

EL CUIDADO EMOCIONAL DEL BEBÉ Y SU FAMILIA

GUÍA PARA MADRES Y PADRES DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA



SEPPNA

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE PSIQUIATRÍA Y
PSICOTERAPIA DEL NIÑO Y DEL ADOLESCENTE

GRUPO DE PERINATALIDAD

EL CUIDADO EMOCIONAL DEL BEBÉ Y SU FAMILIA

Grupo de perinatalidad

SEPΨPNA

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE PSIQUIATRÍA Y
PSICOTERAPIA DEL NIÑO Y DEL ADOLESCENTE

Título: El cuidado emocional del bebé y su familia

2ª edición: Enero 2021.

Ediciones SEYPNA

Paseo de la Castellana 114, 4º Pta 3

28046 Madrid

© Ediciones SEYPNA

© Autores

www.seypna.com

publicaciones@seypna.com

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en la leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o por cualquier otro sin autorización previa por escrito de Ediciones SEYPNA.

Diseño e ilustración Laura Requejo

ISBN: 978-84-120719-5-5

Depósito Legal: M-17842-2020

Impresión: Lankopi, S.A.L.

Impreso en España. Unión Europea.

Disponible a la venta en: <https://www.seypna.com/tienda/>

Esta guía ha surgido como proyecto dentro del Grupo de Perinatal de SEPYPNA y es el resultado del trabajo colectivo realizado por las autoras entre 2019 y 2020.

Publicamos la nueva edición revisada de la guía “El Cuidado Emocional del Bebé y su Familia”. Hemos incorporado contenidos que pensamos contribuyen a un texto más clarificador para madres, padres y profesionales. Agradecemos los comentarios y valoraciones recibidas sobre la edición anterior.

Para cualquier comentario o consulta puede dirigirse a la coordinadora Marta Báez: martabalo@msn.com

NOTA EN RELACIÓN AL TEXTO

El uso del femenino/masculino: En la redacción del texto, pretendemos hacer un uso no sexista del lenguaje. No obstante, conscientes de que las normas a utilizar pueden obstaculizar la comprensión de su lectura, siempre que sea pertinente, se empleará el masculino genérico como representación del conjunto de mujeres y hombres, niñas y niños en igual medida

RELACIÓN DE AUTORAS

Marta Báez López (Coordinadora): Psicóloga Clínica. Psicoterapeuta. Centros privados de Especialidades Pediátricas y Ginecología. Consulta privada. Sevilla.

Mónica Avellón Calvo: Psicóloga Clínica. USM Infanto-Juvenil Hospital Universitario Río Hortega. Valladolid.

Merche Becerra Gordo: Psicóloga. Psicoterapeuta. Consulta de Psicología Perinatal y Primera Infancia. Valencia.

Yolanda Carballeira Rifón: Médico Psiquiatra adultos niños y adolescentes. Psicoterapeuta orientación psicoanalítica. Coordinadora USM Infanto-Juvenil. Hospital Universitario Lucus Augusti. Lugo.

Sabina Del Río Ripoll: Psicóloga Perinatal. Directora de Calma: Centro de Psicología y especialistas en Maternidad. Madrid.

Leire Gordo Cenizo: Psicóloga Sanitaria y Terapeuta de Familia y Pareja. Universidad de Deusto. Psicología Hazten Bilbao.

Carmen Rosa Gutiérrez Serrano: Pedagoga especialista en Atención Temprana, Psicomotricista. CAT Fundación APASCOVI. Collado Villalba. Madrid.

Gloria Holguín Salice: Psicóloga Sanitaria. Psicoterapeuta. Psicoanalista. Consulta privada.

Leire Iriarte Elejalde: Psicóloga Sanitaria. Psicología Hazten Bilbao. Universidad Deusto. Bilbao.

M^a Ángeles Martínez López: Psicóloga Clínica. USM del Complejo Hospitalario Universitario de Albacete. Programa de Salud Mental Perinatal.

Margarita Mulet Homs: Psicóloga Clínica. USM de adultos Manacor. Red de Salud Mental IB-Salut de les Illes Balears. Máster Universitario en Cognición y Evolución Humana. Psicoterapeuta. Palma de Mallorca.

Consuelo Panera Uribe: Psicóloga Clínica. CSM Niños y Adolescente-Bilbao. Red Salud Mental de Bizkaia-Osakidezta. Consulta privada. Bilbao.

Maite Piñeiro Jericó: Médico Psiquiatra, Paidopsiquiatra y Psicoterapeuta. Centro Médico Tomás Gros. San Sebastián.

Berta Requejo Báez: Psicóloga Sanitaria. Psicoterapeuta. Centro de Desenvolupament Infantil i Atenció Precoç de Sant Martí (UCCAP-EDAI). Consulta privada. Barcelona.

Beatriz Sanz Herrero: Psicóloga Clínica. Psicoterapeuta. Centre CREA Primera Infancia. Centro ADI Psiquiatría y Psicoterapia. Madrid.

Junto a las autoras, cuyo nombre aparece en cada uno de los distintos apartados, también han colaborado en el debate interno de contenidos: Antònia Llairó, Rosario Palomo y Natalia Valverde

INDICE

¿DE QUÉ VAMOS A HABLAR?	1-9
CUIDADOS Y CUIDADORES	10-21
VÍNCULO	22-34
ALIMENTACION	35-47
COMUNICACION Y LENGUAJE	48-56
LLANTO	57-68
SUEÑO	69-81
CUERPO Y MOVIMIENTO	82-92
JUEGO Y ACTIVIDADES	93-103

¿DE QUÉ VAMOS A HABLAR?

SER PADRES DE UN BEBÉ

Nacer, crecer y desarrollarse como persona no es algo sencillo para el bebé que llega a la vida, al mundo donde vivimos. De la misma manera, convertirse en madre/padre de un bebé tampoco es una tarea fácil y a menudo puede ser una labor exigente con muchos momentos de intensas dudas y preocupaciones.

Los padres y las madres necesitan de la experiencia de relación con sus hijos/as para descubrirse y desarrollarse como tales y los bebés dependen de la experiencia de relación con los padres, especialmente con la madre en el primer tiempo de la vida, para su desarrollo. Esto significa que no solo depende de ellos para la supervivencia, sino que lo que vivan juntos en los inicios de su vida va a tener una importancia crucial en todo su desarrollo. El bebé crece y se construye como persona a través de la relación con otros, fundamentalmente con sus padres.

En todo lo que planteamos en estos textos, no pretendemos establecer lo que está bien o mal y menos aún, que las personas que lo lean se sientan juzgadas. Entendemos que puede haber diversas maneras favorables de funcionar y que todos los padres y las madres hacen lo que pueden y lo que creen mejor para sus hijas/os.

Por otra parte, las relaciones, los vínculos que establecemos a lo largo de la vida desde que nacemos, son de una enorme complejidad y tanto la duda como el conflicto se encuentran siempre presentes.

Los padres no son perfectos y deben cometer errores, los bebés no son fáciles y requieren de mucho cuidado y esfuerzo. Quizá una de las cuestiones importantes para que los padres se sientan satisfechos es aceptar no hacerlo todo bien y no tener un bebé ideal. Es decir, ajustarse, en la medida de lo posible, a expectativas más centradas en la realidad de cada familia y situación, a medida que se va viviendo la experiencia.

Cuando hablamos de los bebés, abarcamos una etapa larga de transformación, de crecimiento. Concebimos el desarrollo de un pequeño, como un proceso dentro de un entorno en continuo cambio, donde la comprensión de las necesidades del bebé y los cuidados que se le procuren, han de adaptarse a dichos cambios evolutivos. Es decir, lo que hasta ayer ha funcionado y ha sido suficiente, tal vez hoy requiere ser repensado y promover un cambio.

Todo será una cuestión de afecto, dosis y flexibilidad en el contexto que cada familia tenga. Los extremos no suelen ser beneficiosos y conseguir el equilibrio, no siempre fácil.

DIFICULTAD Y CREATIVIDAD

Somos conscientes de los problemas que supone ser madres y padres en nuestra sociedad, sobre todo teniendo en cuenta las exigencias familiares con respecto a las diferentes responsabilidades de hombres y mujeres en sus contextos laborales/profesionales. Esto implica una organización de tiempos, funciones y tareas, entrando en juego la satisfacción de las diversas necesidades y demandas a responder, tanto en los adultos como en los niños/as.

Tenemos en cuenta, además, que existen múltiples situaciones vitales en las parejas y los bebés que, por su especificidad, suponen aún más esfuerzo y que por ello, la familia se encuentra en condiciones de mayor vulnerabilidad. También somos conscientes de las capacidades creativas que desarrollan las familias, sujetas a variaciones y esfuerzos de adaptación que nunca hubieran imaginado, por la fuerza que tiene el amor a los hijos y el deseo de procurarles lo mejor.

DIVERSIDAD FAMILIAR

A lo largo de los textos, se hace referencia a la importancia del papel diferenciado de la madre y el padre, como los dos referentes principales en la crianza de los bebés. Sin embargo, hacemos más alusión a la madre y a la pareja madre-bebé por considerar que, en esta fase inicial de la vida, el vínculo del bebé con la madre tiene más protagonismo, aunque esto vaya variando a lo largo de este primer año y seamos conscientes de que hay multitud de configuraciones familiares. Vemos, en muchos casos, que hay abuelas, abuelos u otras personas cercanas, que ejercen también funciones maternas o paternas en momentos determinados durante este período.

A lo largo de la guía, hacemos referencia sobre todo al triángulo madre/padre/bebé, por ser el modelo de familia más frecuente, sin obviar que en nuestra sociedad conviven formas de organización familiar diversas: monoparentales, parejas de madres o padres homosexuales, ... Por ello, queremos expresar que el contenido es aplicable igualmente a otros modelos de convivencia, teniendo en cuenta que lo importante es que se ejerzan funciones maternas y paternas.

También tenemos presente que cada madre, padre o pareja, llega a este primer año de vida con su bebé desde lugares muy diferentes: embarazo programado o no, deseado inicialmente o no, búsquedas muy largas, a veces con abortos previos, con duelos, con técnicas de reproducción asistida, etc. Las diversas circunstancias que envuelven o rodean al nacimiento, junto a las experiencias propias familiares e infantiles y de la relación de pareja, configuran todo un ecosistema único, que será el mundo familiar al que llegue el recién nacido. De alguna manera, todo ese bagaje previo va a influir en la experiencia de la relación de unos y otros.

MADRES Y PADRES :

LOS PROTAGONISTAS DEL CUIDADO DE SU BEBÉ

Queremos destacar que los que más conocen a cada bebé son sus madres/padres y ellos son los protagonistas en este primer tiempo, pero también por deseo o por necesidad, pueden hacer uso de las recomendaciones o ayudas profesionales (pediatras, matronas, fisioterapeutas, psicólogos...), integrándolas en su visión y lo que observan de su hijo/a.

LA GUÍA

Este documento, surge por parte de un grupo de profesionales del ámbito de la salud mental perinatal para ayudar a vislumbrar algunas cuestiones emocionales y relacionales de valor que se encuentran en el devenir de la cotidianidad de las familias y los hijos/as en este primer año de la vida. De esta manera, pretendemos ofrecer algunas ideas en temas diversos para ayudar a madres, padres y profesionales que se encuentren interesados.

Hemos organizado el texto en diferentes apartados, referentes a: cuidados y cuidadores, vínculo, alimentación, comunicación y lenguaje, llanto, sueño, cuerpo y movimiento, y, por último, juego y actividades. Los diversos apartados, cuentan con una parte introductoria de contenido explicativo sobre el tema que se trata, unas recomendaciones u orientaciones y unos motivos para consultar. Con respecto a esto último, no hemos incluido señales de alarma de aspectos médicos, ya que los pediatras de referencia hacen las valoraciones pertinentes a lo largo de este primer año.

Hablamos, sobre todo, de aspectos neuropsicológicos del desarrollo y de la relación madre/ padre-hijo.

IDEAS BÁSICAS QUE ATRAVIESAN LA GUÍA

El bebé debe ser respetado. El bebé, aunque dependiente y necesitado de ayuda, es una persona con su propio cuerpo, sensaciones y vivencias y es muy importante considerarlo, respetarlo, observar sus preferencias y lo que expresa, teniéndole en cuenta y procurando hacerle partícipe de sus cuidados, de manera adaptada a su nivel de comprensión y capacidad en cada momento.

El papel del amor y la intuición. Más allá de las recomendaciones de esta guía, o de tantas otras fuentes de conocimiento y asesoramiento profesional, el factor clave para cuidar bien a un bebé es el amor. El amor entendido como el lazo afectivo que hace que los padres sientan al bebé como algo propio, a quien quieren ofrecerle el cuidado que necesita, y con quién están conectados íntimamente. En este sentido, el amor, y el proceso que viven los padres, especialmente la madre, en este primer tiempo, hace que estén en un estado de empatía particularmente sensible. Es por eso que, además de poder apoyarse en las orientaciones de otros padres, de profesionales, o de familiares, es muy importante confiar en la propia intuición.

Al bebé hay que pensarlo en relación a su contexto, sobre todo en relación a su madre y a su padre. Durante el primer año de vida, el bebé está en intenso proceso de desarrollo y esto se produce en una estrecha relación de dependencia de su madre, su padre y de su entorno en general. Por lo que, al pensar en las dificultades de un bebé y en lo más recomendable para él o ella, siempre se ha de tener en cuenta a los padres, cuál es el entorno del bebé, y las posibilidades reales de su familia.

El desarrollo es un proceso. Las necesidades del bebé van cambiando a medida que crece y, por tanto, la forma de relacionarse con él y de organizar sus cuidados ha de ir evolucionando y adaptándose a dichos cambios.

A menudo se hacen recomendaciones estereotipadas, entendiendo que son acciones mejores o peores de manera global como, por ejemplo: colecho sí o no, lactancia materna sí o no, dejar que el niño llore como saludable o aberrante... En este sentido, no es lo mismo un bebé recién nacido que uno de seis meses, o de diez. Lo que en un momento es necesario para que el bebé esté bien cuidado y crezca, más adelante puede justamente obstaculizar el avance de su desarrollo.

Por ello, algo crucial es que los cuidadores puedan ir observando y pensando de manera continua, tolerando momentos de incertidumbre y cierto caos, para dar respuesta a esta complejidad. Además, cada bebé y cada familia tiene circunstancias particulares que pueden significar variaciones importantes de lo que es recomendable.

Nosotros nos centraremos en unas recomendaciones generales, suponiendo un desarrollo más o menos habitual que pueda servir de panorama global.

El equilibrio como eje. En el punto medio está la medida. En términos muy generales, podemos decir que rara vez las ideas extremas acerca de lo bueno y lo malo para el desarrollo de un bebé, son acertadas. A menudo, ante las angustias que despierta la fragilidad de los bebés y la confusión que genera su funcionamiento, se puede caer en ideas rígidas y exageradas, que dan una falsa sensación de seguridad. Por ello, es importante acercarse a observar y flexibilizar la comprensión del bebé, para así dar una respuesta más ajustada a sus necesidades y facilitar la creatividad en las familias.

Necesidad y deseo son conceptos distintos y difíciles de diferenciar a menudo. Los bebés expresan una inmensidad de vivencias. Antes de que aparezca el lenguaje como tal, el llanto va ganando riqueza en comunicar cosas diferentes. Está claro que de esta y otras formas, los bebés nos comunican sus necesidades, es decir, aquello que es muy importante que podamos satisfacer para su bienestar.

Pero también los bebés comunican sus deseos. En este sentido, algo que es importante e inevitable ir experimentando desde el inicio de la vida, es que no todo lo que deseamos o nos causa placer, puede ser siempre satisfecho y/o satisfecho en el momento. A veces, un bebé puede expresar lo que le cuesta renunciar a algo, por ejemplo, pero podríamos pensar que su necesidad es justamente otra en ese instante y acompañarle progresivamente con delicadeza a que pueda tolerarlo, para ayudarlo a sentirse seguro y capaz.

La transmisión en Valores de una generación a otra, de madres/padres a hijos, contribuye al desarrollo de nuestro modelo de vida. Los valores son invisibles, pasan desapercibidos la mayoría de las veces, pero se transmiten cotidianamente a través de los cuidados a los hijos y de las experiencias emocionales que tales cuidados producen. Valores como el respeto a la intimidad y a la voluntad de cada persona, se transmiten en lo más simple de cada día como el dormir, comer, bañarse, jugar, celebrar...

La familia proporciona al bebé y más tarde al niño/a, un sentido de pertenencia que le da al mismo tiempo seguridad, estabilidad y protección. De esta manera se constituye la identidad de cada familia, creando un sistema de valores propio que se transfiere y contagia entre todos. Este sistema de valores tendrá importancia en la conducta y respuestas emocionales de cada niño y en el futuro de cada persona.

AYUDA PROFESIONAL:

UN RECURSO PARA HOY Y PARA MAÑANA

Ante las dificultades “siempre consultar”, es una idea que se repite en el texto porque consideramos que, mejorando la interacción con el bebé, mejorará también necesaria y sensiblemente su desarrollo. En cada capítulo encontraréis una serie de criterios en “consultar si”, que pueden servir de referencia.

Partimos de una idea fundamental: sentir ansiedad, incluso momentos de angustia, tener sensaciones de confusión o de no entender lo que está pasando, vivir días o semanas difíciles... todo ello forma parte de la normalidad de este primer año con el bebé. Por eso, no hablamos de consultar inmediatamente o al mínimo conflicto o sensación de dificultad.

Como decíamos, el bebé difícilmente puede ser entendido de manera separada del entorno, fundamentalmente de sus madres y padres, por lo que, siempre que haya sufrimiento o preocupación sostenida, merece la pena consultar.

Según nuestra experiencia, la consulta profesional temprana puede ser muy beneficiosa en esta etapa, incluso en consultas breves o puntuales. Esta ayuda, cuando se necesita, puede facilitar continuar el viaje de la parentalidad con mejores recursos, y mayor sosiego y disfrute.

CUIDADOS Y CUIDADORES

Marta Báez. Maite Piñeiro. Berta Requejo.

¿QUÉ NECESITA EL BEBÉ?
PARA SER BIEN CUIDADO

AMOR

Ser querido/a, que disfruten con él/ella

ALIMENTACIÓN

Aprender a comer y crear una buena relación con el alimento

ASEO

Sensaciones corporales confortables; temperatura, suavidad...

COMPRENSIÓN

Ser observado/a e interpretado/a

CONTINUIDAD DE LOS CUIDADOS

Cuidadores estables, experiencias que favorezcan vínculos saludables

JUEGO

Jugar en la relación desde el nacimiento. Clave para el desarrollo

REGULACIÓN

Estimulación adaptada, equilibrio de interacción/recogimiento

SUEÑO

Estimular los ritmos de sueño-vigilia, aprender a dormir

¿QUÉ NECESITA EL CUIDADOR?
PARA CUIDAR BIEN AL BEBÉ

AMOR

Relaciones afectivas de apoyo y confianza

APRENDIZAJE

Observar y experimentar. Aprender a ser madre/padre es un proceso

COMPRENSIÓN

Sentirse comprendido/a en los sentimientos y cambios que experimentan

CONFIANZA

En su capacidad para ser buena madre/padre

ESTABILIDAD

Bases vitales estables, ausencia de preocupaciones importantes

FLEXIBILIDAD

Ser capaz de ir adaptándose a los cambios continuos

RED DE CUIDADOS

Importantísimo el soporte y ayuda del entorno



Esta aventura de la paternidad o maternidad comienza en el momento en que dos personas piensan tener un hijo/a, imaginan a su bebé mientras lo buscan, viven la experiencia de concebirlo y el tiempo de embarazo y, por fin, llega el nacimiento de esta criatura. Por su parte, el bebé desde el inicio va expresando sus necesidades y deseos en la medida de su capacidad y su sentir.

Las madres y los padres tienen que interpretar las comunicaciones del bebé, darles sentido, tomar decisiones acerca de qué es lo conveniente y qué se requiere en cada momento.

En este tiempo, por tanto, es importante que los padres observen, escuchen, piensen y aprendan de su bebé para comprenderlo mejor.

¿QUÉ SIGNIFICA CUIDAR A UN BEBÉ?

El bebé humano nace muy inmaduro, comparado con cualquier otro mamífero, profundamente necesitado y le queda un largo camino hasta ser autónomo.

Necesita estar sostenido, que le alimenten, que le miren y le comprendan, que le limpien, le ayuden a regularse, a dormir, que le transmitan seguridad y tranquilidad y que le procuren las interacciones necesarias para llegar a ser del todo humano, adquiriendo todas sus capacidades.

Sin embargo y a pesar de ser muy dependiente y necesitado, el bebé también tiene un papel activo, se relaciona y se comunica intensamente, aunque de forma muy primitiva.

Todos los cuidados tienen su significado en una relación afectiva que hará de cimientos y de pegamento para todo su desarrollo: la

relación con sus padres, donde la interacción con la mamá tiene un papel protagonista en los primeros momentos. El bebé humano necesita la relación social para llegar a desarrollarse como individuo.

De alguna manera nace preparado para construirse a través de la relación, y todos los aprendizajes y el descubrimiento del mundo y de sí mismo estarán vinculados a estas relaciones familiares.

Los cuidados que los padres procuran a su hijo, cuando repetidamente le quieren, le miran, le hablan, se ríen con él, le tocan, le dan de comer... producen experiencias en el bebé que le sirven para desarrollarse como persona a todos los niveles.

Por es necesario que exista una ajustada conexión y sincronía, es decir, que lo que ofrecen los padres a su bebé se ajuste a lo que el bebé necesita.

De esta forma el bebé y después el niño, podrá crecer sintiéndose más seguro, sereno, calmado y a gusto.

Cuidar a un bebé supone un esfuerzo tremendo, que se consigue hacer con vitalidad cuando está el ingrediente fundamental de la relación: el amor. El bebé necesita ser querido y eso es algo que vive a través de los cuidados, pero que va mucho más allá de los cuidados concretos que recibe.

Implica sentir la mirada amorosa y el deseo de sus madres/padres de él o ella, sentir la ternura en las caricias y la cercanía con la que sus padres sienten lo que al bebé le pasa. Los padres necesitan querer al bebé para cuidarle bien y tener la energía y entrega que se requiere.

Salvo situaciones muy alteradas y/o traumáticas, todos los padres quieren a sus bebés. Pero la "forma de quererlo" va cambiando y hay un tiempo inicial de adaptación. El afecto irá creciendo y haciéndose más rico poco a poco.

Durante los primeros días los sentimientos pueden ser diversos como de intensa ternura, de enamoramiento, de posesión, necesitando tener el bebé siempre cerca o encima, sentir incomodidad cuando está en brazos de otros..., pero también puede haber cierta extrañeza, sensación de desconcierto, incluso sentimientos de agobio o claustrofobia por la dependencia y presencia del bebe.

Las madres y los padres, queriendo mucho a su bebé, pueden vivir con cierta dificultad la intensidad de esta relación incipiente, así como los trastoques que supone para la pareja, en la vida y la profunda dependencia del bebé, como decimos, que puede crear sensaciones de sobrecarga y de profunda responsabilidad.

Querer bien no es sentir solo placer y deseo con el bebé, sino también poder sentir y digerir emociones y sentimientos negativos, como miedo, hartazgo en algunos momentos, ansiedad, conflicto o incluso enfado.

Lo que comunica el bebé, la expresión de sus necesidades, deseos, ansiedades, temores, está relacionado con lo que vive y le llega a través de sus padres. Por tanto, la vida emocional de unos y otros está íntimamente ligada y, sobre todo en estos primeros tiempos, a menudo es difícil distinguir de quién es la necesidad, el deseo o el miedo de algo.

Esto puede dar lugar a confusiones que requieren ser pensadas y recolocadas, pero también, es lo que ayuda a que entendamos al bebé, que podamos estar conectados con su mundo, tan nuevo y sensible, que sintamos con él o ella.

El cuidado, por tanto, también es observar y comprender las propias emociones y estados de uno mismo, integrando lo agradable y lo desagradable, para así poder estar en contacto con todo lo que experimenta el bebé, no sólo procurando que se sienta bien y esté

a gusto, sino también acompañándolo para que aprenda a digerir el malestar.

Para cuidar bien, hay que cuidarse y sentirse cuidado, para comprender, hay que comprenderse y sentirse comprendido, para querer, hay que quererse y sentirse querido.

¿QUIÉNES SON LOS CUIDADORES?

Las madres y los padres son los cuidadores principales desde el inicio, pero puede haber cambios importantes a lo largo de este primer año. Los primeros meses, la madre tiene un papel muy intenso en el cuidado del bebé. El retoño y su madre tienen una ligazón importante que se ha ido desarrollando a lo largo de todo el embarazo.

Con el nacimiento, que supone un gran cambio, la madre y su cuerpo suponen la experiencia de continuidad con la vida intrauterina. El bebé, que todavía funciona a un nivel corporal, que no tiene capacidad para representar las experiencias a un nivel mental y no tiene memoria como tal, no puede recrear lo que no tiene presente en sus sensaciones y por eso, no puede acordarse de mamá, o tener la confianza en que mamá volverá.

Todo eso lo irá desarrollando, pero, de momento, lo que más seguridad le aporta es la continuidad y estabilidad de sus sensaciones: olfativas (el olor de la mamá), auditivas (la voz de la madre, el sonido de su corazón y otros sonidos de su cuerpo, donde ha habitado todo este primer tiempo de desarrollo fetal), cenestésicas (una forma de moverse, un ritmo, una manera de cogerlo en brazos...).

Es por todo ello y por el proceso psicológico que vive la madre durante el embarazo y el parto, que ella es la más capacitada, en

principio, para sostener al bebé, cuidarlo y alimentarlo en este primer tiempo.

Hay multitud de circunstancias y padres muy implicados y sensibles al cuidado del bebé desde el inicio. Asimismo, la presencia del padre es importantísima desde el inicio de la vida, tanto para la madre y que ella puede ejercer bien esta función, como para el vínculo padre-hijo.

El padre, o la pareja de la madre gestante, puede estar muy implicado emocionalmente y ser muy sensible a las comunicaciones del bebé, por lo que será un padre (u otra madre) que también ejerza un importante papel en los cuidados de este primer tiempo.

Además, a medida que crece el bebé en este primer año, dependiendo de las circunstancias de cada familia, a menudo también pueden ser cuidadores importantes los abuelo/as, tíos/as, una amiga de los padres, canguros, educadoras de guardería...

LA EXPERIENCIA DE SER PADRES

Ser padres es una experiencia compleja llena de satisfacciones y buenos momentos, pero también cargada de preocupaciones, dudas, incertidumbres y tensiones, todo ello unido a un tiempo de cambios y reajustes en la pareja y en la familia difíciles de sortear en ocasiones.

Los padres también nacen como tales con su hijo/a, tienen que crecer en esta nueva identidad y todo eso, lleva su tiempo. Aprender a ser padres es un proceso delicado y diferente en cada caso, existiendo tantas maneras de ser padres, como padres en general, existen en el mundo.

Cuidar de un bebé y “hacerlo bien” es muy difícil, y sin duda es imposible hacerlo perfectamente. El bebé es único, no sabemos cómo viene, cómo llora, cómo se comporta, está sin regular, se tiene

que adaptar con calma y nosotros tenemos que ayudarlo. A veces el bebé que nos encontramos es muy diferente a lo que habíamos imaginado.

Al mismo tiempo, como padres también estamos inquietos, con desconocimiento e incertidumbre y necesitamos tiempo para acoplarnos a la nueva situación.

Convertirse en padres es un proceso dentro de una nueva experiencia y eso en ocasiones, provoca sentimientos ambivalentes de deseo, orgullo, ilusión, ternura..., pero también de desconcierto, agotamiento, temor, perplejidad, responsabilidad... y todo ello, con mucha intensidad y sensibilidad en los inicios.

Los cuidados que los padres procuran a su hijo, cuando repetidamente le quieren, le miran, le hablan, se ríen con él, le tocan, le dan de comer... produce experiencias en el bebé que le sirven para desarrollarse como persona a todos los niveles.

Por esto, todo lo que sucede entre padres e hijos desde los comienzos tiene tanta importancia y, por tanto, un ambiente facilitador mejorará el desarrollo físico y psíquico del bebé.

Para que esto se produzca, es necesario que exista una ajustada conexión y sincronía entre lo que emiten los padres a través de sus cuidados y las necesidades de cada niño que, en términos generales, tienen que ver con una manera de sentirse querido, atendido, sostenido, regulado, reconocido, comprendido y respetado.

De esta forma, el bebé y después el niño, podrá crecer sintiéndose más seguro, sereno, calmado y a gusto.

Una de las cuestiones por las que la madre/padre va entendiendo mejor a su hijo es el sentido de la predictibilidad que va a producir un cierto sentimiento de confianza. A partir del mes y medio y en el primer trimestre de vida, el bebé puede mostrar una regularidad en

su forma de reaccionar y los padres comienzan a conocerlo más a través de las respuestas y preferencias del bebé.

Un ritmo predecible de actividades cotidianas en la vida del bebé, hacen que éste, pueda sentirse dentro de un cierto orden. Por ejemplo, puede empezar a imaginar que después del paseo, viene el baño y luego la comida y, por último, dormir.

Su forma de sentir, responder y mostrarse en esas actividades conjuntas sirve a las mamás/papás para actuar en función de lo que el bebé necesita, siempre dentro de una progresión. Es decir, al principio el baño puede producir intenso llanto, mientras que algunas semanas después, a lo mejor el baño puede resultar una experiencia agradable y divertida.

Es por esto que las rutinas de los cuidados son tan importantes porque dan seguridad, organizan y ayudan mucho a la regulación de madres/padres y bebés.

Los padres se encuentran sometidos a particularidades diversas y van haciendo lo que pueden, en función de variables individuales que tienen que ver con lo que ellos son, lo que sienten, lo que han vivido y sus propias circunstancias vitales anteriores como hijos de sus padres y ahora como adultos en la toma de decisiones sobre su bebé.

La vida actual con parejas que trabajan normalmente los dos, con responsabilidades diversas, estrés, falta de tiempo para el cuidado de los hijos, la ambivalencia de los sentimientos entre lo que se quiere y lo que se puede, la información contrapuesta que circula por doquier, lo que se lleva, lo que dicen otros y uno teme no hacer bien, lo que no se sabe... son cuestiones que se hacen muy presentes y no siempre tienen una solución fácil.

A veces el exceso de responsabilidad, la exigencia extrema en hacerlo bien, las expectativas sobre lo que tiene que ser y no

siempre puede ser, las circunstancias difíciles cuando aparecen, la falta de apoyo, la sensación de soledad... son más inconvenientes que ayuda y no favorecen un comienzo fácil.

Si a todo esto le añadimos los desajustes que se producen y la necesaria adaptación a los cambios que conlleva la paternidad/maternidad, nos encontramos en un entramado difícil de armonizar, lo que supone a menudo malestar intenso, sentimientos de culpa, temores e insatisfacciones diversas. Sin embargo, esta experiencia de inconvenientes, renunciadas, dificultades y readaptaciones, también son un aprendizaje necesario y habitualmente valioso para madres, padres y bebés.

¿QUIÉN CUIDA A LOS CUIDADORES?

Cuidar a un bebé desde el inicio requiere tiempo, esfuerzo y por ello la mayoría de las mujeres en este período, necesitan sentirse confiadas y reconocidas en su función.

El padre es el otro elemento necesario de la pareja y al mismo tiempo, del triángulo madre/padre/bebé como pieza fundamental con funciones propias y específicas. Además, cuando hay otros hijos, el padre es un buen soporte para éstos, en este primer año de adaptación de todos, con el nuevo bebé.

Por esto es conveniente, que las parejas puedan ayudarse y apoyarse mutuamente para ser más eficaces en su labor de cuidadores.

Por otra parte, y en general, las madres/padres y cuidadores fundamentales, requieren a su vez, sentirse protegidos y atendidos también ellos mismos desde el exterior, para estar más seguros y contenidos en la función de cuidado respecto a sus hijos. Necesitan ayuda y sostén grupal tanto a nivel logístico como de relación social.

Para un buen desarrollo del bebé, en última instancia, es necesaria una red de cuidados suficiente.

Es preciso pues, si es posible, poder rodearse de personas cercanas que viven situaciones similares. Tener alguien con quien hablar, con quien pensar al bebé, con quien airearse y también poder disfrutar o pensar en otras cosas, para sobrellevar bien la tarea de cuidar al bebé.

El cuidador, es conveniente que pueda sentirse fuerte y atendido dentro de su pareja, familia o amigos y lugar de trabajo. Al mismo tiempo, también es deseable procurarse espacios de atención propios, teniendo en cuenta que cada familia es un mundo y depende mucho de la organización y circunstancias que se tengan, pero la idea principal es que el cuidador debe estar y ser, a su vez, cuidado y así encargarse en las mejores condiciones de su bebé.

1 ORIENTACIONES

- Ajustad el ideal o nivel de exigencia a la realidad de lo posible: es imposible hacerlo todo y hacerlo todo bien.
- Daos tiempo para adaptaros a la nueva situación, tanto con respecto al bebé y sus necesidades como a vosotros en los cambios y en ir entendiendo lo que ocurre y cómo es.
- Es importante pensar a menudo sobre lo que hacéis y sobre lo que os pasa, lo que sentís... puede ayudar a entender mejor las condiciones en las que se encuentra el bebé y vosotros con él/ella.
- No se trata de no cometer errores, sino de ir avanzando cada día conforme vais adquiriendo poco a poco cierto conocimiento y destreza en lo que observáis, sentís, y hacéis.

- Es preferible mantener más bien una postura abierta a lo que sucede, en lugar de partir de la idea de lo que tiene que ser u otros dicen que tiene que ser.
- Procurad organizar la cotidianidad en función de las necesidades de todos y muy especialmente de las necesidades del bebé para que los ritmos sean lo más llevaderos posible.
- Estad atentos a las señales que envía el bebé. Pensad que el bebé está íntimamente conectado con su entorno, especialmente con su madre/padre al inicio de la vida, pero en general también con la familia en su conjunto.
- Buscad apoyo externo para evitar el exceso de cansancio o desesperación.
- Es recomendable hablar de las dificultades entre la pareja para evitar enquistamientos, incomunicación y distancia.
- Encontrad la manera de hacer turnos en cuestiones cotidianas de la casa y el cuidado del bebé, cuando pueda ser.
- Buscad momentos propios a lo largo de los días o de las semanas para no perder de vista la necesidad de encuentro, complicidad, apoyo y consenso mutuo.
- Es bueno relacionarse con otras personas y/o parejas que estén viviendo la experiencia de la maternidad/paternidad.
- Es importante que el bebé tenga estabilidad y continuidad en los cuidados y en sus cuidadores. Hay que procurar evitar, en lo posible, ausencias prolongadas de los mismos.
- Intentad tener una rutina y organización lo más estable posible, en la que, de forma preferente, pudieran estar al menos uno de los padres, sobre todo durante los 6 primeros meses. En cualquier caso, que no sumen más de 3 o 4 cuidadores principales.

! CONSULTAD SI

- Se producen situaciones o circunstancias desestabilizadoras: un duelo, hospitalización de uno de los padres, cambio de domicilio con dificultades...
- La madre se encuentra muy triste y/o ansiosa, sola, o con desajuste emocional que le impide llevar a cabo los cuidados básicos de su bebé.
- El padre se encuentra muy triste y/o ansioso, con dificultad intensa para relacionarse con el bebé, con su pareja o para realizar las tareas de trabajo o domésticas.
- Se produce ausencia de uno de los padres o abandono por parte de uno de ellos.
- Si existe un trastorno mental severo en uno de los progenitores.
- Se dan conflictos intensos en la pareja y/o se produce una separación.
- Se producen desajustes entre los padres y sus familias de origen, causantes de intenso malestar y sufrimiento.
- Si la pareja se encuentra en estado de soledad intensa o en ausencia de integración social.

VÍNCULO

Mónica Avellón. Yolanda Carballeira. Leire Gordo. Gloria Holguin. M^a Ángeles Martínez. Margarita Mulet. Leire Iriarte. Consuelo Panera.

Vamos a hablar del vínculo como el lazo afectivo que une al bebé con sus cuidadores. Este lazo es fundamental para que el desarrollo del bebé se vaya dando de manera armoniosa y para que la madre y el padre se desarrollen como tales.

El vínculo afectivo entre el bebé y sus cuidadores es un aspecto esencial para poder llegar a adquirir una seguridad emocional interna (estilo de apego seguro) que, con el tiempo, permitirá al bebé ser capaz de autorregularse emocionalmente, calmarse a sí mismo en momentos de tensión y malestar, identificar y expresar sus propias emociones y ser empático con las emociones de los otros.

Una de las funciones centrales del vínculo afectivo es la contención emocional que la madre y el padre llevan a cabo poniéndose en el lugar de su bebé, intentando entender cómo se siente y llevando a cabo acciones, que acompañadas de palabras, ayudarán a que su hijo pueda, en el futuro identificar, expresar y hacer frente a diferentes estados emocionales.

Además, el vínculo afectivo moldea el desarrollo del bebé, incluso a nivel de las estructuras cerebrales.

El vínculo entre los padres y su hijo empieza a establecerse ya desde antes de que éste nazca. Podríamos decir que está en gran parte condicionado por la historia vincular de los padres con sus propios padres, hermanos y otros significativos.

El vínculo padres-bebé va a ser único y original, se irá construyendo a través de las experiencias relacionales de cuidado y será el

modelo, según el cual, el bebé establecerá relaciones con otras personas significativas a lo largo de su vida.

El vínculo, además de con los cuidados básicos de alimentación, higiene, sueño, rutinas, ritmos, ... tiene que ver con las emociones que nos despiertan y despertamos y con la sintonía emocional que acompaña a todos esos cuidados. Los pensamientos, sentimientos, preocupaciones, esperanzas y representaciones que tengan los padres sobre su bebé y sobre sí mismos como padres también forman parte de ese vínculo individual y único.

Es importante tener en cuenta que cada bebé es distinto, incluso desde antes de nacer y hay que estar atentos a estas características particulares del propio bebé, para conocerle y adaptarnos mejor a sus necesidades.

Con el nacimiento del bebé, es probable que el ideal o la imagen que nos habíamos creado de él y de nosotros mismos, choque con la realidad y nos surjan sentimientos muy intensos. Es una experiencia nueva y cada uno irá adaptándose a su ritmo.

La madre, debido a la conexión corporal con el bebé a lo largo de toda la gestación, al proceso del parto y a los cuidados en el puerperio, suele tener un papel protagonista en el desarrollo del primer vínculo afectivo. De entrada, es la primera persona a la que el bebé busca para vincularse.

Algunas madres y padres se sienten fuertemente vinculados al bebé desde el nacimiento, incluso antes. Para otros padres, en cambio, la experiencia es distinta. Es importante ir adaptándose a los ritmos del bebé y que el bebé también vaya adquiriendo una idea de esos ritmos, rutinas y afectos acompañantes, que van a ir constituyendo

la base de seguridad que el bebé necesita para su desarrollo emocional.

La construcción del vínculo afectivo es un proceso delicado y complejo que requiere que el bebé experimente una continuidad en los cuidados, que no esté atendido por muchas personas distintas y que no se den separaciones prolongadas.

Para que haya una continuidad y estabilidad en el vínculo es importante que los cambios no se hagan de forma brusca y repentina, sino que sean graduales y progresivos y se pueda ir favoreciendo una autonomía acorde a la edad y a las necesidades del bebé

También es recomendable evitar la incorporación a la guardería o empezar a ser atendido por otros cuidadores no conocidos por el bebé en momentos críticos como el de la “angustia ante el extraño” (en torno a los ocho-nueve meses).

ETAPAS EN LA CONSTRUCCIÓN DEL VÍNCULO AFECTIVO

El deseo o proyecto de hijo o de ser madre/padre es personal y exclusivo para cada uno. Este deseo “estará presente” en el vínculo que se establezca entre los padres y el bebé. El nacimiento del bebé y la crianza van estableciendo una realidad compartida, para que aquello que fue un deseo o proyecto, se convierta en un encuentro.

Algunas condiciones personales, físicas, sociales, etc. pueden hacer más difícil el embarazo y la crianza, pero no quiere decir que no se vaya a ser buena madre o buen padre. En el caso de necesitarlo, es mejor consultar como prevención y poder disponer de recursos de apoyo. En lo que respecta a los tratamientos de fertilidad suelen ser complicados, por lo que, si sientes una ansiedad excesiva o sentimientos depresivos, pedir y recibir ayuda en estos momentos, puede tener un efecto preventivo y preparatorio.

EN EL EMBARAZO

El camino de la maternidad/paternidad comienza en el momento que se decide tener un hijo. Al principio, predomina la incertidumbre, después, surgen las primeras sensaciones corporales y se hacen las primeras ecografías. Aparecen posteriormente los movimientos del bebé dentro de la tripa, la relación con él comienza a tener más presencia. El vínculo con el futuro bebé en este momento lo va realizando la madre a través de cómo lo imagina, cómo le habla... Si la mujer está en pareja, ambos tendrán expectativas y fantasías sobre el bebé y tendrán valor las vivencias de la propia infancia en la relación con los padres o las figuras importantes para ellos. Se va haciendo un nido afectivo para recibir al futuro hija/o.

En el final del embarazo ya se desea conocer, tener y abrazar al bebé. También puede ser un momento de incertidumbre y de preocupación sobre cómo será el bebé, la cercanía del parto. El bebé imaginado se hará realidad. Sentir miedo o ambivalencia frente al cambio que ocasionará en la vida de los padres, es parte de la maternidad, reconocer y aceptar estos sentimientos, ayudarán al vínculo. Si "el ideal de maternidad" pesa mucho, el encuentro con el bebé real puede ser una dificultad para el vínculo. Ni la madre/padre, ni el bebé son ideales.

El vínculo con el futuro bebé aparece ya en el embarazo teniendo en cuenta que cada vivencia de embarazo es diferente para cada mujer y cada circunstancia personal. Pueden aparecer dudas, sentimientos depresivos, puede revivirse la propia historia familiar de la infancia, a veces con sentimientos y emociones difíciles de elaborar y esto puede ocasionar angustia, estrés o preocupación por el bebé que va a llegar y ante las tareas como madre, como padre.

PARTO Y PRIMEROS MOMENTOS

Tras el nacimiento, el bebé con el que se encuentran los padres y cómo se viven a sí mismos no corresponde exactamente con lo que se habían imaginado, será el conocimiento mutuo lo que permita ir ajustando las expectativas. Es un momento de encuentro y desconcierto, de sensaciones intensas. En algunos casos los padres se sienten fuertemente vinculados al bebé desde el principio; en otros casos, el proceso es más progresivo y los padres pueden no sentirse como tales desde el principio. El bebé necesita muchos cuidados, contacto físico, caricias, miradas, estar atentos y sensibles ... No tiene capacidad para esperar, esto lo va a ir adquiriendo en la maduración y en la interacción con sus padres teniendo que regularse poco a poco.

4 ORIENTACIONES

- Es beneficioso para ambos que la madre ponga al bebé en contacto piel con piel y acompañar ese contacto corporal con palabras.
- Es importante no apresurarse, darse tiempo para encontrar unos ritmos propios y conocerse. Es una etapa de adaptación mutua.
- La lactancia materna es una buena forma de vincularse, pero no es la única. Si no das pecho a tu bebé por las razones que sean, puedes reforzar el contacto piel con piel y otras formas de experiencia corporal.
- La madre también necesita cuidados en estas primeras etapas: cuídate y busca que te cuiden. Cuidar a tu bebé no significa olvidarte de ti misma.
- El papel del padre o la pareja es fundamental en este cuidado de la madre y del bebé.

PRIMEROS TRES MESES

El primer mes suele ser bastante caótico: Entender las necesidades del bebé, discriminar los distintos llantos, el inicio de la lactancia, los ritmos de sueño, la recuperación desde el punto de vista físico Son muchas las cosas de las que hacerse cargo al mismo tiempo... El nivel de demanda de un bebé recién nacido es un reto para la madre que además se encuentra cansada y para el padre que se encuentra en una situación nueva, descubriendo a su hijo y acompañando a su pareja.

1 ORIENTACIONES

- Es mejor no apresurarse, darse tiempo: la madre-bebé y el entorno familiar lo necesitan para establecer el vínculo, encontrar unos ritmos propios y conocerse. Nadie nace enseñado. Se trata de una etapa de conocimiento y adaptación mutua.
- El bebé necesita, en este período, una respuesta rápida porque apenas tiene capacidad para esperar ni para calmarse solo.
- Aunque la familia extensa puede ser de ayuda, es importante mantener el papel central de la familia nuclear: padre, madre y hermanos, si los hay.
- Es pertinente escuchar los consejos, pero los que deciden son los padres. Además, es aconsejable mantener un ambiente de cierta tranquilidad para el bebé, evitando visitas continuas y/o en momentos que puedan suponer una sobrecarga.
- Es bueno reflexionar y pensar acerca de las propias emociones y sobre lo que sentís cuando nuestro bebé llora y no sabéis qué le pasa o no podéis calmarlo y, en general, sobre las emociones que os despierta.

- El papel del padre o la pareja es fundamental en el cuidado de la pareja que conforman la madre y el bebé.

ENTRE LOS TRES Y SEIS MESES

En este tiempo, la interacción de los padres con el bebé es más fluida, la sonrisa, los descubrimientos que hace el bebé de sus manos y pies, las expresiones del rostro, los sonidos, el llanto que se comprende mejor... Hay una serie de señales y de referencias en el intercambio afectivo y lúdico de uno y otro que se reconocen y hacen más fácil la vinculación.

4 ORIENTACIONES

- Hablar al bebé, escucharle cuando esté receptivo a la interacción y seguir pendientes de entender sus emociones y sensaciones y decirle con palabras lo que se imagina que está sintiendo.
- Es importante que haya momentos de estimulación e interacción, pero también que haya pequeños ratos en los que se entretenga solo, aunque esté en compañía. Es recomendable evitar tanto los excesos como los déficits de estimulación y adaptarse a las necesidades de cada bebé.
- El uso de objetos transicionales puede favorecer un estilo de apego seguro y un vínculo afectivo positivo. Como se explica en el capítulo del sueño los objetos transicionales representan de forma simbólica a la figura de apego y ayudan al bebé a tolerar la inevitable y progresiva separación/autonomía relativa que supone el crecimiento.
- En este tiempo, es aconsejable que el padre participe en los cuidados del bebé y que se favorezca la interacción entre ambos.

ENTRE LOS SEIS MESES Y EL AÑO

Es un período de muchos cambios en el bebé, crece, puede calmarse un poco ya tiene más capacidad de espera, puede anticiparse, entretenerse él mismo, va internalizando la imagen de sus padres como personas estables, manifiesta más emociones e interacciona ampliamente. Comienza a sentarse, luego gatea, se pone de pie y puede desplazarse separándose de sus padres lo que le permite explorar.

1 ORIENTACIONES

- Las mismas que en el apartado anterior acerca de las interacciones y el nivel de estimulación, el uso de objetos transicionales, y el fomento de la regulación emocional y la autorregulación.
- El bebé va siendo más autónomo y no requiere siempre de respuestas inmediatas, por lo que podéis daros cuenta de que va teniendo cierta capacidad para la espera, aunque en este sentido cada bebé es diferente
- Reflexionad acerca de los propios sentimientos ante los indicios de autonomía del bebé. El crecimiento y la autonomía progresiva del bebé no solo es difícil para él o ella, sino también para los padres. Los cambios generan sentimientos ambivalentes: por un lado, puede satisfacer verle crecer y, por el otro, a veces despierta miedo, inseguridad o pena.
- Es recomendable que los cambios sean graduales no bruscos ni repentinos
- El bebé, a veces, puede estar solo, despierto, sin que requiera necesariamente vuestra atención a menos que se encuentre a disgusto. Es beneficioso para el bebé que pueda tener estos pequeños momentos así.

ALREDEDOR DE LOS OCHO MESES

Suele aparecer la “Angustia ante el extraño” o “Angustia del 8º mes”, es un momento de maduración del bebé, ya discrimina lo familiar de lo extraño y también tiene sus preferencias entre aquellos que le son familiares: el bebé se pone a llorar, a esconderse detrás de los padres o agarrarse con angustia cuando se acerca alguna persona como un familiar o amigo de los padres, ante la que antes no manifestaba ninguna ansiedad.

Favorece el vínculo comprender que es un momento difícil para el bebé, si bien aprender a discriminar es un avance. Para lo extraño, el bebé tiene aún pocas herramientas y es necesario que pueda sentirse comprendido. Contener el miedo, ayudarlo cuando algo no le sale y ser los padres su lugar seguro.

La agresividad comienza a tener más intención en esta etapa, ya no sólo es enfado y tiene que ver con la necesidad de ejercer su autonomía. A veces, cuanto más dependiente y menos seguro se siente, la agresividad será mayor, pero es necesaria para madurar y lo importante es encauzarla. El sentirse más separado de los padres, también implica sentimientos de tristeza, porque se da cuenta de que sus padres, lo más necesario hasta ahora, tienen otros intereses además de él. Suele ser pasajero, estas conductas suelen ir desapareciendo poco a poco de forma natural.

1 ORIENTACIONES

- A ser posible es aconsejable en este periodo evitar las separaciones (no iniciar la entrada en la guardería, no dejarle al cuidado de personas que no conozca...)

- Es fundamental que los cambios sean progresivos, anticiparle y explicarle lo que pasará a continuación y despedirse al marcharse.
- La mantita, el peluche, etc. (objetos transicionales) pueden servir de ayuda en este proceso de separación.
- Es importante no solapar cambios importantes, e ir haciendo los cambios uno a uno, dando tiempo para el proceso del cambio (pasar a su habitación, dejar el chupete, si se decide destetar, inicio de guardería...).

AL AÑO

Se va el bebé y aparece el niño/a. Comienzan las primeras palabras, la marcha y sobre todo la exploración, todo le interesa. El niño va a ser cada vez más autónomo, se siente diferenciado de sus padres, siente que están ahí, aunque no los vea, tiene curiosidad por lo que le rodea y se va sintiendo seguro de explorar y de investigar alrededor.

La interacción es más fluida, aparece un esbozo del buen humor, de la picardía, de divertirse juntos. Progresiva en la comunicación, puede diferenciarse de los demás. Sus relaciones son cada vez más complejas y estimulantes.

Ante los avances del bebé hacia la independencia, los padres pueden sentir temor, incluso angustia, en ocasiones tristeza por la separación que supone el perder esa relación privilegiada de dos. El niño puede sentirlo y mostrarse más pasivo, con miedo a explorar el mundo que le rodea, generándole sentimientos de inseguridad que le dificulten el proceso hacia la autonomía.

Puede saber que los objetos permanecen, aunque no los vea, es decir, tiene una representación interna de sus padres que le acompaña. Los puede pensar, aunque no estén. Y puede aceptar tanto en los otros como en sí mismo sentimientos ambivalentes, de

amor y de rabia, de deseo y de rechazo, hacia las personas que quiere y de ellas hacia él.

Si todo ha ido suficientemente bien, el niño habrá adquirido una base segura desde la que poder explorar el mundo y relacionarse con los demás, sin entrar en desesperación y consciente de su dependencia de los padres.

4 ORIENTACIONES

- Favoreced y permitid la exploración en un entorno protegido, funcionando los padres como una base segura desde la que explorar el mundo.
- Fomentad la autoestima, transmitidle que confiáis en sus capacidades y en que puede aprender lo que no sabe, no hacer por él las cosas que sabe hacer por sí mismo o está en condiciones de aprender.
- Es mejor no pedirle o esperar de vuestro bebé más de lo que puede hacer por su edad o por sus capacidades. Sus capacidades de aprendizaje son enormes, pero no hay que sobrecargarle.
- Cuando los padres se marchen de casa, es importante que se despidan de su bebé diciéndole que volverán a buscarle y que éste los vea y que le hablen de esta separación.
- Recordad que cada avance en el desarrollo hacia la autonomía del niño va a implicar sentimientos negativos o difíciles, pero también positivos y gratificantes.

! CONSULTAD SI

- Vuestras condiciones personales, físicas, sociales, etc. son complicadas y/o habéis tenido recientemente una pérdida importante.
- Tenéis poco apoyo emocional, social y/o familiar y esto afecta negativamente al bienestar de todos.
- Alguno de vosotros ha tenido en el pasado o tiene en el momento actual problemas de salud mental y puede necesitar un apoyo durante el embarazo o primer tiempo de la vida.
- Alguno de vosotros se ve a sí mismo como padre/madre de forma muy negativa, o si ocurre lo mismo respecto al bebé o al vínculo con él/ella.
- El estado de ánimo de uno de vosotros es muy bajo, con angustia o mucha irritabilidad, con pocas ganas de hacer las cosas, sin interés o energía, o con excesivo cansancio, de forma frecuente o intensa.
- Alguno de vosotros se siente muy inseguro con vuestro bebé y como madre o padre y se preocupa de forma excesiva por sentir que “no hace las cosas bien”, o si teme dañar a vuestro bebé o piensa de sí mismo que es mal padre/madre.
- Alguno de vosotros se siente como padre/madre de forma muy frecuente impotente o incapaz de calmar al bebé y esto le genera mucha preocupación, angustia, irritabilidad hacia el bebé y/o hacia el papel de madre/padre.
- Alguno de vosotros siente que, ante las demandas del bebé, por ejemplo, cuando llora con intensidad, pierde el control de sus actos y se muestra demasiado impulsivo/a, violento/a, o agresivo/a con él.
- No hay apenas momentos en los que disfrutes del cuidado de tu bebé y/o sientes rechazo o indiferencia hacia él.
- El bebé es excesivamente irritable, difícil de calmar, llora de forma constante, etc.

- Sentís que os resulta muy complicado “conectar” con vuestro hijo y os sentís distantes de él.
- El bebé no muestra ningún signo de angustia ante el extraño o de ansiedad de separación en torno a los 10 meses, se va con cualquiera y/o no parece diferenciar entre las personas conocidas y no conocidas.
- Vuestro bebé evita el contacto ocular, no responde a las interacciones, no parece comprender lo que se le dice, no emite palabras ni sonidos ni hace gestos para hacerse entender.
- El bebé se muestra excesivamente pasivo y no expresa interés por explorar los objetos ni el ambiente.
- Si en torno al segundo semestre del bebé sentís que no podéis hacer nada aparte de cuidar a tu bebé y éste no puede estar ni un momento sin estar en brazos, o no se entretiene solo nunca, ni un momento.
- La crianza de tu bebé está afectando de forma muy negativa a la relación de pareja.
- Alguno de vosotros siente una pena o angustia excesiva ante la separación de vuestro bebé o piensa que cuando el bebé no quiere comer, o se duerme, o no responde a sus juegos es porque le rechaza y/o no le quiere.
- Te muestras demasiado posesiva/o con tu bebé y no permites que nadie, aparte de ti, le coja o le atienda, o tu bebé llora siempre que le coge su padre/madre o una persona muy cercana, sobre todo pasados los dos primeros meses.
- Si alguno de vosotros está excesivamente preocupado por la salud de vuestro bebé y se angustia mucho ante cualquier signo de enfermedad no grave.

ALIMENTACIÓN

Marta Báez. Berta Requejo. Beatriz Sanz

La alimentación es uno de los cuidados cotidianos más importantes de la vida del bebé. También, y especialmente en este primer año, es una vía de relación básica. Comer es necesario para vivir y constituye uno de los vehículos fundamentales a través del cual el bebé se experimenta a sí mismo y experimenta la relación con la madre/ padre, aprende de ambos y se nutre a todos los niveles del desarrollo.

¿QUÉ OFRECEN LOS PADRES CUANDO ALIMENTAN?

Cuando la madre o el padre ofrece alimento, al mismo tiempo, ofrece también, una forma de relacionarse con su hijo/a, de sentirle, quererle, interesarse por él, mirarle... De esta manera, se producen sensaciones emocionales y sentimientos en los que la comida y las emociones que ésta procura, van unidas en una comunicación continua entre los padres y el hijo/a.

Lo importante no es solo la comida como fuente de nutrientes, sino todo lo que sucede alrededor de la misma.

Los padres ofrecen un lugar en sus brazos, acompañado por las palabras, canciones y caricias... es la forma en la que también le brindan un lugar en el mundo dentro de su propia historia. Transmiten su estilo, sus fantasías, pensamientos, sus expectativas y su forma de estar con el bebé y con otros.

LACTANCIA MATERNA O ARTIFICIAL Y VÍNCULO

Al nacer, el bebé se alimenta de leche, y seguirá haciéndolo al final de este primer año, aunque desde los 6 meses necesita ir incorporando progresivamente nuevos alimentos (alimentación complementaria), siguiendo las recomendaciones pediátricas.

Durante este primer año, la lactancia materna es la mejor opción según la OMS y hay múltiples estudios, en los que se reflejan sus beneficios nutricionales e inmunológicos. También se recomienda porque es aquello que el bebé busca y nace preparado para encontrar de forma natural: el pecho de la madre.

Además, en buenas condiciones, favorece el reconocimiento mutuo entre la madre y el bebé y facilita el vínculo entre ambos que, en estos primeros momentos de la vida, se experimenta a un nivel muy corporal o primario.

Es importante destacar que lo fundamental es la relación afectiva entre la mamá y el bebé en torno a la alimentación, en este caso. Si la madre no puede o no quiere dar pecho a su bebé, por los motivos que sean, o le deja de dar en un momento dado, eso no quiere decir que se le está privando de amor, o de la fuente fundamental de seguridad que necesita.

El vínculo, se va a ir desarrollando, ya sea a través del pecho o del biberón y, por supuesto, no solo a través de la alimentación, sino en todas y cada una de las esferas de la vida cotidiana y de la relación con el bebé.

¿QUÉ SIGNIFICA "A DEMANDA"?

Actualmente, la recomendación es dar tanto el pecho, como el biberón, a demanda, es decir, cuando lo pida el bebé. Esto está apoyado en las características fisiológicas del aparato digestivo del bebé recién nacido y de su inmadurez. También está relacionado

con la importancia de que, inicialmente, el bebé perciba una respuesta rápida a sus necesidades.

Esto le ayudará a sentirse contenido y a ser capaz de ir identificando y tolerando sus propias sensaciones: hambre y saciedad, la búsqueda de contacto con la mamá o la succión, como forma de regulación y contención.

Desde el principio, aunque los bebés son muy activos y se comunican, los padres y las madres harán una función fundamental de intérpretes, por lo que van a ser de enorme ayuda e influencia para el desarrollo de las capacidades del bebé.

Sin embargo, en muchas ocasiones puede resultar difícil determinar cuál es la demanda del bebé. Esta función de entender y traducir lo que el bebé necesita, parte de lo que el bebé expresa y transmite, pero también del significado que le den los padres al conectar empáticamente con su hijo.

Lo que sientan padre y madre en relación a la comida, al llanto o a cualquier comunicación del bebé, lo entenderán de una determinada manera, en función de sus conocimientos y, sobre todo, de su intuición. Esto significa que, dependiendo de cómo vivan las demandas del bebé, irán dando diferentes respuestas, que van a influir a su vez en el bebé y en sus demandas futuras.

PAPEL ACTIVO DEL NIÑO

Al comienzo de la vida, el bebé se va relacionando con las personas y los objetos que le rodean y la alimentación supone una actividad de especial relevancia para estos encuentros. Comiendo, el bebé descubre a su madre o su padre, mira, siente, huele, se nutre, oye, conoce, se vincula y vive una experiencia de relación que puede ser predominantemente positiva y/o negativa en función de momentos y circunstancias.

El bebé, durante los primeros seis meses, tiene que comer succionando. Al principio no sabe que tiene hambre y llora por ese motivo. Poco a poco aprenderá a asociar la succión al bienestar que le procura comer y también sentirá que hay alguien que cuando tiene hambre le procura alimento. La succión en el bebé va a cumplir tres funciones importantes: satisfacer el hambre, ayudar a calmarse y facilitar la interacción.

Mientras come, el bebé tiene sensaciones que le permiten percibir su cuerpo interno por lo que va sintiendo a través de la comida y también a través del cuerpo de la otra persona. Tendrán mucha importancia los aspectos corporales y las sensaciones del bebé y el adulto, en esta experiencia interactiva de sensaciones y respuestas emocionales.

Poco a poco, el bebé irá desarrollando una manera de comer. Preferirá algunas posturas sobre otras, tendrá su propio estilo, e irá construyendo toda una forma de relacionarse con el alimento. La lactancia y la relación a través de la misma con la madre o con los padres, será la base desde la que irá descubriendo los nuevos alimentos y formas de comer, masticando y probando diferentes texturas.

LA ALIMENTACIÓN COMO ENCUENTRO

En el intercambio entre el niño y el adulto participan el contacto visual, el intercambio de sonidos y palabras y el diálogo corporal con alternancia de tensión y relajación. Durante los primeros meses, tocar y mirar son los modos privilegiados de comunicación entre el bebé y sus padres en el momento de la lactancia.

La succión en el bebé es una actividad vital ligada, por un lado, a la supervivencia, y por otro lado también, unida a la sensación de placer que supone recibir la leche cálida y sentir la satisfacción y el

bienestar que se produce en el encuentro entre una madre que alimenta a un bebé que la mira y es alimentado.

Poco a poco la mirada y las palabras de la madre mientras alimenta van a ir construyendo una imagen completa del bebé y todo esto, tendrá un efecto importante en cómo el niño se va regulando.

Los padres ayudan al bebé en el establecimiento de sus primeros ritmos en cuanto a alimentación y sueño y le acompañan en los momentos de tensión. Ayudan a modificar el estado emocional del bebé y participan en la reparación de los desencuentros y en la transformación del malestar y el afecto negativo, de manera que dicho malestar se vaya haciendo cada vez más digerible.

Al principio, la madre se adapta a las necesidades y ritmos de su bebé, poco a poco ambos se van conociendo y establecen unos ritmos de comunicación y ajuste propios entre ellos. Las madres y padres permiten, desde el respeto, que el niño pueda desarrollar su propia manera de alimentarse.

El mayor o menor ajuste entre ambos, la capacidad empática y de favorecer el crecimiento de los padres, es lo que facilitará que la alimentación pueda resultar más o menos satisfactoria o problemática y donde intervienen necesariamente las características del bebé y las de sus padres.

Si el bebé come y se satisface, lo más probable es que se sienta contento, activo y aumente de peso progresivamente.

LAS NECESIDADES DEL BEBÉ VAN CAMBIANDO

El lactante de 0 a 3 meses

La lactancia materna es altamente recomendable en el primer año de la vida porque están ampliamente demostrados sus beneficios tanto para el bebé como para su madre. El mejor alimento del bebé

durante este primer tiempo será la leche materna, siempre si la madre quiere y puede, porque todo lo que la madre construye con su presencia y disponibilidad, se pone también en juego cuando lo alimenta con biberón.

Es importante que la madre se asesore y que pueda elegir libremente.

En el caso de la lactancia materna, los inicios suelen ser costosos, y a veces son especialmente difíciles por problemas de agarre, grietas, obstrucciones, molestias..., pero también por todo lo que supone la adaptación emocional y la sensibilidad de una relación tan intensa.

En general, el papel de las matronas es central en las ayudas a la lactancia. También existen grupos tanto a nivel público como privado que pueden ser de enorme ayuda en estos momentos, y existe la posibilidad de consultar individualmente a profesionales de la salud mental perinatal.

La madre y el niño necesitan un lugar de intimidad y encuentro, el bebé se siente uno con la madre a la vez que ambos se van conociendo. Posibilitar ese encuentro, la cercanía y la disponibilidad del adulto, es una tarea importante durante todo el primer año, y más aún, en los primeros meses.

El padre participará como protector de ese encuentro cuidando y asistiendo a la madre en lo que necesite. En estos momentos, también puede aportar seguridad a la incipiente madre la cercanía emocional de las figuras femeninas de referencia para ella: la abuela materna, una tía, una amiga, u otra persona significativa.

Hacia las seis semanas podemos decir que la lactancia está más o menos consolidada y el bebé puede ir reconociendo poco a poco el pecho, o en su caso la tetina del biberón, sentirse más regulado y realizar una succión más rápida y eficaz.

El lactante desde los 3 a los 6 meses

A partir de los 3 meses la madre y el bebé se conocen, se buscan, parlotean.... En general, en estos momentos, la lactancia suele ser más fácil, segura y con mayor disfrute.

Dentro de la normalidad, hay una importante variabilidad entre lactantes y ello ya nos habla de una cierta manera de ser o de relacionarse: más activos, impacientes o voraces, más tranquilos, pasivos o con capacidad de espera... Algunos hacen tomas largas y más espaciadas, otros más cortas y frecuentes, algunos más aceleradas y otros más pausadas, algunos más regulares y otros menos.

Hay muchas formas de ser madre y padre, y de relacionarse con el bebé a través del alimento. Todo ello irá haciendo del encuentro una forma única en cada relación y en cada familia.

El adulto atento pone en juego su capacidad empática para comprender qué es lo que necesita el niño en ese momento. La madre, o quien ejerce esa función, empieza a encontrar formas diferentes de calmar al bebé que acompañan la lactancia: hablando, cantando, acunando... Atribuye un sentido a la conducta de su hijo/a y le ofrece una respuesta sensible.

El bebé, de esta manera, puede ir desarrollando otros recursos, aprendiendo a esperar, a tolerar pequeñas dosis de frustración, a reconocer y diferenciar sus propias necesidades: a veces siente hambre, otras, tiene sueño, otras veces quiere que lo cojan... El bebé no siempre tiene hambre y sólo siente hambre.

La alimentación es un proceso que va evolucionando lenta y progresivamente desde la necesaria dependencia más absoluta hasta la autonomía en el comer. Así, al principio, la lactancia y la succión del bebé le pone en contacto con la percepción de su cuerpo y el de su madre, que muy poco a poco irá distinguiendo

como los sonidos del corazón de la madre, el olor de la leche, sus propios sonidos, una manera de ser sostenido...

Esta sensorialidad inicial en torno a la lactancia, va a ser esencial como base de respuesta para las siguientes formas de alimentación posterior, como las texturas de los alimentos, las consistencias, la deglución y masticación, la visualización y colorido de los alimentos... de tal forma que quedan integradas en una manera de relación con la comida.

A partir de los 6 meses

A medida que transcurre el tiempo y alrededor de los seis meses, será su pediatra quien vaya marcando las pautas sobre la introducción de otros alimentos. Es cuando comienza la alimentación con cuchara y en trozos. El adulto acompaña al niño en este cambio de alimento, textura y utensilio, a la vez que se desarrollan la atención conjunta y el juego compartido.

El paso a la alimentación sólida tiene un período crítico donde es más fácil que el niño muestre curiosidad y deseos de probar nuevas texturas y sabores. Los padres ofrecen inicialmente alimentos blandos y de fácil disolución hasta que el niño logra una masticación madura, sin riesgo, y es capaz de manejar el alimento de forma adecuada.

Es aconsejable que pueda tocar, experimentar y mancharse con el alimento. Los padres a la vez que alimentos nuevos, también proponen experiencias a la par y facilitan el descubrimiento del mundo cercano y el reconocimiento de las propias sensaciones en el niño. Poco a poco el bebé descubre texturas y alimentos nuevos y favorece su autonomía.

Los comienzos no son fáciles y los padres tendrán que realizar un ejercicio de aprendizaje continuo para acoplarse a la alimentación

de su bebé, tolerando la frustración de la espera hasta la regulación paulatina de todas las variables en juego.

La madre y/o el padre tendrán que aprender a ir identificando los cambios en las necesidades de su niño, dejando que el bebé se involucre en la comida tocando, probando, jugando... El niño participa y va mostrando sus preferencias.

Esto supone que los padres van incorporando variables de crecimiento en su hijo combinando momentos de gratificación y frustración necesarias sobre lo que puede o no comer, las cantidades, los tiempos... avanzando de esta forma, en la autonomía del niño/a.

Como decíamos, la relación con la madre a través del pecho y también del biberón, tiene distintos significados y por ello, es importante preguntarse qué expresa el bebé cuando pide leche, algo que suele pasar más con el pecho a demanda.

En la medida en la que el bebé comienza a andar, la aparición de los dientes, la masticación, evoluciona la comunicación, las capacidades simbólicas y el uso de la boca como exploración, puede ser más beneficioso ir entendiendo y traduciendo los múltiples significados de la demanda de pecho (y/o biberón) también en otros códigos más evolucionados, con tal de acompañar el crecimiento del bebé, que muy progresivamente irá siendo un niño.

La madre y el padre valorarán qué quiere su bebé cuando pide algo, ya que a veces puede tener necesidad de lactar, pero también otras veces, puede expresar vivencias como la necesidad de cercanía o consuelo, o la dificultad para tolerar una frustración. En este caso, podrán buscar otras formas de darle seguridad, más acordes con las capacidades del bebé como hablándole, haciéndole un mimo, dándole agua porque a lo mejor tiene sed, acariciándole o cogiéndole en brazos si necesita contacto tierno...

De momento, todavía estamos en un tiempo de intensa fusión, dependiente, delicado, poco diferenciado y de ajuste, en el que las experiencias del bebé siguen siendo muy corporales. Además de la necesidad nutricional, el bebé sigue buscando calmarse de forma primaria a través de la succión de pecho, biberón o chupete, del movimiento o la danza, la voz de sus padres, el contacto corporal...

Sin embargo, esta búsqueda de consuelo seguramente no sea de la misma manera que cuando era un recién nacido, o cuando tenía 4 meses, por ejemplo. En este sentido, en este momento, a veces, puede hacer un reclamo más intenso, con enfado o expresión de frustración. Esto no necesariamente quiere decir que la necesidad sea mayor, más urgente, o que se le esté exponiendo a un sufrimiento traumático, ni mucho menos.

Es posible que ahora, el bebé se vaya dando más cuenta de lo que quiere, lo exprese con más claridad y empiece a desarrollar la capacidad para tolerar pequeñas frustraciones. Es un largo camino y, hasta que vaya interiorizando recursos para contenerse, expresa el malestar y el esfuerzo que ello supone.

Es importante pensar que se trata de avances hacia el crecimiento y que el papel de los padres, nada fácil a menudo, es poder pensar y decidir cuándo se les debe frustrar o cuando no queda más remedio y cuándo dar aquello que piden, pudiendo ser, en cualquier caso, comprensivos y ayudándoles a entender y digerir el enfado y la frustración.

Por tanto, poco a poco, será favorable ir dando, a medida que va creciendo, sobre todo hacia el final del primer año, un significado más emocional y psicológico a aquellas demandas de pecho que expresan otros aspectos diferentes al hambre en el bebé. Esto se puede aplicar también a algunas peticiones de biberón o al uso del chupete.

El final de la lactancia

Al final del primer año, todavía sigue teniendo mucha importancia la leche a nivel nutritivo, por lo que se combina con la alimentación de otros alimentos, que también forman parte de la base nutritiva necesaria. Como hemos visto, el bebé a lo largo del primer año va cambiando sensiblemente y va desarrollando nuevas capacidades, por lo que la relación con el pecho (o el biberón) también va evolucionando.

En el caso de la lactancia materna, el final de la misma ha de ser una decisión familiar, que se adapte a las circunstancias de cada madre y de su bebé, así como a otros condicionantes de la vida familiar. La madre, poco a poco, irá encontrando el mejor momento para retirar el pecho, acompañando a su bebé de otras maneras.

Es aconsejable que el momento del destete sea una decisión pensada, teniendo en cuenta lo que necesita el bebé y las propias circunstancias. El papel de apoyo del padre y la comunicación en la pareja es fundamental en este momento.

La madre necesitará su tiempo para digerir todo lo que representa este proceso para ella. También es deseable que el destete se lleve a cabo de forma progresiva y que no coincida con otros cambios significativos en la vida del niño.

4 ORIENTACIONES

- Si puedes elegir y te sientes cómoda con ello, la lactancia materna es siempre lo más recomendable.
- Es importante consolidar la estabilidad de las figuras que ejercen el cuidado del bebé, evitando cambios frecuentes en los rostros que le alimentan.

- Es deseable tener flexibilidad para adaptarse a los cambios progresivos que conlleva la alimentación de un bebé de 0 a 1 año.
- Es importante calmar y consolar al bebé cuando se inquieta, tolerando no saber enseguida la respuesta a dar. No siempre que llora el bebé es porque tiene hambre.
- Procurad que en las tomas el bebé y el adulto se miren, dando de comer cara a cara.
- Respetad las necesidades de cada edad y tratad de adaptaros a las características únicas de cada niño.

Desde los 6 meses:

- Ayudad al bebé a adaptarse para conseguir un ritmo y regularidad saludable en la lactancia y la incorporación de otros alimentos.
- Respetad las cantidades que el bebé pide y a su propio ritmo.
- Buscad el sosiego en las comidas evitando situaciones de hiper estimulación en las tomas como el juego excesivo, cambios de postura...
- En la introducción de nuevos alimentos, mejor hacedlo desde el placer y la exploración. Lo más importante es el interés y satisfacción del bebé en este descubrimiento, para que se establezca una buena relación con la comida.
- Procurad no utilizar durante las comidas tablets y móviles para el niño.
- Intentad no premiar o castigar en relación a la cantidad que come el niño.
- Procurad establecer acuerdos entre todos los que se ocupan y participan de la alimentación del bebé.
- Buscad la manera de facilitar, en la medida de lo posible, la alimentación en familia y compartida con otros.

! CONSULTAD SI

- Has decidido dar pecho y tienes dificultades para ello. Puedes comentarlo con la matrona, o bien, después con el pediatra.
- Durante la toma no se dan los elementos de una verdadera comunicación: el bebé evita la mirada, no parece mostrar apetito ni placer o no se tranquiliza al sentir la presencia del adulto que lo alimenta.
- Tu bebe únicamente come dormido y es necesario, prácticamente en todas las tomas, que se encuentre dormido para que acepte el alimento.
- El bebé pasa muchas horas sin ingerir alimentos y nunca reclama.
- A partir de los 8-9 meses tu bebé única y exclusivamente acepta la leche y rechaza claramente la introducción de la alimentación complementaria.
- Como madre te sientes excesivamente sobrecargada por la demanda del bebé, con poca ilusión para salir a la calle, encontrarte con otras madres o ir a reuniones familiares.
- El niño de forma activa o pasiva rechaza marcadamente el alimento, las tomas son muy conflictivas y empiezas a anticipar el momento de la alimentación de forma ansiosa.
- Alrededor del año, el niño tiene una respuesta de alerta marcada porque le asustan los ruidos, los olores, no quieren tocar o mancharse... y presentan muchas dificultades para los cambios de texturas o sabores de los alimentos.

COMUNICACIÓN Y LENGUAJE

Marta Báez. Berta Requejo.

El relato y la historia de un individuo, comienza desde el momento en que una madre y un padre se imaginan como tales. Mientras tanto, el bebé va gestándose en el interior del útero de su madre, donde se van formando aquellos aspectos neuropsicológicos que hacen que el bebé nazca preparado para poner en marcha mecanismos sensoriales y de comunicación con su entorno.

La comunicación y el lenguaje, verbal y no verbal, son aspectos fundamentales para el desarrollo psíquico ya desde las primeras etapas de la vida.

El bebé como criatura social, es un observador nato, un receptor inteligente, ávido de todo lo que sucede alrededor desde el comienzo de la vida. El instinto de supervivencia y la dependencia extrema que posee le hacen proclive a recoger todo aquello que surge en su contexto más inmediato. Por eso va rastreando lo que encuentra a su paso como las expresiones faciales, los tonos de voz, los estados emocionales de sus cuidadores principales y se abastece de cualquier indicador necesario para su desarrollo.

Su vida emocional se basará en el conocimiento de los padres como seres imprescindibles y figuras de apego básicas, reconstruyendo esta información para un aprendizaje rápido y predecible sobre lo que acontece a su alrededor. El bebé necesita conocer y también a su vez, ser conocido para poder así construir un ambiente predecible a partir de todos estos indicadores sociales.

El bebé es sensible a lo que ha escuchado dentro de su madre, sobre todo en el último trimestre uterino por lo que reconoce la voz y se acuerda de sonidos que ya son familiares para él desde antes de nacer.

DESDE EL COMIENZO DE LA VIDA...

Emite mensajes sensoriales a través de sonidos, llanto, movimientos... Estos mensajes van indicando a los padres cuestiones necesarias sobre él mismo y sobre lo que le sucede. Además, los mensajes que transmite el bebé moldean las respuestas de sus cuidadores y estas respuestas a su vez, añaden nuevas señales al bebé y es entonces cuando se produce un complejo y rico entramado sistema de comunicación crucial para todos.

La voz forma parte de la música del lenguaje. Los cambios en la entonación, las modulaciones y la expresividad facial con la que hablamos a un bebé, es común en todas las culturas. Esa musicalidad que conmueve y afecta al bebé hace que éste, muy tempranamente, busque conmover afectando al adulto que le cuida y de esta manera, se inicia ese intercambio que contribuye a construir las bases del lenguaje, tanto verbal como no verbal.

Con las expresiones del bebé y con lo que éstas generan en el adulto, se producen una serie de intercambios e interacciones, normalmente imitativos y recíprocos, en el que cada gesto o expresión constituye una comunicación que inicialmente es no verbal. Cada madre y padre como receptores interpretarán lo que el bebé les envía en función de su propio estado interno que, a su vez, tiene que ver con lo que han vivido y con cómo viven cada estado o experiencia de su bebé.

Para que esto se produzca de una manera saludable, es necesario que, sobre todo, la madre inicialmente tenga la aptitud, habilidad y la dedicación necesaria de ponerse en el lugar del bebé regresando a un estado especial que la capacita para entenderle sin palabras, poderse adaptar con su intuición y empatía a las necesidades del

niño y así sostener y proteger a su recién nacido para que éste pueda confiar y sentirse seguro en su crecimiento.

Antes de que comience a decir palabras, el bebé dispone del olor de su madre, su aliento, el sonido de los latidos de su corazón ya conocidos, se siente cogido y mecido dentro de un espacio común físico y afectivo entre ambos.

Podemos decir, que se da todo un proceso de comunicación y comprensión, generando unos previos comunicativos no verbales antes de la adquisición del lenguaje como, por ejemplo, la interacción cara a cara, el contacto ocular, el tacto, la sonrisa, los sonidos guturales y vocálicos, la imitación de gestos y sonidos, el llanto, señalar con el dedo...

De esta manera, a través de los padres, el bebé se va empapando de los sonidos fonéticos propios de su lengua materna.

A PARTIR DEL TERCER MES

El lactante empieza a comunicarse a través de un diálogo de sonidos con su madre/padre de tal manera, que cuando éstos le hablan él se calla y cuando los padres se callan, el bebé emite sonidos vocálicos. Al bebé le gusta hablar solo con sus balbuceos iniciales, pero los sonidos que claramente más le importan y escucha con mayor interés, son los sonidos provenientes de la voz de su madre y de su padre.

Después de las primeras vocales, va emitiendo consonantes que le resultan más fáciles: "ma", "ta", "pa", "na", pero sobre todo produce balbuceos hasta el octavo mes que comienza a decir combinaciones silábicas como "nana", "baba", "tata" "aja". También se empieza a interesar mucho por las conversaciones y por lanzar sonidos cuando se habla delante de él. A veces gritará o emitirá

sonidos fuertes para que se le haga caso y se le preste atención con palabras, canciones, juegos...

ALREDEDOR DE LOS NUEVE MESES

Uno de los gestos más corrientes y a la vez singular del bebé es cuando empieza a señalar con el dedo mostrando su interés por algo, buscando también la forma de que el adulto convierta en palabra lo que señala, lo que mira.

Este hecho supone que el bebé y su progenitor comparten juntos la atención sobre algo, ambos pueden seguir con la mirada al objeto o persona señalado, juntos se comunican en un mismo sentido y dirección y juntos también, actúan compartiendo un tiempo afectivo que va de uno a otro de forma recíproca.

Cabe decir, como en otros tantos aspectos que vamos comentando, que cada niño tiene su ritmo y su propia forma de desarrollo, de manera que habrá bebés que tarden más en señalar, por ejemplo, hacia los 14 meses, o algo más. Lo importante es ir observando en el bebé el deseo de comunicar a otra persona sobre algo, estableciéndose así un triángulo.

Adulto y bebé observan conjuntamente a un tercer elemento (un objeto o persona). Así, el bebé responderá mirando hacia donde señala la madre o el padre, incluso dirigiendo la mirada hacia donde mira el cuidador.

Se irá comprobando que el bebé va emitiendo comunicaciones que tienen este sentido de “charlar” sobre algo, de compartir un estado, o significado en relación a otra cosa. Puede que el bebé dé un objeto a la mamá y mire a la mamá y al objeto y de nuevo a la mamá, como si dijera: “mira, mamá, el patito que me gusta”, puede que lo señale, o puede que mire al patito y después a la madre, emitiendo algún sonido que se siente como un intento de comunicar algo.

En este sentido, es importante que en dichas situaciones los adultos vayan traduciendo, poniendo palabras, a estos primeros acercamientos de comunicación verbal. Por ejemplo: “ah, ya veo, me enseñas el patito que tanto te gusta”, o “sí..., el patito con el que hemos estado jugando”. Lo crucial es el acto de referirse a otra cosa cuando interaccionan con el adulto, de compartir la atención sobre algo: atención conjunta.

La comunicación verbal va precedida de un tiempo en el que las madres y los padres hablan al bebé como si éste pudiera entenderles y juegan a que el bebé con sus sonidos cuenta cosas. Más tarde, el bebé llegará a decir sus primeras palabras como tales y entonces el lenguaje hablado se convierte en una forma de intervenir sobre la realidad. Es posible que alrededor del año surjan estas primeras palabras, como “papá”, “mamá”, “agua”, “pan”, u otras.

Durante todo este tiempo, el bebé necesita, sobre todo, que hables con él, le gusta oírte, que le cuentes cosas a menudo y le hagas participe de tus conversaciones. Es muy importante acompañar las palabras con los gestos y la mímica de cara y cuerpo para dar más énfasis a lo que se dice y que el bebé se pueda interesar con gusto por lo que se le cuenta.

AL AÑO

El bebé tiene un repertorio de gestos y movimientos muy amplio que ha ido aprendiendo a lo largo de todo este tiempo como, por ejemplo, decir adiós con la mano, asentir o negar con la cabeza... En este momento, sobre todo, ya entiende una inmensidad de expresiones y conductas de los padres, tiene un intenso conocimiento sobre su cotidianidad, los tiempos y ritmos de lo que hace cada día y de noche, predice momentos y conoce los

prolegómenos de salir a la calle, el baño, la comida, ir a dormir, jugar, cuando se marcha uno de sus progenitores o cuando llega...

También percibe cuando su madre/padre están enfadados, cuando se quieren, protesta cuando no quiere algo, gesticula para señalar que ya no quiere comer, o que le quites los mocos, o que no quiere quedarse en la cuna, o que no le gusta la comida. También, por ejemplo, cuando quiere que le alcances algo que le interesa, o cuando inicia un juego en el que ya puede estar incluido el humor, la sorpresa, haciendo pequeñas "gamberradas", o juegos de provocación, en los que se muestra orgulloso de entender y predecir el comportamiento del otro.

Es posible que antes de los 12 meses o un poco después, comience a decir "no" como forma de expresar negación y rechazo sobre algo o alguien. Puede ser una imitación ante las prohibiciones parentales de lo que no puede tocar, comer, coger... o también como una muestra de no querer algo. En los primeros meses, giraba la cabeza hacia otro lado, como cuando no quería más pecho o biberón, después echaba la mano para decir que no quería más de algo, por ejemplo, comida. Sin embargo, ahora supone la voluntad de hacer patente su rechazo o negación.

Esto es muy importante en el desarrollo, porque paradójicamente, es una manera de autoafirmarse, de ir expresando y tomando conciencia de quién es él o ella, a través de sus afirmaciones: "sí, quiero/sí, me gusta", pero también de sus negaciones "no quiero/no me gusta", donde aparece una diferenciación clara entre lo que viene de fuera y quién es el niño o la niña, que en ese momento se siente dueño de sí misma/o.

Afortunadamente los padres también en este tiempo saben ya mucho de su bebé, de sus cualidades y habilidades, sus gustos o preferencias y todos se encuentran más regulados y son conocedores unos de otros.

1 ORIENTACIONES

- Aprovechad para hablar con vuestro bebé haciéndole participe de lo que sucede alrededor y lo que está presente, como cuando le acunas, cambias, bañas, paseas...
- Utilizad cuentos con dibujos e imágenes y enseñadle lo que aparece en el dibujo con palabras y sonidos señalando con el dedo, sobre todo a partir de los 6 meses.
- Aprovechad cualquier momento cotidiano para hablarle de lo que hacéis, lo que cocináis, lo que come, dónde vais, a quién veis, los juguetes...
- Es también muy importante hablar al bebé de lo que pensáis que está sintiendo y poner palabras a sus sensaciones y emociones.
- A partir de los 9/10 meses es interesante hablar al bebé en primera y segunda persona con el fin de ayudarle a hacerse con un yo propio y diferente del yo del adulto.
- Hacedle preguntas, aunque no os conteste con palabras lógicamente.
- Procurad hablarle con normalidad, sin demasiados diminutivos, más bien de una forma natural.
- Procurad utilizar una entonación marcada, como exagerada, que suele usarse con los bebés de manera intuitiva. Esto es muy importante, sobre todo en este primer año de la vida.
- Cuando os haga ruiditos, escuchadle y dadle tiempo para que se exprese antes de contestarle inmediatamente. Al hablar con él, es importante dejar espacios de silencio, para que capte este aspecto interactivo y darle la oportunidad de comunicar.

- Procurad buscar ratos frecuentes de juego y de interacción cara a cara sin demasiadas interrupciones.
- Es mejor hablarle con interés, cariño, dirigiéndote al bebé y mirándole siempre que esté cerca y se encuentre en la misma habitación.
- Habladle si es el caso, de las cosas que se encuentran físicamente presentes, el juguete, el perro, las llaves, la comida...
- Acompañad las palabras y conversaciones con mímica y gestos, si podéis.
- Intentad que concuerde lo que dices (lo verbal) con cómo lo dices (lo no verbal). Por ejemplo, si decís algo alegre que sea con tono y expresión de alegría.
- Hacedle preguntas sobre lo que ya conoce como por ejemplo cómo hace tal o cual animal o lo que pasa en el cuento que habéis leído varias veces, o para que señale los ojos, boca... de tu cara, un muñeco o animal...
- Procurad poner atención y mirad hacia lo que señala el bebé cuando te lo pide.
- Es mejor no corregir aún, si alguna palabra no le sale o no la dice bien. Respetad su ritmo y sus tiempos en el aprendizaje del lenguaje. Es mejor darle la versión correcta sin pretender que le salga bien en ese mismo momento. Sobre los 3 años iniciará un período de rehabilitación espontánea del habla y, por tanto, hay tiempo todavía.
- Pensad que el niño se comunicará y apreciará más las conversaciones cuando haya dormido y comido bien. Si se encuentra cansado es mejor no insistir en que hable o escuche porque no estará suficientemente receptivo.

! CONSULTAD SI

Antes de los 6 meses...

- No vuelve la cabeza hacia ti, cuando le hablas.
- Si no se sobresalta ante un ruido fuerte, parece no reaccionar ante los estímulos o si le sentís “hiperreactivo”, muy sensible a cualquier ruido o estímulo, aunque no sean fuertes.
- Si evita el contacto ocular, o se queda con la mirada fija como “clavada”, sin modular.
- Sientes que solo le interesan los objetos o aspectos sensoriales y no tanto vuestro rostro, y comunicaciones.
- Apenas emite sonidos, solo cuando llora.
- Si no balbucea o si balbucea constantemente, sin pausas o momentos de silencio.

Antes del año....

- Si no observan respuestas del niño o la niña a los intentos de los padres de comunicar algo sobre terceros (objetos o personas).
- Si la niña/o no busca aquello que los padres señalan o miran.
- Si no se dan turnos de comunicación o “diálogos” de sonidos comunicativos. Es importante que, aunque todavía no diga palabras como tales, muestre interés en “charlar” con el adulto de forma que espere y observe el rostro (contacto ocular, mirada a la boca y gestos) mientras le hablan y que haga intentos de responder o comunicar.

LLANTO

Marta Báez. Sabina Del Río. Berta Requejo

Para un bebé que nace, el llanto en general es una forma de comunicación en un mundo todavía sin lenguaje, una manera de interaccionar, de hacer llegar algo a la madre/padre/cuidador, de captar su atención, dirigir un mensaje, transmitir una necesidad como el hambre, el sueño, dolor, malestar o que a lo mejor necesita algo de nosotros, aunque no sepamos en un principio qué le pasa ni cuándo termina. El llanto casi siempre se produce por una situación no placentera.

El primer llanto justo después del parto, nos indica que el bebé está vivo, se encuentra bien, respira y eso produce un gran alivio. Es un signo de buena señal al nacer, como un reflejo que nos indica que sus pulmones necesitan coger aire y expulsarlo. Es posible que el llanto de este primer momento se deba al estrés que sufre el bebé en el nacimiento y al cambio que experimenta al pasar de un ambiente seguro dentro del útero de la madre, a otro desconocido.

Por esto se comprende que, en cuanto se coloca al bebé piel con piel con su madre, deja de llorar porque se siente mejor y seguro. A través de este llanto inicial, el niño es escuchado también por primera vez por sus padres y pronto, pero más tarde aprenderá, que si llora será consolado, escuchado, aliviado, tenido en cuenta...

Oírle llorar es sentirle presente, ha nacido. Sin embargo y a medida que pasan las horas y los días, si el bebé llora demasiado, ese llanto puede resultar angustioso, producir inseguridad por desconocimiento, no saber cómo hacer, y esto provoca inquietud, desasosiego, desesperación. Se hace primordial entender qué le pasa, calmarle y aliviarle, como una de las primeras funciones que necesitamos desempeñar.

El bebé es tremendamente dependiente de los adultos y se encuentra al arbitrio de lo que se haga con él o ella. En ocasiones puede que no coincida lo que necesitan con lo que se les da y esto provoca el llanto.

Atender a un bebé cuando llora es esencial y ayuda a que éste consiga ir aprendiendo a identificar lo que le pasa e ir desarrollando una confianza en sus padres y el entorno.

Por el contrario, no atender su llanto es dejarlo a la deriva, la desesperación, cuando además no tiene recursos para calmarse solo ni procurarse una solución a su necesidad, dependiendo del adulto para su supervivencia y bienestar.

Cuando hablamos de no atender no nos referimos a tardar un poco en encontrar su consuelo, sino a la idea errónea de que hay que dejarle llorar para que aprenda que no se consiguen las cosas llorando, por ejemplo. Pero es importante no confundir esta necesidad de atención y cuidado, con que deba hacerse de manera inmediata o con pensar que, si el bebé llora durante un rato, porque no hemos dado con la tecla todavía o que, si ha de esperar brevemente, esto sea malo o traumático.

A medida que va creciendo el bebé, el llanto no solo expresa una necesidad imperiosa, sino que va enriqueciéndose y también expresa enfado, deseo de obtener lo que quiere y el esfuerzo por ir tolerando pequeñas frustraciones que pueden ser incluso saludables. En este sentido, a medida que crecen, los padres van notando ellos mismos cómo el llanto se va sintiendo diferente, no de manera tan angustiada, y se va aprendiendo a tolerar esperas breves.

¿POR QUÉ LLORA UN BEBÉ?

Que un bebé llore es normal teniendo en cuenta que durante las primeras semanas los bebés lloran una media de una hora y media al día, aumentando después hasta cuatro horas diarias. En cuanto el bebé va creciendo, sonríe, vocaliza y va teniendo más recursos para regularse y comunicarse, el llanto disminuye sensible y progresivamente. Con todo, hay marcadas diferencias entre unos y otros bebés, por lo que deberemos ir conociendo cómo es nuestro bebé llorando y así poder ir estableciendo la forma mejor de calmarlo en cada situación.

Insistimos en que en los primeros meses el llanto del bebé es el único recurso ante cualquier situación de estrés, malestar, tensión... Es un llanto a veces imperioso, es intenso y estridente, de tal manera, que suele preocupar o irritar a los padres que todavía no saben bien qué le ocurre, hasta que progresivamente vayan conociendo a su niño/a.

Esto a veces provoca desasosiego en los padres y en ocasiones angustia por el malestar que causa y la necesidad de hacer algo para evitar que el bebé se encuentre mal, le pase algo desagradable, sufra por ello y suframos con él.

Para los padres, sentir esto con intensidad es algo que ayuda a estar conectado con el bebé, pero es importante comprender que es normal, e intentar mantener la calma, con perspectiva. En este sentido, a veces ayuda hacerse la pregunta de si todo lo básico está bien y, si es así, pensar que no es algo tan terrible, procurar estar tranquilos, para seguir probando, observando y pensando qué es lo que le pasa.

Un bebé puede llorar por diversos motivos: tiene hambre, frío, está sucio e incómodo, está irritado, siente dolor, se encuentra sobresaltado, necesita consuelo o busca contacto e interacción o un poco de varias cosas a la vez, que es lo más frecuente.

Como decíamos antes, el bebé llora si siente que no hay coherencia entre su necesidad y lo que recibe en ese momento. Por ejemplo, si le ofrecemos comida a destiempo porque tiene demasiado sueño, a lo mejor no le viene bien. También, si le estamos bañando cuando tiene mucho sueño o hambre, puede ser que se enfade y no disfrute del baño como otras veces. O cuando come, si le damos demasiado lento y le cuesta esperar o muy rápido y se agobia, puede que llore por ello. En otro momento, si le movemos demasiado y necesita menos ajetreo porque quiere dormir, si le alteramos el sueño con voces o luces o despertares cuando se encuentra muy dormido o no ha dormido suficiente, puede que le disguste y llore expresando su malestar.

Algunos bebés muestran una tendencia a la desdicha, la irritabilidad, a no estar suficientemente a gusto y sentirse incómodos porque no han comido bastante o porque quieren que se les coja o que les pongan en el carrito o no quieren la cuna... Son niños más sensibles al malestar y lo expresan llorando con frecuencia. Quizá en estos casos, es más difícil satisfacer y complacer al hijo/a, pero los brazos y la calma son una ayuda casi segura.

Otros bebés, en cambio, son más inquietos, impresionables, se sobresaltan con mucha facilidad y lloran si se les manipula de forma inesperada y eso hace que se agiten con cualquier cosa. Para estos bebés, se tratará de tener más calma e intentar pasar el día sin que el bebé se asuste a la espera de que vaya madurando poco a poco.

Hay bebés sonrientes, que se adaptan bien a los cambios, a lo que les ofrecen y que tienden a estar a gusto y satisfechos. Estos, lo ponen más fácil, sin duda. De todas formas, los hay que reclaman poco, que pareciera que todo les va bien y es importante estar atentos, ya que pueden pasar desapercibidas necesidades importantes para el desarrollo.

En este sentido, los padres irán adaptándose a las características de su hijo. A un bebé más despierto y que busca ansioso por tener lo que pide rápidamente, habrá que ayudarlo poco a poco a esperar, a relajarse, a encontrar momentos de recogimiento... A otro más somnoliento, que pide poco, que tiende a estar más ensimismado, habrá que ayudarlo a que conecte, a que interaccione, a que se dé cuenta de otras necesidades, y pueda disfrutar y pedir.

Todo ello respetando la manera de ser que cada bebé, ya que no se trata de que sean iguales, y es importante que se sientan aceptados y valorados en su propio estilo.

Sea de forma más o menos intensa, más o menos frecuente, los bebés tienen que llorar. En general, un bebé durante el primer año de su vida llora y es algo necesario para comunicarse, para que le entendamos y atendamos y así se desarrolle.

Por toda esta cantidad de variaciones posibles y estilos diferentes, tendrás que ir conociendo a tu hijo/a manteniendo una posición de observación, ir descubriendo el tipo de persona que es y también el tipo de madre y padre que vais siendo vosotros, por lo que será mejor no poner etiquetas sobre el comportamiento de cada niño e ir evolucionando juntos.

EL LLANTO SEGÚN EDAD

Hay que distinguir el significado del llanto en las diferentes edades y momentos ya que no es lo mismo una situación de emergencia, que un momento de rutina cotidiano. Tampoco es lo mismo un llanto antes de los tres meses que a los ocho meses, por ejemplo.

A veces el niño llora y no podemos satisfacerle exactamente cómo y cuándo querría, pero podemos hablarle, acompañarle, estar disponibles y receptivos para él, ya que un bebé no puede calmarse solo, hasta que va aprendiendo. Lo más importante es acompañarlo,

sostener su malestar y ayudarlo para que vaya identificando lo que le pasa, poco a poco.

Uno de los motivos frecuentes de llanto en un bebé son los cólicos del lactante que aparecen a lo largo del primer trimestre sin motivo aparente, pueden durar días durante diversos momentos del día o de la noche por episodios de unas semanas hasta que desaparece de forma rápida como empezaron. Normalmente, se encuentra asociado a la inmadurez del sistema digestivo que provoca espasmos abdominales causantes de intenso dolor y producen un llanto desgarrador.

También pueden producirse los cólicos, en momentos temidos para la madre que se encuentra sola con el bebé durante la mayor parte del día teniendo que hacerse cargo y asumir todos los cuidados y esto puede hacerle sentir insegura, sin saber bien cómo atender a su hijo. Ambos, madre y bebé pueden sentirse abrumados de manera conjunta.

Lo mejor es conocer lo que ocurre, cómo son los cólicos y permanecer lo más tranquilos posible procurando mecer al niño, cantarle suavemente, ponerle boca abajo, darle calor en la tripita, flexionar sus piernas para ayudarlo a expulsar los gases, hablarle suavemente si eso le tranquiliza y esperar a que todo, vaya mejorando...

Inicialmente el bebé por completo sensorial, no tiene capacidad de procesar mentalmente todas las experiencias que le pasan en su cuerpo. Poco a poco, gracias a la ayuda de sus padres y a su propio desarrollo, el bebé podrá ir calmándose al sentir cubiertas sus necesidades. Irá asociando unas sensaciones y otras a la experiencia y al escuchar e ir comprendiendo muy progresivamente, las palabras de los padres que van poniendo significado y lenguaje.

Es fundamental que haya coherencia entre su necesidad y la respuesta que damos, entre el tono de la voz, la expresión corporal, lo que le explicamos y lo que, de hecho, le pasa.

Otro de los motivos frecuentes del llanto es la sensación de sentirse separado de su figura de apego porque esto le provoca desasosiego y busca sentirse acompañado/a. Alrededor de los ocho meses, el bebé comienza una fase de sentir la angustia ante las personas desconocidas y por ello suele llorar cuando le coge otra persona, ve otras caras y no se siente seguro.

En este período es mejor no forzar y esperar, sabiendo que el malestar forma parte de ese momento evolutivo y poco a poco se irá pasando a medida que sucedan las semanas.

Aunque cada bebé es diferente A partir de los nueve o diez meses, si el niño llora en ausencia de un motivo urgente que requiera que intervengamos rápido, es posible que pueda esperar un poco y no necesite una respuesta inmediata.

En esos momentos podemos decirle que ahora no podemos darle lo que pide y que pronto llegará. Aunque pueda parecer que no entiende lo que le decimos sí que se va a calmar, porque siente que estamos presentes, que le hemos entendido y que nos hacemos cargo de su necesidad.

Además, el bebé va adquiriendo día a día una mayor capacidad para tolerar la espera. Su sufrimiento es menos desesperante, ya que se encuentra más desarrollado, comprende mejor, ha vivido ya muchas experiencias anteriores y puede tener más seguridad de que sus necesidades y demandas pueden ser satisfechas por sus padres como en ocasiones anteriores.

En ausencia de dolor o cualquier causa evidente de incomodidad que provoque llanto, lo más probable es que el bebé quiera el contacto con su madre/padre.

Alrededor del año y teniendo en cuenta la intensidad de las emociones del bebé, a veces su llanto tiene que ver con que no consigue hacer algo solo, con que se aburre, con que se siente impotente porque algo no sale como quiere o porque se siente frustrado ante una situación que no sabe resolver sólo, como salir de la cuna, coger algo, subirse al sofá... Estos llantos son necesarios y frecuentes.

A veces podremos ayudarlo y otras no podremos dejar que haga lo que pretende, por considerarlo peligroso o que no corresponde en ese momento. Lo importante es ayudarlo a ir comprendiendo no solo el mundo, cómo funciona y cómo tiene que hacer para conseguir tal o cual cosa, sino también su malestar, los enfados y frustraciones, es decir, explicarle cómo se siente y por qué.

La idea es comprender y explicarle lo que le pasa con cariño y ser firmes con los límites que pensemos necesarios.

¿QUÉ HACER CUANDO EL BEBÉ LLORA?

Hay muchos y diversos matices en el llanto de los bebés por lo que tendremos que ir desvelando en cada caso y cada situación cuál es la causa y qué respuesta consideramos más adecuada en una actitud de observación. Se tratará de ir probando y si vemos que nos llama la atención un llanto excesivo de dolor o necesidad que no se satisface ni se calma, tendremos que consultar con el pediatra. Siempre es mejor que el bebé, cuando llore por estar necesitado de algo, enfadado o molesto, se sienta acompañado porque de esa manera podemos evitar un sufrimiento innecesario.

Hay veces que cuando la madre o padre se encuentran ansiosos por el llanto de su bebé, les resulte más difícil entender lo que pasa. En estas situaciones, sería bueno pensar que no siempre podemos saber de antemano cuál es la causa del malestar del niño, pero si

partimos de que podemos pensar, quizá esto ayude a encontrar una salida, aunque no sea inmediatamente.

Lo importante es mantener la calma, darle valor al hecho de estar al lado del bebé y de que esto es lo mejor que se le puede ofrecer, hasta encontrar la respuesta adecuada que le calme.

Como casi todo, es una cuestión de dosis y tiempos, de tal manera que, si el bebé llora, se le pueda atender sin dejarle llorar desconsolado, pero también, a medida que va creciendo, se puedan ir tolerando breves esperas cuando no se trata de una necesidad imperiosa.

De esta manera, pudiendo escuchar su protesta o malestar brevemente, dando cierto espacio al bebé para ver qué hace con ello, le ayudamos a ir generando recursos propios para tolerar pequeños malestares y calmarse, sabiendo que sus padres están ahí si lo necesita.

No saber por qué llora un bebé puede ser angustiante y desconcertante, pero se trata de no dejarse invadir de la angustia que el llanto provoca y de poder pensar con un poco de sosiego lo que ocurre, probando diferentes actuaciones para dar con la necesidad del bebé y una respuesta adecuada en función de dicha necesidad.

A medida que el niño va creciendo, la interpretación de su llanto por parte de los padres se convierte en una tarea más fácil. No olvidemos que el niño que llora transmite emociones, pero también puede expresar sentimientos saludables. Cuando un bebé llora, lo importante, sobre todo en el comienzo de la vida, que puede sentir mucho desasosiego, es conseguir que pueda sentirse mejor.

Un bebé no puede tener o conseguir todo lo que quiere y además los padres no podemos evitar que tenga sus propios padecimientos,

penas, frustraciones y dificultades. Padecer al lado del bebé sufriendo con él, acompañándolo, consolándolo y estando cerca para sostenerlo, permite que el niño/a pueda vivir esta experiencia dolorosa fortaleciéndose, sabiendo que puede sentir esto al lado de otro con alivio y aliento.

Por otra parte, es también y al mismo tiempo, una manera de empezar a avanzar en la vida creando recursos para afrontar aquello que no es como nos gustaría.

A ORIENTACIONES

- No es lo mismo llorar solo que acompañado. Es conveniente acudir al bebé cuando llora, cogerle y atenderle.
- Es necesario escuchar el llanto para distinguir el motivo y dar la respuesta más adecuada.
- Hay bebés que lloran en cuanto sienten la más mínima molestia por cualquier cosa, lo que refleja seguramente que son más sensibles o irritables. En estos casos, sentir la cercanía de la madre o el padre es un alivio y sirve para tranquilizarle.
- Es importante la respuesta de la madre/padre en la forma de entender las señales que el bebé manifiesta.
- El llanto más frecuente en estos primeros tiempos se produce sobre todo porque el bebé tiene hambre, siente malestar físico, tiene sueño o no quiere estar solo.
- A menudo el bebé puede llorar porque quiere sentirse cogido en brazos y en ese caso, es importante y saludable cogerlo.

- En ocasiones un bebé puede llorar a la hora de dormirse, mientras duerme o bien se despierta llorando. En esos momentos, es necesario que sienta que su madre o padre están con él.
- Hay días y momentos en el día que el niño puede mostrarse quejoso y tener un llanto poco definido sin que esto tenga que preocuparnos, pero seguramente, se tratará de tenerle más tiempo cerca, que vea a su madre o padre y que se sienta acompañado.
- A veces también un bebé puede llorar con rabia e ira cuando se asusta, se golpea o se hace daño y en ese caso, es mejor consolarle para aliviarle.
- Alrededor de los ocho meses, es posible que llore porque ve un extraño, es cogido en brazos por otras personas, o porque sus padres se alejan de él/ella. Lo prudente es no dejarlo con personas desconocidas.
- A veces el bebé llora porque se siente solo y aburrido, por lo que estar cerca de él, cogerle, hablarle, cantarle... es lo mejor que puedes hacer.
- Hay bebés que cuando no pueden coger un objeto o quieren moverse y no pueden conseguir algo, protestan ya que su tolerancia a la frustración puede ser mayor o menor. Es mejor entonces ayudarle para que pueda ir aprendiendo a tener calma.
- Si sentís que el llanto os desborda, podéis intentar que otra persona cercana se haga cargo, mientras recobráis vuestra entereza para volver a sostener al bebé.
- En general, no pretendáis saber las respuestas de antemano y tomaos un poco de calma para pensar qué le pasa al niño cuando llora.

! CONSULTAD SI

- El llanto de tu bebé lo sientes excesivo bastante a menudo.
- Por el contrario, el bebé no llora nunca o sólo en situaciones extremas, como cuando siente un fuerte dolor.
- No protesta y/o no reclama para calmar un dolor o malestar.
- A menudo no se calma con facilidad y esto os parece excesivo.
- Si suponéis que tiene una dolencia física o malestar urgente.
- En general, sentís una demanda excesiva de vuestro hijo/a, y se os hace muy difícil consolarle, contenerle y mantener la calma.

SUEÑO

Marta Báez. Berta Requejo.

El sueño es fundamental en el bebé para el buen desarrollo de todas sus capacidades y tiene una función reguladora y reparadora. Quiere decir que todo el esfuerzo que representa estar despierto y el aprendizaje del bebé necesita del contrapeso del sueño, como un momento para que el cerebro recapitule y se organice restaurando y reabasteciendo los procesos del organismo y de las funciones psíquicas.

Además, el sueño tiene una función de eliminación de residuos y toxinas. Por tanto, el sueño interviene en la maduración del cerebro, refuerza las capacidades intelectuales y ayuda a crecer al bebé.

Dormir es un momento delicado y frágil y por eso debemos cuidarlo. Es una necesidad fisiológica, un anhelo, una tranquilidad, y mientras duerme, el bebé permanece al margen de los estímulos externos por lo que así, puede descansar y organizar un sistema nervioso inmaduro.

El bebé sabe dormir por sí solo porque conciliar el sueño es una necesidad básica natural que se va desarrollando de forma variable a medida que el bebé crece y madura.

Sin embargo, a medida que van pasando los días, las semanas, y dependiendo de cómo los padres conciben el sueño de su bebé, de cómo van haciendo y le van acostumbrando a dormir, la experiencia del sueño para el bebé va tomando significados diversos y se van creando hábitos con diferentes resultados en la regulación del sueño del bebé.

Inicialmente, en el primer trimestre de vida, el bebé tiene un ciclo corto que se va repitiendo: comer, dormir, y estar despierto a

pequeños ratitos. Progresivamente, irá diferenciando sueño-vigilia, y día-noche, pero muy lentamente.

Cada familia escogerá su propia manera de organizarse con el sueño de su hijo/a. Habrá padres y madres que tiendan a tener a su bebé más tiempo en porteo o en brazos, otros que le dejen durmiendo a ratos en el carrito o en la cuna, padres que decidan colecho, o bien algunos, que directamente pongan al bebé en su cuna...

En cualquier caso, cabe pensar en la importancia de acompañar la evolución del bebé, como en el resto de áreas de su desarrollo, introduciendo cambios a medida que va creciendo.

La idea general que puede ser de utilidad, es la de una necesaria progresión, pudiendo pasar del colecho, si así se decide, por ejemplo, a la cuna separada de la cama de los padres y, finalmente, poder dormir en su cuna o bien en la cama, en una habitación propia o en habitación compartida con otros hermanos más adelante, a medida que va pasando el tiempo.

Dependiendo de las características de cada bebé, de cada familia, y del criterio de los padres, los cambios se darán de forma progresiva como decimos, de diversas maneras, saltándose pasos o no y a ritmos diferentes según se decida en cada caso.

EL SUEÑO COMO SEPARACIÓN

Al inicio de la vida, sobre todo el primer trimestre y muy especialmente en la cuarentena, el bebé necesitará mucho contacto corporal y la relación madre-bebé requiere de una proximidad casi continua. El recién nacido todavía funciona de manera parecida a como funcionaba dentro del vientre materno, y se pasa la mayor parte del tiempo “adormilado”.

Diferencia muy poco sueño y vigilia, y no distingue apenas qué sensaciones provienen de su cuerpo y cuáles de su relación con lo de fuera ya sea con su madre, su padre, o con el medio externo.

A medida que, muy lentamente, el bebé va aprendiendo a distinguir, está más atento y es más capaz también de percibir la realidad externa y las propias sensaciones, irá sintiendo el momento de dormir como una cierta separación de sus figuras de apego, incluso aunque duerman a su lado. Cíclicamente, en momentos de cambio evolutivo, de avances y de descubrimiento de nuevas capacidades, frecuentemente irán apareciendo a su vez inseguridades y dificultades transitorias para dormir.

Cuando el bebé se va a dormir se separa mentalmente de sus padres a los que necesita para todo. Entrar en el sueño es un acto cotidiano y propio en el que pueden aparecer temores en relación a esta separación. En el niño separarse y en las madres o padres que el bebé se separe, genera muchas emociones que no siempre se manejan con facilidad.

En el bebé y a medida que éste va creciendo, separarse de los seres de los que depende plenamente, puede vivirse como un peligro, amenaza, intranquilidad o desasosiego al sentirse alejado de sus padres. Esto explica que el bebé se muestre inquieto muchas veces, que se despierte a menudo, que lllore buscando contacto durante momentos del sueño. Necesita ver a sus padres o a uno de ellos para recuperar la sensación de seguridad, tranquilizarse y poder volver a dormir.

Entrar en el sueño requiere en el bebé, en muchos casos, de un tiempo secuencial para poder recogerse con más facilidad y, por tanto, precisa de un cuidado especial. Esto también explica que casi siempre en niños y también en los adultos, se necesite de un ritual diario antes de dormir que aporte seguridad y facilite la entrada en el sueño y la separación de la vida vigil.

En los padres, aparece frecuentemente el temor a que le pase algo malo al bebé (cuántas madres o padres comprueban repetidamente que el niño respira y que todo está bien), a la incertidumbre de perder de vista, aunque sea momentáneamente, a alguien que se ha hecho tan querido, que se siente tan frágil y con quien se está tan en contacto.

Es importante tener en cuenta que, habitualmente, los padres y, sobre todo las madres, van a estar tan conectados con el bebé que, incluso cuando ya duerma en otra habitación, se despertarán fácilmente ante cualquier ruido o reclamo del bebé.

Por otra parte, dejar al bebé durmiendo en la cuna o carrito, aunque sea a pequeños ratos, a veces despierta temores en los padres, pero al mismo tiempo, también se necesita descansar y tener un espacio propio y de pareja.

Esta ambivalencia, entre querer separarse momentáneamente y no querer perder de vista ni un segundo al bebé, forma parte de la relación con el niño/a y serán sentimientos que se vayan alternando cíclicamente, con épocas más serenas y otras más revueltas.

EL SUEÑO SEGÚN EDAD

Las características del sueño van evolucionando progresivamente en cuanto al ritmo y la duración, de tal manera que, al inicio, un bebé duerme una media de 16 o 17 horas en fases de tiempo más cortas a lo largo del día, mientras que pasado el primer semestre puede dormir una media de 15 horas en fases de sueño más largas durante la noche.

Progresivamente el bebé va necesitando menos horas en función de su crecimiento y necesidades, teniendo en cuenta que es infrecuente que un bebé inicialmente, duerma más de cuatro horas seguidas de día o de noche. Esto es importante comprenderlo, pues

muchos padres, pretenden que su bebé duerma toda la noche y eso es bastante improbable o imposible. Partir de esa idea convierte al sueño en un fracaso o frustración que además genera malestar y sufrimiento.

Esto no quiere decir que todos los bebés se rijan por el mismo patrón porque vamos a ver diferencias entre unos y otros, según variaciones en función de las características de cada niño/a, teniendo en cuenta cuestiones como que el bebé puede ser más excitable o calmado, de la actividad del día y de la estimulación que recibe, de la fisiología específica de su sueño, del tiempo que pasa con sus padres, de cómo los padres toleran o no el sueño de su hijo y cómo lo manejan...

Todos los lactantes requieren un tiempo para regular su ritmo de sueño. Habitualmente, no todas las criaturas duermen de la misma forma. Hay bebés más despiertos y otros más somnolientos. Unos duermen más de día que de noche, otros duermen seguido o con sueños más cortos y algunos lo hacen con más o menos movimiento. Hay bebés que utilizan chupete, otros concilian el sueño con el pecho, otros con alguna tela y otros sin nada. Unos bebés emiten sonidos y otros no, algunos tardan más en dormirse, mientras que a otros les gusta que les acunen para dormir y muchos necesitan compañía...

A veces las madres y padres se sienten muy preocupados e intranquilos teniendo en cuenta que son momentos de desajustes y adaptaciones iniciales. El desconsuelo en relación a que el niño no duerma bien pronto o a que se despierte por la noche varias veces e interrumpa su propio sueño, hace que muchas veces se desesperen y no sepan cómo actuar. A menudo, como decíamos antes, los padres se muestran deseosos de poder descansar teniendo al bebé por fin durmiendo. Así pueden sentir menos presión que durante el día, dejar libre su cabeza y retomar su tiempo.

Con frecuencia, los padres más ocupados y necesitados de tiempo para otras cosas, encuentran dificultad en mantener la calma necesaria para ayudar a conciliar el sueño de su bebé.

Es por esto que resulta conveniente valorar en general, cómo vive el bebé su cotidianidad y la importancia de que los bebés no estén excesivamente excitados y sobre-estimulados, bien sea por ruidos estridentes, porque se les hable o mueva continuamente, se les despierte a menudo, porque no se procure la calma y transición necesaria o porque sus necesidades básicas como la alimentación u otras, no se encuentren suficientemente satisfechas.

Se producen a menudo, sentimientos ambivalentes que son muy frecuentes con respecto a esta necesidad de descanso de los padres y la imposibilidad a menudo, de que los hijos se duerman pronto. La falta de descanso hace que se produzca irritabilidad y alteraciones del ánimo que pueden resultar desesperantes y caóticas para todos, en el sentido de que se desorganizan las noches en la familia.

En todo caso, los padres, la mayor parte de las veces, hacen lo que pueden con más o menos acierto, con mejor o peor tino, pero con el deseo de hacerlo lo mejor posible.

La facilidad o dificultad para dormir en el bebé, tiene que ver con diversos motivos: gestos cotidianos diurnos y nocturnos que influyen en el sueño, unos hábitos del niño en su manera de dormir, unos hábitos de los padres en su forma de ayudarlo a entrar en el sueño, una forma de calmarle, de darle tranquilidad...

También tenemos que pensar que, si los padres han estado muy ocupados durante el día, puede ser que el bebé necesite de su presencia, por lo que dormir, puede resultar más costoso ante la ausencia de interacciones afectivas suficientes y momentos de comunicación diurnas, sobre todo con su madre en los primeros tiempos. Pensar en esto y tenerlo en cuenta puede ayudar a dedicar

un tiempo de interacción, juego y contacto antes de dormir, para que el sueño del niño pueda facilitarse en mejores condiciones.

¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA FACILITAR?

La conciliación del sueño se convierte como vemos a menudo en un tiempo diario muy delicado que a lo mejor puede mejorarse, haciendo que este momento resulte un poquito más fácil y suave. Es decir, de distintas formas y tomándose un momento de relajación, sin prisa, se debe procurar que el bebé esté tranquilo, poco estimulado, que se le hable suave y despacio, que se le cambie el pañal de noche si es necesario en el cuarto, antes de dormir o a mitad de la noche, con menos luz y sin ruidos.

Mientras también y, aprovechando ese momento, se le puede contar lo bien que va a sentirse cuando se duerma, cómo es dormir, soñar y lo bien que le sienta cuando se despierta, que se le cuente un cuento o que se le cante una canción, a ser posible siempre la misma, para que pueda identificarla como la canción de dormir... o lo que se le ocurra a cada madre o padre, pero que vaya en esta línea de tranquilizar al bebé.

En este momento, el bebé todavía no va a entender lo que se le dice, pero eso no importa, se trata de transmitirle una manera similar de estar antes de dormirse, de hablarle, de hacer con él cada día. Así, dormirse, puede convertirse en un momento algo menos incómodo o peligroso para poder entrar en el mundo onírico con confianza.

Establecer una secuencia a la hora de dormir, sobre todo pasados los primeros meses, se hace necesario y tiene mucho sentido para alcanzar una conciliación del sueño más favorable. De esta manera, permite al bebé vivir una experiencia sobre el dormir en donde pueda reconocer fácil y progresivamente ese tiempo. Por ejemplo, identificar el espacio asociado con el dormir, el silencio propio de

ese momento, con la persona que le ayuda a inducir el sueño, con el placer de descansar y de vivir la satisfacción de esa necesidad básica cuando lo consigue.

Durante los primeros meses, los brazos, el contacto corporal, la voz, acunar al bebé... son los recursos más útiles. Más adelante, la idea es ir dándole además otros recursos que permitan una transición hacia la autonomía.

En este sentido y en ocasiones, suele ser beneficioso el uso de objetos transicionales. No solo para la separación que supone dormir, sino también en otras ocasiones como para ir a la guardería, para la adaptación, o para otros momentos de separación y, en general, como un recurso para el crecimiento en esta etapa y más adelante hasta los 3 años.

Son objetos que ayudan al bebé a ir construyendo una representación mental de la mamá o de los padres, de la relación con ellos, y pueden ayudarle a conservar la sensación de seguridad y bienestar para poder dormir tranquilo.

También son útiles a veces para cuando los padres no pueden estar presentes de la misma manera porque a lo mejor están cocinando y no pueden cogerle, atienden a un hermano, o están trabajando... Una mantita o ropa con el olor de la madre, un peluche con el que se ha jugado, algo que pueda asociar con la mamá o con los padres.

Los objetos que son más queridos por el bebé y hacia los que muestra más apego y las rutinas de cada día de forma estable, van a permitir con el paso del tiempo que el acto de dormir, sea cada vez más estable, calmado, seguro y armonioso hasta que, más adelante, el niño consiga dormir y conciliar el sueño de forma cada vez más autónoma.

Como medida general y, en cualquier caso, es importante que los padres acudan si su hijo/a se desconsuela o si les necesita.

Como hemos visto, los problemas o dificultades que se puedan presentar en el sueño se encuentran relacionados con diversas variables vinculadas a la fisiología del sueño específico de cada bebé, a las relaciones entre los padres y el bebé, las interacciones que se producen a lo largo del día y a la organización familiar alrededor del dormir.

El bebé dormirá cuando necesite hacerlo, pero también tendremos que procurarle el bienestar necesario para que lo consiga.

Alrededor del primer año y un poco antes también, se producen algunos cambios en el sueño y seguramente tu bebé duerme menos de día y más seguido de noche. Estar con los padres sigue siendo lo que más necesita y le gusta, por lo que, si se duerme en vuestra compañía, le resultará difícil irse solo a la cuna.

Sin embargo, el hecho de que resulte difícil, como en tantas otras cosas del crecimiento de los niños, no quiere decir que sea malo, o que no se pueda superar, ayudándole y transmitiéndole que estamos disponibles si lo necesita y que confiamos en sus capacidades.

Seguramente, también le gustará dormirse con la puerta abierta y oyendo algo de lo que sucede fuera de su habitación. Es posible que se despierte varias veces todavía para comer, o cuando tiene algún dolor o está enfermo, tenga mocos, tos y respire con dificultad o porque tenga alguna “pesadilla”, esté inquieto y necesite ver a sus padres para consolarse. Como vemos, es muy frecuente que los bebés se despierten de noche varias veces, aunque esto puede ser agotador para los padres.

Una de las maneras, no la única, de conseguir hacer frente a estas situaciones nocturnas es atender la llamada de la necesidad del

bebé y una vez calmado volverse a marchar. En el caso de que el niño repita el llanto, se puede continuar haciendo lo mismo en ese ir y venir, hasta que paulatinamente se vaya acostumbrando.

Esto puede prolongarse así unos cuantos días en los que se pone a prueba la paciencia y firmeza de los padres, pero en los que el bebé también aprende que tiene a sus padres cerca pendientes, que acuden a sus necesidades y que puede acostumbrarse a estar solo porque los padres volverán a acudir si les necesita.

Cuando el bebé llora es mejor acudir siempre en este período inicial de la vida, pues el llanto puede convertirse en una desesperación para el bebé, ya que no tiene recursos para aliviarse y consolarse si le pasa algo. Sin embargo, puede suceder que a veces el bebé emita sonidos e incluso un lloriqueo y no necesite una respuesta inmediata ya que a veces, puede calmarse y el llanto ser una expresión de que se ha despertado parcialmente, pero vuelve a dormirse de nuevo. Si no es así, lo mejor es acudir y consolarle.

