



Mi hijo y yo
Un vínculo afectivo para toda la vida

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé



El Centro de Recursos de El Mejor Comienzo (Best Start Resource Centre) quiere agradecerle a los miembros del comité consultivo que ayudaron en el desarrollo de este recurso:

- Angie Manners, Centro de Salud Comunitario de Témiskaming (Centre de santé communautaire du Témiskaming) Geneviève Lafleur, Centro de Salud Universitario (Centre Hospitalier Universitaire Ste-Justine, CHU siglas en francés)
- Linda Lanthier, Unidad de Salud del Este de Ontario (Eastern Ontario Health Unit)
- Kathleen Patterson, Centro Francófono de Toronto (Centre francophone de Toronto)
- Nicole Trahan, Unidad de Salud de District y Sudbury (Sudbury & District Health Unit)

También quisiéramos agradecer a Centro de Edad Temprana de Ontario en Huntsville/Programa de Crecimiento/Grandes Comienzos (Ontario Early Years Centre/Growing Up Program/Great Beginnings), así como a Mothercraft Ottawa por las sugerencias que nos dieron.

Escrito por Louise Choquette, Centro de Recursos de El Mejor Comienzo (Best Start Resource Centre)

NOTA: Durante la lectura de este recurso, te vas a encontrar con varios términos como bebé, niño pequeño y niño. Para aclarar su significado, a continuación te ofrecemos la definición de cada uno.

Bebé: Un niño con menos de un año.

Niño pequeño: Un niño que tiene entre uno y tres años de edad

Niño: Éste es un término universal que se utiliza para describir los grupos de edades de los que hablamos en este recurso.



Índice

La figura principal con quien se establece un vínculo afectivo	3
El papel que juega el padre	6
¿Qué podemos hacer juntos?	7
• 0-3 Meses	8
• 4-6 Meses	10
• 7-9 Meses	12
• 10-12 Meses	14
• 13-18 Meses	16
• 19-24 Meses	18
• 25-30 Meses	20
• 31-36 Meses	22
Formas positivas para disciplinar a tu niño pequeño	24
Inmigración y Separación de la familia	27
Adopción	27
Separación y Divorcio	30
Cómo afectan las guarderías infantiles (jardines infantiles) al vínculo afectivo entre padres e hijo	32
Cuando las cosas no están bien	34
A dónde pedir ayuda adicional	36

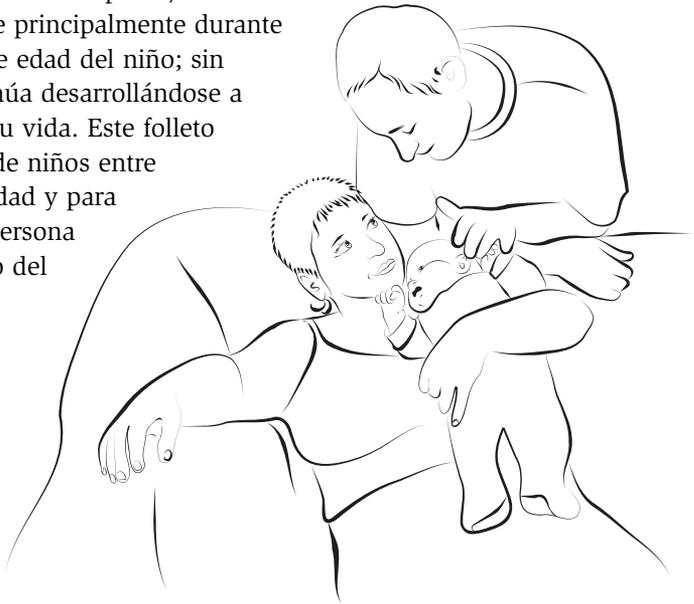
El papel de los padres

La llegada de un bebé a la familia es un acontecimiento de felicidad; sin embargo, también puede causar estrés:

- ¿Seré un(a) buen(a) padre/madre?
- ¿Podré establecer un vínculo afectivo con mi hijo?
- ¿Podré darle lo que necesita?
- ¿Llegará a ser una persona adulta feliz e independiente?

La mayoría de los bebés tienen algunos comportamientos innatos que mantienen a los adultos a cargo de su cuidado cerca de ellos. A través de estos comportamientos se desarrollan los primeros lazos del vínculo afectivo, mientras que los padres u otros cuidadores responden a las señales con las que se comunica el/la bebé y a sus propios instintos.

El vínculo afectivo entre padre/madre e hijo se establece principalmente durante el primer año de edad del niño; sin embargo, continúa desarrollándose a través de toda su vida. Este folleto es para padres de niños entre 0 y 3 años de edad y para cualquier otra persona que esté a cargo del cuidado de un niño pequeño.

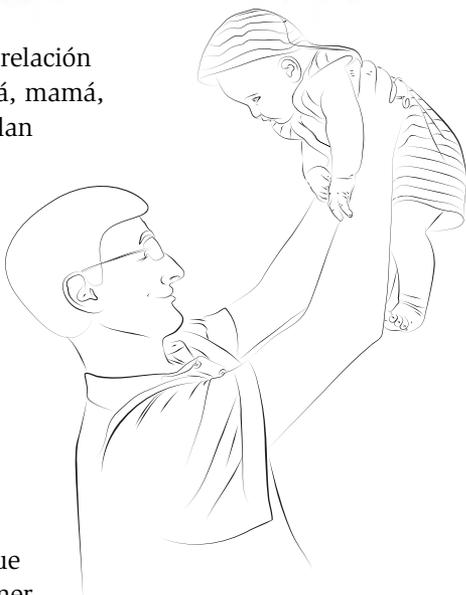


La figura principal con quien se establece un vínculo afectivo

Los bebés pueden establecer una relación afectiva con varias personas (papá, mamá, abuelos, educador), pero desarrollan una relación más estrecha con al menos una persona. En general, esta persona es quien está principalmente a cargo de su cuidado y con quien la bebé pasa la mayor parte del tiempo. Tú puedes desarrollar un vínculo afectivo estable a través de todas las cosas pequeñas que hagas:

- Al consolar a tu bebé cuando lo necesita.
- Al brindarle los cuidados que necesita, como darle de comer, vestirle y bañarle
- Al hablarle y cantarle.
- Al permanecer tranquila(o) en momentos difíciles.
- Al responder a las señales con las que se comunica como sus sonrisas, llanto y gorgoritos (agu gugu).

Todo esto le dará a tu bebé la seguridad básica que necesita para establecer buenas relaciones con las demás personas durante toda su vida. También le ayudará a desarrollar la suficiente confianza en sí mismo(a) para llegar a ser una persona competente e independiente. ¡Tu bebé depende de ti! Es importante que respondas con cariño cada vez que tu bebé te necesite, las 24 horas al día. ¡Los bebés tienen miedo especialmente de la oscuridad de la noche! Al confortarle cuando llora, aún cuando tú quieres que se duerma, transmítele que le quieres y que está a salvo. Si tu bebé llora es porque necesita algo, aunque sólo sea que le abracés por unos minutos.



*La forma que tiene la naturaleza de promover el vínculo afectivo entre tú y tu bebé es cuando le amamantas.
La leche materna es el mejor alimento para tu bebé*

Es muy importante que le pongas atención a tu bebé cuando:

- 1) está enfermo.*
- 2) se lastima.*
- 3) está inquieto: se siente triste, solo o tiene miedo.*

Naturalmente, algunas veces no podrás consolar a tu bebé, lo cual es normal. Lo importante es que trates de consolarle la mayor parte del tiempo para que aprenda a depender de ti. De esta manera, podrá aprender a confiar en otras personas en diferentes situaciones. ¿Tienes miedo de malcriar a tu bebé? De ninguna manera lo malcrías si le confortas cuando te necesita. Por el contrario, tu bebé aprenderá a sentirse seguro y tú habrás creado un lazo de afecto.

El vínculo afectivo también afecta el desarrollo mental del bebé, lo cual influirá la forma en que piense, aprenda, sienta y se comporte durante toda su vida.

Cuando tu niño pequeño empiece a explorar, querrá conocer su entorno a sabiendas de que sus padres no están lejos por si los necesita. Es poco probable que un niño explore su mundo si no se siente a salvo, por lo que no desarrolla sus habilidades sociales ni su autoestima de la misma manera en que lo hacen los niños que sí se sienten a salvo. Es importante que tu bebé se sienta seguro para fomentar su independencia en el futuro.



Éstas son algunas medidas para promover el vínculo afectivo entre tú y tu bebé:

- Durante el embarazo, acaricia tu vientre y háblale a tu futuro bebé acerca de los sentimientos que empiezas a experimentar por ella.
- Después de que nazca, responde a sus necesidades con cariño cada vez que sea necesario.
- Ten expectativas bien definidas de tu bebé de acuerdo con su edad.
- Háblale de manera cariñosa y positiva, dándole la oportunidad de responderte, de establecer una interacción y de jugar.
- Considérale como un ser único con su propia personalidad e identidad.
- Inclúyete en todos los aspectos de tu vida diaria.

Se han relacionado los vínculos afectivos estables con mejores resultados en diversas áreas como la independencia, la imagen de uno mismo, la empatía y las relaciones con los demás durante los primeros años de la infancia, la edad escolar y la adolescencia.

(Adaptado de la Enciclopedia sobre el Desarrollo de la Primera Infancia)

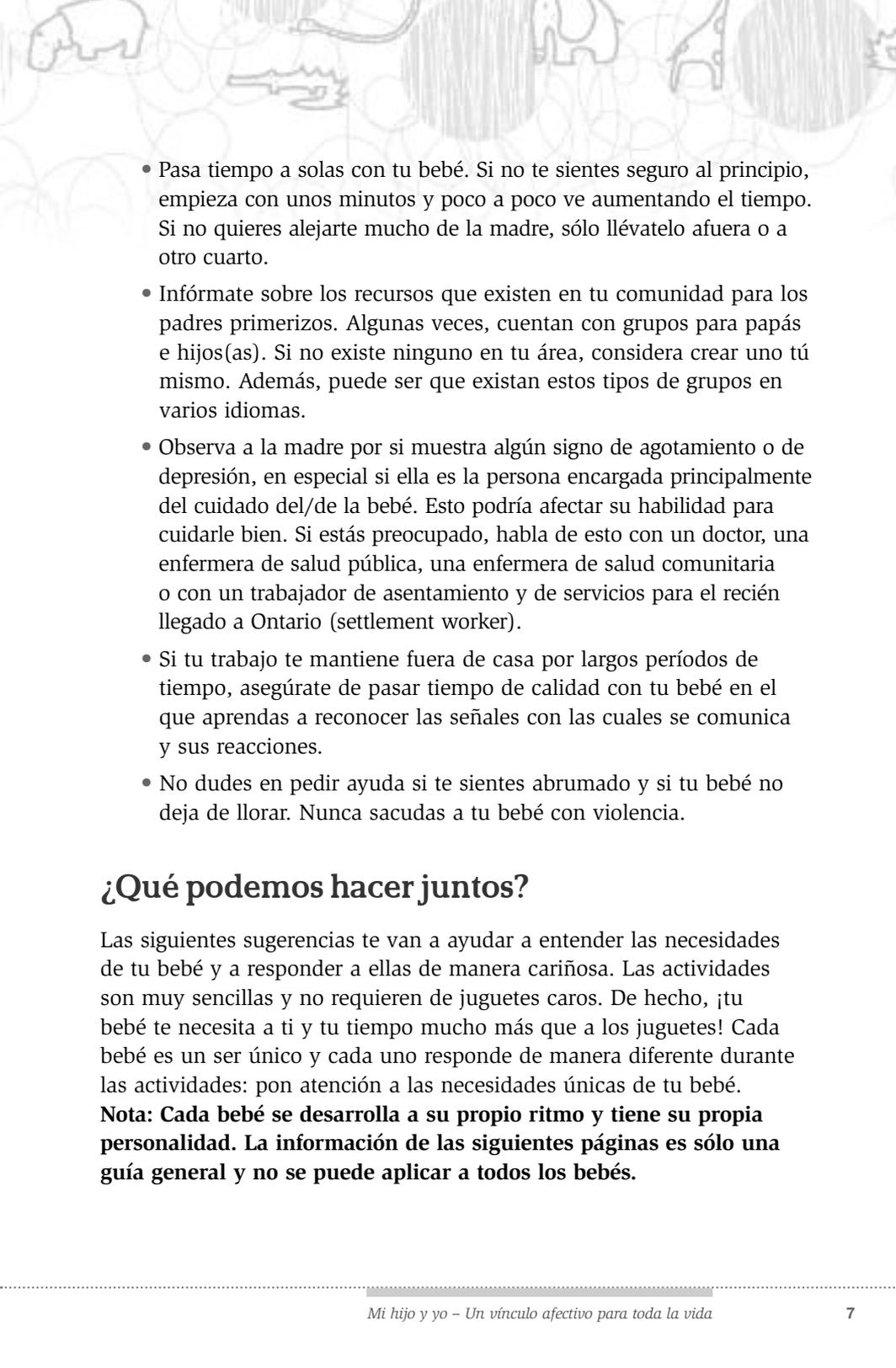


El papel que juega el padre

Aun cuando el vínculo afectivo con la madre ya es en sí confortante, la relación con el padre contribuye al desarrollo del niño. Algunos estudios muestran que una relación entre padre e hijo de gran calidad permite que el niño se aleje un poco más cuando explora su entorno.

El papá puede realizar con su bebé las actividades que se describen en las siguientes páginas para promover el vínculo afectivo entre ellos, ya sea que esté principalmente a cargo del cuidado del bebé o no. Éstas son algunas sugerencias adicionales:

- Carga a tu bebé con un portabebés (canguro) el mayor tiempo posible. En general, el físico de los hombres les permite cargar a un bebé más grande y más pesado que a las mujeres.
- Acuéstate con tu recién nacido sobre el pecho. Los latidos de tu corazón le ayudarán a desarrollar su confianza.
- Báñate en la tina con tu bebé. El contacto físico es importante. Si hay otra persona presente, ésta puede llevárselo para vestirlo cuando termines de bañarlo.
- Responde de manera afectuosa a sus necesidades y establece rutinas y una disciplina positivas de la misma manera en que lo hace la madre para que el niño se sienta a salvo en todo momento, sin importar si es el padre o la madre quien lo/la cuida.
- Nunca dudes en mostrarle tu cariño a tu bebé o niño pequeño.
- Dale tu apoyo a la madre mientras amamanta porque la leche materna es ideal para el bebé. Aprovecha otro tipo de oportunidades para pasar tiempo de calidad con tu bebé; por ejemplo, llévale el bebé a la madre para que le alimente o hazle eructar una vez que termine.
- Motiva a tu niño pequeño para que se desafíe a sí mismo y desarrolle sus habilidades físicas (escalar, saltar, etc.). Cuídalo en todo momento, pero sobre todo, hazlo sentir bien por sus esfuerzos.
- Actúa como un modelo a seguir para tu hijo en la relación que tengas con tu pareja y con las demás personas que te rodean.
- Considera tomar una licencia de paternidad para pasar tiempo con tu bebé y adquirir la confianza para cuidarlo tú solo.

- 
- Pasa tiempo a solas con tu bebé. Si no te sientes seguro al principio, empieza con unos minutos y poco a poco ve aumentando el tiempo. Si no quieres alejarte mucho de la madre, sólo llévatelo afuera o a otro cuarto.
 - Infórmate sobre los recursos que existen en tu comunidad para los padres primerizos. Algunas veces, cuentan con grupos para papás e hijos(as). Si no existe ninguno en tu área, considera crear uno tú mismo. Además, puede ser que existan estos tipos de grupos en varios idiomas.
 - Observa a la madre por si muestra algún signo de agotamiento o de depresión, en especial si ella es la persona encargada principalmente del cuidado del/de la bebé. Esto podría afectar su habilidad para cuidarle bien. Si estás preocupado, habla de esto con un doctor, una enfermera de salud pública, una enfermera de salud comunitaria o con un trabajador de asentamiento y de servicios para el recién llegado a Ontario (settlement worker).
 - Si tu trabajo te mantiene fuera de casa por largos períodos de tiempo, asegúrate de pasar tiempo de calidad con tu bebé en el que aprendas a reconocer las señales con las cuales se comunica y sus reacciones.
 - No dudes en pedir ayuda si te sientes abrumado y si tu bebé no deja de llorar. Nunca sacudas a tu bebé con violencia.

¿Qué podemos hacer juntos?

Las siguientes sugerencias te van a ayudar a entender las necesidades de tu bebé y a responder a ellas de manera cariñosa. Las actividades son muy sencillas y no requieren de juguetes caros. De hecho, ¡tu bebé te necesita a ti y tu tiempo mucho más que a los juguetes! Cada bebé es un ser único y cada uno responde de manera diferente durante las actividades: pon atención a las necesidades únicas de tu bebé.

Nota: Cada bebé se desarrolla a su propio ritmo y tiene su propia personalidad. La información de las siguientes páginas es sólo una guía general y no se puede aplicar a todos los bebés.

0-3 Meses

Lo que puede hacer tu bebé

- Le gusta ver los rostros de las personas y empieza a sonreír y a hacer gorgoritos (agu gugu).
- Le gusta escuchar voces y reconoce la voz de las personas que le son familiares.
- Llora para expresar sus necesidades.
- Le gusta que le abracen y tener contacto físico con la gente.
- Generalmente, se tranquiliza cuando le cargan.
- Puede ver con claridad las cosas que están a una distancia aproximada de 30 cm (12 pulgadas) o más cerca.
- Trata de tocar tu rostro.

Lo que puedes hacer tú

- Amamantar a tu bebé.
- No pienses que vas a malcriarle por ponerle atención.
- Si ya has cubierto todas sus necesidades básicas y aún así continúa llorando, cárgale.
- Cuando muestre signos de cansancio, llévale a un lugar tranquilo.
- Sonríele, háblale, cántale canciones con dulzura y mécele y cárgale con delicadeza.
- Dale masajes con delicadeza.
- Mírale directamente para ayudarle a acostumbrarse a tu rostro.
- Cárgale con un portabebés (canguro) que te quede a la altura del estómago (como los canguros hembras que son madres) lo más frecuentemente posible y no le cargues en tus brazos cuando cocines o traigas en las manos alimentos o bebidas calientes.
- Ponle en la cuna cerca de tu cama, como lo recomienda la Sociedad Pediátrica Canadiense (Canadian Paediatric Society www.caringforkids.cps.ca)
- Comunícate en el idioma con el que estés más familiarizada cuando le hables a tu bebé, aún cuando no sea el mismo que hable tu pareja.

ACTIVIDADES

Haz que tu bebé mire hacia otro lado. Pon tu rostro a unos 30 cm (12 pulgadas) del de tu bebé cuando esté despierto. Mueve despacio tu rostro primero hacia la derecha y después a la izquierda. Observa cómo responde.

Explicación – Tu bebé se está acostumbrando a tu rostro y no quiere dejar de mirarte.

Cambia el sonido de voz y usa diferentes tonos. Acércate a tu bebé y háblale utilizando diferentes tonos: voz normal, alta, baja, gangosa, en susurros, etc. Observa si trata de producir los mismos sonidos.

Explicación – El bebé empieza a desarrollar un interés por oír tu voz y empieza a descubrir los sonidos relacionados con la lengua.

Habla por tu bebé. Siempre que hagas algo con tu bebé (cambiarle el pañal, amamantarlo, etc.), imagina que tú eres él y expresa lo que siente o piensa: "Tengo frío", "Quiero seguir agarrando el suéter de mami", etc.

Explicación – Tú aprendes a entender las señales con las cuales se comunica tu bebé y a ser más sensible a sus reacciones.



4-6 Meses

Lo que puede hacer tu bebé

- Sonríe y se ríe con mayor frecuencia.
- Responde cuando oye su nombre.
- Mueve sus brazos y piernas cuando está entusiasmado.
- Muestra que está cansado de varias maneras: al fruncir el ceño, mirar al vacío, hacer muecas, patear, arquear su espalda, llorar, etc.
- Le gusta ver y estar con las personas que más le agradan.
- Voltea hacia donde oye voces que le son familiares.
- Observa el rostro de la persona que le habla.
- Responde al reflejo que ve de sí mismo en el espejo y sonríe.
- Puede jugar sólo con ciertos objetos por algunos minutos.
- Llora cuando se siente frustrado.
- Generalmente, deja de llorar cuando lo consuelan.



Lo que puedes hacer tú

- Continúa amamantándole.
- Responde a sus miradas y sonrisas.
- Mírale directamente cuando juegues con él y cuando le hables.
- Conversa y lee con él.
- Cárgalo cuando lllore.
- Si tu bebé hace gorgoritos cuando le hablas, está tratando de comunicarte algo. Respóndele.
- Si se voltea significa que quiere hacer algo diferente a lo que sugieres o que está cansado. Haz lo que expresa con sus señales: continúa más despacio o déjalo de hacer.
- Cárgalo de inmediato si se lastima, está enfermo o tiene miedo.
- Cántale canciones cortas.

ACTIVIDADES

Dale un masaje a tu bebé. Ponlo en el suelo sobre una superficie cómoda, ya sea acostado boca arriba o boca abajo o incluso sentado apoyando su espalda contra ti. Realiza esta actividad cuando estés despierto, entre una toma de leche y otra. Dale el masaje con firmeza para que no sienta cosquillas ni irrites su piel. Utiliza un aceite vegetal o que esté hecho a base de plantas. Masajea varias partes de su cuerpo con delicadeza y observa la reacción que tiene: ¿Qué le gusta? ¿Qué no le gusta? Descríbele lo que haces con un tono de voz suave.

Explicación – Tu bebé se siente a gusto con el contacto físico que tiene contigo y tú te familiarizas más con lo que le gusta y con la forma en que lo comunica.

Juega al avioncito con tu bebé. Agárrale de la cintura y álzale con cuidado, mirándole a la cara y sonriéndole. Realiza varias maniobras y explicaselas: hacia arriba, hacia abajo, vas volando. Pon especial atención a las señales con las cuales se comunica para indicarte si quiere continuar jugando o no (llora, aleja al papá o a la mamá, se pone inquieto, etc.) y haz lo que te expresa.

Explicación – Te sigues familiarizando con las señales que usa para comunicarse y con la forma en que debes responder a ellas, así como también desarrollas su tono muscular.

Explora las formas geométricas y las texturas con tu bebé. Junta varios objetos que no representen ningún peligro y que sean de diferentes formas y texturas (suaves, duros, ásperos, etc.). Dáselos uno por uno, explicándole lo que son y observando cómo responde. Puedes ponerlo a que los toque o sienta con las manos, la boca, los pies, las mejillas, etc. Dale tiempo para que examine cada uno con cuidado y termina la actividad en cualquier momento en que el bebé dé señales de cansancio.

Explicación – Aprendes a entender las señales con las cuales se comunica para indicarte si le gusta algo o no. Además, es divertido para él descubrir objetos que le son nuevos.

7-9 Meses

Lo que puede hacer tu bebé

- Ella disfruta ver a otros bebés. Trata de atraer su atención con gorgoritos o con su sonrisa.
- Empieza a producir diferentes sonidos: “ba, ta, da, ma”.
- Se empieza a mover a su alrededor y puede explorar su entorno.
- Alza sus brazos para que la carguen.
- Prefiere estar contigo a estar con extraños y quizá tenga alguna reacción cuando tú te vas y la dejas.
- Le gusta tener una rutina.
- Utiliza sonidos para expresar sus necesidades.
- Puede reconocer algunas palabras que nombran las cosas que le gustan: mami, papi, osito (de peluche), etc.
- Se puede tranquilizar si agarra una cobija o su juguete favorito.
- Se puede tranquilizar si oye una voz o ve a una persona conocida.

Lo que puedes hacer tú

- Obsérvale para que puedas entender las señales con las que se comunica. Juega con ella siempre que esté lista para hacerlo o que muestre interés. Haz lo que te comunica con sus señales.
- Pon atención al comportamiento no verbal de tu bebé (cuando alza los brazos, sonrío, patalea, pone duros sus brazos o sus piernas, etc.).
- Cárgale cada vez que alce sus brazos.
- Cántale canciones, léele libros y háblale con dulzura.
- Organiza tu vida familiar de tal forma que le puedas poner una rutina fácil de predecir: los alimentos, los juegos, el baño, las siestas, etc.
- Abrázale cuando tengas que irte y cuando regreses. Mantente tranquila, ayúdalo(la) a controlar sus emociones y a entender que vas a regresar.
- Déjale que se consuele ella sola cuando pueda hacerlo (chupándose el dedo pulgar, abrazando su cobija favorita, etc.).
- Continúa amamantándole.

ACTIVIDADES

Realiza juegos sencillos en los que copies lo que hace tu bebé. Por ejemplo, si da palmadas o hace ruidos con la boca o con una sonaja, haz lo mismo. Deja que sea él quien inicie el juego, aunque tú también puedes empezarlo.

Explicación – Tu bebé aprende que puede controlar su ambiente a través de sus actos. Él ve que tú respondes a los esfuerzos que hace para comunicarse. Aprende sobre la forma en que se puede comunicar.

Juega a esconder tu rostro (“peek-a-boo”). Puedes ponerte en frente de tu bebé, cubrirte la cara con las manos y después quitarlas para que te vea. También puedes cubrirte la cara con una toalla pequeña y alejarte un poco para después reaparecer. Puedes hacer lo mismo utilizando uno de sus juguetes favoritos.

Explicación – Tu bebé empieza a entender que las cosas y la gente continúan existiendo aunque no las pueda ver. También desarrolla el placer de ver tu rostro y sus juguetes preferidos, lo cual puede consolarle. Además, aprende que siempre vas a regresar.

Coloca un espejo frente a tu bebé. Deja que se vea primero y que trate de entender lo que pasa. Usa su nombre para identificarle en el espejo. Después, le puedes mostrar las partes de su cuerpo como las manos, la nariz y los ojos en el espejo.

Explicación – Tu bebé empieza a ser consciente de su cuerpo. Aprende que las partes del cuerpo que puede ver en el espejo son suyas.



10-12 Meses

Lo que puede hacer tu bebé

- Imita a los demás.
- Siente curiosidad por los nuevos juguetes y puede señalar lo que quiere.
- Puede expresar varias emociones: placer, ansiedad, tristeza, etc.
- Puede realizar una acción que afecte a los demás, como hacerlos reír.
- Puede mostrar signos de angustia cuando no está con la gente que le agrada.
- Busca tener contacto visual o físico con sus padres cuando se siente inseguro en alguna situación.
- Reacciona cuando alguien agarra uno de sus juguetes.
- Muestra afecto dando besos, abrazos y sonrisas.

Lo que puedes hacer tú

- Provéele un ambiente seguro.
- Juega con él, léele los libros que tiene y cántale canciones.
- Trata de entender qué es lo que quiere cuando llora, sonrío, balbucea, señala con su dedo o se voltea.
- Ayúdale a reconocer sus emociones utilizando las palabras que las describen: contento, triste, enojado, etc.
- Haz que las rutinas sean más divertidas: hazle cosquillas, ríanse y jueguen.
- Alienta sus esfuerzos por moverse, pararse y agarrarse de los muebles.
- Dile lo que van a hacer juntos(as): comer, salir a caminar, bañarse, etc. Esto le ayudará a sentirse seguro en su rutina diaria.
- Establece límites claros para tu bebé cuando sea necesario: distráele para que se aleje de cosas que no debe tocar, ordena el lugar donde se encuentra quitando los objetos peligrosos y muéstrale el comportamiento que consideras adecuado (Ve la sección sobre disciplina positiva).
- Continúa amamantándole.

ACTIVIDADES

Lee un libro sobre animales con tu bebé. Puede ser difícil para él decir palabras a esta edad, pero puede imitar los sonidos. Vean dibujos de animales y produzcan los sonidos que hacen. Alienta cada uno de los esfuerzos que haga por repetirlos. También puedes hacer esta actividad con animales de peluche o de plástico. Quizá tengan este tipo de libros en español en la biblioteca.

Explicación – Tu bebé aprende a comunicarse contigo con balbuceos, los cuales se convierten en una lengua posteriormente.

Ensaya la forma en que te separas de tu bebé. Dile que te vas a ir y que vas a regresar. Explícale quién va a cuidarle durante el tiempo que no estás con él. Déjale un objeto que le guste cuando tú no estés. Dale un abrazo y un beso antes de irte. Déjale solo por unos minutos y regresa a donde está. Repite esta actividad, aumentando paulatinamente el período de tiempo, pero siguiendo la misma rutina de despedida.

Explicación – El bebé aprende que vas a regresar cada vez que te vas. Tal vez puede consolarle la persona a cargo de su cuidado cuando los padres no están. También aprende a consolarse solo cuando lo necesita.



Organiza una cita con otro bebé. Coloca a los bebés uno frente al otro y motívalos para que utilicen cualquier forma de comunicación: con sonrisas, sonidos y gorgoritos. Observa cómo responden cuando agregas otros estímulos: música, juguetes, gente, etc.

Explicación – Tu bebé aprende a comunicarse con los demás y a no depender sólo de ti para resolver sus necesidades sociales.

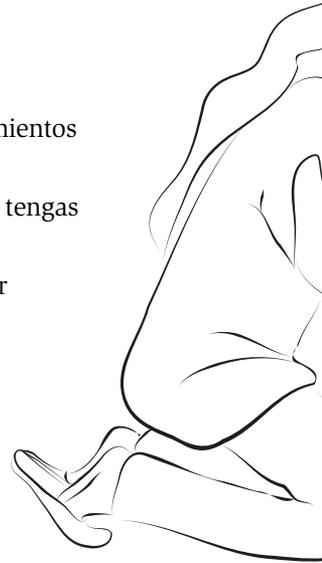
13-18 Meses

Lo que puede hacer tu niño pequeño

- Tu niña pequeña disfruta explorar su entorno.
- Empieza a decir algunas palabras como “hola” y “no”.
- Tiene curiosidad y le intrigan las personas que son nuevas en su vida.
- Desarrolla confianza en sí mismo.
- Puede jugar sola.
- No le gusta que su rutina cambie.

Lo que puedes hacer tú

- Permítele que explore sin que corra ningún peligro.
- Permite que cuente contigo cuando necesita que le consuelen y muéstrale tu cariño.
- Muéstrale tu interés en las cosas que descubre, al mismo tiempo que permites que dirija este juego.
- Háblale, escúchale y respóndele.
- Aliéntale a jugar solo por unos minutos.
- Muéstrale fotos de gente expresando varios sentimientos y explícaselos con palabras.
- Sigue la misma rutina de despedida cada vez que tengas que irte.
- Si la rutina diaria cambia, dile lo que va a suceder para que no le tome por sorpresa.



ACTIVIDADES

Juega a las escondidas. Explícale el juego a tu niño pequeño y escóndete abajo del sofá o de la cama, debe ser un lugar cerca de él al principio. Cuando te encuentre, muéstrale lo contenta que estás y dale un abrazo.

Explicación – Esta actividad contribuye en su necesidad por explorar sin correr ningún peligro. Tu niño pequeño se está acostumbrando a tu ausencia y se siente contento al verte de nuevo.

Permite que explore nuevos lugares. Muéstrale la alacena de la cocina, un armario o una caja grande llena de objetos nuevos para él que los pueda usar sin que corra ningún peligro.

Explicación – Tu niño pequeño puede explorar cosas que son nuevas para él a su propio ritmo, a sabiendas de que te encuentras cerca por si te necesita.

Enséñale a compartir los juguetes. Deja que tu niño escoja un juguete y tú escoge otro. Ponte a jugar a su lado. Después de algunos minutos, pídele que intercambien los juguetes. Si no quiere, sugiérele alguna opción: intercambiarlos sólo por unos minutos, jugar con otro juguete o jugar los dos juntos con su juguete.

Explicación – El niño pequeño aprende diferentes formas de conseguir lo que quiere de otros niños sin ser agresivo.



19-24 Meses

Lo que puede hacer tu niño pequeño

- Continúa explorando y conociendo su entorno y la gente que lo rodea.
- Muestra una gran variedad de sentimientos y de comportamientos hacia los demás: es agresivo, hace berrinches, muerde, abraza, ríe, etc.
- Hace valer su opinión al decir “no”.
- Juega de manera independiente cuando está con otros niños.
- Algunas veces, se muestra indeciso cuando está con adultos que acaba de conocer.
- Empieza a imitar el comportamiento de los adultos.
- Aprende y usa muchas nuevas palabras que lo ayudan a entenderte y a expresar sus necesidades.

Lo que puedes hacer tú

- Aun cuando tu niño pequeño quiera hacer todo por sí mismo, todavía necesita de tu consuelo.
- Comparte el placer de descubrir junto con él y continúa leyéndole, cantándole y hablándole.
- Dile de algunas alternativas para expresar sus sentimientos: “Si te enojas con alguien, ven a decírmelo.”
- Fomenta su curiosidad, pero establece límites para que pueda explorar sin que corra ningún peligro. Aplica reglas de comportamiento consistentes y justas.
- Utiliza imágenes sencillas que muestren emociones para ayudarle a identificarlas.



ACTIVIDADES

Entender cómo se sienten los demás. Busca un libro con personajes que muestren una variedad de sentimientos: enojado, contento, triste, etc. Léelo con tu niño pequeño, explicándole detenidamente por qué los personajes se sienten de esa forma. Pregúntale si él se sentiría de la misma manera.

Explicación – El niño pequeño empieza a entender lo que puede hacer que los demás se sientan contentos, tristes, etc.

Imita a mami y a papi. Cuando hagas las tareas del hogar, pídele que te imite usando herramientas de acuerdo a su tamaño: quitar la nieve con la pala, barrer el piso, cargar cosas, etc.

Explicación – Desarrolla su autoestima porque le muestras confianza al permitirle que haga lo mismo que tú haces.

Reconoce a la gente que conoce. Muéstrale fotos de gente que conozca bien (él mismo, padres, amigos, vecinos). Pídele que identifique a las personas y que hable de ellas contigo.

Explicación – Aprende a reconocer y a nombrar a la gente que conoce y también, sobre la relación que tiene con ellos.



25-30 Meses

Lo que puede hacer tu niño pequeño

- Usa muchas palabras para comunicarse.
- Sonríe y se ríe.
- A veces, es tímida cuando se encuentra en lugares que no conoce.
- Empieza a usar la imaginación para jugar y sus juegos son sencillos.
- Le gusta jugar con los demás, pero aun tiene dificultad para compartir los juguetes.

Lo que puedes hacer tú

- Motívale para que juegue usando la imaginación, así como otros juegos que le gusten.
- Escoge juegos en los que a cada quien le toque su turno, para ayudarlo a que aprenda a esperar su turno.
- Anímale a que intente hacer algo y felicítale cuando lo haga bien.
- Ayúdale a que no se inquiete explicándole lo que pasa en el momento y lo que va a pasar después.
- Muéstrale formas en las que puede compartir los juguetes.



ACTIVIDADES

Realiza el juego del espejo. Póngase uno frente al otro. Tu hijo tiene que imitar tus gestos y expresiones faciales. Tórnense para que tú también lo imites.

Explicación – Aprende a decodificar las acciones, expresiones y emociones de los demás. Además, al tomar turnos, aprende que la comunicación es un intercambio.

Jugar de mentira. Motívalo para que invente situaciones en las que tiene que fingir que hace algo, como jugar al té, hablar por teléfono, cuidar a una muñeca, cocinar, reparar un automóvil, o hacer trabajo de carpintería.

Explicación – Desarrolla su imaginación y su propia forma de hacer las cosas. Con tu ayuda, también aprende a describir con palabras lo que hace y el placer que experimenta.

Bailar con música. Busca piezas musicales que expresen una variedad de sentimientos: alegría, tristeza, sorpresa, etc. Puede ser que sólo las canten, las escuchen con un reproductor de discos compactos o que toquen un instrumento musical para cantarlas. Explícale todas las emociones que transmite la música y baila con él al ritmo de la misma. Permítele que interprete el tipo de baile que va con la música.

Explicación – El niño pequeño aprende a asociar las emociones con el comportamiento.

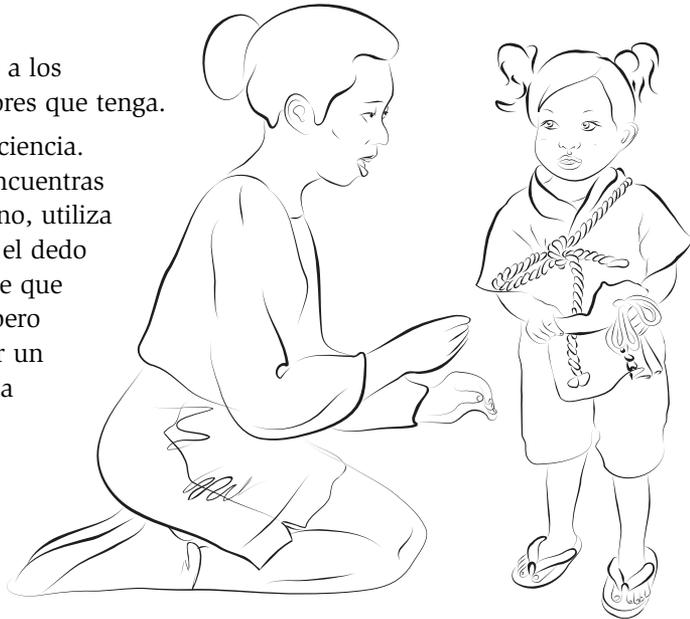
31-36 Meses

Lo que puede hacer tu niño pequeño

- Tu niña pequeña puede jugar de manera independiente.
- Se puede alejar un poco de la gente que le agrada en lugares que conoce.
- Empieza a compartir con los demás.
- Muestra lo que siente por los demás.
- Puede expresar y entender un cierto número de emociones: contento, triste, enojada, con miedo, preocupada.

Lo que puedes hacer tú

- Motívale para que juegue de manera independiente.
- Anímale a que escoja juegos en los que use la imaginación.
- Haz que los momentos de separación sean más fáciles al explicarle por qué te ausentas y quién la va a cuidar. Dile cuándo vas a regresar utilizando momentos específicos como referencia (“después de tu siesta”, “cuando oscurezca”).
- Ayúdale a contarte cómo estuvo su día.
- Escucha y responde a los sentimientos y temores que tenga.
- Enséñale a tener paciencia. Por ejemplo, si te encuentras hablando por teléfono, utiliza alguna señal, como el dedo índice, para indicarle que sabes que está ahí pero que necesita esperar un poco para que pueda tener tu atención.



ACTIVIDADES

Imagina situaciones emocionales. Crea pequeños escenarios con animales de peluche y muñecos(as) que muestren diferentes situaciones y emociones (discusiones, un amigo que te da una sorpresa, la separación de los padres, ir a una fiesta, un accidente con lesiones leves). Permite que juegue un papel y que hable de las emociones y del comportamiento de los que participan.

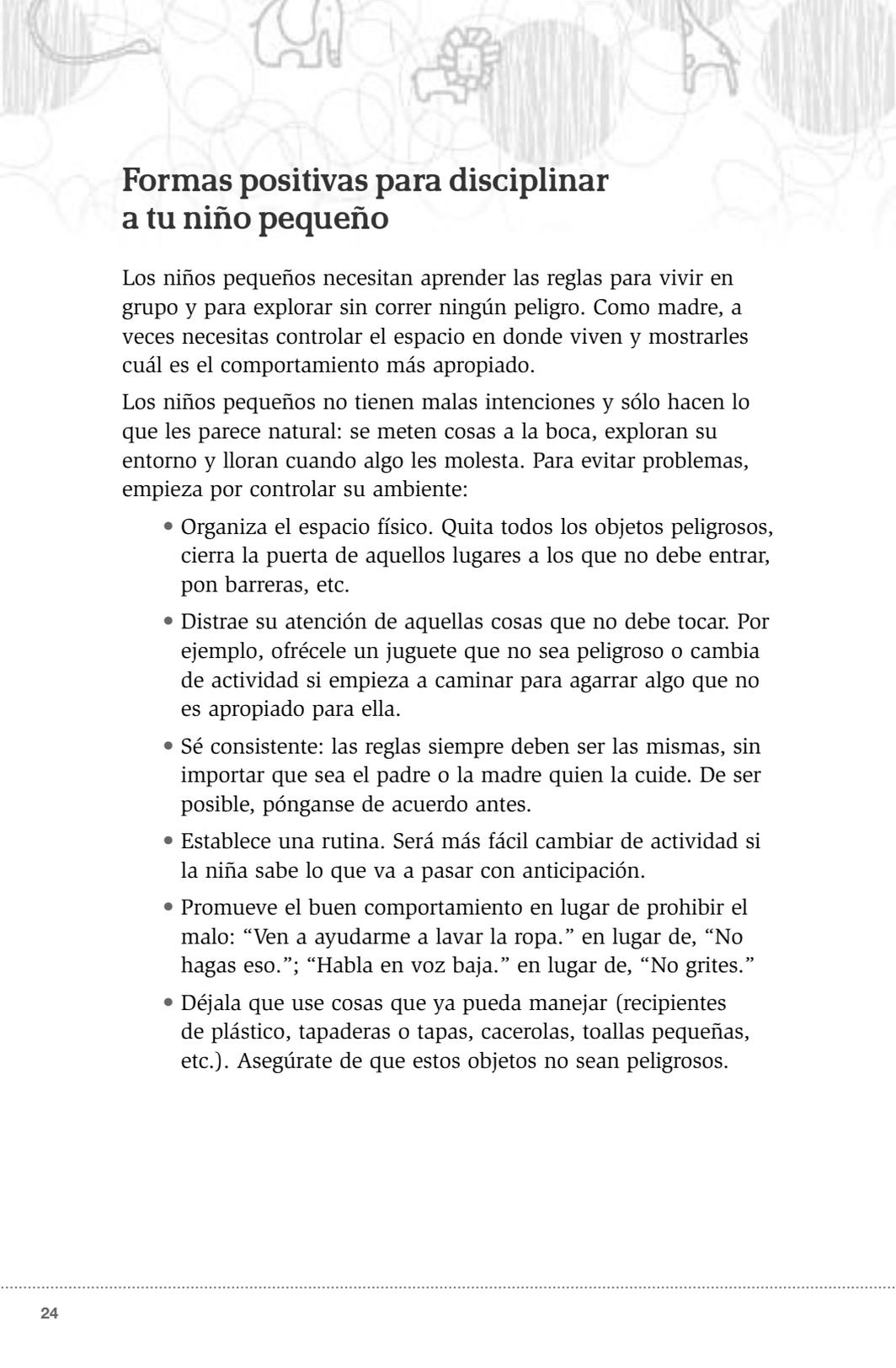
Explicación – El niño pequeño puede expresar varias emociones por medio del juego y puede aprender el comportamiento adecuado para enfrentar estas emociones. También le va a ayudar con la resolución de problemas.

El relato de su día. Dale la oportunidad de hablar sobre las cosas que le interesan o lo que hizo durante el día. Demuéstrale tu interés en lo que te cuenta haciéndole preguntas.

Explicación – Tu hijo puede percibir que estás interesada en lo que te dice y de esta manera, querrá hablar cada vez más contigo.

Inventen historias juntos(as). Cuéntale una breve historia que tú inventes utilizando la gente que le agrada y sus animales de peluche: “Había una vez ” Después, permítele que te cuente una breve historia que él mismo invente.

Explicación – Esta actividad fomenta la imaginación y la comunicación.

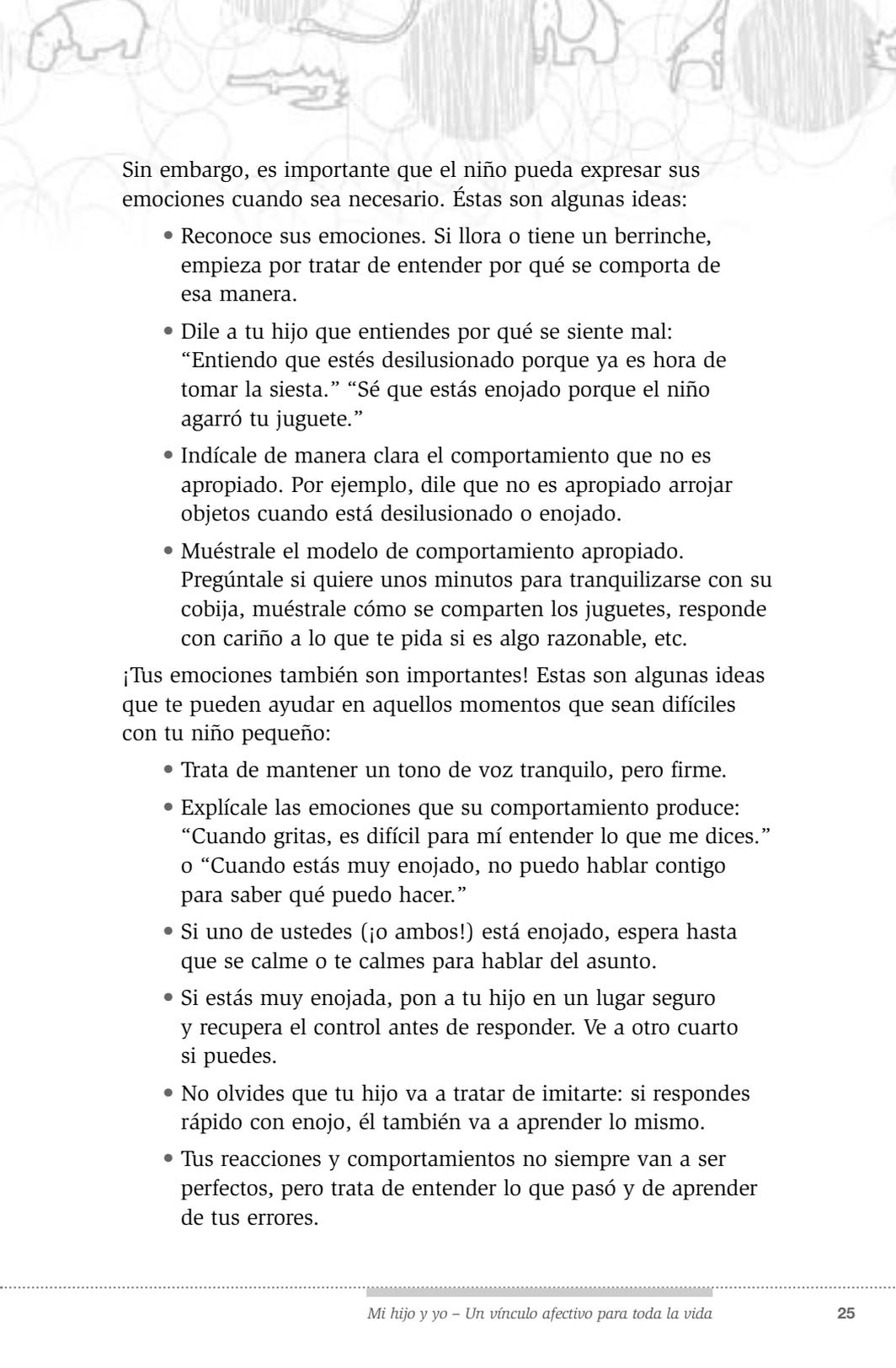


Formas positivas para disciplinar a tu niño pequeño

Los niños pequeños necesitan aprender las reglas para vivir en grupo y para explorar sin correr ningún peligro. Como madre, a veces necesitas controlar el espacio en donde viven y mostrarles cuál es el comportamiento más apropiado.

Los niños pequeños no tienen malas intenciones y sólo hacen lo que les parece natural: se meten cosas a la boca, exploran su entorno y lloran cuando algo les molesta. Para evitar problemas, empieza por controlar su ambiente:

- Organiza el espacio físico. Quita todos los objetos peligrosos, cierra la puerta de aquellos lugares a los que no debe entrar, pon barreras, etc.
- Distrae su atención de aquellas cosas que no debe tocar. Por ejemplo, ofrécele un juguete que no sea peligroso o cambia de actividad si empieza a caminar para agarrar algo que no es apropiado para ella.
- Sé consistente: las reglas siempre deben ser las mismas, sin importar que sea el padre o la madre quien la cuide. De ser posible, pónganse de acuerdo antes.
- Establece una rutina. Será más fácil cambiar de actividad si la niña sabe lo que va a pasar con anticipación.
- Promueve el buen comportamiento en lugar de prohibir el malo: “Ven a ayudarme a lavar la ropa.” en lugar de, “No hagas eso.”; “Habla en voz baja.” en lugar de, “No grites.”
- Déjala que use cosas que ya pueda manejar (recipientes de plástico, tapaderas o tapas, cacerolas, toallas pequeñas, etc.). Asegúrate de que estos objetos no sean peligrosos.



Sin embargo, es importante que el niño pueda expresar sus emociones cuando sea necesario. Éstas son algunas ideas:

- Reconoce sus emociones. Si llora o tiene un berrinche, empieza por tratar de entender por qué se comporta de esa manera.
- Dile a tu hijo que entiendes por qué se siente mal: “Entiendo que estés desilusionado porque ya es hora de tomar la siesta.” “Sé que estás enojado porque el niño agarró tu juguete.”
- Indícale de manera clara el comportamiento que no es apropiado. Por ejemplo, dile que no es apropiado arrojar objetos cuando está desilusionado o enojado.
- Muéstrale el modelo de comportamiento apropiado. Pregúntale si quiere unos minutos para tranquilizarse con su cobija, muéstrale cómo se comparten los juguetes, responde con cariño a lo que te pida si es algo razonable, etc.

¡Tus emociones también son importantes! Estas son algunas ideas que te pueden ayudar en aquellos momentos que sean difíciles con tu niño pequeño:

- Trata de mantener un tono de voz tranquilo, pero firme.
- Explícale las emociones que su comportamiento produce: “Cuando gritas, es difícil para mí entender lo que me dices.” o “Cuando estás muy enojado, no puedo hablar contigo para saber qué puedo hacer.”
- Si uno de ustedes (¡o ambos!) está enojado, espera hasta que se calme o te calmes para hablar del asunto.
- Si estás muy enojada, pon a tu hijo en un lugar seguro y recupera el control antes de responder. Ve a otro cuarto si puedes.
- No olvides que tu hijo va a tratar de imitarte: si respondes rápido con enojo, él también va a aprender lo mismo.
- Tus reacciones y comportamientos no siempre van a ser perfectos, pero trata de entender lo que pasó y de aprender de tus errores.

