

**PROMOCIÓN DE LA PARENTALIDAD
POSITIVA DURANTE LA PREPARACIÓN
AL NACIMIENTO Y LA CRIANZA**



PROMOCIÓN de la parentalidad positiva durante la preparación al nacimiento y la crianza [Recurso electrónico] / autoría, Departamento de Psicología Evolutiva. Universidad de Sevilla ; Jesús Palacios González (coordinador) ... [et al.]. -- [Sevilla] : Consejería de Salud, 2015

Texto electrónico (pdf), [97] p.

1. Responsabilidad parental 2. Relaciones familiares 3. Promoción de la salud 4. Crianza del niño 5. Relaciones padres-hijo 6. Padres-educación I. Palacios, Jesús II. Universidad de Sevilla. Departamento de Psicología Evolutiva III. Andalucía. Consejería de Salud
WS 105.5.F2

Autoría: Departamento de Psicología Evolutiva. Universidad de Sevilla

Jesús Palacios González (coordinador)
Mari Carmen Moreno Rodríguez
Alfredo Oliva Delgado
Maite Román Rodríguez
Lucía Antolín Suárez
Rosa M^a Estévez Campos
Diana M^a Pascual García



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons [Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Edita: Junta de Andalucía. Consejería de Salud, 2015.

Diseño y maquetación: Kastaluna.

Índice

INTRODUCCIÓN

PROPUESTAS CORRESPONDIENTES A LAS DIMENSIONES REFERIDAS A LA PERSONA ADULTA

1. DESARROLLO PERSONAL ADULTO
2. CAMBIOS DURANTE EL EMBARAZO
3. TRANSICIÓN A LA MATERNIDAD-PATERNIDAD
4. SATISFACCIÓN Y BIENESTAR PARENTAL
5. CUIDADOS DE LA MADRE PUERPERAL
6. RELACIONES FAMILIARES
7. APOYO FORMAL EXTERNO A LA FAMILIA

PROPUESTAS CORRESPONDIENTES A LAS DIMENSIONES REFERIDAS A LA INTERACCIÓN ADULTO-BEBÉ

1. APEGO
2. INFLUENCIAS EMOCIONALES EN EL FETO
3. INTERPRETACIÓN DE LAS NECESIDADES DEL BEBÉ
4. EXPECTATIVAS SOBRE EL DESARROLLO INFANTIL
5. ESTIMULACIÓN
6. ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LA VIDA COTIDIANA
7. DIVERSIDAD FAMILIAR

Introducción

La familia es un espacio que marca una importantísima influencia sobre sus miembros y la preparación al nacimiento y la crianza es una etapa privilegiada para fomentar el conocimiento y las experiencias agradables ligadas a un ejercicio positivo de la crianza infantil. Los padres y las madres influyen en el desarrollo de sus hijos e hijas a través de los afectos (cuánto les quieren y cómo son capaces de transmitir ese cariño), a través de los comportamientos (establecimiento de normas, estimulación, organización de la vida cotidiana...) y a través de sus propias ideas sobre el desarrollo y las necesidades de la niñez. Las relaciones con los hijos basadas en la calidez y el cariño, en la estimulación y el apoyo al aprendizaje, en la visión positiva de las características propias de cada niño y en el acompañamiento estimulante de su

proyecto de vida, entre otras, son dimensiones que comienzan a definirse ya durante el embarazo.

El proceso de convertirse en padre y madre supone, a pesar de que sean distintas las experiencias de unas a otras personas, una importante transición vital en la que hombres y mujeres experimentan importantes cambios y tienen que adaptarse a nuevos retos, obligaciones y demandas. Las significativas transformaciones que ha experimentado la familia durante las últimas décadas hacen aconsejable proporcionar a los futuros padres y madres apoyos que mejoren su confianza y sus competencias parentales para afrontar una crianza saludable y gozosa. Aunque la mayoría de estos procesos se desarrolla bien, es sabido que disponer de apoyos como la educación maternal y otros en

forma de información y recursos a los que consultar, favorecen la adecuación de las expectativas y la adquisición de la mencionada confianza, así como las competencias educativas y afectivas necesarias.

Estas Guías pretenden servir de ayuda al seguimiento que realizan los profesionales del embarazo, parto y puerperio, proporcionando información complementaria a los futuros padres y madres sobre distintos aspectos relacionados con la experiencia emocional y vital del embarazo y con la llegada de un nuevo miembro a la familia. Su elaboración se enmarca en el proyecto “Evaluación y promoción de competencias parentales en el Sistema Sanitario Público de Andalucía”, concebido desde la Secretaría General de Calidad, Innovación

y Salud Pública (Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales) y desarrollado con la colaboración científica del departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Facultad de Psicología de la Universidad de Sevilla.

Las distintas Guías no se presentan en un orden cronológico relacionado con el avance del embarazo, pero sí es verdad que algunas están elaboradas pensando fundamentalmente en el adulto y otras más en la mejora de la interacción y relaciones del adulto con el bebé. Se trata, en definitiva, de guías sencillas que serán de utilidad para que este proceso tan especial, la llegada de un nuevo ser a la casa, sea vivido con optimismo, disfrute, expectativas realistas y sensación de seguridad y control sobre lo que va aconteciendo.

A large, solid red circle is positioned on the left side of the slide, partially overlapping the text.

Propuestas

correspondientes a
las dimensiones referidas a
la persona adulta

Propuestas Correspondientes a las Dimensiones Referidas a la Persona Adulta

1 DESARROLLO PERSONAL ADULTO

- **Contenidos trabajados:**

- Fomento de la satisfacción vital y la autoestima de los futuros padres.
- Promoción de roles igualitarios.

- **Propuestas:**

- Mejora tu autoestima y tu satisfacción vital
- Si nos repartimos la carga, pesará menos

2 CAMBIOS DURANTE EL EMBARAZO

- **Contenidos trabajados:**

- Cambios en los sentimientos.
- Cambios en el entorno familiar y social.

- **Propuestas:**

- ¿Cómo te sientes?
- Él también espera
- Para sentirnos mejor
- Ten en cuenta que...

3 TRANSICIÓN A LA MATERNIDAD-PATERNIDAD

- **Contenidos trabajados:**

- Cambios individuales: conductuales y emocionales.
- Cambios en la pareja.
- Cambios sociales: familia y amigos.
- Cambios estructurales en el hogar.

- Estrategias para una buena transición a la maternidad-paternidad.

- **Propuesta:**

- Ser madre o padre cambia la vida

4 SATISFACCIÓN Y BIENESTAR PARENTAL

- **Contenidos trabajados:**
 - Satisfacción con el rol parental.
 - Conocimiento de las fuentes de estrés durante el embarazo.
 - Estrategias para el manejo del estrés.
- **Propuestas:**
 - No queráis ser perfectos y os sentiréis mejor
 - ¿Qué es el estrés?

5 CUIDADOS DE LA MADRE PUERPERAL

- **Contenidos trabajados:**
 - Estilos de vida saludables y satisfacción personal.
 - Recomendaciones para un estilo de vida saludable.
- **Propuestas:**
 - Cuidándote tras el parto
 - Cómo cuidaros

6 RELACIONES FAMILIARES

- **Contenidos trabajados:**
 - Dinámica familiar.
 - Relaciones con la pareja.
 - Relaciones con los hermanos y/o hermanas.
 - Relaciones con la familia extensa.
- **Propuestas:**
 - Las nuevas relaciones con la familia
 - Vida de pareja
 - Cómo preparar a otros hijos e hijas ante la llegada del nuevo bebé
 - Familia y amistades

7 APOYO FORMAL EXTERNO A LA FAMILIA

- **Contenidos trabajados:**
 - Transmisión de la importancia del uso del apoyo formal.
- **Directrices para la búsqueda de apoyo formal.**
- **Propuesta:**
 - Más ayudas



1 Desarrollo personal adulto



Mejora tu autoestima y tu satisfacción vital

Querernos a nosotros mismos es importante para sentirnos satisfechos y para tener confianza a la hora de afrontar nuevos retos, y la maternidad o paternidad sin duda lo es.

Por ello, todo lo que hagamos para mejorar nuestra autoestima y satisfacción personal nos ayudará mucho a ser buenas madres y buenos padres.

Las personas con baja autoestima suelen tener algunos rasgos en común en su forma de pensar

En realidad no hay una relación muy directa entre lo que somos o tenemos y cuánto nos queremos. Algunas personas son muy exigentes consigo mismas y nunca están contentas con lo que tienen o con lo que hacen, y **aunque está bien que queramos mejorar, también es importante que nos valoremos positivamente.**

Por ejemplo, tienden a creer que si fracasaron alguna vez lo harán siempre, o suelen echarse la culpa de los fracasos, asumiendo toda la responsabilidad y definiéndose a sí mismas como torpes, malas o fracasadas.

Las personas que nos rodean pueden ayudarnos mucho a que nos valoremos más, pero también tenemos en nuestra mano la llave para mejorar nuestra autoestima y disfrutar más de las cosas que hacemos y de las experiencias que vivimos.

PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

ALGUNAS RECOMENDACIONES

Piensa en cosas que te hagan sentirte orgullosa y bien contigo misma, aunque sean pequeños detalles (un plato que cocinas bien, la relación con un sobrino, algún rasgo físico propio, etc.). Todos tenemos algo de lo que podemos sentirnos orgullosos.

Acepta que no eres perfecta, pues nadie lo es, y que cometes errores. Pero procura aprender de ellos para no repetirlos.

Evita las comparaciones con otras personas: Todos y todas tenemos tanto defectos como cualidades positivas.

Desarrolla tu sentido del humor quitándole importancia a asuntos que no son trascendentales, pues con frecuencia hacemos una montaña de un granito de arena. Aprende a reírte de ti misma.

Dedícate tiempo, haciendo aquellas cosas que te gustan y te hacen feliz. Cada día puedes hacer algo que te guste y te haga disfrutar.

Esfuézate por mejorar, tratando de superar aquellos aspectos con los que no te sientas a gusto: Aprendiendo cosas nuevas, haciendo planes por cambiar, planteando objetivos a alcanzar, etc.

Ponte algunas metas concretas que creas que puedes alcanzar y piensa en lo que tendrás que hacer para lograrlas. Será una forma de ir mejorando poco a poco en vez de tratar de cambiar de la noche a la mañana.



Prémiate

por los logros que vayas consiguiendo, aunque sean pequeños.

Te sentirás mejor y te dará fuerzas para tratar de alcanzar logros mayores.

A close-up photograph of a man with a beard and mustache kissing a young child with blonde hair on the cheek. The man is looking down at the child with a gentle expression. The child is wearing a blue shirt. The background is slightly blurred, showing what appears to be a kitchen or a similar indoor setting.

Si nos repartimos la carga, pesará menos

La familia tradicional, en la que el hombre trabajaba fuera de casa y la mujer se ocupaba de las tareas domésticas, ha cambiado mucho, y hoy existen muchos tipos de familias, siendo muy frecuente las formadas por una pareja en las que ambos trabajan fuera del hogar.

En estos casos es muy importante que haya un reparto adecuado de las faenas domésticas para evitar que uno de los dos, frecuentemente la mujer, se vea sobrecargada y sometida a mucha presión, sin apenas tiempo para dedicarlo a sí misma.

Recuerda

Cuando las tareas no están bien repartidas suelen aparecer el malestar y la insatisfacción en la vida familiar, lo que podrá empeorar vuestra relación de pareja.

En cambio, el reparto equitativo de las cargas familiares y domésticas os permitirá disfrutar de numerosas ventajas:

Mejorará la calidad de vida de todos los miembros de la familia, sobre todo porque evitaréis muchas discusiones y tensiones.

Tendréis más tiempo libre para vosotros mismos, y lo podréis dedicar a otras actividades que harán que os sintáis mejor.

Dispondréis de más tiempo para poder disfrutarlo en pareja, pudiendo compartir actividades y experiencias que fortalecerán vuestra relación.

Ambos fortaleceréis el vínculo con vuestro hijo o hija al pasar más tiempo a su lado.

Aprenderéis a hacer muchas cosas que os permitirán mejorar vuestras condiciones de vida (por ejemplo, aprendiendo a organizar y compaginar diferentes tareas).

Por lo tanto, merece la pena que hagáis todo lo posible por poner en práctica un reparto igualitario de las tareas domésticas, incluso antes de que el nuevo hijo o hija nazca.

Fomentareis los valores de igualdad, libertad y justicia en casa, que servirán de modelo para vuestros hijos e hijas.



ALGUNAS SUGERENCIAS

Poneos de acuerdo. Es imprescindible que decidáis quién se va a hacer cargo de las diferentes responsabilidades, metiendo en el reparto a toda la familia. Para ello, es importante contar con los intereses de cada miembro, así como tener en cuenta los tiempos y responsabilidades de cada uno, y otras características como la edad (no tienen las mismas responsabilidades un adulto que un menor), de manera que se asegure un reparto justo y equitativo.

Confiad y delegad. Una vez realizado el reparto, cada persona debe asumir su responsabilidad sin que se le deba recordar cuáles son sus tareas. Para ello, tendréis que confiar en que cada uno se hará cargo de sus responsabilidades.

Aprended y/o enseñad. Cualquier miembro de la familia puede colaborar, tan solo habrá que ser pacientes enseñando o aprendiendo las nuevas obligaciones. Además, cada persona puede aportar algo nuevo, dado que no hay una única forma de hacer las cosas, y estas variaciones enriquecen tanto a la persona que las incorpora, como al grupo familiar.

Haced pactos, llegad a acuerdos. Habrá momentos en los que sea necesario revisar de nuevo el reparto que habíais realizado, bien porque surjan nuevas responsabilidades en alguno de los miembros, por un cambio de horarios en tus turnos de trabajo, o por cualquier otro motivo. La distribución no debe ser estricta, sino que debe adaptarse a los cambios que se puedan ir generando en el núcleo familiar.

Educad en la igualdad.
Cuando madres y padres se reparten de forma equitativa las tareas de la casa estarán educando a sus hijos e hijas en la igualdad. Y también contribuyendo a una sociedad mejor.



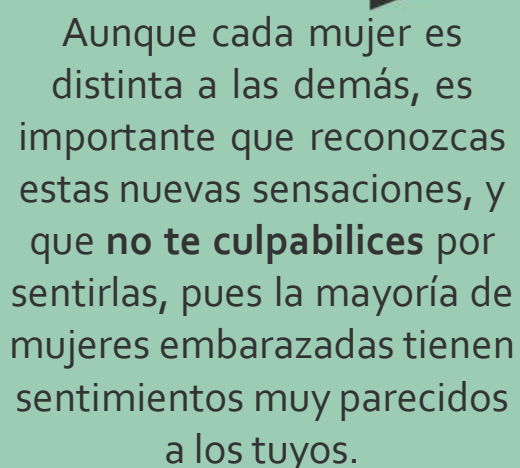
2 Cambios en el embarazo



¿Cómo te sientes?

Durante el embarazo, además de los cambios físicos, es frecuente que empieces a sentir algunas emociones que serán nuevas para ti. Y es que durante el embarazo se producen **importantes cambios hormonales** que, unidos a los que se producen en tu figura, van a influir mucho en que **tu estado de ánimo sea muy variable**.

Así, te sentirás más sensible e irritable de lo normal y será frecuente que puedas tener reacciones desproporcionadas ante situaciones insignificantes.



Aunque cada mujer es distinta a las demás, es importante que reconozcas estas nuevas sensaciones, y que **no te culpabilices** por sentirlas, pues la mayoría de mujeres embarazadas tienen sentimientos muy parecidos a los tuyos.

Es frecuente que durante los **primeros meses** te centres más en ti misma; sientas tanto sorpresa como desconcierto ante esta nueva experiencia o incluso que sientas miedo ante la evolución del embarazo y la nueva responsabilidad de ser madre.



En el **segundo trimestre** probablemente te vayas sintiendo cada vez más serena y relajada, en parte porque ya comienzas a sentir a la nueva criatura y a tu cuerpo le ha dado tiempo para ir adaptándose al embarazo. Sin embargo, los cambios en tu imagen son tan rápidos que es posible que puedas comenzar a sentirte poco segura de tu atractivo físico, lo que puede influir en la relación con tu pareja y con otras personas de tu entorno.

Durante el **tercer trimestre**, conforme se vaya acercando el momento del nacimiento, puede que vuelvas a sentirte inquieta, ya que por un lado tendrás muchas ganas de tener a tu hijo o a tu hija entre tus brazos, pero por otro lado, te asaltarán las preocupaciones ante el parto, el dolor o las posibles complicaciones. Además, estarás ocupada en tenerlo todo preparado para la llegada tu bebé.

Cada mujer embarazada puede vivir su embarazo de una manera diferente, dependiendo de su carácter y sus circunstancias personales.




Él también espera

Es normal que como futuro padre también experimentes cambios en tus emociones y sentimientos a lo largo del embarazo. Puede que en algún momento te puedas sentir algo **excluido**, debido a que tu pareja estará muy centrada en sí misma y en su embarazo, lo que en algunos casos puede crear algún distanciamiento y dificultades de comunicación entre vosotros.

También puedes tener **sentimientos contradictorios en relación con el embarazo**, ya que tendrás que asumir nuevas responsabilidades que supondrán algunos cambios en tu estilo de vida, lo que puede crearte cierta inseguridad.

Durante el **segundo trimestre** es probable que vuelva de nuevo la armonía a casa. Tu mujer se encontrará más tranquila y tú comenzarás a ser consciente de la existencia de ese nuevo niño o niña, ya que podrás sentirlo al palpar el vientre de su madre y escuchar los latidos de su corazón. Ello os llenará de alegría y satisfacción. Es posible que tu pareja empiece a sentirse más insegura en relación a su nuevo aspecto físico, por lo que necesitará de tu **apoyo y cariño**.

Al **final del embarazo**, es posible que vuelvan otra vez emociones como la inquietud y la preocupación, pero acompañadas de la ilusión por conocer a vuestro bebé.



Para sentirnos mejor

Para enfrentarse a los cambios es imprescindible que tanto tú como tu pareja o personas de apoyo (familiares, amigos íntimos, etc.) sepáis que podéis hacer algunas cosas para sentirnos mejor.

- **No te sientas culpable o avergonzada** si tienes cambios de humor o irritabilidad. Si explicas tu situación a la gente de tu entorno, la mayoría te comprenderá

- Es importante que mantengas una **actividad adecuada** al momento del embarazo en el que te encuentres. Ello no sólo te mantendrá en forma, sino que mejorará tu estado de ánimo.

- No olvides **dormir un mínimo de 8 horas diarias**, y tómate periodos de **descanso** a lo largo de la jornada. Un cuerpo y una mente descansada superan mejor los pequeños obstáculos de la vida diaria.

- **No temas pedir ayuda** cuando lo necesites y no dudes en pedir información sobre todo aquello que te cree dudas.

PARA LA EMBARAZADA

- Debes recordar que a partir del primer trimestre, tu bebé se encontrará cada vez más **sintonizado** contigo.

Si estás alegre, entusiasmada y tranquila, transmitirás estas emociones a tu bebé, motivo más que suficiente para tomarse las cosas con calma y buen ánimo.


- Si has decidido enfrentarte a esta nueva experiencia **en solitario**, es natural que puedas experimentar un sentimiento de soledad, y eches de menos sentir el apoyo de una pareja y el poder compartir con esa persona los cambios que van sucediendo a lo largo de tu embarazo.

Recuerda que puedes contar con el apoyo de tus familiares y amigos más cercanos, y puedes conocer a otras madres en tu misma situación a través de las sesiones de preparación al parto y nacimiento.

PARA LA PAREJA

- Es importante que **apoyes y animes** a tu pareja, consolándola en los momentos en que lo necesite, y que hables con ella sobre sus miedos y preocupaciones. Escúchala e intenta ponerte en su lugar.
- **Comparte con ella las responsabilidades del hogar**, evitando así que se sienta demasiado saturada.
- **Implícate** en el embarazo, asiste con ella a las sesiones de preparación al parto y nacimiento, a las visitas con el médico, toma con ella las decisiones pertinentes a esta etapa, etc.
- **Pasa más tiempo con tu pareja**, bien en casa a solas para poder conversar, o realizando alguna actividad: Pasear, acompañarla en sus ejercicios, hacerle masajes para liberar tensiones, etc.





Ten en cuenta que...

A lo largo del embarazo son muchos los cambios que surgirán en tu vida cotidiana y a los que tendrás que adaptarte. Para ello, es imprescindible que te informes sobre todos ellos, ya que así podrás encontrar las estrategias más adecuadas para hacerles frente.

Debes saber que cuentas con muchos recursos a los que acudir para resolver todas tus dudas y preocupaciones: Profesionales, guías, manuales, espacios webs, mujeres que han pasado o están pasando por tu misma situación, etc.

Si tienes dudas, por insignificantes que te parezcan, pregunta al profesional médico que te atiende o a tu matrona, te informarán sobre qué recursos son los más adecuados.

**RECUERDA
QUE NO
ESTÁS
SOLA**

Es bueno que trates estos temas con tu pareja, familiares, amigas y amigos íntimos, o personas de tu confianza que hayan pasado por esta experiencia, etc. Contar con el apoyo de otras personas, aunque sea para hablar sobre esos temas que tanto te preocupan, te ayudará a afrontar tu embarazo con optimismo y resolución.



3 Transición a la maternidad- paternidad



Ser madre o padre cambia la vida

Con la llegada de vuestro bebé, serán muchas las cosas que cambiarán en vuestra vida. Es importante que las conozcáis y sepáis hacerles frente. A continuación encontraréis los principales cambios que viviréis, así como algunas ideas que os ayudarán a adaptaros mejor a esta nueva etapa.

CAMBIOS INDIVIDUALES

- **Cambio en las rutinas, disminución de horas de sueño y mayor cansancio** son algunos de los cambios producidos por las tareas de crianza y cuidado que demanda el bebé. Dado que dormiréis menos (sobre todo menos horas seguidas por la noche), tendréis que buscar la manera de encontrar otros momentos de descanso a lo largo del día.
- **Cambios físicos a consecuencia del embarazo y parto.** Aunque la mujer durante el embarazo haya procurado no poner más peso del necesario, puede que su figura se vea alterada y es importante que acepte y disfrute de su nuevo aspecto.
- **Cambios en los hábitos de ocio y tiempo,** debido al menor tiempo disponible que tendréis como consecuencia de las tareas de crianza. Es importante que aceptéis que durante un tiempo habrá cosas que no podrán hacerse. No obstante, es aconsejable encontrar tiempo para seguir manteniendo aquellas aficiones que más os gustaban, sobre todo aquellas que encajan mejor con vuestra nueva situación familiar (por ejemplo, coser, leer, ver películas, escuchar música, salir a pasear, etc.).
- **Cambios en las emociones.** En ocasiones podréis tener algunos **sentimientos de pérdida de libertad, aumento de preocupaciones o ansiedad ante las tareas de crianza.** No os preocupéis, estos sentimientos son totalmente normales en esta nueva situación. No os sintáis culpables por tenerlos y recordad que suelen a ser pasajeros. Además, es importante que sepáis que **ser padre y madre os dará más emociones positivas que negativas.** Sentiréis una gran satisfacción por el simple hecho de tener en vuestros brazos a vuestro bebé. Disfrutad de la experiencia.

CAMBIOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA



- Es posible que tras el nacimiento del bebé, sintáis que **vuestra pareja os dedica menos tiempo**, que las **muestras de afecto disminuyen** y que los **conflictos y desacuerdos aumentan**.

Lo más común es que aquellas parejas que tenían una buena relación sigan con ella tras la llegada del bebé, e incluso la mejoren. Sin embargo, cuando la relación de pareja no era satisfactoria, la llegada del bebé suele empeorarla.

Conseguir una buena relación de pareja antes de la llegada del bebé es fundamental para prevenir problemas posteriores.

- **Cambios en las relaciones sexuales.** Las mujeres tras el parto suelen tener **disminuido el deseo sexual** debido a los cambios hormonales de este periodo. Este desinterés puede prolongarse durante un tiempo variable (días, semanas, meses) sin que sea motivo de alarma. Una inicial falta de deseo sexual es natural y deseable porque el cuerpo de la mujer necesita tiempo para recuperarse de los cambios y para ajustarse a la

crianza del nuevo bebé. Una buena comunicación con la pareja ayudará a evitar tensiones en la relación.

- **Cambios en el reparto de tareas.** Incluso entre las parejas que antes del nacimiento mostraban un reparto igualitario de las tareas del hogar, el nacimiento del primer hijo o hija suele suponer que la mujer va a pasar más tiempo dedicada a aquellas tareas consideradas tradicionalmente como femeninas, mientras que el hombre se centrará más en su trabajo.

CAMBIOS SOCIALES: FAMILIA Y AMIGOS

- **Más dificultades para salir con los amigos y amigas.** Sin embargo, convertirse en madres o padres no tiene por qué suponer que dejéis de ver a vuestras amistades, ni que abandonéis las actividades que os gustan. No debe ser así, en beneficio de vosotros y también de vuestro bebé, porque si estáis bien con vosotros mismos estaréis bien con él.

Aumento de las relaciones con la familia. El ajetreo que supone el cuidado de un bebé os llevará a pedir y recibir ayuda de las personas más cercanas. Vuestras familias van a desempeñar en este aspecto un papel muy importante, y si podéis contar con él, su apoyo os vendrá muy bien.

Aparición de nuevas amistades. Cuando te conviertes en padre y madre es frecuente crear nuevas amistades: padres y madres a quienes se conoce en los cursos de preparación al parto, en las revisiones médicas, etc.

CAMBIOS EN EL HOGAR

• **Cambios económicos.** Tras el nacimiento es frecuente que coincidan un **aumento de los gastos** relacionados con el cuidado del bebé y una **reducción de los ingresos** si se decide reducir la jornada laboral o dejar de trabajar. Es importante que compréis sólo lo realmente necesario.

Si los dos decidís seguir trabajando, deberéis plantearos cómo organizaréis el cuidado del bebé una vez que los dos os incorporéis al trabajo.

Por ejemplo, si se tratará de un cuidado que implique gastos o no (los abuelos, por ejemplo).

• **Cambios en la casa.** Los bebés crecen muy rápido y aprenden a girar, levantarse, gatear o caminar en un abrir y cerrar de ojos; por ello, es importante que todo esté acondicionado para la protección del bebé desde su llegada. Tener una casa segura es mucho más importante que tener una casa bonita.

Como habéis podido comprobar, convertirse en padres y madres llevará muchos cambios a los que tendréis que hacer frente.

RECORDAD QUE

Existen importantes diferencias entre unas parejas y otras.

Convertirse en padre y madre conlleva unos cambios importantes en la vida de las personas. Sin embargo, no todas os veréis afectadas por igual. Así, algunos aspectos como la calidad de la relación de pareja, el apoyo recibido de amigos y familiares, el hecho que el bebé haya sido deseado o no, que la mujer abandone o no su trabajo o las características del bebé pueden hacer que llevéis mejor o peor los cambios.

En la medida de lo posible, debéis intentar buscar las mejores condiciones para hacer frente a estos cambios

Casi todas las personas que han pasado por esta experiencia la describen como lo mejor que les ha ocurrido en sus vidas.

Convertiros en padre o madre os dará la oportunidad de mejorar, de crecer personalmente, de sentiros competentes y de aprender a dar todo vuestro cariño a alguien que depende totalmente de vosotros.

Es mucho lo que podéis hacer para hacer frente de forma satisfactoria a esta nueva etapa en vuestras vidas. En el siguiente cuadro se dan algunas recomendaciones.

SI QUIERES LLEVARLO BIEN



- **Infórmate sobre los cambios que suelen darse cuando te conviertes en padre y madre.** El mayor conocimiento te permitirá estar más preparado para hacerles frente.
- **Sé consciente de que no todo el mundo te va a comprender,** pero no por ello debes sentirse mal ni culpar a otros de este hecho.
- **Acepta que es muy probable que los problemas aparezcan** en este periodo, sin que ello signifique que no lo estés haciendo bien.

- **Habla con tu pareja y familia.** Así podrás expresar lo que te preocupa y llegar a acuerdos sobre cómo hacer frente a los cambios.
- **Habla con otras personas que ya han pasado por esta situación.** Otras madres y parejas que ya hayan pasando por esta experiencia podrán contarte cuáles fueron las dificultades que tuvieron, cómo las resolvieron y quiénes y cómo les ayudaron.
- **Busca apoyo profesional, si lo necesitas.** Existen muchos recursos a los que acudir para resolver todas tus dudas y preocupaciones: Profesionales, guías, manuales, espacios webs, grupos de apoyo, etc. Si tienes dudas, por insignificantes que te parezcan, pregunta a tu médico o matrona.

SENTIMIENTOS NEGATIVOS DE LA MADRE TRAS EL PARTO

¿Tristeza común o depresión post-parto?

Es normal que durante los primeros días que siguen al parto algunas mujeres se sientan tristes y decaídas. Aproximadamente tres de cada cuatro mujeres experimentan estas sensaciones que se deben principalmente al cansancio tras el parto, a los cambios hormonales y a la nueva responsabilidad de cuidar del recién nacido.

Así, sensaciones de angustia, de irritabilidad o dificultades para dormir son comunes en este periodo.

No obstante, es muy importante tener en cuenta que estos sentimientos conocidos como **tristeza post-parto o tristeza común**, son pasajeros y su duración no suele prolongarse más de 2 semanas.

Pero ¿qué ocurre si esta tristeza no desaparece o se hace más intensa?

En estos casos, puede que nos encontremos ante una **depresión post-parto** que es menos frecuente, pues sólo afecta a una de cada diez mujeres. La depresión post-parto tiene **una mayor duración, es más grave y necesita una rápida atención médica**.

Algunos de sus síntomas son: tristeza que dura más de dos o tres semanas, cambios de humor repentinos, sentimientos de culpa, ataques de pánico, pensamientos suicidas, apatía, falta de concentración, ansiedad, irritabilidad, problemas para dormir, cansancio extremo, trastornos en la alimentación o rechazo del bebé.

Si tienes estos síntomas y tu tristeza dura más de quince días, consulta con el profesional de salud que te atiende.

A large, solid red circle is positioned in the upper left quadrant of the slide. It partially overlaps the text '4 Satisfacción y bienestar parental'.

4 Satisfacción y bienestar parental



No queráis ser perfectos y os sentiréis mejor

**El que sintáis orgullo
con vuestra actuación
como padres y madres
es importante, tanto
para vuestro propio
bienestar como para el
de vuestro hijo o hija.**

No sentirse satisfecho con las responsabilidades de ser padres y madres puede afectaros negativamente, tanto a vosotros como a vuestros hijos. Por el contrario, una adecuada satisfacción parental os permitirá estar más satisfechos con vuestra vida y con vuestra pareja, y os ayudará a ser mejores padres y madres.

Recuerda

Una manera de sentirse mejor como padres y madres es no exigiros a vosotros mismos ser perfectos.

Si lográis sustituir la idea de perfección por una visión más realista y flexible de lo que supone ser padre o madre, os sentiréis más satisfechos.

Algunas **ideas equivocadas** sobre lo que supone ser un buen padre o una buena madre son:



Una madre o un padre deben renunciar a todo por su hijo o hija

Falso. La llegada de un niño o una niña os exigirá que asumáis y aceptéis unas nuevas responsabilidades y tareas que os quitarán tiempo para otras cosas, como son la relación con la pareja y con los amigos, las aficiones personales y las actividades e intereses profesionales. No obstante, ser padre o madre no tiene por qué traducirse en aislarse y renunciar a todo lo que os gusta. De hecho, no debe ser así, en vuestro propio beneficio y en el de vuestro bebé.

Una madre o un padre nunca pueden o deben equivocarse

Falso. Criar y educar a un hijo o hija no es una tarea fácil. No siempre sabréis dar la mejor respuesta o actuar de la mejor manera y a pesar de vuestras buenas intenciones cometeréis errores. No existe el padre o la madre perfecta. Una actitud saludable que os permitirá alcanzar una adecuada satisfacción parental es la de estar dispuestos a admitir que uno puede equivocarse y, cuando sucede, reconocerlo y aprender de los errores cometidos.

Una madre o un padre siempre deben saber lo que le pasa a su hijo o hija y dar la respuesta adecuada

Falso. Aunque sería ideal que siempre supierais lo que le pasa a vuestro hijo o hija y le dierais la respuesta adecuada, esto es casi imposible. Obviamente, debéis preocuparos de dar los mejores cuidados a vuestro bebé pero criar y educar a un niño o una niña es una tarea compleja y no siempre sabréis cómo actuar.

Por ello no debéis sentirnos culpables, sino motivados para encontrar una respuesta.

Una madre o un padre deben vivir exclusivamente por y para su hijo o hija

Falso. Los padres y madres que, única y exclusivamente, "viven por y para sus hijos e hijas" corren más riesgo de sufrir decepción, frustración o resentimiento. Vosotros, como padres y madres, no debéis esperar que todo vuestro bienestar dependa de vuestro papel de padres.

Son importantes otras actividades, otras fuentes de amor y cariño, tiempo para vosotros mismos y algún descanso de los niños y de la responsabilidad de su crianza.

Para ser un buen padre o buena madre se debe dedicar todo el tiempo del día al cuidado de su hijo o hija y, en el caso de las madres, dejar de trabajar al menos durante los primeros años de vida del bebé.

Falso. No existe un prototipo de madre o padre ideal. En cada hogar nos encontramos con situaciones diferentes. Cada uno de vosotros tendréis vuestras propias necesidades y características como personas, por lo que deberéis buscar el modelo de buen padre o madre que mejor se adapten a vuestra propia realidad. Lo único que no puede faltarle a vuestro hijo o hija es vuestra disponibilidad y cariño.



¿QUÉ MÁS PODEMOS HACER PARA MEJORAR NUESTRA SATISFACCIÓN PARENTAL?

Recordad

- **Desarrollad vuestro sentido del humor** quitándole importancia a asuntos que no son trascendentales en la crianza y educación de vuestros hijos e hijas, pues con frecuencia hacemos una montaña de un granito de arena. Aprended a reiros de vosotros mismos.
- **Pensad en todas las cosas positivas que tiene y tendrá el hecho de convertirnos en padres y madres.** Es importante no olvidar los aspectos positivos pues con frecuencia se cae en el error de sólo pensar en los problemas.
- **Dedicad tiempo para vosotros,** haciendo aquellas cosas que os gustan y os hacen felices. Vuestro bienestar personal será muy importante para sentirnos a gusto con vuestro nuevo papel de padres y madres.
- **Informaos y formaos en las tareas** que tendréis que desempeñar como padres y madres. A mayor conocimiento y dominio de vuestros nuevos papeles más satisfechos estaréis.
- **Esforzaos por mejorar aquellos aspectos con los que no os sintáis a gusto:** Aprendiendo cosas nuevas, hablando sinceramente sobre el asunto, pidiendo ayuda, etc.
- **Evitad las comparaciones con otros padres y madres:** Todos y todas tenemos tanto defectos como cualidades positivas.
- **Premios por todos los logros que vayáis consiguiendo como padres y madres,** aunque estos sean pequeños. Os sentiréis mejor y más satisfechos.



¿Qué es el estrés?

El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes.

Mientras que un poco de estrés puede servir para estar más activos y responder mejor y más rápidos a las distintas situaciones, un estrés elevado y frecuente puede ocasionar problemas físicos y psicológicos.

ESTRÉS Y EMBARAZO

Tener un hijo o una hija es muy gratificante, constituye una experiencia con la que aprenderéis muchas cosas y experimentaréis multitud de satisfacciones y sensaciones. No obstante, al mismo tiempo, implicará importantes cambios. No es extraño que durante el embarazo y tras el parto, madres y padres experimentéis sentimientos de inseguridad, ansiedad ante las nuevas responsabilidades o miedo a no saber dar la respuesta adecuada. Convertirse en padres y madres conlleva tantas exigencias que podrá causaros estrés.

¿Influye nuestro nivel de estrés en nuestra salud y en la de nuestro bebé?

Sí, los **niveles elevados de estrés pueden causar problemas de salud tanto en los progenitores como en el bebé**. Así, los cambios hormonales producidos por el estrés maternal tendrán importantes implicaciones físicas en la embarazada y su pequeño.



Además, a nivel psicológico, el estrés también conllevará notables consecuencias. Sentimientos de ansiedad, angustia, tristeza o inestabilidad emocional constituirán una pequeña muestra de la gran variedad de emociones negativas que podréis tener y transmitir a vuestro bebé si estáis sometidos a un estrés elevado y duradero.

Durante el embarazo y tras el parto, es recomendable que tus niveles de estrés no sean altos, por lo que debes aprender a detectar sus síntomas, a identificar qué es lo que te estresa e intentar reducirlos.

SÍNTOMAS DEL ESTRÉS

Las manifestaciones físicas y psicológicas del estrés son ampliamente variadas pero sus indicadores más frecuentes son:

- **Emociones:** Ansiedad, irritabilidad, miedo, cambios de humor o confusión.
- **Pensamientos:** Excesiva autocrítica, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, olvidos, preocupación por el futuro, pensamientos repetitivos, excesivo temor al fracaso.
- **Conductas:** Tartamudez u otras dificultades del habla, llantos, reacciones impulsivas, risa nerviosa, trato brusco a los demás, rechinar los dientes o apretar las mandíbulas; aumento del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas; mayor predisposición a accidentes; aumento o disminución del apetito.
- **Cambios físicos:** Músculos contraídos, manos frías o sudorosas, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, dificultades para dormir, dolor de barriga, gripes e infecciones, fatiga, respiración agitada o palpitaciones, temblores, boca seca.

CAUSAS DE ESTRÉS DURANTE EL EMBARAZO

No todas las personas sienten estrés ante las mismas situaciones. No obstante, las principales circunstancias que causan estrés durante el embarazo suelen estar relacionadas con:

- Los cambios personales, sociales y familiares que experimentaréis durante el embarazo.
 - La preocupación por los cambios que viviréis tras el nacimiento del bebé.
 - Los pensamientos sobre el parto y sus complicaciones.
 - Los pensamientos acerca de la posibilidad de que vuestro bebé padezca alguna enfermedad o problema.
 - La aparición de enfermedades en vosotros o en vuestro bebé.
- Las decisiones que debéis tomar durante este periodo: *¿Estará el padre en el parto? ¿Cómo organizar el tema de las visitas de amigos y familiares al volver del hospital? ¿Cómo compaginar la crianza del bebé con la actividad laboral?...*
 - Las dudas acerca de si seréis buenos padres y madres.
 - Otras circunstancias no directamente relacionadas con el embarazo: Desempleo, problemas económico, separaciones o divorcios, muertes de familiares o amigos,...

¿QUÉ HACER PARA DISMINUIR EL ESTRÉS?

- **Aprende a relajarte.** La relajación te ayudará a bajar los niveles de estrés de manera eficaz. Por ejemplo, pueden servirte las técnicas de respiración, los masajes con fines relajantes, o las clases de yoga.
- **Busca apoyo.** Compartir las emociones y las preocupaciones con amigos o familiares te ayudará a que sean más llevaderas y te creen menos ansiedad.
- **Haz ejercicio.** Las actividades físicas como caminar, nadar, o incluso limpiar la casa puede venirte muy bien.
- **Cambia tus pensamientos.** No te preocupes por cosas que no puedes controlar, trata de ver los cambios como algo bueno y no como una amenaza, intenta ser optimista y confía en tus propias capacidades.
- **Descansa.** Un adecuado descanso físico y mental es fundamental para reducir los síntomas del estrés.
- **Sé realista.** Exigirte demasiado a ti mismo o a los demás puede crearte frustración y estrés. La perfección es imposible de conseguir.

A large, solid red circle is positioned in the upper left quadrant of the page. It partially overlaps the text '5 Cuidados de' and the word 'la' in the main title.

5 Cuidados de la madre puerperal



Cuidándote tras el parto

Piensa en todas aquellas cosas que has cambiado a lo largo de tu embarazo: Tus hábitos alimenticios, dejar de fumar, realizar ejercicios moderados, aprender a tomarte las cosas con más calma, etc. Todas estas medidas te han ayudado a vivir mejor tu embarazo.

Tras el parto, es muy importante que sigas cuidándote, para establecer un estilo de vida saludable y equilibrada que no sólo te beneficiará a ti, sino también a los tuyos.

Si mantienes un estilo de vida saludable:

- 1. Podrás recuperarte mejor del embarazo y el parto.** Tras el parto, tu cuerpo requerirá aproximadamente de un año para retornar a su estado natural. Recurrir a dietas milagrosas únicamente te servirá para perjudicar tu salud y hacer que te sientas más cansada y agobiada para cuidar a tu bebé. El mejor método para recuperar tu figura y tener buena salud es seguir con los hábitos saludables que has seguido durante el embarazo.
- 2. Te sentirás mejor contigo misma.** No solo porque te cuidas, sino porque tendrás más energías para cuidar a tu bebé y disfrutar de él.
- 3. Tendrás una mejor relación con tu bebé.** Te encontrarás relajada, descansada y con energías suficientes para poder responder a sus necesidades.
- 4. Establecerás las bases de un estilo de vida saludable para ti y para toda la familia.**



Cómo cuidaros

A continuación encontraréis varios consejos que pueden ayudaros a establecer unos hábitos de vida adecuados y saludables. Muchos de ellos ya os sonarán y habréis comenzado a ponerlos en práctica, por lo que no os resultarán difíciles de seguir. De todas formas, recordad que en cualquier momento podéis preguntar a vuestro médico y/o matrona sobre cualquier duda. Ellos sabrán orientaros y daros las mejores recomendaciones. En cualquier caso, os damos algunas sugerencias:

- **Encontrad una rutina.** Es importante organizar la vida diaria de forma que podáis descansar en los momentos en los que en vuestro bebé también lo hace, para evitar sobrecargas y contar con fuerzas para atender a sus necesidades.
- **Mantened una alimentación equilibrada y haced ejercicio.** Os ayudará a manteneros en forma y a sentiros más satisfechos y satisfechas, además de proporcionaros la energía que necesitáis para la vida diaria.

- **Sacad tiempo para vosotros mismos.** Reservad momentos para aquellas cosas que os gustan: pasear, ir de compras, leer, y llevar a cabo actividades que os permitan alejaros por unos momentos de vuestras preocupaciones.
- **Compartid tiempo con los demás.** Al igual que disponer de tiempo para estar solo o sola, es importante contar con momentos para disfrutarlos con la pareja, familiares y amigos.

- **Pedid ayuda cuando lo necesitéis y aceptad la que os ofrezcan.** No es mejor madre o padre aquel que es capaz de hacerlo todo por sí mismo sin contar con la ayuda de nadie. Saber pedir ayuda a las personas de vuestro entorno y aceptarla cuando os la ofrezcan, reducirá vuestro estrés.

- **Compartid tareas.** Decidid de qué tareas del hogar os haréis cargo cada uno, procurando hacer un reparto justo que se adapte a vuestras necesidades. Conviene recordar que es importante que el padre o la pareja participe en el cuidado del niño o niña (cambio de pañales, baño, alimentación, juegos, etc.). De este modo, se fortalecerá el vínculo entre el padre y el bebé.

- **Evitad situaciones estresantes.** Es recomendable que tras el parto evitéis y tratéis de aplazar situaciones que puedan sobrecargaros: Mudanzas, obras de reformas en casa, cambio de trabajo, etc.



A large, solid red circle is positioned in the upper left quadrant of the page. It contains the number '6' in white, which is part of the main title.

6 Relaciones familiares



Las nuevas relaciones con la familia

La llegada del bebé dará lugar a cambios también en el **entorno familiar**, independientemente de que hayas decidido tener a tu hijo o hija en solitario o en pareja, tengáis o no otros hijos e hijas a vuestro cargo, conviváis con otros familiares (abuelos, abuelas, tíos, tías,...), etc.

ES IMPORTANTE QUE SEPÁIS QUE COMO PADRES Y MADRES SERÉIS RESPONSABLES DE:

- **Satisfacer las necesidades básicas del menor**, su alimentación, su seguridad, su vestimenta, la atención a su salud, etc.

- **Proporcionar afecto y apoyo.** Aceptando a cada uno de los miembros de la familia, escuchándolos cuando lo necesitan, ofreciéndoles ayuda y cariño, estableciendo relaciones de confianza y mostrando respeto e interés por sus preocupaciones.

- **Orientar la educación** de vuestros hijos e hijas, fomentando valores y

estableciendo normas y límites claros y bien definidos que deberán ser seguidos por toda la familia.

- **Ofrecer modelos de comportamiento para los más pequeños.** Por ello es importante que vosotros también respetéis las normas y los límites que hayáis establecido.

- **Procurar momentos de entretenimiento para toda la familia** que os permitan disfrutar los unos de los otros: Viajes en familia, paseos, visitas, etc.

UNAS BUENAS NORMAS DEBEN SER:

- **Sencillas, claras y concretas**, de modo que faciliten su comprensión y aplicación en el hogar. Para ello, deberán dar respuesta a unas simples preguntas: *¿qué se tiene que hacer para cumplir dichas normas?, ¿quién debe de hacerlo?, ¿cómo puede hacerlo?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿qué consecuencias tiene su incumplimiento?*
- **Necesarias**. No hace falta que el hogar sea un entorno estricto y asfixiante cargado de normas, sino justo con las normas necesarias para regular la vida familiar.
- **Coherentes y estables**. Deben mantenerse en el tiempo y siempre que no cambie las circunstancias. Por ejemplo, no es recomendable dejar de exigir el cumplimiento de una norma porque lleguemos cansados o cansadas del trabajo, o no tengamos ganas de respetarla.
- **Ajustadas** a las características particulares de cada miembro de la familia (por ejemplo, la edad, la etapa de desarrollo, la personalidad, etc.).
- **Negociadas y razonadas** con cada miembro de la familia para facilitar su cumplimiento.





Vida de pareja

La comunicación en la pareja a lo largo del embarazo y tras él es muy importante para que expreséis y compartáis vuestros deseos e ilusiones. Una buena comunicación os ayudará a sentiros más a gusto en vuestra relación, mejorando también la atención que ofreceréis a vuestros hijos e hijas.

LOS SIGUIENTES CONSEJOS PUEDEN AYUDAROS A LOGRAR UNA COMUNICACIÓN ADECUADA:

- **Reservad tiempo** para hablar de vuestros sentimientos y pensamientos. **No valen las excusas**, y aunque estéis volcados en el cuidado de vuestro hijo o hija, siempre podréis sacar tiempo.
- **Hablad tanto de lo negativo como de lo positivo.** Es importante que habléis tanto de los problemas como de todas las cosas buenas que os están pasando.
- **Si hay problemas, intentad resolverlos de uno en uno.** Querer abordarlos todos a la vez, puede llevaros a disputas y malos entendidos.
- **No interrumpiros.** Estableced turnos para deciros todo lo que sintáis y penséis sobre el tema en cuestión. Para ello, procurad ser **claros, sinceros y breves.** Seguidamente, **escuchad con atención** a vuestra pareja e intentad **poneros en su lugar.**

- **No tratéis de imponeros.** Pretender que tu pareja comparta todas tus opiniones puede repercutir negativamente en vuestra relación. Debéis respetaros, a pesar de que no compartáis las mismas ideas o gustos. **Sed tolerantes.**
- **Evitad complacer siempre a la pareja.** Aceptar todos sus planes, incluso cuando no te apetecen, no solo te anula como persona, sino que a la larga puede dar lugar a reproches, insatisfacciones y malentendidos.
- **Cuidad el tono de voz.** No hace falta gritar para que la otra persona os entienda.

- **Elegid bien las palabras y su significado.** Las palabras llevan una carga emocional que puede tener más peso que el significado.
- **No pretendáis adivinar** lo que el otro piensa o siente sin dejar que se exprese.
- **Huid de las expresiones extremas.** Expresiones como correcto-incorrecto, verdad-mentira o siempre-nunca deben evitarse porque niegan otras alternativas más ricas de sentimientos, valores y creencias más realistas.

Recordad

Sustituid los términos "*deber*" y "*tener*" por "*gustar*" o "*querer*".

No es lo mismo decir "*deberías o tienes que ayudarme*" a decir "*me gustaría que me ayudas*".

La primera frase implica que la acción es algo impuesto y tiene que hacerse por obligación. Sin embargo, en la segunda frase hacemos públicos nuestros deseos, sin imposiciones.



Cómo preparar a otros hijos e hijas ante la llegada del nuevo bebé

La llegada de un nuevo bebé influye en el resto de los hermanos y hermanas, si los hay. Prepararlos para cuando nazca es muy importante para facilitar la aceptación del bebé y el bienestar de la familia.

Las reacciones ante la llegada del nuevo hermanito o hermanita pueden ser diferentes dependiendo de la edad, la madurez, el sexo, o el lugar que ocupe en la familia.

Puede que manifieste indiferencia ante la noticia, que acepte con orgullo la llegada del nuevo hermano o hermana, o que se muestre realmente interesado o interesada a lo largo del embarazo, pero que tras el parto, y con la llegada del nuevo bebé a casa, no esté muy contento o contenta con la nueva situación.

Independientemente de su reacción, lo importante es que **habléis con vuestros hijos e hijas** de lo que va a suceder, explicándoles con claridad cuándo estará en casa el nuevo hermanito o hermanita, cómo serán las cosas cuando el bebé llegue, qué hará mamá, que hará papá, etc.

Es mejor resolver las preguntas que puedan surgirles con **naturalidad y sinceridad**, sin recurrir a explicaciones fantásticas.

¿Cómo se lo decimos?

SI ES PEQUEÑO O PEQUEÑA

Que vuestro hijo o hija tenga menos de tres o cuatro años no es excusa para que evitéis explicarle las cosas de un modo natural y claro.

Escoged un **momento tranquilo** y **habladle con sencillez de todo** lo que está ocurriendo y lo que va a pasar. Para ello, podréis recurrir también a otros medios, como cuentos que narren la llegada de un bebé, llevarlo a alguna de las visitas médicas en las que oiga el latido del corazón de su hermanito o hermanita, pueda verlo, recurrir a dibujos o fotografías que muestren cómo irá evolucionando el embarazo, mostrarle fotos de él o ella de pequeños para que se hagan una idea de cómo será su nuevo hermanito o hermanita, etc.



SI ES MAYOR

Un niño o niña mayor puede interesarse por cuestiones que a los pequeños pueden no haberseles ocurrido.

Sentirán más curiosidad por conocer los cambios que se producen en la madre, saber cómo crece el bebé, querer tocar a su hermano o hermana en la barriga, participar en decisiones tales como el nombre del bebé, el color de su nuevo cuarto o ayudar a colocar sus ropitas y juguetes.

Es recomendable **resolver sus dudas con naturalidad** y **dejarle participar en algunas decisiones relativas al bebé.**

Sea cual sea su edad, no olvidaros de comentarle que cuando vaya a nacer el hermanito o la hermanita, su madre estará unos días fuera. Explicarle con quién se quedará, procurando que sea alguien con quien se lleve bien, para evitar que cambien demasiado sus costumbres diarias.



Lo antes posible, para que se vayan haciendo a la idea, aunque es preferible dejar transcurrir los tres primeros meses de embarazo dado que los cambios en el cuerpo de la madre todavía no son visibles y se puede esperar a estar seguros de que el embarazo prospera. Ya **en el segundo trimestre**, a partir del cuarto mes, los cambios se hacen más evidentes y puede ser un buen momento para ir preparándole poco a poco.

¿Y si se vuelven más infantiles?

A veces, ante la llegada del bebé, los hermanos y hermanas reaccionan mostrando comportamientos de cuando eran más pequeños. Por ejemplo, pueden comenzar de nuevo a mojar la cama, a pedir que se le dé comer en lugar de comer solo, o bien pueden volverse agresivos o inquietos.

Es importante que entendáis que lo que pretenden es **llamar vuestra atención** y que le tratéis con el mismo cariño que al nuevo bebé. Y es que en ocasiones, los hermanos mayores pueden pensar que ya no le queréis tanto. Dedicad tiempo para hablar con él o ella, a solas, para que pueda exponer todas sus preocupaciones y podáis resolverlas con **cariño y paciencia**.

Debéis explicarle que aunque el nuevo bebé requiera más atenciones, ello no significa que hayáis dejado de quererlo. Encontrad momentos en el día para jugar con él o ella, dejarles que os expliquen las nuevas cosas que ha aprendido en la guardería o colegio y sentaros juntos a ver su serie o programa favorito, etc.

Comentadle lo importante que es para vosotros que él o ella ya sea "mayor", que sea capaz de hacer cosas solo y contar con su ayuda en el cuidado del bebé: **Cuanto más conozcan y participen de esta experiencia, menos temores tendrán.**

Si en las primeras semanas tras el parto la madre está más cansada y centrada en los cuidados del bebé, el padre puede dedicar más atención a los hermanos y/o hermanas, para compensar el vacío que pudieran sentir.





Familia y amistades

Para evitar malos entendidos y mantener buenas relaciones con familiares y amigos es importante que tengáis claros los siguientes aspectos que facilitarán estas relaciones.

Durante el embarazo, así como tras el parto, podréis recurrir a vuestras amistades y familiares para conseguir ayuda. Evidentemente, no todas estas personas estarán disponibles por diferentes motivos (vivir a grandes distancias los unos de los otros, incompatibilidades de horario, trabajos, etc.). Sin embargo, muchos de ellos y ellas estarán dispuestos a echaros una mano, y podréis contar así con un gran apoyo.

Si durante el embarazo hubo ocasiones en las que necesitasteis contar con la ayuda de vuestros familiares y amistades de confianza, una vez que tengáis a la nueva criatura contar con ayuda puede veniros muy bien, al menos mientras os vais acostumbrando a la nueva rutina.

Probablemente, serán muchas las ofertas de ayuda, aunque no todas contarán con la misma experiencia (no es lo mismo alguien que ya ha sido padre o madre que otra persona que no lo ha sido y que nunca ha cuidado de un bebé). Sin embargo, no desestiméis la ayuda de alguien sin experiencia, ya que existen muchas tareas en las que podrían apoyaros (por ejemplo, colaborar en alguna tarea del hogar, entretener a los hermanos o hermanas mayores mientras os encontráis bañando al bebé, colaborar en la atención de las visitas, etc.).

**PETICIONES
DE AYUDA**

LAS VISITAS

Es frecuente que durante los primeros días tras el parto y, sobre todo, tras la vuelta al hogar, no os sintáis con ganas o con fuerzas para recibir visitas. **¡No debéis culpabilizaros por ello!**

Es normal que tras la vuelta del hospital, la mujer se sienta dolorida y agotada y que la pareja se encuentre saturada por los cambios que se producen en la vida cotidiana.

Las visitas, aunque sean de los seres más queridos, pueden aumentar este cansancio y restar momentos de descanso para vosotros y vuestro hijo o hija. Además, supondrán un ajetreo que dificulta el establecimiento de las rutinas que precisa el recién nacido. Por lo tanto, con amabilidad y sinceridad podéis explicar esta circunstancia a familiares y amistades que seguro que comprenderán vuestra situación. Ya tendrán tiempo de visitaros cuando hayáis recuperado fuerzas.

Puede ser que, si sois padres y madres primerizos, recibáis algunos consejos de vuestros seres queridos que pueden confundiros o ir en contra de vuestra forma de entender la crianza del bebé. Los conocimientos que habéis ido adquiriendo durante esta etapa son importantes y deben servir de guía. Pero en caso de duda, pedid consejo a vuestra matrona y/o médico.

LOS CONSEJOS

ABUELAS Y ABUELOS

Los abuelos y abuelas son probablemente las personas en las que más confiéis, tanto durante el proceso del embarazo, como tras el parto. Ellos han tenido hijos e hijas y tienen experiencia en el cuidado de los bebés, por lo que os proporcionarán mucho apoyo y consejos útiles.

Pero ahora tendrán que ajustarse a **un nuevo papel**: El de abuelos y abuelas. Por ello, debéis tener claro que sois vosotros los encargados de fijar las normas, costumbres y valores que regirán vuestro hogar, por lo que no es recomendable que permitáis que los nuevos abuelos y abuelas decidan qué es lo mejor o lo peor para vuestro bebé, o para el funcionamiento de vuestro hogar. Hacédselo entender sin entrar en disputas. Al mismo tiempo, es importante que valoréis y reconozcáis la ayuda que os puedan ofrecer, que puede suponer para ellos mucho tiempo y esfuerzo.

Ventajas de contar con los abuelos y abuelas

- **Son un valioso recurso.** Dado que pueden ofreceros parte de su tiempo, experiencia, ayuda y cariño, que os pueden venir muy bien, sobre todo en los primeros momentos, en los que estaréis algo agobiados ante el nuevo reto de la maternidad y la paternidad.
- **Os sirven de modelo,** tanto de crianza como de adaptación, por los constantes cambios que han vivido a lo largo de sus vidas y que les ha tocado afrontar.
- **Establecen una relación especial con sus nietos y nietas** basada en el cariño, el afecto y sin la responsabilidad del día a día.
- **Representan una fuente de tranquilidad.** Conocen mucho de los inconvenientes o problemas que podríais encontraros a lo largo de esta etapa, por lo que sabrán orientaros en los momentos en los que estéis preocupados por algo que puede ser de poca importancia.
- **Son un relato vivo.** Sólo ellos y ellas son conocedores de momentos que pueden aportaros información y orientaciones muy útiles (por ejemplo, cómo fue vuestro nacimiento). Por otra parte, ilustrarán a las y los más pequeños sobre cómo erais, o sobre cómo eran ellos y ellas mismas cuando eran jóvenes y les contarán cuentos que ayudarán al establecimiento de valores, conocimientos y otras valiosas aportaciones.



RECORDAD

- **Dejad claro el tipo de ayuda que necesitáis.** Realizar alguna compra, llevar a los hijos o hijas al parque mientras os encontráis en las sesiones de preparación al parto y nacimiento, etc. De este modo, quienes os ayudan sabrán para qué los necesitáis y vosotros estaréis estableciendo límites.

- **Expresad vuestros sentimientos.** Aparentar que todo va bien cuando no es así, no beneficiará a nadie.

Expresad a vuestros familiares y amistades cómo os sentís para que ellos y ellas puedan apoyaros de la mejor manera posible.

- **No obliguéis a que os ayuden.** Tus familiares y amistades son libres de ofreceros o no su ayuda. Aunque esto suele estar claro con las amistades y algunos familiares, existen algunas figuras, como las de los abuelos y abuelas, a las que, por la confianza que se tiene con ellos, se les suele sobrecargar con peticiones de ayuda. Debéis entender que cada persona tiene una vida y unas rutinas propias, y en ocasiones no estarán disponibles para echaros una mano. Procurad no enfadaros por ello y no cambiar vuestra forma de comportaros con esa persona.



7 Apoyo formal y externo a la familia



Más ayudas

A lo largo del embarazo, así como tras el parto, podréis recurrir a vuestras amistades y familiares como fuente de apoyo y confianza. Sin embargo, es importante que conozcáis que en la comunidad **también existen otros recursos y prestaciones** a los que acudir para resolver todas vuestras dudas y preocupaciones: profesionales, guías, manuales, espacios webs, grupos de apoyo para padres y madres, etc.

Igualmente, **podéis beneficiaros de una gran variedad de servicios y prestaciones** ofrecidas por la comunidad para facilitar el afrontamiento de la maternidad y la paternidad:

- Servicios sanitarios.
- Ayudas y prestaciones sociales.
- Derechos de la maternidad y paternidad.
- Asociaciones y ONGs de apoyo a la familia y maternidad.
- Páginas y espacios web relacionados con la temática.
- Etc.

Si estáis interesados en conocer más sobre estos servicios, **preguntad a vuestro médico o matrona**, ellos os informarán sobre qué recursos existen y cuáles podéis utilizar para afrontar de manera más exitosa vuestra transición a la maternidad y la paternidad.

POR ÚLTIMO, CONSIDERAD QUE...

- **Convertirse en padres y madres es una gran responsabilidad en la vida.**

Deberéis hacer frente a multitud de nuevas demandas y retos para garantizar la salud y el bienestar de vuestro pequeño.

- **Conocer los recursos con los que contáis es esencial** para afrontar con éxito la experiencia de convertirnos en padres y madres.

- **Asegurarse de que los recursos son adecuados es siempre necesario.**

Obviamente, son muchos los recursos y prestaciones que podréis utilizar para resolver vuestras dudas y preocupaciones aunque no todos contarán con la misma calidad.



Si tienes dudas, por insignificante que os parezcan, preguntar a vuestro médico o matrona, ellos os informarán sobre cuáles son los más adecuados.

- **Hacer uso de los servicios y prestaciones facilitados en la comunidad nunca debe haceros sentir culpables o con sentimientos de incapacidad.**

La tarea de ser madre y padre no es fácil y saber utilizar los recursos que necesitan en cada momento es muestra de madurez y responsabilidad.

A large, solid red circle is positioned on the left side of the slide, partially overlapping the text.

Propuestas

correspondientes a las
dimensiones referidas a

**la interacción
adulto-bebé**

Propuestas correspondientes a las dimensiones referidas a la interacción adulto-bebé

1 APEGO

- **Contenidos trabajados:**
 - Concepto e importancia del apego.
 - Vinculación prenatal.
 - Vinculación postnatal.
- **Propuesta:**
 - Apego
 - Vuestro cariño, su mejor alimento
 - Queridos antes de llegar
 - Con todo cariño día a día

2 INFLUENCIAS EMOCIONALES EN EL FETO

- **Contenidos trabajados:**
 - Influencias de estímulos externos.
 - Influencia del estado emocional materno.
- **Propuestas:**
 - No se le ve, pero se le influye
 - Los estímulos de fuera llegan dentro
 - Emociones conectadas

3 INTERPRETACIÓN DE LAS NECESIDADES DEL BEBÉ

- **Contenidos trabajados:**
 - Cómo interpretar y calmar el llanto del bebé.
 - Adaptación al temperamento del bebé.
 - Saber actuar ante sus necesidades: interpretación de situaciones estresantes.
- **Propuestas:**
 - Entendiendo al bebé
 - El lenguaje del llanto
 - Cada bebé es diferente
 - Cómo interpretar y actuar ante la conducta del bebé en situaciones estresantes

4 EXPECTATIVAS SOBRE EL DESARROLLO INFANTIL

- **Contenidos trabajados:**

- Conocimiento y expectativas parentales sobre el desarrollo infantil.
- Estereotipos sexuales con los bebés.

- **Propuestas:**

- Tan pequeños, tan capaces
 - Capacidades del recién nacido
 - Niña igual a niño

5 ESTIMULACIÓN

- **Contenidos trabajados:**

- Estimulación físico-sensorial y socio-emocional.
- Masajes infantiles.

- **Propuestas:**

- Estimular para desarrollar
- Masajes infantiles

6 ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LA VIDA COTIDIANA

- **Contenidos trabajados:**

- Estructura y organización de la vida cotidiana

- **Propuestas:**

- El día a día y sus rutinas

7 DIVERSIDAD FAMILIAR

- **Contenidos trabajados:**

- Diversidad familiar

- **Propuestas a incluir en la Guía:**

- Familias diferentes, todas familia



1 Apego



Vuestro cariño, su mejor alimento

Vuestro amor y atención son muy importantes para vuestro bebé. Son tan necesarios para su vida como la alimentación. Desde el punto de vista psicológico, el cariño es, de hecho, el mejor y más esencial alimento que tendréis que aportarle.

El vínculo emocional que estáis empezando a crear con vuestro hijo o hija es una de las relaciones afectivas más importantes que tendrá en toda su vida, y especialmente en su infancia y se le conoce con el nombre de **apego**.

La forma en que vuestro hijo o hija os vea, la idea que se haga de vosotros, así como la forma en que se vea a sí mismo dependerá en gran parte de la calidad y fortaleza de ese vínculo afectivo.

El apego no aparece en un momento determinado (aunque se haga más evidente después de los seis meses, aproximadamente), sino que se va desarrollando desde el primer día de la vida de vuestro hijo o hija.

Para que ese vínculo emocional entre vosotros y vuestro bebé se forme, vuestro papel es esencial. Cuando lllore o cuando os busque con la mirada estará intentando deciros algo.

Escuchadle, intentad comprenderlo y disfrutad con él. Si estáis pendientes de sus necesidades, las atendéis siempre con cariño, le sonreís, le consoláis cuando lo necesite, y además jugáis con él, demostrándole todo lo que lo queréis, vuestro bebé irá aprendiendo a confiar en vosotros, a buscar vuestra ayuda cuando la necesite y se sentirá seguro y protegido para relacionarse con otras personas y para disfrutar de las cosas que le rodean.

Como los seres humanos tenemos una extraordinaria capacidad para relacionarnos con los demás, en su mundo emocional irán poco a poco entrando otras personas que también le aportarán muchas sensaciones y vivencias. Sus hermanos, sus abuelos y otras personas con las que se relacione habitualmente irán ensanchando su horizonte emocional, haciéndolo más rico y variado.



Queridos antes de llegar

Desde que recibiste la noticia de tu embarazo o desde que comenzaste a sentir los movimientos de tu bebé, probablemente hayas empezado a sentir cariño por el niño o la niña que esperas, y a comunicarte con él o ella, acariciando tu vientre o hablándole. O sea, que es una niña o un niño querido antes de llegar. Probablemente, vuestra vinculación emocional con él o ella empieza antes de que nazca.

De todas formas, algunas mujeres embarazadas o sus parejas en realidad comienzan a sentir este cariño después del parto, incluso, a veces, varias semanas después.

Si éste es tu caso, no te preocupes; cada persona necesita su tiempo, y este **vínculo se irá construyendo día a día.**

Desde la mitad del embarazo, aproximadamente, tu bebé ya puede **percibir sonidos (como tu voz, la música o los latidos de tu corazón), cambios de luz procedentes del exterior, tus emociones (si estás contenta, si estás triste) o las caricias que le dais a través del vientre.**

El bebé se está acostumbrando a esas sensaciones y empieza a reconocerlas.

**SI LE ACARICIAS Y LE HABLAS, TU BEBÉ
SE RELAJA Y TRANQUILIZA.**

¿CÓMO FORTALECER LA CONEXIÓN EMOCIONAL DURANTE EL EMBARAZO?

- **Habladle e incluso cantadle:** Los especialistas sostienen que a partir de los 5-6 meses el feto es capaz de oír y diferenciar sonidos que provienen de fuera del útero materno. Mientras le habláis y le cantáis se va familiarizando con vuestras voces.
- **Acariciad y masajead el vientre materno:** Siente los movimientos fetales y las sensaciones que te producen. Mostradle vuestro cariño y transmitidle calma y seguridad con suaves caricias.
- Si es posible, **escuchad los latidos de su corazón** con ocasión de las visitas médicas de control del embarazo. Al escucharlos os sentiréis más cerca de vuestro hijo o hija.
- **Realizad un diario familiar:** Escribid a vuestro bebé las cosas más importantes que van pasando en la familia desde su concepción hasta el momento de su nacimiento. Contadle no solo las cosas que se relacionan con él, sino también cosas que van ocurriendo en la familia, vuestras emociones, pensamientos y planes sobre el futuro. Le encantará leerlo cuando sea mayor.
- **Informaos sobre el embarazo y el parto:** Os gustará mucho leer libros y revistas para madres y padres o ver documentales relacionados con el embarazo y el nacimiento. Entenderéis mejor los cambios que se están produciendo en el cuerpo de la madre y en el bebé.
- **Asistid a los controles periódicos de seguimiento del embarazo** y a las sesiones grupales de preparación al parto y al nacimiento. Os sentiréis más seguros y tranquilos, tranquilidad que se acaba transmitiendo al bebé. Además, se podrá detectar cualquier problema que pueda existir, lo que será bueno para todos, pues así se le podrá poner buen remedio a tiempo. Además, si vais juntos a esos controles y sesiones os sentiréis más unidos y mejor preparados.
- **Tomad decisiones que afectarán a vuestro bebé:** Qué plan de parto prefieres, qué accesorios de bebé debéis comprar, cómo decoraréis su habitación, qué nombre le pondréis, etc. Id tomando esas decisiones y preparando con todo cariño la llegada de vuestro hijo o hija.
- **Acompañamiento durante el parto:** El del nacimiento de vuestro bebé será un día muy especial y en el que la pareja tiene un papel muy relevante al acompañar y apoyar a la madre y recibir al bebé. Es un momento muy importante en vuestra vida y en la de vuestro bebé, ¡disfrutadlo juntos y no lo olvidaréis!

A photograph of a woman with long brown hair, wearing a white shirt and blue jeans, sitting on a colorful blanket on a grassy lawn. She is holding a baby in her arms, looking down at the child with a gentle expression. The background shows a blurred green lawn and some foliage. A large, semi-transparent pink circle is overlaid on the left side of the image, containing the title text.

Con todo el cariño día a día

En la mayor parte de los casos, el cariño no surge de pronto, sino que se va construyendo poco a poco. Es una relación que hay que **alimentar cada día**. Cuando nazca, vuestro bebé será un ser indefenso, totalmente dependiente de vuestro cuidado y protección, así que tendréis **la responsabilidad y el privilegio** de atender a sus necesidades con todo el cariño que necesite. Esta atención es necesaria para que crezca de forma saludable. Gracias a vosotros, vuestro hijo o hija empezará a descubrir el mundo y a relacionarse con él.

Durante los primeros meses de vida, vuestro bebé se sentirá especialmente atraído por vuestra voz, por vuestras caricias y por vuestra cara. En estos primeros momentos, su capacidad para comunicarse se limitará a llorar, agarrar, mover la cabeza y buscaros con la mirada, por lo que tendréis un papel muy importante a la hora de interpretar sus señales y ajustaros a sus necesidades. Su capacidad de comunicación se irá ampliando a partir de los tres meses, teniendo un papel cada vez más activo en la relación. Notaréis que poco a poco mostrará una clara preferencia por vosotros.

Y hacia los 6 meses la vinculación emocional con vosotros y quienes más se ocupen de él o ella estará bien consolidada. Luego, poco a poco, puede ir sintiéndose un poco incómodo ante personas desconocidas, aunque eso le durará poco tiempo, pues pronto comprenderá que en el mundo están las personas a las que más quiere y luego otras con las que se puede relacionar. Si ha aprendido a confiar en vosotros, vuestro cariño y vuestro cuidado, se acabará sintiendo también cómodo y confiado con personas desconocidas que sepan relacionarse adecuadamente con él o ella.

De todas formas, no se debe olvidar nunca que cada bebé es diferente, y que si **la relación que cada padre o madre establece con su hijo o hija es especial y única**, también la relación que cada bebé establece con su padre o su madre tiene características diferentes de unos niños o niñas a otros.

ALGUNOS CONSEJOS PARA FAVORECER EL VÍNCULO EMOCIONAL O APEGO CON VUESTRO BEBÉ

- **Mostrad disponibilidad y sensibilidad ante sus necesidades:**

Debéis estar atentos y accesibles a sus necesidades. Vuestro bebé depende de vosotros para satisfacerlas todas, tanto las físicas, como las emocionales. Cuando le abrazáis, le mecéis y le consoláis, vuestro bebé se calma y se siente seguro. A veces, lo único que necesita para saber que le queréis es vuestra sonrisa junto a unas palabras cariñosas. Intentad buscar tiempo para jugar con él o ella cada día. Aprovechad las situaciones diarias como la comida, el cambio de pañales o el baño, para disfrutar de vuestro bebé y demostrarle vuestro cariño hablándole, acariciándole, sonriéndole. Son momentos privilegiados en los que disfrutará y se sentirá querido.

- **Permaneced cerca de él:** La proximidad física favorece el vínculo emocional. El bebé se siente mejor y más protegido si nota vuestra presencia. Al reconocer vuestra voz y vuestro olor se sentirá muy bien sabiendo que estáis cerca. En los primeros meses quizá preferáis evitar las separaciones largas. Eso no significa que tengáis que estar a su lado todo el tiempo, pues las separaciones durante algunos ratos, y a veces durante algunas horas, son no sólo inevitables, sino también fuente de aprendizaje para vosotros y para el bebé.



- **Habladle:** Es bueno que le habléis y le cantéis. Vuestro bebé es capaz de percibir los sentimientos y emociones que transmiten esas palabras. Lo mejor es que utilizéis frases cortas y repetitivas, pronunciándolas lentamente para captar mejor su atención. Y si se las decís estando cerca, mejor todavía.

- **Miradle:** Mientras hacéis cosas con vuestro bebé, miradle a los ojos y habladle cariñosamente. Si de vez en cuando os acercáis, mucho mejor, pues en sus primeras semanas los bebés ven más claras las cosas que están cerca. Una distancia parecida a la que hay entre su cara y la vuestra cuando le alimentáis es la que le permite enfocar mejor su mirada en las primeras semanas.



- **Hacedle gestos:** Los movimientos lentos y tranquilos tienden a captar su atención. Por eso es bueno que le hagáis gestos con las caras, que mováis vuestras manos ante sus ojos mientras le decís cosas y que encontréis vuestra

propia forma de hacer que se fije en vosotros.

- **Cogedle en brazos:** El contacto con vuestra piel le transmite amor, alegría, serenidad, seguridad, bienestar y plenitud. Mediante el contacto piel con piel, el bebé se irá familiarizando con vuestro olor y forma de tocarlo, y así estimularéis su desarrollo. Coger y mecer a un recién nacido entre los brazos es muy fácil y con la práctica os iréis sintiendo cada vez más seguros. La principal precaución hay que tenerla con su cabeza y sus huesos, que son todavía frágiles, por lo que vuestros movimientos deben ser suaves y seguros. Cuando vayáis a incorporarlo, hacedlo con suavidad, sujetándole la cabeza y el cuello.

Demostredle cuánto le queréis: Las demostraciones de cariño son importantes para fortalecer el apego con el bebé y potenciar su desarrollo. Aprovechad los cuidados de todos los días (alimentación, vestido, baño, juegos...), para demostrarle cuánto le queréis. No ahorréis cariño en la relación con él o ella.

A large, solid red circle is positioned in the upper left quadrant of the page. It contains the number '2' and the word 'Influencias' in white text.

2 Influencias

**emocionales
en el feto**



Los estímulos de fuera llegan dentro

NO SE VE PERO SE LE INFLUYE

Durante el periodo prenatal, tu bebé está en constante contacto con tu cuerpo y tus emociones. Dependéis el uno del otro. Si la madre se encuentra bien, el feto también lo estará. Y al revés. Por lo tanto, el estilo de vida que lleves, tu actitud, lo que sientes e, incluso, la forma en que te mueves pueden afectar, positiva o negativamente, a tu bebé.

Mucho antes de que nazca, tu bebé ya **es capaz de notar cosas**. Aunque se encuentre todavía en el útero materno, los avances en su desarrollo a lo largo del embarazo le permitirán ser cada vez más capaz de **ver, oír y sentir** los estímulos que le lleguen tanto del interior de tu cuerpo (los latidos de tu corazón, tu voz o tus emociones), como los que provienen del exterior (las luces intensas, la música, las caricias a través del vientre o las voces de otras personas) y **experimentar distintas** sensaciones ante unos y otros.

Los estímulos del ambiente en el que te encuentras, como son ciertos tipos de luces, sonidos o productos químicos como la nicotina, son percibidos por tu bebé a pesar de encontrarse aún dentro de tu vientre. Algo similar ocurre con los movimientos que realizas o las posturas que tomas cuando te sientas o te acuestas y que le pueden resultar más o menos incómodas. Todo ello afecta al bienestar y al estado emocional de tu bebé.

Mucho tiempo antes del nacimiento, los bebés manifiestan preferencias por ciertos estímulos (voces familiares, música suave y melódica, movimientos rítmicos o suaves caricias percibidas a través del vientre materno) y desagrado ante otros (exceso de ruido, música estridente, luces fuertes y parpadeantes, movimientos rápidos y bruscos o ciertas posturas maternas incómodas).

Aunque los movimientos que realizará tu bebé dentro de tu vientre están relacionados principalmente con sus cambios de postura y con el estiramiento y flexión de músculos para su correcto desarrollo, estos movimientos también pueden servir para comunicarte si se siente agitado o incómodo por algo.

La mayoría de las mujeres embarazadas perciben los primeros movimientos fetales a partir de las 16-18 semanas de gestación e incluso antes. Con el paso de las semanas, estos movimientos serán cada vez más vigorosos, incluyendo patadas, empujones, golpes o retorcimientos, resultándote estos movimientos cada vez más fáciles de percibir y sentir. Es normal que haya días que sientas mejor sus movimientos o que tu bebé esté más activo que otros, pero a partir del séptimo mes de embarazo, sus movimientos serán más previsibles y regulares. A partir de entonces te resultará más fácil interpretar las señales que te envía.



Que tu bebé se sienta mejor o peor depende en gran parte de ti, de vosotros.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PRÁCTICAS DE CARA A SU BIENESTAR SON:

- **Evita sitios donde haya música estridente y/o exceso de ruido** que puedan alterar a vuestro bebé. Dentro de ella, el bebé percibe la voz de su madre, por lo que es importante que ella le hable y le cante canciones suaves. Por una parte, va reconociendo esa voz; por otra, así se relaja. También le tranquiliza la música suave y relajante.
- **Evita las luces reflectantes y parpadeantes**, así como el reflejo de los rayos solares directamente sobre el vientre materno, especialmente en horario de mayor intensidad y durante un tiempo de exposición prolongado. La fuerte intensidad de la luz le agita y le llevarán a cambiar de postura para evitar la incomodidad.
- **La madre debe evitar movimientos bruscos y peligrosos** que puedan lastimar al bebé, así como posturas y posiciones incómodas, que puedan oprimirle, especialmente cuando ella esté sentada (por ejemplo, debe evitar cruzar las piernas o permanecer inclinada hacia delante durante mucho tiempo). Al sentarse, debe procurar tener posturas cómodas y relajadas.
- **Evita la exposición a productos químicos** como la nicotina, los fertilizantes o los insecticidas, así como a medicamentos que puedan tener efectos nocivos para el bebé.



Emociones conectadas

A través del cuerpo de su madre, tu bebé tiene sus primeras experiencias con el mundo. Es capaz de percibir no solo los estímulos que ella recibe, sino también sus sentimientos y emociones. **Los dos cuerpos están conectados emocionalmente.**

Cuando la madre experimenta una emoción, su organismo libera hormonas al torrente sanguíneo, y esas sustancias pueden atravesar la placenta hasta llegar a la sangre del bebé. Emociones como el placer, la alegría, la sorpresa, el enfado, el estrés, la ansiedad o el miedo estimulan la producción de estas hormonas.

Un estrés moderado y que no se prolongue mucho en el tiempo no perjudicará al estado físico y emocional del bebé, por lo que no hay que preocuparse. Otras veces, el estrés es tan fuerte y prolongado (por ejemplo, una constante y fuerte presión en el trabajo o acontecimientos como la muerte de un familiar muy cercano) que no se puede evitar sentir emociones negativas y sufrimiento.

La madre no debe sentirse culpable ni angustiada por sufrir este estrés, pero si es muy intenso y se prolonga debe **buscar apoyo en familiares y amigos, o acudir a profesionales** para que asesoren y ayuden a sentirse mejor. Estando la madre mejor, el niño o la niña crece también mejor.

ALGUNOS CONSEJOS PARA MANTENER UN ESTADO EMOCIONAL POSITIVO:

- Intenta que tu embarazo transcurra en un ambiente seguro y tranquilo (para lo que el papel del padre es también muy importante).
- **Evita, en la medida de lo posible, las emociones fuertes e intensas,** intentando llevar en embarazo tranquilo y sereno, pero manteniendo tus actividades normales salvo cuando el personal sanitario te recomiende otra cosa.
- **Habla de tus emociones con otras personas,** tanto las positivas como las negativas. No guardes tus sentimientos ni metas para dentro el enfado o la ansiedad que puedas sentir en un momento determinado.
- **Pide ayuda a tu pareja, familiares y amigos en todo lo que necesites** (en las tareas del hogar, en los preparativos para el bebé, en las visitas médicas, etc.). Recuerda que no estás sola.
- **Intenta mantener la calma** en momentos de estrés y de tensión.
- **Atiende a tu estado emocional.** Identifica las causas de tu estrés, tanto en el trabajo como en tu vida personal, y procura modificarlas.
- Cuando te encuentres estresada, **practica ejercicios de respiración profunda y relajación.**
- **Infórmate** sobre los recursos existentes para mujeres embarazadas.

Recordad que si la madre se cuida física y emocionalmente, está cuidando la salud física y emocional de tu bebé. Al estar cerca de la madre y contribuir a su bienestar, el padre también ayuda a que todos se encuentren bien.

En la medida de lo posible, evita las emociones negativas intensas, especialmente en los periodos más sensibles y de mayor riesgo en el embarazo, es decir, en el primer trimestre (donde el riesgo de aborto es mayor), y en el tercero (cuando aumenta la probabilidad de un parto prematuro).

A large, solid red circle is positioned on the left side of the page, partially overlapping the text.

3 Interpretación de las necesidades del bebé



El lenguaje del llanto

Los bebés más pequeños se comunican con quienes se ocupan de ellos por medio de sus expresiones, sus gestos, sus miradas y los movimientos de sus brazos y sus piernas. Algunas formas de expresión son muy fáciles de interpretar. A través de la sonrisa expresan su bienestar, por ejemplo. Pero mientras que la sonrisa es fácil de interpretar (si sonríe, está a gusto), el llanto plantea más dificultades, pues puede estar expresando cosas muy diferentes (por ejemplo, hambre o dolor). El llanto es la manera que el bebé tiene de pedir ayuda, de protestar, de decir que le pasa algo y que necesita ayuda. Conforme transcurren los meses, el llanto será más variado, expresivo y controlado, así como menos frecuente, ya que el bebé irá siendo capaz de expresarse por otros medios, sobre todo a través del lenguaje. También, según pasen los meses vosotros vais entendiendo mejor el significado de su llanto en distintos momentos.

***CUANDO AÚN
NO HABLAN,
SE COMUNICAN
POR LAS SONRISAS
Y EL LLANTO***

***Atender a su llanto y
dar respuesta a sus
necesidades hará que
se sienta bien y que
confíe en vosotros,
fortaleciendo además
el vínculo afectivo
entre vosotros***

DISTINTOS TIPOS DE LLANTO Y SUS CAUSAS

Aunque no hay un tipo fijo de llanto para cada necesidad o problema, ciertas características del llanto son más típicas de unas situaciones que de otras. A modo orientativo, la siguiente tabla os pueda ayudar a identificar las causas. Entendiéndolo mejor, seréis más capaces de actuar eficazmente.



LLANTO POR HAMBRE

Características: Se inicia pausado, irregular y con tonalidad más grave, pero aumentará gradualmente en intensidad y fuerza haciéndose enérgico, rítmico e incesante hasta ser alimentado.

Indicadores: Abrir la boca, chuparse el puño o, al acercarle la mejilla o la comisura de los labios, mover la cabeza para intentar llevarse a la boca lo que le acaricia.

LLANTO POR SUEÑO

Características: Quejido o lamento suave pero vibrante, que puede aumentar en intensidad si se le intenta distraer o estimular.

Indicadores: Tirarse del pelo, bostezar, frotarse los ojos o buscar algo para chupar que le calme y relaje.

LLANTO POR DOLOR

Características: Inicio repentino. Llanto agudo, penetrante y prolongado, seguido de una larga pausa en la que aguanta la respiración y realiza breves gemidos. Va incrementando en intensidad de forma arrítmica. Se suele acompañar de gritos y movimientos corporales.

Indicadores: Gestos como apretar con fuerza los puños, estirar y encogerse sobre sí mismo, gesticular mucho con la boca, fruncir el entrecejo y tener la barriguita dura (molestias digestivas y cólicos); llevarse la mano al oído e incluso golpearlo (otitis); llevarse la mano a la boca (las encías).

TIPOS DE LLANTO

LLANTO POR ENFERMEDAD

Características: Apagado (de poca intensidad) y débil pero muy prolongado, como un quejido duradero que se alterna con jadeos cortos.

Indicadores: Cambios en el estado y actitud del bebé. Lloro con más frecuencia, o bien se muestra más quieto y decaído de lo habitual.

LLANTO POR INCOMODIDAD

Características: Repentino, agudo, penetrante y prolongado.

Indicadores: depende de la causa de la incomodidad, que puede ser por tener mucho calor, o frío, o una mala postura, o picores, o tener el pañal sucio o húmedo.

LLANTO POR NECESIDAD DE AFECTO

Características: Llanto rítmico y suave, con cierta musicalidad.

Indicadores: Cesa cuando escucha la voz de arrullo de sus padres, sus caricias, o al ser tomados en brazos.

CÓMO CALMAR EL LLANTO

Lo primero es tratar de averiguar la causa y actuar en consecuencia. Si el llanto persiste, puede que la causa fuera otra. La experiencia diaria con vuestro bebé os ayudará a conocerle y entenderle cada vez mejor. Algunas cosas que vienen bien para tranquilizar y calmar a vuestro bebé son:

- **Mecedle:** Los movimientos rítmicos y suaves en vuestros brazos o a través del balanceo de su carrito o su cuna resultan muy eficaces para que se relaje y se calme.
- **Colocadle sobre el pecho de la madre o el padre:** Vuestro calor, vuestro olor, vuestra respiración y los latidos de vuestro corazón transmiten a vuestro bebé seguridad y protección.
- **Arropadle o quitadle ropa:** Adaptad la vestimenta del bebé a sus necesidades de temperatura o, si es posible, ajustad la temperatura de la habitación.
- **Dadle masajes suaves:** Masajear suavemente su vientre y su espalda resulta muy eficaz para aliviar sus molestias.

CÓMO CALMAR EL LLANTO

- **Bañadle:** Bañarlo con agua tibia y pasar la esponja mojada sobre su cuerpo, especialmente sobre la espalda, agrada y calma a vuestro bebé.
- **Salid a pasear con él o ella:** El movimiento, el aire libre y la novedad de estar expuesto a nuevos estímulos le ayudan a distraerse y a que su llanto pare.
- **Atraed su atención:** Observar objetos o situaciones le distrae y tranquiliza. Le atraen los objetos con contornos, contrastes y colores. Lo que más le gusta es vuestra voz, vuestra cara, vuestras manos, vuestro tacto...
- **Poned música relajante:** La música suave, las canciones de nanas o la voz suave tienden a calmar el llanto de vuestro bebé.
- **Dadle el chupete:** Succionar le ayuda a aliviar las tensiones, produciendo un efecto relajante y calmante.



El llanto es el principal medio que tiene el bebé para comunicarse con vosotros. El lloriqueo y el llanto que tiene causas más o menos claras (como cuando tiene hambre o se ha pillado un brazo en una mala postura) no deben preocuparos. Sencillamente, tratad de resolver el problema. Pero si el llanto es anormalmente prolongado, si nada parece calmarlo, si es de una insistencia y una intensidad fuera de lo común, tal vez podéis plantearos consultar en algún momento con el pediatra, que ayudará a identificar la causa del llanto y podrá aportar orientaciones más precisas sobre cómo calmar al bebé. Pero no olvidéis que vuestra inseguridad y ansiedad pueden

también contribuir a que el llanto se prolongue. Si no hay motivos evidentes de alarma, tratad de mantener la calma y esperad un poco. Sobre todo los padres primerizos tienden a alarmarse por situaciones a las que se responde más tranquilamente con la experiencia.

No lo paséis mal si no lográis calmar al bebé. No os sintáis culpables ni impotentes. Simplemente, estáis aprendiendo a entender sus señales y a responder a ellas, y la tarea no siempre es fácil. Tened paciencia, id conociendo poco a poco a vuestro hijo o hija y en muy poco tiempo seréis padres expertos. ¡Los más expertos con el bebé! Y nunca penséis que el niño o la niña llora para molestaros o fastidiaros, pues un bebé pequeñito está todavía lejos de tener intenciones tan complicadas. Recordad, de todas formas, que si el asunto os desborda, podéis consultar con alguien cercano que pueda tener más experiencia o, si lo consideráis necesario, buscar el asesoramiento profesional.

El bebé necesita adultos dispuestos y motivados por cuidarlo, protegerlo y amarlo



Cada bebé es diferente

Como ocurre con los adultos, cada bebé tiene su forma de ser. Por ejemplo, unos duermen tranquilos y muy seguidos, despertándose casi en la misma postura en que se durmieron; por el contrario, otros tienen un sueño irregular e inquieto. Cada bebé es como es en buena parte porque ha nacido de esa manera, único y diferente a los demás. Pero eso no quiere decir que no se pueda influir sobre muchas de sus características.

Vuestro papel como padre y madre es importantísimo para ejercer esa influencia. En brazos tranquilos, un bebé inquieto puede tranquilizarse y hacerse más calmado. Igualmente, los brazos nerviosos e impulsivos pueden acelerar a un bebé inicialmente más tranquilo. Al final, vuestros hijos o hijas acabarán siendo de una determinada manera por la combinación de sus características de partida y de vuestra influencia. Así es que una buena parte de su futuro como persona está en vuestras manos, porque vuestra influencia forma parte de lo que vuestro hijo o vuestra hija acabarán siendo.

Las diferencias entre unos bebés y otros se suelen percibir desde muy pronto. Algunos son muy fáciles, otros un poco más difíciles (pero completamente normales) y un tercer grupo está más caracterizado por su tranquilidad o lentitud.

Pero los tres son completamente normales y todo lo que necesitan son madres y padres que los quieran, que traten de entenderlos y que respondan a sus necesidades y características.

TRES FORMAS DE SER

Niño o niña fácil

- Fácil de llevar
- Predomina humor positivo
- Hábitos y horarios regulares y predecibles
- Se adapta fácilmente a las situaciones y personas nuevas
- Acepta los cambios (de personas, de rutinas...) sin problemas especiales.
- Receptivo y tranquilo ante los estímulos

No suelen tener problemas de adaptación a situaciones y novedades

Niño o niña algo más difícil

- Muy activo e irritable
- Predomina humor negativo
- Hábitos y horarios irregulares, a veces poco predecibles
- Dificultad para adaptarse a las situaciones y personas nuevas.
- Se resiste claramente a los cambios, protestando
- Reacciones más intensas ante los estímulos

La adaptación a lo nuevo puede costarles más trabajo. Requieren algo más de paciencia y dedicación

Niño o niña tranquilo, de reacción lenta

- Bastante inactivo
- Humor negativo y apagado
- Adquisición de hábitos lenta y gradual
- Lentitud para adaptarse a situaciones y personas nuevas.
- Resistencia más pasiva y retraimiento.
- Reacciones leves o de baja intensidad ante los estímulos

Se adaptan, pero más lenta y pasivamente

Algunos niños o niñas pertenecen claramente a uno de esos tres grupos. Pero otros muchos presentan características combinadas de uno o de otro

Los niños y niñas de los tres grupos son **COMPLETAMENTE NORMALES**. Cada uno debe ser tratado en función de sus características. Esperar lo mismo y actuar de la misma manera ante una niña muy inquieta e irritable y ante un niño muy tranquilo y pasivo sería no responder adecuadamente a sus necesidades. Y conviene recordar también que aunque cada niño y cada niña vienen al mundo con una cierta forma de ser, la forma en que son tratados por quienes cuidan de ellos acaba configurando su personalidad. La meta es lograr un cierto encaje o ajuste entre la forma de ser del niño o la niña y lo que se le da o se le pide u ofrece:

- A una niña que necesita mucha actividad no le va bien pasar muchas horas seguidas en un espacio pequeño que le ofrezca pocas posibilidades de acción y movimiento
- A un niño que es muy tranquilo no le van bien los cambios bruscos o que se le pida que haga las cosas rápidamente

Si sabéis adaptaros a las características de vuestro hijo o hija, ofreciéndole actividades y pidiéndole cosas que se ajusten bien a su forma de ser, estaréis creando para él o ella el ambiente en que mejor crecerá. Y recordad que es como es, pero que se pueden conseguir cambios si sois pacientes y tenéis habilidad para ir consiguiendo que sus características y las vuestras se adapten mutuamente.



Lo que hace más difícil a un niño o una niña no es su forma de ser, sino el desajuste entre esa forma de ser y el ambiente en que vive.

Como padres, tenéis un papel fundamental para evitar ese desajuste.

La paciencia, la constancia y el cariño os ayudarán a construir una buena relación entre todos.



Cómo interpretar y actuar ante la conducta del bebé en situaciones estresantes

Convertirse en madre y padre trae consigo muchos cambios en muchos aspectos. Hasta que consigáis adaptaros a estos cambios, es posible que tengáis que **hacer frente a situaciones o momentos de gran estrés.**

Los primeros meses de vida de un niño o una niña suelen ser los más difíciles para sus padres, ya que el recién nacido requerirá una atención constante. Atender los cuidados y necesidades del bebé llegará a ocupar en estos meses gran parte de vuestro tiempo, por lo que debéis **intentar compartir las tareas relacionadas con su cuidado para evitar que os sobrecarguéis.**

Para ser capaces de hacer frente adecuadamente a situaciones de estrés no hay nada como esforzarse por conocer y comprender al bebé lo mejor posible. Pasad mucho tiempo con él o ella, fijaos en cómo reacciona ante distintas situaciones y diferentes estímulos, jugad juntos, daos cuenta de qué cosas le atraen más o le calman mejor... Así, cuando el niño o la niña pase por un mal momento o manifieste mucho estrés (porque llora mucho, porque tiene gran inquietud, etc.), sabréis mejor cómo responder y cómo aliviarle.

No siempre es fácil entender qué es lo que estresa a un bebé. A veces son cosas que escapan a la observación, como cuando siente fuertes pellizcos en su estómago. Por más que se le mire y observe, esos pellizcos no se ven. **En esas situaciones en que el bebé parece incompresiblemente desconsolado:**

- Mantened la calma y no dejéis que os contagie sus nervios y su tensión, porque entonces os será más difícil conseguir tranquilizarle y darle lo que necesita
- Intentad entender qué puede estar pasándole y qué puede estar necesitando. Vuestro conocimiento del bebé será fundamental para que podáis hacerlo bien
- Con la mayor tranquilidad posible, respirando hondo, acariciad al bebé,

habladle, cogedlo en brazos, acunadle, habladle con mucha calma y mucho cariño

- Si notáis que perdéis la paciencia y que la situación os desborda un poco, acudid a otra persona que conozca bien al bebé, preferiblemente a vuestra pareja. A veces, cambiar de brazos y de forma de estimulación es suficiente para que el bebé note la diferencia y se tranquilice

A large, solid red circle is positioned on the left side of the page, partially overlapping the text.

4 Expectativas sobre el desarrollo infantil



Capacidades del bebé que acaba de nacer

El recién nacido es una criatura que llega al mundo siendo muy frágil y muy dependiente, pero dotado de unas capacidades extraordinarias, mucho más desarrolladas de lo que a veces imaginamos.

¿Queréis saber qué será capaz de hacer vuestro bebé en sus primeros días de vida? ¿Será capaz de ver? ¿Reconocerá vuestra voz? En la siguiente tabla podéis observar algunos de los rasgos de un bebé recién nacido o en sus primeras semanas de vida.

DESARROLLO DEL BEBÉ

DESARROLLO FÍSICO

- Se produce un rápido aumento de peso y estatura en las primeras semanas.
- El cuerpo del bebé es muy frágil y necesita ser protegido, especialmente la cabeza.
- Se establecen los ciclos de sueño-vigilia, y el bebé pasa la mayor parte del tiempo durmiendo.

DESARROLLO MOTOR

- Mueve todos los músculos de su cuerpo, pero todavía no los controla voluntariamente
- Sus movimientos son a veces algo bruscos y toscos.
- Cuando duerme, es común que permanezca con los brazos y piernas flexionados en posición fetal.
- Se producen los primeros intentos de coordinación entre la mirada y los movimientos de la mano.
- Con frecuencia cierra la mano formando un puño.
- Con frecuencia se lleva la mano a la cara.

Tiene muchos reflejos. Algunos desaparecen con la edad, mientras que otros se convierten en conductas que se pueden hacer o dejar de hacer a voluntad. Algunos de los reflejos que podéis observar fácilmente en vuestro bebé son:

- *Reflejo de succión*: Succiona cuando se le mete en la boca un objeto blando.
- *Reflejo de hociqueo*: Cuando le acaricias suavemente la mejilla o un lado de la boca, vuelve la cabeza intentando encontrar y chupar el objeto que le estimula
- *Reflejo de prensión*: Agarra los objetos que se le ponen en la mano, aunque no sea capaz de sostenerlos
- *Reflejo de Moro*: se produce cuando hay un sobresalto, un cambio brusco de estimulación (por ejemplo, un bache grande cuando se va en coche) o un buen susto. Ante esos estímulos, el bebé abre los brazos como si se pusiera "manos arriba". En las primeras semanas, después de haberlos abierto los cierra como si se abrazara a sí mismo

Si el bebé está muy cansado o si no se le hace bien la estimulación que lo provoca, alguno de estos reflejos no se produce. No os preocupéis. En los controles periódicos el personal sanitario observa todas estas cosas y se asegura de que el bebé está desarrollándose normalmente.

- Es capaz de ver desde el nacimiento, aunque no con la misma nitidez que algunas semanas después.
- Al principio no enfoca bien las cosas a las que mira. Percibe con mayor nitidez objetos a una distancia de unos 20 cm. (la distancia cuando mama o toma el biberón).
- Su visión es a veces un poco doble porque los dos ojos no enfocan con precisión al mismo objeto, lo que hace que la imagen que le llega por cada ojo no coincida del todo con la del otro, lo que hace que no perciba bien la profundidad
- Percibe la intensidad y los movimientos de la luz, así como cambios bruscos de iluminación.
- Es capaz de distinguir los colores (especialmente los primarios: rojo, azul, amarillo), percibiendo sus contrastes.
- Nada atrae tanto su mirada como la cara de otra persona. Las caras tienen color, contraste, movimiento... todo lo que a un bebé más le gusta reunido en un solo objeto, del que además sale el sonido que más le atrae, que es la voz humana

Tiene preferencia por determinadas características de los estímulos (simetría, movimiento, brillo, contraste, etc.). Como se acaba de indicar, la cara humana tiene muchas de esas características. Algunos móviles o pequeños juguetes para bebés también tienen esas características.

DESARROLLO DE LOS SENTIDOS

OÍDO

- Desde el nacimiento el oído está totalmente desarrollado.
- Detecta diferencias en intensidad, tonalidad y ritmo de los sonidos.
- Muestra preferencia por la voz humana, los tonos agudos y los sonidos rítmicos.
- Reacciona a los sonidos, como un ruido inesperado.
- Reconoce la voz de sus cuidadores principales desde muy pronto.

Presenta cierta coordinación entre los ojos y el oído (si se hacen sonar unas llaves a la derecha de su cabeza, gira los ojos o la cabeza en esa dirección)

OLFATO

- Desde el primer día de vida, el bebé reconoce y reacciona ante los olores.
- Muestra preferencia por olores agradables y familiares, rechazando olores fuertes o desagradables.

GUSTO

- Está poco desarrollado al nacer, pero detecta diferencias del sabor (poned sobre sus labios una gotita de limón o algo dulce y notaréis la diferencia)
- A los pocos días de vida es capaz de reconocer por el sabor la leche materna.

TACTO

- Es uno de los sentidos más desarrollados al nacer.
- Presenta gran sensibilidad en la piel.
- Se familiariza pronto con el tacto de quienes le cuidan habitualmente.
- Es capaz de detectar emociones del adulto a través del contacto con su piel.
- Puede sentir dolor si algo le pincha, presiona, quema, etc.
- Detecta cambios en la presión, la textura, la temperatura, la suavidad, etc., de los objetos.



DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

- Es totalmente dependiente de los adultos para satisfacer sus necesidades básicas.
- Va desarrollando vínculos afectivos con sus cuidadores principales.
- Es capaz de comunicarse a través de la sonrisa, el llanto, los gestos, los sonidos y los movimientos corporales.
- Muestra interés y preferencia por las personas conocidas (sus voces, sus rostros, etc.).
- Disfruta de la compañía de sus cuidadores y reacciona de forma positiva cuando se relaciona y está junto a ellos.
- Reconoce el olor, tacto y calor de sus cuidadores principales.
- Necesita muestras de cariño, afecto y ternura de sus cuidadores.
- Manifiesta bienestar ante la proximidad y contacto físico de sus cuidadores.
- En los primeros meses, no rechaza a personas desconocidas.
- Concentra su atención en quien le habla.
- Mueve los brazos y piernas frenéticamente cuando está excitado.
- Su expresión emocional puede ser o de un gran malestar o de un bienestar envidiable.
- Su sonrisa es inicialmente biológica: expresa bienestar físico, no es consecuencia de preferencias personales; la sonrisa social aparecerá alrededor de los 2 meses.
- Puede mostrar conductas de imitación por contagio de gestos del adulto (meter y sacar la lengua, abrir y cerrar la boca, etc.)

Conocer las capacidades de vuestro bebé os ayudará a entenderlo mejor y a adaptar la forma en que os relacionáis con él a sus necesidades.



Niña igual a niño

Es posible que desde que os comunicaron la noticia del embarazo, desearais conocer el sexo de vuestro bebé. Puede ser también que tras saber si se trata de un niño o una niña empezaraís a formaros una cierta idea, **una imagen y unas expectativas**. Por ejemplo, antes de nacer ya os lo imaginabais vestido con cierta ropa, o pensabais decorar su habitación de una manera determinada. Incluso puede que os imaginaraís a vuestro hijo o vuestra hija ya mayores, haciendo unas actividades u otras.

Puede que algunas de estas cosas estuvieran reflejando ciertas ideas sobre las características masculinas y femeninas. **La mayor parte de las creencias sobre las diferencias entre niños y niñas no tienen base real**. No es verdad, por ejemplo, que los niños sean más irritables que las niñas, o que coman más, o que lloren con más fuerza. Las diferencias mayores suelen darse entre unas niñas y otras, o entre unos niños y otros, mucho más que entre ellas y ellos.

Niños y niñas tienen las mismas capacidades y que ningún grupo es superior al otro. Quizá os apetezca que la decoración de su habitación sea algo diferente, o que los colores de su ropa no sean los mismos. También será quizá inevitable que algunos juguetes sean diferentes, aunque los niños también pueden disfrutar mucho jugando con muñecos y las niñas dando patadas a una pelota. Pero lo que no queréis para vuestros hijos o hijas es que tengan más o menos oportunidades en la vida por el hecho de serlo. Si tienen las mismas capacidades, deben tener las mismas oportunidades.


En vuestras manos está que vuestro hijo o vuestra hija desarrollen su potencial:

No dejéis que el hecho de ser niño o niña limite sus experiencias y su desarrollo. Vuestro hijo tiene mucha capacidad para ser sensible, para sentir y expresar ternura, para llorar cuando se emociona. Vuestra hija tiene mucha capacidad para ser fuerte ante las cosas, para defender ante los demás sus convicciones, para luchar por lo que quiere. Y tanto ellos como ellas tienen una enorme capacidad de aprendizaje y desarrollo personal.

Como padres y madres, tenéis el privilegio de hacer posible que vuestros hijos crezcan **sin limitaciones innecesarias por el hecho de ser niños o niñas**. Y de contribuir así a una sociedad más igualitaria y más justa.

A large, solid red circle is positioned in the upper left quadrant of the page. It serves as a background for the section number and title.

5 Estimulación



Estimular para desarrollar

La estimulación temprana es el conjunto de actividades y juegos que sirven para potenciar al máximo las enormes capacidades infantiles (en su desarrollo corporal, en su inteligencia, su lenguaje, su desarrollo emocional y social).

Durante el **embarazo**, los sentidos del bebé se van desarrollando y le permiten captar estímulos desde antes de nacer. Lo más importante para vosotros es saber que **podéis estimular a vuestro hijo o hija desde antes de nacer**. Los bebés estimulados antes de nacer tienen luego un mayor desarrollo sensitivo y tal vez una mayor capacidad de aprendizaje.

Podéis *estimular la capacidad auditiva* de vuestro bebé a través de la exposición a diferentes sonidos, voces o músicas de diferente intensidad, ritmo y melodía, así como hablarle e incluso cantarle. Podéis también *estimular su desarrollo táctil* acariciando con suavidad el vientre materno.

Después de su nacimiento, su capacidad de aprendizaje es todavía mucho mayor, pues todos sus sentidos están ya receptivos y su cerebro está preparado para recibir mucha estimulación. Cada vez que le habláis, que le estimuláis, que le acariciáis, que le cantáis, que le besáis, cada vez que le bañáis con cariño y cuidado mientras le decís cuánto le queréis, cada vez que le sacáis de paseo, le hacéis oír música o ruidos, le dejáis ratos a solas con sus manitas, cada vez que le cambiáis los pañales aprovechando para darle otro baño de lenguaje y cariño, cada vez que alimentáis mientras le mecéis suavemente de vez en cuando, cada vez que le explicáis cosas que aún no entiende, pero que le van preparando para entenderlas más adelante... cada vez que hacéis esas cosas y otras muchas que surgen en el día a día, le estáis dando la estimulación que necesita para desarrollarse mejor y para sacar todo su potencial de desarrollo y aprendizaje.

ESTIMULAR PARA DESARROLLAR

Pensad en el baño diario con el que aseguráis que su piel esté limpia y el bebé se sienta a gusto. En realidad, **necesita varios tipos de baño todos los días**: sobre todo, el baño de cariño, que no debe faltarle nunca. También el baño de lenguaje (hablándole, cantándole, explicándole cosas, todo ello de forma muy sencilla y tranquila), y el baño de la estimulación cuando jugáis juntos, movéis vuestras manos ante sus ojos o hacéis sonar objetos que producen diferentes sonidos. Con estos otros baños estáis cuidando y estimulando su desarrollo y, lo que es más importante, vuestra unión emocional.

Lo que hace más estimulante el mundo en que vive un bebé **no es la cantidad de cosas que hay**, sino sacar mucho partido a unas pocas cosas. Sobre todo, a su propio cuerpo y al vuestro, que están llenos de posibilidades y capacidades. Sobrecargar de estimulación a un bebé es como tratar de echar mucha agua a la vez en un embudo pequeño. A vuestro o vuestra bebé le aprovecha mucho más una estimulación suave y continua, que vaya cambiando con la edad, que mucha estimulación al mismo tiempo, que le sobrecarga y estresa.

Pero **estimular no es acelerar el desarrollo, sino fortalecer el potencial que el niño o la niña tienen en cada momento**.

Por ejemplo, no se trata de que aprenda a hablar antes que los demás, o de que se suelte a andar lo antes



posible, o de que controle el pis y la caca antes de que lo hagan otros niños o niñas de su edad.

Cada capacidad tiene un momento de desarrollo y lo que hay que hacer es **aprovechar las capacidades de cada momento para que se desarrollen bien, no para que aparezcan antes**.

Es igualmente importante **respetar el ritmo individual**, sin pretender que haga cosas que los demás de su edad ya hacen o que hacía su hermano mayor cuando tenía su edad. Cada niño y cada niña tienen su ritmo. Lo importante no es que el ritmo sea rápido, sino que no deje de avanzar. Por ejemplo, si a un niño o una niña pequeñitos se les estimula mucho el lenguaje (hablándole, cantándole, haciéndole preguntas y contestando por él, y haciéndolo con frases muy sencillas y repetitivas) desarrollará un buen lenguaje, sin importar que empiece a decir sus primeras palabras un poco antes o un poco después.

PARA LA ESTIMULACIÓN DEL DESARROLLO DE VUESTRO BEBÉ ES NECESARIO QUE:

- Conozcáis las capacidades que tiene en cada momento, de esta forma sabréis qué actividades son más adecuadas.
- Adaptéis la estimulación a las necesidades del niño o la niña en cada momento, sin sobrecargar cuando está cansado y sin desaprovechar los momentos en que están más receptivos.
- Transmitáis tranquilidad y afecto al bebé antes de hacer cualquier actividad para que se muestre receptivo. Por ejemplo, habladle suavemente, sonreídle, dadle caricias o ponedle música suave y relajante.
- Valorad siempre sus avances y progresos, por pequeños que os parezcan. Mostradle vuestro orgullo por lo que va siendo capaz de hacer.
- No le presionéis; respetad su tiempo de respuesta para aprender y adaptarse. Cada niño tiene su propia velocidad de desarrollo. No tratéis de imponerle el ritmo de otros cuando no va con el suyo.
- Dejad espacio para su iniciativa, para su independencia, para expresarse como es. Al hacerlo estaréis favoreciendo su autoestima, que también es esencial para el aprendizaje.

Si tenéis alguna duda, **pedid asesoramiento en las consultas** a las que llevéis al niño o la niña.

También podéis ver algunos vídeos sobre cómo estimular a vuestros hijos e hijas en el sitio web '[Ventana Abierta a la Familia](#)'.



Masajes infantiles

Una forma estupenda de estimular a los bebés es a través de los masajes, en los que el tacto, el oído, la vista y muchas funciones del cerebro se ven estimuladas. Y donde el cariño se transmite con mucha claridad y en un momento muy agradable. Desde el periodo prenatal, niños y niñas pueden beneficiarse de suaves masajes a través del vientre materno, ya que favorecen un estado de calma en el feto. Una vez que el niño o la niña han nacido, los masajes se utilizan principalmente con el objetivo de relajar al bebé, aliviar los dolores derivados de cólicos del lactante y estimular su desarrollo sensorial y motriz, además de promover la construcción del vínculo afectivo.

Una de las grandes ventajas del masaje es que lo pueden aplicar tanto el padre como la madre. Si la madre está amamantando, su papel es ahí insustituible. Pero hay muchas otras

situaciones en las que tanto el padre como la madre pueden ser igualmente eficaces. El masaje es una de ellas. El padre no puede dejar pasar esta oportunidad para disfrutar de su bebé y para permitir al bebé disfrutar de su padre. Cuando el padre y la madre dan masajes al bebé (o le cambian la ropa, o le bañan, o visten, o juegan con él o ella), lo hacen de distinta manera, pues sin duda alguna el estilo y la forma de hacerlo de cada uno, del padre y de la madre, será diferente. Cuando un bebé tiene la suerte de que las personas que más le quieren se impliquen en su cuidado diario, se le está aportando una fuente de estimulación de enorme valor: aumenta su capacidad de adaptación, se enriquecen las conexiones en su cerebro al responder a estímulos diferentes y se le da la oportunidad de construir vínculos emocionales intensos con más de una persona.

El masaje es un momento ideal para la comunicación entre vuestro bebé y vosotros, en el que le transmitís vuestro cariño a través de las caricias, la voz y la mirada. Además, tu hijo o hija siente tu cariño cuando le masajearas.

¡Aprovechad esta oportunidad para demostrarle cuánto le queréis!

BENEFICIOS DEL MASAJE INFANTIL

PARA EL BEBÉ

- Responde a la necesidad de contacto que tienen los bebés
- Favorece la comunicación afectiva entre el bebé y sus cuidadores.
- Favorece el desarrollo físico, intelectual, emocional y social del menor.
- Promueve la calma y la seguridad emocional.
- Disminuye el estrés y los bloqueos producidos ante situaciones nuevas.
- Ayuda a regular el ciclo vigilia-sueño, facilitando un sueño más tranquilo y profundo.
- Ayuda a controlar y soportar el dolor.
- Estimula el desarrollo del sistema nervioso y las conexiones en el cerebro.
- Estimula los sistemas circulatorio e inmunológico, mejorando las funciones circulatoria, respiratoria y gastrointestinal, previniendo alergias o gripes.
- Estimula la psicomotricidad, favoreciendo la coordinación muscular, la flexibilidad y la resistencia muscular.
- Favorece el equilibrio y el control corporal.
- Se alivian y reducen los malestares producidas por los cólicos, gases y dolor abdominal.
- Mejora el apetito y la absorción de nutrientes, aumentando su peso corporal.

PARA MADRES Y PADRES

- Desarrollo de un mayor conocimiento y comprensión de su bebé
- Mayor conocimiento de los progresos y cambios que se van produciendo con la edad
- Mayor rapidez y eficacia en identificar las zonas donde presenta dolor, tensión o incomodidad.
- Favorece el vínculo afectivo a través del contacto físico con el bebé.
- Fortalece la relación y la comunicación con el bebé.
- Mayor satisfacción como padre o madre al tener más implicación en su cuidado y bienestar
- Mayor confianza en sus propias capacidades como padre o madre.
- Reduce y previene posibles sentimientos de culpa por no comprender al bebé, ya que favorece la compenetración y sintonía con él.
- Si el bebé está más calmado, sus padres descansan mejor.
- Ayuda a prevenir y controlar el estrés parental y a aliviar las tensiones físicas y emocionales.



RECOMENDACIONES A LA HORA DE APLICAR UN MASAJE A VUESTRO BEBÉ

Los movimientos del masaje se deben hacer con mucha suavidad; el cuerpo de un recién nacido es muy frágil.

El masaje debe darse en momentos tranquilos; por ejemplo, después del baño, antes de dormir, después de comer.

Si el adulto está tenso o cansado, no es un buen momento para aplicar el masaje, para evitar transmitir su tensión al bebé.

Mejor no masajear cuando el bebé tenga vómitos, dolor abdominal, fiebre, hemorragias, inflamaciones o infecciones localizadas

En las consultas de control del desarrollo y crecimiento del bebé os pueden orientar sobre cómo aplicar los masajes infantiles y qué ejercicios son más adecuados para la edad y desarrollo de vuestro hijo o hija. No dudéis en pedir su ayuda.

ANTES DE REALIZAR LOS MASAJES AL BEBÉ RECORDAD:

- Preparad el ambiente idóneo (buscad una habitación tranquila y cálida, cuidando su temperatura, bajando la intensidad de la luz y poniendo música tranquila de fondo).
- Buscad momentos donde el bebé se encuentre tranquilo y relajado, por ejemplo, tras el baño, antes de dormir, después de la comida.
- Lavaos las manos antes de comenzar el masaje
- No uséis anillos, pulseras o reloj y tened las uñas cortas.
- Colocadlo en una superficie suave para que se sienta seguro y protegido.
- Desnudadlo para realizar el masaje con mayor facilidad.
- Utilizad un poco de crema o aceite para bebés para masajear con mayor facilidad.
- Relajad vuestras manos y buscad una postura cómoda para dar el masaje.
- El bebé no debe ser obligado a mantener una posición o postura que le sea incómoda.
- Empezad por la parte alta del cuerpo (cara y hombros) y seguid hasta los pies.
- Acompañad el masaje con miradas y palabras afectuosas para que os sienta cerca.
- Respetad el ritmo y las preferencias del bebé.



6 Estructura y organización de la vida cotidiana



El día a día y sus rutinas

Todos necesitamos ciertas rutinas para ordenar, controlar y predecir nuestra vida. Por ejemplo, respetar los horarios de sueño, comida, trabajo y ocio nos proporciona un cierto sentido de estabilidad física y emocional. **Las rutinas son esenciales para los bebés, ya que les proporcionan seguridad y estabilidad, influyendo en su desarrollo personal.**

Tras el alta hospitalaria, el regreso al hogar con el bebé puede llegar a ser bastante estresante. Notaréis que vuestra vida diaria ha experimentado grandes cambios, habiéndose vuelto algo más caótica e impredecible que antes, especialmente durante las primeras semanas. La mayor parte de vuestro tiempo estará dedicado a atender las necesidades de vuestro bebé, resultando a veces difícil identificar cuáles son esas necesidades y a qué horas o en qué periodos se manifiestan. **Es normal que al principio no sepáis interpretar bien sus señales y que su comportamiento os resulte difícil de predecir o anticipar.** No os preocupéis; estad tranquilos y observad a vuestro bebé; poco a poco iréis conociendo sus ritmos y sabiendo interpretar la forma en que expresa sus necesidades y las cosas que más satisfacción le producen. Poco a poco, podréis conseguir establecer en su vida diaria rutinas que pondrán orden en el día a día del bebé... ¡y en el vuestro!

Que las cosas ocurran siempre a cierta hora y de una determinada manera es muy bueno para los bebés. Así van aprendiendo cuándo es la hora de comer o de dormir. Cuando en vez de orden hay caos y el bebé no puede predecir si le toca dormir o jugar, comer o salir de paseo, el baño o él estar un ratito solo, se vuelve más irritable y no desarrolla el sentimiento de orden y estabilidad que tanto le conviene. Así, en la medida en que los acontecimientos se repiten en el tiempo (ejemplo, todos los días en torno a las 7 tiene lugar el baño), en el espacio (se le da el biberón en un sillón determinado del comedor) y rodeado de unas personas que suelen ser las mismas, el niño o la niña irá tomando conciencia de cómo y cuándo ocurren los hechos y construyendo expectativas acerca de cómo es su vida.

A su vez, en la medida en que los sucesos que acaban de comentarse se repiten, el niño o la niña empieza a ser capaz de anticiparlos. Y ser capaz de anticipar lo que le va a ocurrir le aporta una sensación de tener un cierto control sobre su vida, lo que, a su vez, y como consecuencia, le proporciona un importante sentimiento de seguridad.

Por otro lado, si a su alrededor hay cierto orden y las rutinas están organizadas, al bebé le es más fácil adquirir ciertas conductas y hábitos. Puede que os resulte una tarea difícil al principio, pero a medida que pasan las semanas, los hábitos de alimentación y de descanso irán pautando su comportamiento, y os hará la vida diaria mucho más llevadera y reconfortante.

SUGERENCIAS PARA AYUDAR A ESTABLECER RUTINAS ADECUADAMENTE:

- Hablad y narrad al bebé las rutinas de su día a día. Pronto llegarán a comprenderlas y a anticiparse a las mismas (por ejemplo, si tras la merienda tenéis la rutina de dar un paseo, poco a poco él mismo te señalará la puerta o su carrito para que salgáis a pasear cuando termine de merendar, porque sabrá que lo que toca a continuación es el paseo).
- Observad el funcionamiento y ritmo del bebé, tratando de ajustar vuestra organización a sus preferencias y su ritmo.
- Atended al llanto y aprended a distinguir qué lo causa en cada momento. La interpretación correcta del llanto os aportará información para conocer cómo responde el bebé a las rutinas y si debéis realizar cambios en ellas.
- Comenzad introduciendo pequeñas secuencias y rituales (por ejemplo, ponerle el pijama después del masaje y luego atenuar la luz de la habitación en la que duerma) y comprobad cómo poco a poco va reconociendo estas rutinas.
- Lo más fácil es incorporar esas rutinas y rituales alrededor de los cuidados básicos: la rutina del baño, del vestido, la rutina de la comida, la rutina del juego, la del paseo, la rutina del sueño, etc.

Por lo general, los bebés se adaptan fácilmente a las rutinas relacionadas con sus necesidades básicas, aunque también es común que algunos bebés tarden más en adaptarse.

No os preocupéis, dejad que el bebé se tome el tiempo que necesite y procurad respetar su propio ritmo a la hora de ir estableciendo las rutinas.

Es muy importante que tengáis en cuenta que **las rutinas no tienen que ser rígidas**, sino que la flexibilidad juega también un papel muy importante, pues de un mes a otro las necesidades del bebé irán cambiando y las rutinas deberán ajustarse a esos cambios. Además, hay días en que el bebé está más cansado y debe ponerse a dormir un poco antes, o días en los que está más activo y un rato más de juego puede venirle bien.

Finalmente, recordad que para que haya rutinas tiene que haber estabilidad, es decir, que se repitan las cosas de una cierta manera. Pero recordad también que las capacidades del bebé van cambiando muy rápidamente, lo que significa que hay que ir introduciendo cosas y situaciones nuevas para **evitar una monotonía que no conviene a su desarrollo**. Así es que para estimular bien hay que lograr que haya mucha estabilidad, pero también que vayan apareciendo cambios a medida que se van consolidando aprendizajes y van surgiendo nuevas capacidades.



A large, solid red circle is positioned in the upper left quadrant of the page. It contains the number '7' in white, which is part of the section header.

7 Diversidad familiar



Familias diferentes, todas familia

Hay muchos tipos de familia, todas ellas igualmente buenas y valiosas. Allí donde hay un grupo de personas que se quieren, que hacen juntas planes de futuro, que están muy unidas entre sí, que comparten su intimidad y sus ilusiones, allí donde uno o dos adultos se encargan del cuidado, la estimulación y la educación de unos hijos, con los que están comprometidos para toda la vida, ahí tenemos a una familia.

Puede haber un adulto o dos, pueden haber tenido o no experiencias de pareja anteriores, pueden ser de diferente o del mismo sexo; los hijos pueden proceder de la unión de los dos, o pueden venir por cualquier otra vía (la reproducción asistida, la adopción, el acogimiento familiar...). **Ninguna de esas características hace a una familia mejor que otra.** En realidad, lo que diferencia una buena familia de otra que no lo es tanto es la calidad de las relaciones entre sus miembros, el grado en que se comprometen el uno con el otro y con los hijos, la capacidad para respetarse mutuamente y para tratarse sin imposiciones, la ausencia de todo tipo de

violencia, la capacidad para apoyarse en momentos de dificultad, para disfrutar de su relación, para implicarse en el día a día de la relación con hijos e hijas.

Todo eso se puede hacer en el interior de distintos tipos de familia, por lo que la calidad de la vida familiar puede ser muy alta (o muy baja) tanto en una familia más típica, como en otra que es muy poco típica. En unas y otras los niños y niñas se pueden desarrollar felizmente si encuentran una adecuada respuesta a sus necesidades y unos adultos comprometidos entre sí (cuando son dos) y capaces de dar lo mejor de sí y su relación a sus hijos.

Sea cual sea la composición de vuestra familia, es importante que sepáis que **todas son igualmente válidas para criar y educar a vuestros hijos e hijas.**

El buen desarrollo infantil no depende del tipo de familia, sino de **lo que ocurre en su interior** en cosas tan importantes como el afecto, la comunicación, el respeto mutuo, la colaboración en el día a día, el apoyo mutuo cuando hay problemas, la implicación en el cuidado y estimulación de los hijos. Cuando todo esto es de buena calidad, vuestros hijos e hijas estarán creciendo en el mejor hogar posible. Dádselo.