A la espera de cambios y ajustes paulatinos, lo mejor sería que procuremos que conciliar el sueño y dormir suponga, en la medida de lo posible, un momento de bienestar, calma y placer en la cotidianidad ya que, cuando un bebé duerme bien y se despierta, normalmente se muestra contento, con ganas de vida, de interaccionar con sus padres, comer, mirar con interés, jugar, gorjear, sonreír...

Dormir bien en general, produce un estado emocional más favorable.

Desde que un bebé pequeñito duerme con ayuda hasta que es capaz de dormir de forma autónoma sin la presencia de los padres, hay todo un largo recorrido dentro de un proceso progresivo de aprendizaje y madurez que es complejo, no siempre es fácil, a veces dura más y en todo caso, requiere tiempo, acompañamiento y desde luego, mucha flexibilidad.

Insistimos en que no existe una forma única de hacer las cosas y de resolver las situaciones diarias más difíciles en cuanto al sueño y cualquier otro asunto de la crianza. Cada madre o padre en función de diversas variables, irán desarrollando recursos y estrategias que puedan serles útiles y mejorar su cotidianidad.

Los adultos que le cuidan tendrán que buscar la forma de ir atendiendo las demandas del bebé y las suyas propias procurando cuidarse a sí mismos también, para tener fuerzas y ánimo suficientes y así continuar ofreciendo el cuidado y atención necesarios a su retoño.

1 ORIENTACIONES

- Es importante respetar el sueño del bebé permitiendo que duerma cuando dé muestras de sueño tanto de día como de noche. Dependerá de cada niño: puede rascarse los ojos, bostezar, estar más lento, pero también sobreexcitado, como “alocado”, irritable...
- Es conveniente no despertar o interrumpir el sueño cuando duerme, si no es necesario. Tampoco acariciarle mientras duerme para no interrumpir las fases de su sueño.
- Procurad que el momento del sueño sea tranquilo y sin muchos estímulos para que el bebé pueda relajarse y dormir sereno.
- A medida que va creciendo, es normal que tarde en dormirse a veces, pero siempre debemos intentar que se encuentre tranquilo.
- A menudo, no poder dormir con facilidad se encuentra relacionado con separarse de su madre/padre. Procurad, en la medida de lo posible, pasar tiempo durante el día con él para que se encuentre más cubierto de vuestra presencia.

- En los comienzos, de noche es mejor dormir con la luz natural de la habitación para que aprenda a distinguir entre el día y la noche.
- Facilitad que se encuentre a buena temperatura, sin taponarlo mucho o poco y procurando que esté a gusto, cómodo, limpio, satisfecho...
- Procuradle una tela, mantita o un juguete blando preferido del bebé, sólo si lo necesita y vemos que esto le tranquiliza para coger el sueño.
- Comenzad el ritual de dormir antes de que se encuentre con mucho sueño o demasiado cansado, pues esto puede dificultar la conciliación del sueño.
- Es mejor no llevarle a dormir justo cuando ha llegado a casa el padre o la madre y necesita estar un rato con vosotros. Será más fácil después de haber pasado un ratito de calidad juntos.
- Si duerme en el mismo cuarto o en la misma cama que vosotros, aseguraos de que no le molestáis y que esto pueda ser un motivo de que se despierte con facilidad en las fases de sueño ligero.
- A veces si el bebé está inquieto podemos estar cerca, cogerle, hablarle suavemente, mecerle...
- A veces, si vemos que el bebé puede quedarse en la cuna por períodos cortos sin dormir y se encuentra tranquilo, esto le ayuda a entretenerse, mirar alrededor, moverse, jugar con las manos... Se trata de que pueda sentir el lugar en el que se encuentre, como un espacio propio, placentero.
- Para que tenga un lugar propio de dormir (cuna, carrito, cama...), primero es importante pasar ratos a su lado y que se sienta seguro en ese espacio.

- A partir de los 9-10 meses, si se despierta de noche a menudo, puede ser porque tenga hambre, pero también otras veces a lo mejor tiene relación con ansiedades de separación, deseode contacto y es importante acompañarle para que vaya sintiéndose seguro, confiado y poder descansar mejor.

! CONSULTAD SI

- El bebé duerme muy pocas horas al día y se encuentra muy irritable.
- Muy a menudo, se despierta excesivamente inquieto llorando con desespero, no tiene dolencias físicas ni fiebre y os cuesta mucho que se calme.
- Pasados los dos primeros meses, el bebé duerme casi constantemente o sólo se despierta para comer y no parece interesarle el contacto con el exterior.
- El bebé tiene insomnio tranquilo, es decir, no llora y permanece en la cuna callado y despierto de noche sin decir nada durante tiempos prolongados.
- Si sentís que los cuidados en torno al sueño se vuelven muy angustiosos, desesperantes y os preocupan.

CUERPO Y MOVIMIENTO

Marta Báez. Berta Requejo

Las experiencias corporales del bebé junto con la interacción que se produce en la relación madre/padre-hijo, serán las bases de la pequeña persona que va a ir apareciendo, de tal manera que actuando y moviéndose aprende a sentir, percibir y pensar.

Las vivencias del bebé a través de su cuerpo constituirán la base para conocer el mundo y conocerse a sí mismo.

A partir del cuarto mes de gestación aproximadamente, la mujer empieza a sentir los movimientos del feto en su vientre. Esto suele generar importantes cambios en la mente de la madre y su bebé se hace cada vez más presente en la realidad. Es el comienzo de un diálogo tónico entre el cuerpo del bebé y su madre en un proceso de interacción y transformación mutua.

Al principio las experiencias del bebé son básicamente sensoriales, fisiológicas y se encuentran localizadas en su cuerpo. Estas experiencias, que perciben de forma sensible e intensa, serán agradables o desagradables en función de que se satisfagan o no sus necesidades, pero todavía falta tiempo para que las pueda regular, conocer y sentir en su propio cuerpo.

Antes de que el pequeño/a, empiece a funcionar y a regularse a través de las palabras y de la comprensión, hay un camino largo de experiencias que estarán en la base de todo el desarrollo.

Imaginemos un árbol, del que solo vemos el tronco, las ramas y la copa, pero sabemos que necesariamente hay unas raíces que permiten que esté en pie y vivo. Haciendo un paralelismo, el tronco y el árbol sería lo que normalmente percibimos de una persona como tal, su manera de ser, de hacer y de relacionarse.

Pues bien, buena parte de sus cimientos o raíces se construyen en este primer tiempo, en relación estrecha con los cuidadores, cuerpo a cuerpo, fundamentalmente con la madre, con la que el bebé tiene la continuidad corporal desde el embarazo.

Madre y bebé pasan de ser “un solo” cuerpo a separarse en dos. Aunque esta separación física se da en un tiempo corto como el parto, el bebé recorrerá un largo camino para diferenciarse e ir ganando autonomía. Los primeros grandes pasos de este camino se dan en el primer año.

El cuerpo es la base de todas las sensaciones y experiencias en este momento de la vida. Todo lo que vive el bebé es a través de su cuerpo.

Al principio, la madre se anticipa y crea unas condiciones corporales que resuelven las necesidades del bebé y le van a ayudar a intuirse a sí mismo. Progresivamente, el bebé irá definiéndose y madre, padre e hijo/a irán acoplándose y entendiéndose a su manera.

Estas experiencias de relación, vividas a través del cuerpo, le permitirán crear una base para sentirse persona, un individuo diferenciado del resto de una manera lenta y progresiva.

Por tanto, estar en sintonía con los movimientos y expresiones corporales del bebé, le ayudan y le acompañan favoreciendo su confianza y seguridad.

El tono corporal, sus gestos y movimientos, constituyen las señales de comunicación para saber cómo se encuentra el bebé y de esta manera, se produce un proceso circular de diálogo corporal entre madre/padre-bebé que ayuda al bebé a sentirse vinculado.

PRIMERAS SEMANAS :

"NECESITO SENTIRME ENVUELTO/A, SOSTENIDO/A , ARRULLADO/A"

El bebé se valdrá de los sentidos como el gusto, olfato, oído, tacto y vista para conocer el mundo. Inicialmente, los canales más desarrollados son el oído y el olfato y la vista que es el que más tarda en definirse.

Con el gusto disfruta de la leche tibia, con el olfato huele a su madre distinguiéndola entre otros olores, y con el oído, escucha lo que sucede alrededor como la voz de sus padres, que son los sonidos preferidos en este tiempo. Es muy sensible a los ruidos intensos, pero cada bebé también tiene su propia forma de responder a los diferentes estímulos que le llegan a través de los sentidos.

Explora visualmente de forma activa el ambiente, pero le cuesta ver bien hasta que sus ojos se fortalecen y su cerebro se desarrolla, de manera que va a poder ir enfocando progresivamente. Mientras tanto, es sensible a la luz, los brillos y los colores como el negro y el blanco porque son los más contrastados.

Va mirando lo que se encuentra más cerca, como la cara de su madre cuando le da de comer porque es lo que más le interesa y lo hace de una forma parcial hasta que puede mirar el rostro de una manera completa.

Dispone de una serie de reflejos que son innatos y universales. Los reflejos son respuestas automáticas de los bebés ante determinados estímulos del exterior.

De alguna manera, informan de conductas que son fundamentales para la supervivencia y algunas están relacionadas con favorecer el vínculo. Por ejemplo, el reflejo de succión con el que puede comer y chupar, lo que le satisface y calma, o el reflejo de prensión, agarrándose con fuerza desde los primeros días, así se siente sujeto

y en contacto. La mayoría irán desapareciendo, e irán apareciendo conductas más voluntarias y espontáneas.

Todavía el bebé no puede darse cuenta de muchas cosas, ni percibir con claridad y necesita sentirse aferrado y seguro cuando es cogido en brazos. También le gusta sentirse estable y poco expuesto.

Los movimientos de su cuerpo son erráticos, todavía involuntarios y poco coordinados. La cabeza solo la mueve de lado a lado y no la mantiene sujeta lo que le impide ver las cosas más allá de lo que tiene delante. Alrededor del mes podrá tener su cabeza más firme y controlada.

Las posturas del cuerpo son todavía muy parecidas a cuando estaba en el útero, los pies cruzados, la posición fetal de costado y las manos cogidas con una tendencia a encontrarse muy recogido en sí, como buscando su propio contacto. Dentro del útero y en el líquido amniótico se ha sentido sostenido, por lo que una vez fuera, los brazos de sus cuidadores hacen una función de continuidad y de cobertura protectora.

Así, parece sentirse más seguro, tranquilo y a gusto. El cuerpo, sus movimientos y posturas ya le permiten sentir placer o displacer.

Es muy importante para el bebé tocar y ser tocado. Es sensible a la humedad, las telas, la presión de las manos, la temperatura y, por tanto, a los cambios.

La piel es un órgano fundamental para el bebé y su capacidad de relación. Es la parte del cuerpo que separa lo de fuera con lo de dentro, el cuerpo en contacto con lo externo y cómo esto le llega dentro y le hace sentir.

Esto nos indica el valor que tienen las expresiones emocionales y afectivas de contacto piel con piel, pues la piel, que siempre tendrá importancia a lo largo de la vida, es en estos momentos el gran

escenario donde se ponen en juego las interacciones con los demás y sus primeras experiencias fuera del útero.

4 ORIENTACIONES

- Podéis danzar a ratos con vuestro bebé, sea con música suave, en silencio, o con vuestra voz.
- Los brazos, arrullos, caricias y besos son necesarios y le hacen sentirse bien por dentro. Pero cuando duerme, es mejor dejarle descansar sin estímulos, sin movimiento ni caricias.
- Mantened seguro al bebé apoyado en vuestro cuerpo cogiéndole por la espalda y la cabeza mientras no la sostenga sólo erguida.
- Variad las posturas, de manera que pueda ir probando y así también vais observando cómo le gusta más.
- Buscad que se encuentre cómodo tumbado, arropándole y ofreciéndole algo suave en contacto con su cuerpo, si le gusta, para que pueda sentirse más protegido.
- Habladle para que oiga vuestra voz y la reconozca como continuidad con lo que escuchaba estando dentro del cuerpo de su madre.
- Procurad que la ropa sea suave, que no le apriete el pañal, que esté cubierto siempre, aunque sea con una tela muy fina cuando haga calor.
- Les gusta estar envueltos o en contacto. También son muy útiles los porta- bebés en este primer tiempo.
- Evitad los sonidos demasiado fuertes cerca del bebé, pues esto puede asustarle.

PRIMEROS MESES :

"EMPIEZO A DARMÉ CUENTA DE MI CUERPO Y PERCIBIR EL MUNDO"

Poco a poco el bebé tiene mayor madurez y los movimientos voluntarios van sustituyendo progresivamente a la conducta refleja propia de las primeras semanas. Está creciendo, mira a su alrededor, conoce a sus padres y familiares cercanos y va adquiriendo habilidades diversas que le sirven para sentirse más seguro y confiado en su cotidianidad.

En este tiempo, aparece la primera sonrisa voluntaria que tanta satisfacción produce en las madres y padres. El bebé mira a su madre mientras come, por ejemplo, y sonrío como expresando bienestar, interés, reconocimiento, agradecimiento, amor... Es un vaivén contagioso: el bebé sonrío, tú le sonrías y él se emociona volviendo a sonrío.

Tiene mayor control muscular, la cabeza le pesa menos y ya la mantiene, aunque todavía necesita tu mano detrás de apoyo, cuando lo coges y lo tumbas. Se mueve más fácilmente con piernas y brazos, se toca las manos, aunque no sabe que son suyas y ya puede empezar a hacer algunos movimientos con su cuerpo para girarse levemente de un lado a otro. Cuando le coges en brazos, se acopla a tu cuerpo e incluso pasa el brazo por tu cuello y se mantiene recto y erguido.

Antes del sexto mes, la unión boca-mano permite al bebé explorar el interior de su boca y las manos exploran fuera tocando, cogiendo, golpeando y, todo esto más tarde, se coordinará con los ojos. Con las manos se ha vuelto más hábil, las mira, chupa los dedos y agarra para hacerse con los objetos deseados, manipula, lanza al espacio, golpea, da vuelta a los objetos y así va obteniendo el control que necesita para conocer y descubrir.

Mueve las piernas y los pies, apareciendo y desapareciendo éstos, al principio de forma involuntaria. Manos y pies son un juguete muy interesante y valioso. Empieza a relacionar lo que ve y lo que toca y, cuando lo descubre, lo repite con frecuencia. Esta repetición le va descubriendo el placer de jugar, de hacer algo y ver qué efecto consigue. Además, le ayudará a responder ante situaciones ya conocidas creando hábitos en su cotidianidad que le tranquilizan.

Ve con mucha nitidez, enfoca bien los objetos desde ángulos diferentes, sigue los objetos, mira de lejos, pero lo que más sigue interesándole son vuestros rostros, palabras y canciones.

A los seis/siete meses aproximadamente ya tiene la espalda recta lo que le permite sentarse y este hecho, cambia sensiblemente su percepción de la realidad y el control de la misma porque accede con su mirada a lugares que antes eran desconocidos, si no se los enseñaban.

A ORIENTACIONES

- El baile sigue siendo una buena actividad y podéis añadir telas o pañuelos para mover, enroscar, acariciar...
- Con música de fondo o en silencio, a ratos, haced de “espejo corporal”, imitando sus movimientos, para entender mejor cómo se siente y percibe y ¡veréis cómo conecta con vosotros vuestro bebé, con esta propuesta!
- Progresivamente, id dejándole más sobre superficies planas, firmes y seguras para que le dé seguridad y le ayude a ir reconociendo los límites de su cuerpo.
- Ofrecedle objetos para que pueda cogerlos, chuparlos y hacerlos sonar.
- Combinad boca abajo y boca-arriba, dejad algún objeto que le interese cerca, pero dentro de sus posibilidades para favorecer el movimiento.

- Utilizad sonajeros que pueda abarcar con sus manos y móviles que cuelgan cerca para mirar y tocar.

SEGUNDO SEMESTRE :

"ME MUEVO DÓNDE QUIERO, SOY CAPAZ DE HACER COSAS Y DE INFLUIR EN EL MUNDO!"

En este tiempo todo sucede muy rápido y el bebé aprende muchas cosas a la vez. Empieza a darse la vuelta sobre sí mismo, se mueve de forma más rítmica, se sienta, aunque de manera inestable al principio, puede empezar a gatear.

El gateo es un logro que amplía la posibilidad de acceder a los objetos a voluntad propia, desplazarse hacia adelante o hacia atrás, detenerse, encontrar o buscar algo que le interesa, ir en la dirección que quiere y puede seguirte por la casa y encontrarse contigo cuando desee.

Más tarde, coge objetos, los tira, los manipula con destreza, se los lleva a la boca y todo esto, pensando mucho. Esto supone que enfoca bien los ojos en diferentes distancias, sabe dónde tiene las manos y puede agarrar los objetos con las dos manos con las que ya tiene mucha habilidad.

Puede que vaya comunicándose con gestos y la expresividad facial va haciéndose más rica. Tira las cosas o te las ofrece y empieza a provocar cuando sabe que se le dice a algo que no, o cuando tira algo de la trona, sabiendo que sus padres se lo van a devolver. Este es un juego muy importante a muchos niveles, así como el juego del cucú-tras-tras y la exploración del interior de las cosas como una caja, bajo una tela...

Esto, le ayuda a ir desarrollando capacidades de representar la realidad y a ir tolerando la frustración de que las cosas dejen de

estar presentes, sobre todo cuando tiene que separarse durante un rato de mamá o papá o cualquier cosa que le gusta.

El bebé va creciendo rápido. Ponerse de pie en posición vertical, supone un cambio de perspectiva importante ya que el bebé tiene un mayor acceso a todo lo que tiene delante y sin trabas. Es un salto progresivo y al principio lo hará poco a poco y con mucha inestabilidad.

Crece, sube, baja, trepa y entra en otro ritmo de movimiento. Tiene mayor seguridad, fuerza, equilibrio, apoyo, eleva el centro de gravedad, se impulsa y va siendo más autónomo para seguir descubriendo, descubriéndose y haciéndose con el mundo.

Todas las adquisiciones que el niño va conquistando poco a poco, tendrán mucho valor si también la madre/padre motiva al bebé, disfruta con sus logros y admira los gestos de su hijo/a. Es importante no forzar los ritmos.

Cada niño aprende de forma gradual cuando está maduro para realizar lo que se propone voluntariamente. El margen de lo frecuente en cada edad varía de unos niños a otros. Podemos ayudarle y motivarle, organizando el espacio y el material a su medida, pero respetando siempre su madurez y sus tiempos.

4 ORIENTACIONES

- Seguid bailando juntos la música que os gusta. Moverse es muy bueno para su desarrollo: en brazos o a vuestro lado, a su aire...
- Favoreced la exploración de sensaciones y movimientos contrastados: frío/calor, dentro/fuera, blando/duro, suave/rugoso...

- La seguridad es importante debido a la evolución del movimiento del bebé por lo que tendréis que estar pendientes y no dejarlo solo.
- Adaptar los muebles y organizad los espacios de casa en la medida que se pueda para que el bebé se mueva cómodamente y tenga juguetes y objetos a su alcance para explorar.
- Ayudadle a usar sus manos, ofrecedle objetos que pueda coger, chupar, explorar, meter, sacar, encajar, contrastar texturas y formas...
- No os preocupéis demasiado por las manchas y desorden, al menos, a ratos.
- Procurad no sobrecargar de estímulos, e intentar ir a su ritmo en la interacción. Combinad momentos de más actividad y también de tranquilidad.
- Tocad y nombrad las partes de su cuerpo con canciones, poco a poco y con frecuencia como cada día, o cada dos, en rutinas de aseo...
- Los masajes, dependiendo del bebé, pueden ser placenteros y favorecer la conciencia corporal.
- No forcéis los ritmos, ofrecedle oportunidades y dejad que sea el bebé quién marque los tiempos.
- Al leer cuentos, utilizad de forma marcada la expresividad corporal y facial, la voz y los ritmos de onomatopeyas y pequeñas canciones o movimientos que acompañen la historia.

