



Cómo desarrollar una relación sana con su bebé o niño pequeño

1. Mire a su bebé cara a cara.

Dese la oportunidad cada día de acurrucar y jugar con su bebé. Abrácelo de modo que sus caras se toquen a menudo. Este contacto de cara a cara y sus caricias suaves y amorosas ayudarán a que su bebé se conecte con usted y crezca de manera saludable.

Observe lo que hace su bebé. Responda a sus expresiones faciales y a sus sonidos y trate de imitarlos. Háblele, los estudios indican que mientras más palabras escuchan durante el día más fácilmente aprenden. Este tipo de interacción también ayuda a que su bebé crezca y se desarrolle.

2. Observe a su bebé.

Mírelo y escúchelo para entender lo que desea o necesita. Estas son algunas señales que le ayudarán a entender lo que su bebé le está "diciendo":

Le quita la cara, no lo mira a los ojos
"Necesito descansar."

Frunce el ceño, comienza a llorar, trata de soltarse de sus brazos
"Estoy molesto, me siento solo, enfermo, o herido."

Llora, tiene los ojos bien abiertos, cuerpo tieso, arquea la espalda o trata de alejarse de usted
"Estoy angustiado, afligido, o tengo miedo."

Le ofrece los brazos, lo sigue (si ya camina), su cara tiene una expresión de tristeza, y tal vez sus labios tiemblan
"Te necesito."

Sonríe, carcajea, lo mira, le ofrece los brazos, hace sonidos de arrullo
"¡Me gusta!"

Si tiene un niño pequeño...

¿Sabía que usted es el mejor juguete de su hijo? Los niños no necesitan juguetes caros o modernos para crecer, aprender o desarrollarse. Pero sí necesitan de alguien con quien puedan contar, con quien hablar, que se percate de lo que hacen y que los consuele cuando están tristes. Necesitan maneras entretenidas para aprender del mundo y explorarlo.

¿Habla usted en voz alta acerca de los sentimientos? Si le da nombre a los sentimientos y conversa acerca de las emociones de su niño, puede ayudarlo a entender sentimientos como felicidad, tristeza, emoción y enojo. Los niños que pueden expresar sus sentimientos sabiendo que serán consolados son menos propensos a portarse mal para comunicar sus necesidades.



Visite el portal www.healthyfamiliesbc.ca/parenting para aprender maneras cómo ayudar a su hijo a ajustarse a sus emociones.

Cómo desarrollar una relación sana con su bebé o niño pequeño

3. Note las señales de angustia.

No es posible malcriar a un bebé por darle demasiada atención. No ignore las señales de angustia que le están avisando que su bebé está herido, enfermo, temeroso, o solitario.

Los expertos nos dicen que aquellos bebés cuyo llanto recibe atención inmediata lloran menos después del primer año de vida que los bebés cuyos padres los dejan llorar. Una vez que ya han cumplido cuatro meses de edad, pueden pasar por períodos cortos de angustia moderada. Si les damos la oportunidad de calmarse por sí mismos los ayudamos a aprender destrezas nuevas y a dormir durante períodos más largos durante la noche. Los niños pequeños necesitan la ayuda de los adultos para enfrentar situaciones de estrés pero también necesitan la oportunidad de aprender a calmarse por sí solos cuando están enojados o frustrados.

4. Goce a su bebé.

Ayúdelo a explorar y jugar encontrando maneras de compartir cosas nuevas. Apilar vasos o jugar con bloques o muñecos de peluche es mucho más entretenido cuando se hace en compañía. Reciba a su bebé cuando necesita un abrazo o cuando necesita que lo consuele.

5. Siéntese en el suelo con su bebé.

Un bebé que piensa es un bebé que se mueve. Todos los bebés necesitan estar "boca abajo" sobre un tapete o una manta. Es ahí cuando su bebé ejercitará sus músculos y descubrirá nuevas maneras de moverse. Dedíquese a observar a su bebé; responda a sus señales. Si su bebé no ha pasado tiempo boca abajo en el suelo con anterioridad, comience lentamente, poniéndolo en esta posición por períodos muy cortos de tiempo.



Consejos para todos los padres....

Perdónese a usted mismo y a su pareja por los errores que cometen. Nadie es perfecto; ser el padre o madre perfecto es imposible. ¡Ni siquiera es una buena idea intentarlo!

Cuídese a usted mismo. A los padres que se sienten solitarios, temerosos, tristes o preocupados se les hace difícil responder a las necesidades de sus bebés. Si usted necesita ayuda para resolver alguno de estos sentimientos, hable con su enfermera de salud pública o con su médico de cabecera.

Siempre hable con una voz suave y use sus manos de manera suave también. La base de una relación saludable entre padres e hijo es la confianza. Usted puede ganarse esta confianza siendo una fuente permanente de consuelo, de modo que su hijo se sienta seguro y a salvo.

Para mayor información, visite el sitio www.healthyfamiliesbc.ca/parenting o llame a HealthLinkBC al 8-1-1. Para bajar la versión más actualizada de este folleto vaya a www.childhealthbc.ca/bchcda.

Esta hoja informativa fue preparada por Evelyn Wotherspoon para BC Healthy Child Development Alliance (Alianza para el Desarrollo Infantil Saludable de BC) en conjunto con la Public Health Agency of Canada (Agencia para la Salud Pública de Canadá), PHAC. Las opiniones expresadas en esta publicación no reflejan necesariamente la opinión oficial de Public Health Agency of Canada.

El material contenido en este documento es una adaptación de:

Appleyard K, Berlin LJ. *Supporting Healthy Relationships Between Young Children and their Parents: Lessons from Attachment Theory and Research*. Durham, North Carolina: Center for Child and Family Policy; 2007. <https://childandfamilypolicy.duke.edu/pdfs/pubpres/SupportingHealthyRelationships.pdf>. Consultado el 10 de enero de 2012.

Cooper M, Hoffman K, Marvin R, Powell B. *Building a Secure Attachment with Your Baby*. 2000. www.circleofsecurity.net. Consultado el 10 de enero de 2012.

DISTRIBUIDO POR: