de apego y está empezando a distinguir a los conocidos de los no conocidos.
- ✱ Que *extrañe* no significa que tengamos que estar con él o ella todo el tiempo. Por el contrario, conviene que lo ayudemos a empezar a aprender a estar un poco sin la



compañía de sus papás, e ir descubriendo que es más fuerte de lo que cree. Si contamos con alguien que sabemos que lo cuida y atiende adecuadamente, podemos dejarlo con esa persona un rato. Aprender de a poco a estar sin sus padres lo ayuda a fortalecer su incipiente autonomía y a saber relacionarse con diferentes personas.

- ✿ Aceptar la separación no es fácil para el bebé ni para sus padres: algunos necesitan practicar mucho antes de tolerarlo bien. Cuando son bien chiquitos, jugar al «está, no está» es una manera rudimentaria de aprender y entender que lo que no se ve no desaparece para siempre.
- ✿ De a poquito es bueno ir acostumbrándolo a que puede estar sin mamá o papá a la vista. Cuando el bebé nos reclame para que estemos con él o lo entretengamos, salvo que nos necesite por su seguridad, demoremos un poquito; quizás podamos hablarle desde lejos para tranquilizarlo. De esa manera, poco a poco aprenderá a estar consigo mismo y a calmarse solito.
- ✿ Si el bebé es muy sensible a las caras desconocidas, debemos presentárselas de a poco. Que no lo acosen ni lo invadan, que se queden en la periferia interactuando con los conocidos hasta que el bebé se acostumbre un poco. Si es en su casa, le va a resultar más fácil.

¿Cómo lo ayudamos a tolerar mejor la situación de no estar con nosotros y relacionarse con otras personas?



- ✱ Nunca nos vayamos sin *despedirnos*. Aunque el bebé llore, tenemos que mantener su confianza en que no lo engañamos. *Escaparse* sin que se dé cuenta logra que papá o mamá se vayan sin tanta culpa, pero al bebé le enseña a no confiar y le genera mucha inseguridad.

¿Problemas en el sueño?

- ✱ El sueño no es un estado estable; a lo largo de la noche se alternan fases de mayor profundidad y de mayor actividad. Varias veces por noche es normal que el sueño se vuelva superficial y que incluso el bebé esté cerca de despertar. Si va aprendiendo de a poco a calmarse y acompañarse a sí mismo, y si está tranquilo, retomará el sueño sin problemas y sin la presencia de sus padres en ese momento.
- ✱ Los llantos nocturnos no siempre significan que se haya despertado. Si los adultos prestan atención al llanto sabrán distinguir cuando se trata de un llanto de dolor o miedo. En ese caso irán enseguida hasta la cuna. Si no se precipitan, muchos de los otros llantos duran muy poco y toda la familia podrá seguir durmiendo.
- ✱ Cuando el papá o la mamá va hasta el bebé, lo indicado es tranquilizarlo con la palabra, con algún masajecito, pero no

hacerle upa. Llorar un ratito no le hace mal y puede ser una buena inversión para su aprendizaje del autocontrol.

- ✱ La respuesta del adulto debe ser tranquilizadora sin sumarse al nerviosismo.
- ✱ En esta etapa, alimentar al bebé de noche puede empeorar las cosas: le produce más incomodidad en los pañales y es un mal hábito. De a poco se espaciarán las mamadas, hasta lograr un buen tirón nocturno.

Le enseñamos a comer «comida»

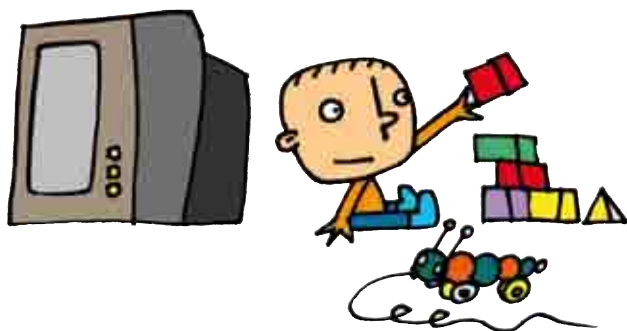
- ✱ A los seis meses, o cuando el pediatra lo indique, el bebé empezará a comer alimentos, con nuevos sabores y consistencias. Para algunos este paso es fácil y divertido; para otros, desagradable y raro.
- ✱ La mejor manera de que aprenda a comer es dedicándole tiempo y paciencia, dejándolo relacionarse con la novedad que va a entrar en su cuerpo.



- ☀ No queremos hacer de la comida una batalla. Le daremos tiempo para habituarse, respetaremos sus señales de saciedad o de disgusto, sin forzarlo o forzarla a comer cuando no quiere hacerlo.
- ☀ La persona que lo alimente podrá hacer uso de su creatividad para estimularlo y premiar con halagos sus logros y sus avances. Las sonrisas y demostraciones de contento serán el mejor estímulo para que el bebé asocie el hecho de comer bien con alegría y satisfacción.
- ☀ No es buena idea *distraerlo* con la TV. Cuando se come, se come y se conversa, pero no se hacen otras cosas al mismo tiempo.

Juegos y juguetes

- ☀ El juego es una actividad instintiva e imprescindible en el desarrollo de los seres humanos.
- ☀ El juego no es un pasatiempo. Es una manera de explorar y de aprender sobre el mundo, la vida, los demás y uno mismo.
- ☀ Para el bebé chiquito el mejor juguete es otro ser humano. ¡No solo disfruta que lo toquen, lo mimen y le hagan ruiditos, sino que también aprende mucho en esos juegos!
- ☀ Luego descubre su otro gran juguete: su propio cuerpo. Le encanta mirar cómo se mueven sus manos, cómo se sienten los dedos en la boca, qué es eso de lograr emitir sonidos.
- ☀ A medida que va adquiriendo habilidades motrices, disfrutará la manipulación de objetos seguros que le ofrezcan color, sonido y texturas que explorar. Es necesario mantenerlos limpios.
- ☀ Cuando está despierto también disfruta de compartir la habitación donde se reúne su familia para seguir las actividades de la casa.
- ☀ Cuando empieza a gatear su mundo se vuelve inmenso y muy atractivo. Cuidado con escaleras, puertas, cables y objetos inconvenientes a su alcance.
- ☀ Este es un momento en que algunos *no* son necesarios y deben aparecer, aunque el bebé recién empiece a entender qué significan. ¡No lo confundamos! Si decimos *no*, lo mantenemos y actuamos en consecuencia siempre.
- ☀ A medida que va entendiendo esto de que no puede hacer algunas cosas aunque tenga ganas, veremos cómo nos mira cuando se acerca a un objeto *prohibido*. No hay que pensar que nos está desafiando; está aprendiendo cómo funcionan las



cosas. Es nuestro momento de ser coherentes, claros y firmes, aunque cálidos y cariñosos.

- ✦ Al bebé no le hace bien estar expuesto a la televisión porque le puede afectar el desarrollo cerebral. En las primeras etapas de la vida, el desarrollo del cerebro del bebé es muy intenso y crucial para su futuro. Exponerlo a la televisión está relacionado con un mal funcionamiento de su capacidad de mantener la atención frente a estímulos menos intensos o menos rápidos, lo que puede ser una importante interferencia para su futuro rendimiento escolar y relacionamiento social.

Dedicarle tiempo y buen humor es de los mejores regalos que podemos hacerle al bebé.



Se acerca el primer año

Cuando se acercan a los 12 meses, pueden decir pocas palabras, pero entienden mucho más de lo que expresan.

- ✦ Hablarles es muy importante.
- ✦ Al escucharnos aprenden a hablar, aprenden palabras y las reglas del lenguaje, pero también aprenden a relacionarse con las personas y a interpretar el mundo.

Algunos tóxicos emocionales del clima familiar

Hay situaciones que pueden darse en la familia que son potencialmente dañinas para la salud emocional de los niños y que es posible resolver con algún tipo de asesoramiento.

- ✦ El desamor, el desapego, la falta de respuesta afectiva del entorno.
- ✦ La escasa o nula estimulación.
- ✦ El exceso de estimulación.
- ✦ El clima familiar violento hacia el bebé o entre los demás integrantes de la familia. La violencia es dañina en todas sus formas: física, verbal, emocional, explícita o implícita.
- ✦ La depresión en la familia.
- ✦ La inestabilidad, el desorden y la falta de rutinas.



No hay padres perfectos

Para ser felices y sanos, los niños y niñas no precisan padres o madres perfectos, sino padres y madres que los quieran, los cuiden y que sean capaces de...

- ✿ ... postergar sus propias necesidades para satisfacer las de su hijo o hija cuando es necesario.
- ✿ ... transmitirle mucho amor con calidez, a la vez que seguridad por medio de la firmeza.
- ✿ ... aceptar que ser padres y madres tiene luces y sombras, pero sentir que vale la pena el esfuerzo.
- ✿ ... estar cerca cuando es necesario, y saber alejarse cuando el niño puede arreglarse solo o sola.
- ✿ ... entenderlo, aceptarlo y valorarlo, aun con sus imperfecciones.