- Mostradle el interés por las cosas, cómo son, para qué sirven, ensayar, practicar en la cocina, el baño, el salón, su cuarto...
- Hacedle sentir bien con sus logros y aprendizajes nuevos disfrutando y alentando su conocimiento sobre la realidad.
- Observas que tu bebé no se acopla bien en tus brazos, suele estar rígido o muy “flojo” de manera que cuesta el encuentro corporal placentero o que le consuele cuando se agita.
- Entre los 3 y los 6 meses, no sonrío o tiene una sonrisa congelada, poco modulada.
- A partir de los 6 meses, no observáis que muestre apenas interés por coger objetos y explorarlos tocándolos, mirándolos o haciéndolos sonar.
- A partir de los 8 meses no observáis intención de desplazarse para acercarse o alejarse de algo. Puede que no gatee o no todavía, pero se puede observar cómo mira con interés algo fuera de su alcance, comunica este interés, estira un brazo o hace movimientos laterales...
- Pasado el primer semestre, observáis que vuestro bebé se mueve de manera robótica o percibís, como si hubiera una tendencia rara o mecánica, o que su movimiento es muy desarticulado o repetitivo.
- Os preocupa algo de su manera de moverse o de su expresión corporal y no acabáis de tranquilizaros al consultar con el referente pediátrico, una vez que se haya descartado cualquier otra problemática médica.

JUEGO Y ACTIVIDADES

Marta Báez. Merche Becerra. Carmen Gutiérrez

La actividad de jugar de las niñas/os en los primeros años de vida va a ir muy ligada al desarrollo de las capacidades cognitivas y psicológicas. Jugando y con su propia acción, el bebé aprende y comprende la realidad del mundo que le rodea.

A través del juego, puede interaccionar lúdicamente con su madre/padre, comunicarse con ellos y esta experiencia le sirve para construirse a sí mismo y su propia identidad.

El juego hay que considerarlo ineludiblemente como una necesidad del desarrollo.

Poco a poco va conociendo la voz de su madre/padre, la mirada, la boca, las manos y posteriormente, conoce su cuerpo, sus manos, sus pies para pasar a manipular y explorar más adelante otros objetos de forma creativa. Así aprende las formas, texturas, sabores, colores.

La madre/padre con su presencia activa en un espacio de confianza y placer, con sus movimientos, sus frases, sus gestos, la mirada... contribuye ofreciéndose y prestándose a sí misma para el niño, mostrando objetos y aportando este medio que permite al niño ir haciendo una actividad que le ayuda a desarrollar capacidades motrices, posturales y, además, le ponen en contacto con distintas emociones.

Jugar es un espacio que, primero el bebé y después el niño/a genera, una manera de comunicarse, de entender, aprender, disfrutar y mostrarse. El juego es un diálogo entre su interior y el afuera y de esta forma, va manejando y creando algo propio en interacción con lo que le rodea, con los gestos, los sonidos, la mirada, la sonrisa, la boca, la piel...

Juega de manera espontánea con el cuerpo de su madre cuando está presente y poco a poco de forma solitaria, se entretiene con sus manos, sus pies una y otra vez consiguiendo con ello el dominio de su motricidad y el placer de acceder a todo lo que le rodea.

El bebé suele repetir la acción de su juego con regularidad y esto es algo importante que tiene mucho sentido. La repetición de la acción en el juego facilita conocer lo que viene después, da seguridad, confirma y permite que el niño tenga un control sobre lo que hace, pudiendo sentir que él también forma parte de lo que ocurre a su alrededor encontrando satisfacción con ello.

Coge un objeto y lo tira a la espera de que se lo den y de nuevo, el objeto, como mágicamente vuelve a estar presente. Lo mismo pasa con la presencia de su madre o padre que está y deja de estar, pero se puede oír su voz, o sus pasos...

Aparece y desaparece la madre y también los objetos y los miembros de su cuerpo, comprobando que regularmente pueden volver a encontrarse. La función que tiene todo esto es la de experimentar la presencia y ausencia, el estar solo o acompañado y poder tolerar progresivamente los temores que suscitan estos movimientos en la situación de dependencia absoluta de los bebés y niños/as pequeños con respecto a sus figuras de apego.

En este sentido, como ya dijimos, los pequeños objetos que el bebé utiliza como favoritos hacen la función de sustituir lo que no tiene y tanto necesita.

El padre hace de tercero en la intensa relación tan unida que se produce al principio entre la madre y su bebé, siendo otro más y ofreciendo una forma distinta de ser y de relacionarse con el niño.

En el juego, el padre también se muestra con un estilo particular, tanto en la elección de objetos como en su manera de mostrarlos, su forma de juego o mímica, que reflejan una forma propia de sentir

el vínculo con su hijo. La manera de jugar del padre y de la madre suele ser diferente, como también lo son el hombre y la mujer.

EL JUEGO SEGÚN ETAPAS

Existen juegos y formas de jugar asociadas con los distintos momentos del crecimiento en función de las necesidades y habilidades del niño.

En los primeros meses de la vida, tienen más cabida los juegos de sostén a través de la voz, la mirada, las manos, donde se ponen en contacto el cuerpo de la madre con el del niño y esto favorece la confianza y la regulación que necesita el bebé en este período inicial.

Son deseables movimientos calmos por parte del adulto, previsibles y de no brusquedad para evitar el susto y la angustia que no favorecen la serenidad, continuidad y bienestar que el momento requiere.

A partir de los 6 meses en que el niño diferencia a su madre/padre y se diferencia de ellos, la comunicación puede ser a distancia, donde la voz y la mirada protagonizan la acción.

Cuando el bebé ya puede sentarse y el gateo le procura acceder a los objetos, se abre un mundo de mayores posibilidades de exploración, autonomía y aprendizaje. Los juegos de contacto con la boca, el chupeteo, meter y sacar, guardar, esconderse en una tela... van apareciendo y tienen todo su sentido en este nuevo tiempo.

Jugar tiene un tiempo, un ritmo y un momento para que el bebé pueda estar receptivo. Podrá jugar a gusto si ha comido, dormido y se encuentra satisfecho. Una vez resueltas sus necesidades básicas, su receptividad al juego, será mayor.

Es conveniente proteger el exceso de estímulo, adaptarse al momento evolutivo, siendo los padres los encargados de dar, regular, ofrecer, limitar... Existen muchos momentos de encuentro cotidianos donde también se puede jugar con el bebé como cuando se le cambia, se le baña, sentado encima, de paseo...

Como vemos, el juego es una actividad esencial para el niño/a ya que le permite explorar el mundo, aprender, desarrollar su afectividad y socializarse.

Es algo tan importante en la vida de vuestros hijos/as que, por ello, queremos plantearos algunos de sus aspectos más relevantes para que podáis conocerlos, así como ofrecer información para favorecer estos aspectos.

FUNCIONES QUE DESARROLLA EL JUEGO

Función motriz

El juego es un instrumento privilegiado para conquistar el mundo. Permite al bebé satisfacer su necesidad de actividad, de desgaste físico: el niño/a tiene necesidad de moverse, de agitarse, de desplazarse... Poco a poco irá afianzando su destreza motriz, adquiriendo agilidad y capacidad de coordinación en su movimiento.

Gracias al juego motriz aprenderá a dominar su cuerpo y las nociones espaciales. Por eso es importante, dejar al bebé mucho tiempo en el suelo para que pueda practicar sus logros motrices.

Es, por tanto, un error desear que el niño/a se esté quieto por miedo a que nos desordene, rompa o ensucie la casa... lo que sí debemos hacer, es buscar lugares adecuados como ir al parque, un cuarto en casa que no tenga peligros...

Función creativa

Permite desarrollar la imaginación, espontaneidad y creatividad. De aquí, que no sea el mejor juguete el que tiene los mecanismos más complicados. Un buen juguete debe servir para que el niño/a pueda crear situaciones, posibilidades.

Es preferible que los juguetes permitan al niño una posición activa y no pasiva ante los mismos. Cualquier objeto de la casa no peligroso, puede ser una oportunidad para conocer, descubrir, escudriñar, indagar.

Desarrolla la habilidad de compartir la actividad con otros

Inicialmente es fundamental hacerlo con los padres, de esta manera irá desarrollando la capacidad de leer los mensajes no verbales, entender estados mentales, intenciones, iniciativas a través del juego del otro.

En definitiva, le prepara para el desarrollo de la teoría de la mente, básica para adquirir futuras habilidades sociales, poner en marcha funciones ejecutivas y adquirir mecanismos de autorregulación.

Estimula funciones sensoriales e intelectuales

A través del juego el bebé y el niño/a aprende a observar, centrar su atención, explorar con todos los sentidos...

Satisface necesidades afectivas

Con el juego se canalizan los conflictos infantiles: muchos de ellos tienen un peluche que les tranquiliza durante toda la noche... y estas necesidades son esenciales para el niño/a.

Desarrolla las relaciones sociales con otros

Los bebés y niños/as pasan por diferentes etapas en el juego, comenzando desde el juego en solitario hasta el juego en grupo.

EVOLUCIÓN DEL JUEGO EN CADA EDAD

El juego sensorial desde el nacimiento a los 6 meses

El juego constituye una actividad sensoriomotriz y de exploración funcional, centrada en el descubrimiento de las propias posibilidades de movimiento corporal y de manejo de objetos.

Los juegos se desarrollan en torno al cuerpo del niño/a y a los objetos que les rodean. Aprende a coger, a chupar, emitir ruidos... Estos juegos afectan principalmente a la boca y a la vista por lo que tienen una importante relevancia sensorial.

Entre los 0-3 meses el bebé muestra especial interés por el rostro humano. Sus cambios tanto en gestos como en la entonación de la voz le atraen y lo preparan para sonreír como reacción a la interacción de quién se acerca para decirle cosas.

Entre los 3-6 meses el bebé va haciendo un cambio importante, ya es capaz de coger algunas cosas y de esta manera, explorar con la boca y con sus manos. Los padres tendrán una función primordial en ofrecerle objetos, mostrarle posibilidades y acompañarlo en esta exploración.

En esta etapa es importante entender que el bebé no asimila la información a la misma velocidad que la del adulto y el tono de voz y las modulaciones que se deben emplear con el bebé deben adecuarse a los tiempos de esa asimilación.

De esta forma, en la presentación de los juguetes, se debe respetar el tiempo que el bebé necesita para poder explorar por sí mismo.

El juego de exploración de 6 a 12 meses

- El bebé adquiere mayor movilidad, será capaz de voltearse, arrastrarse, gatear, sentarse e incluso algunos comenzarán a caminar...
- Con todo este universo de estímulos el bebé está ávido de conocer y explorar el espacio físico que le rodea.
- Así mismo los juguetes que ya conoce los explorará de otras formas, podrá jugar a esconderlos y recuperarlos, a cogerlos con ambas manos y chocarlos, a tirarlos al suelo observando sus consecuencias.
- Aparece la imitación que tan importante es para aprendizajes posteriores y desarrolla juegos repetitivos comprobando las consecuencias de sus acciones.

Entre los 6 y 9 meses el bebé se muestra mucho más autónomo tanto en la exploración como en la capacidad de interactuar con el adulto. Los juegos de turnos hacen su aparición.

Al bebé le gusta dar y también recibir. Las canciones empiezan a interesarle, aunque no será hasta en la siguiente etapa cuando sea capaz de iniciarlas por sí mismo para provocar la interacción.

Entre los 9-12 meses el bebé experimenta un cambio en su desarrollo tan relevante que le va a permitir asentar bases cognitivas, emocionales y sobre todo relacionales. El bebé busca al adulto para interactuar y jugar tanto con su cuerpo, (canciones, movimientos, cosquillas), como con los objetos que este le proporciona.

Es fundamental observar que el bebé sienta placer compartiendo estos juegos con el adulto y los juguetes de manera conjunta y, sobre todo, que el adulto sienta que están compartiendo esta experiencia.

Antes del año, comenzará a sacar objetos de recipientes y en torno al año, a soltar voluntariamente los juguetes que le pidáis. Los juegos se realizan todavía en presencia de vosotros, festejando y aplaudiendo sus logros para darles seguridad y fomentar su autoestima.

Por ello, no debemos ser muy directivos en la actividad del bebé, conviene esperar que éste decida cambiar un juego o juguete, sin interrumpir su juego.

En este período se inicia un juego de tirar los objetos al suelo desde la trona, “no hay que regañarle ya que lo hace para descubrir el espacio”.

Conviene usar los primeros libros de ilustraciones de plástico lavable, cartón grueso plastificado... donde podrán empezar a aprender vocabulario, ver colores, comenzar a mantenerse atentos y pasar un rato estupendo con vosotros.

Sólo ayudaremos al niño/a cuando él lo solicita y comprobaremos que tiene mayor dificultad de la que él puede resolver, de este modo le daremos más confianza en sí mismo. Es preferible tener pocos juguetes y variados, que mucha cantidad de juguetes.

No debemos olvidar nunca que el juego con el cuerpo es un recurso inagotable que, además, ayuda a establecer fuertes vínculos de apego con vuestros hijos/as.

ALGUNAS IDEAS PARA JUGAR

- Dedicad tiempo, concentraros en la actividad a realizar y disponed de un espacio.
- Observad lo que necesita el bebé en ese momento para ofrecer un tipo u otro de juego.

- Participad activamente con él, estableciendo turnos, proponiendo parte de la actividad, elaborando algo en común...
- Estad pendientes de sus demandas o propuestas. No ser demasiado directivos o podréis terminar jugando solos, es importante incorporar las necesidades de vuestro bebé.
- Sólo ayudaremos al niño/a cuando él lo solicita y comprobaremos que tiene mayor dificultad de la que él puede resolver, de este modo le daremos más confianza en sí mismo.
- Es preferible tener pocos juguetes y variados que mucha cantidad.

1 ORIENTACIONES

Etapa 0-6 meses

- Entended que el bebé no asimila la información a la velocidad del adulto.
- El tono de voz y sus modulaciones al interactuar con el bebé debe adecuarse a los tiempos en que éste va asimilando.
- Se debe respetar el tiempo que el bebé necesita para poder explorar por sí mismo a su ritmo. Los cambios acelerados y los movimientos rápidos solo conseguirán que el bebé no pueda digerir lo que se le ofrece y deje de mostrar interés o se inquiete.
- Puede ser útil proporcionar al bebé ciertos estímulos que le ayuden a madurar; unas manoplas con cascabeles al alcance de su mano, realizar un masaje corporal...
- Los objetos no sólo ha de verlos, sino que necesita hacia los cuatro meses experimentarlos a través del tacto y de la boca.

Etapa 6-12 meses

- El bebé no debe estar mucho tiempo jugando sólo.
- Procurad evitar la exposición a pantallas: móvil, tablet, televisión, etc., ya que éstas no se acoplan a las necesidades del bebé y le someten a una exposición sin tener todavía capacidad para procesar el exceso de estimulación que esto supone.
- En ocasiones el bebé queda paralizado mirando las pantallas sin poder digerir la información que le llega.
- Son muy importantes los juegos de crianza, juegos específicamente corporales, en los que están dos personas interactuando: el bebé y el adulto.

A partir de los 8 meses es bueno iniciarle en:

- Juegos cooperativos: juego de pasarse la pelota, juego del escondite, juego de la persecución.
- Juegos de imitación: palmas-palmitas, cinco lobitos, hacer el gesto de adiós, aplaudir, tirar besos.
- Juegos de anticipación: “aserrín, aserrán”, “este fue a por pan”. Juegos de cosquillas, fomentar el contacto corporal...
- Juegos o bailes con diferentes ritmos y canciones infantiles sencillas.

No es necesario en esta etapa, enseñar elementos cognitivos tales como los colores, las formas, las letras. A partir del primer año el bebé ya podrá disfrutar de este tipo de juegos, pero justo en su primer año, se van a asentar las bases del placer de explorar, compartir y aprender.

A partir de los 11- 12 meses, intentad que juegue sólo algunos ratos, pero siempre con vuestra presencia física y observando el juego de tu bebé. En esta etapa se combinan periodos de que experimente y descubra por sí mismo, con otros momentos más interactivos donde el bebé pueda sentir que estás interesado en sus juegos y quieras compartir con él. También, donde le ayudes a sentir que todo lo que está descubriendo es interesante.

En resumen, momentos para acompañarle y compartir la exploración, sin dirigir ni enseñar.

Si se ha establecido una dinámica de pedir el móvil/tablet para calmarse, comer, pasear, es importante que le ayudes a regularse y dejar de usar estos dispositivos.

Se recomienda no utilizar esos dispositivos antes de los 2 años y a partir de esta edad el menor tiempo posible ya que no son adecuados para un buen desarrollo emocional.

! CONSULTAD SI

- A partir de los 3 meses, el bebé no comparte la experiencia de juego con el adulto, no te mira, no te sonrío, no disfruta con las interacciones entre vosotros.
- Sobre el año no señala el objeto para pedirte que juegues con él.
- El bebé no te ofrece objetos con el fin de compartir el juego contigo.
- El niño se ensimisma mirando objetos y les da un uso poco adecuado, como girar repetidamente bolas, ruedas de coches... mirarlos a través de la luz, golpear sin mirar al adulto.

SI QUIERES PROFUNDIZAR EN ESTOS TEMAS...

Boswell, S. (2007). *Comprendiendo a tu bebé*. Ed. Paidós. Nueva clínica Tavistock. Traducción de Meritxell Prat. Barcelona.

Cesbrón, P. y Missonier, S. (2014). *Nueve meses para convertirse en padres*. Ed. Octaedro. Traducción de Rosa Beltrán Alcáraz.

Fodor, E; y Morán, M. (2005). *Todo un mundo de sensaciones: Método de autoayuda para padres y profesionales aplicado al periodo inicial de la vida*. Ed. Pirámide.

Greenspan, S. (1997). *Las primeras emociones. Las seis etapas principales del desarrollo emocional durante los primeros años de vida*. Ed. Paidós

Michelena, M. (2018). *Un año para toda la vida*. Ed. Planeta

Pérez, R. *Las claves del movimiento libre*. Disponible en www.tetaaporter.com

Riera, R. (2011). *Conexión emocional*. Ed. Octaedro

Sanz Andrés, M.J. (2014). *Orientaciones para la crianza. Guía de documentos destinados a los padres*. Cuadernos SIPOSO 5. Ed. Polibea

Simón, M., Sánchez, M. y Elizalde, Q. (2003). *Masaje para bebés. Una guía paso a paso para lograr su bienestar*. Ed. Parenting.

Stern, D. (1998). *El nacimiento de una madre*. Ed. Planeta de libros.

Unicef Uruguay (2011). *¿Mucho, poquito o nada? Guía sobre pautas de crianza para niños y niñas de 0 a 5 años de edad*. ISBN: 978-92-806-4604-7.

Valverde, N. y Del Río, S. (2016). *Ante todo, mucha calma*. Ed. La esfera de los libros.

Winnicott, D. W. (1993). *Conozca a su niño*. Ed. Paidós

www.antesdelasprimeraspalabras.upf.edu

La Sociedad Española de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y del Adolescente, presenta esta Guía que ha surgido como proyecto dentro del Grupo Perinatal de SEYPNA con la intención de ser un documento de carácter divulgativo útil para madres y padres en la comprensión de las necesidades y cuidados que requieren sus bebés.

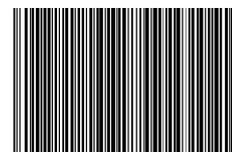
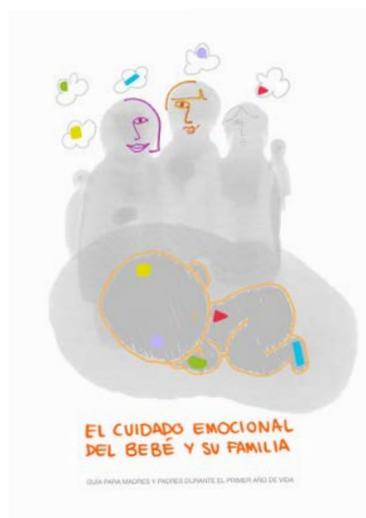
En ella vamos a hablar de cómo nacer, crecer y hacerse persona no es algo sencillo para el bebé que llega a la vida, al mundo donde vivimos. De la misma manera, convertirse en madre/padre de un bebé tampoco es una tarea fácil y a menudo, suele ser una labor exigente con muchos momentos de intensas dudas y preocupaciones.

En todo lo que planteamos en estos textos, no pretendemos establecer lo que está bien o mal y menos aún, que las personas que lo lean se sientan juzgadas. Entendemos que puede haber diversas maneras favorables de funcionar y que los padres y las madres hacen lo que pueden y lo que creen mejor para sus hijas/os.

Os invitamos a continuar su lectura

SEYPNA
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE PSIQUIATRÍA Y
PSICOTERAPIA DEL NIÑO Y DEL ADOLESCENTE

GRUPO DE PERINATALIDAD



978-84-120719-5-5