Inmigración y separación de la familia

Debido a que inmigran a Canadá, a veces, las familias se separan por un tiempo. Quizá uno de los padres o ambos se separan de sus hijos por un largo período de tiempo, probablemente dejándolos al cuidado de alguien más como los abuelos. Este período de separación puede ser difícil para los niños y su familia. Éstas son algunas sugerencias:

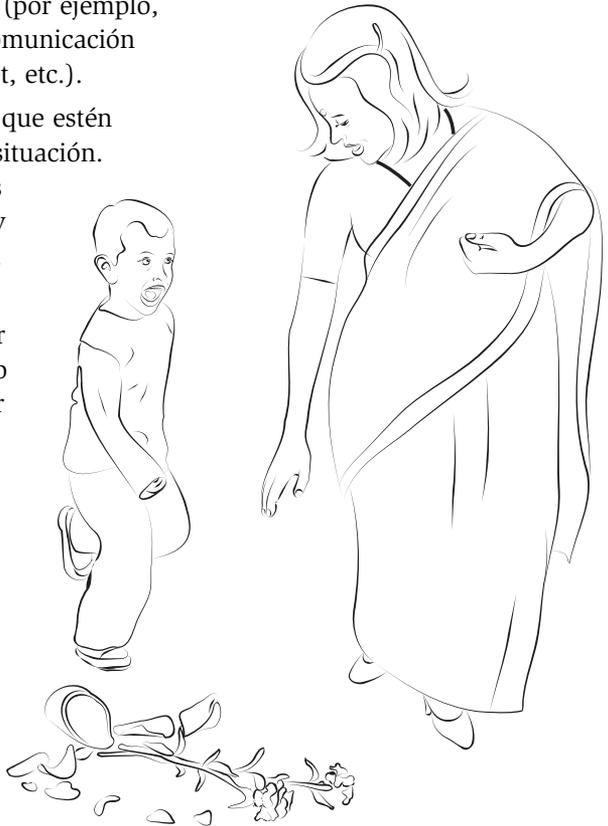
El padre, la madre (o ambos) debe de estar en contacto con sus hijos lo más frecuentemente posible (por ejemplo, llamadas telefónicas, comunicación supervisada por Internet, etc.).

Habla con otros padres que estén pasando por la misma situación.

Puede ser que aprendas algo de su experiencia y se apoyen mutuamente.

Cuando te reúnas con tus hijos, debes de estar preparada con el tiempo necesario para construir una relación con ellos.

Tal vez, la sección sobre adopción de este folleto te pueda dar algunas ideas.



Adopción

Probablemente te vas a “enamorar” de tu hija adoptiva rápidamente, en especial si es una bebé. Pero el término “vínculo afectivo” es algo diferente, pues implica que la niña desarrolle confianza en sus padres adoptivos. ¿Siempre van a estar sus padres con ella cuando los necesite?

Los primeros meses en la vida de un bebé son muy importantes para crear el vínculo afectivo. En caso de adopción, los padres no siempre saben la calidad del cuidado que recibió el/la bebé antes de que lo/la adoptaran. Quizá no recibió la atención adecuada y requerirá de cuidados especiales para poder confiar en alguien. En algunos casos, los niños pequeños rechazan el cariño de uno de los padres como consecuencia del rechazo que ellos(as) mismos(as) sufrieron.

Algunos bebés adoptivos pueden tener alguna discapacidad, trastorno de comportamiento o el Espectro de Trastornos Fetales Ocasionados por el Alcohol (Fetal Alcohol Spectrum Disorder, FASD siglas en inglés) y necesitará de cuidados muy especiales. En tal caso, asegúrate de contar con la opinión profesional adecuada.

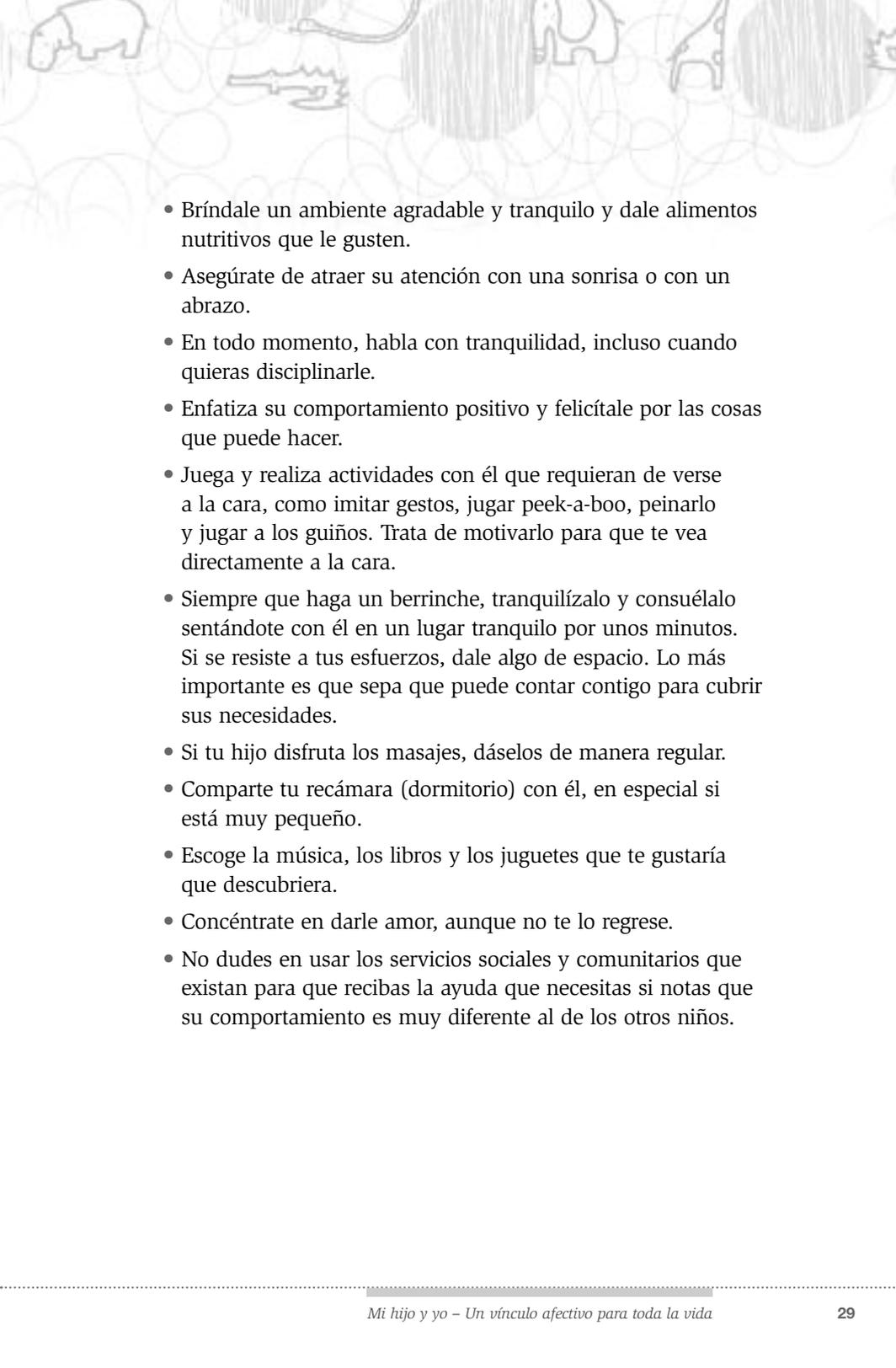
Sin embargo, lo niños tienen una necesidad natural por establecer un vínculo afectivo y buscan satisfacerla.

Éstas son algunas sugerencias. Como te darás cuenta, se pueden aplicar algunas de ellas a todos los bebés, sean adoptivos o no:

- Trata de obtener la mayor información posible sobre el pasado de tu bebé para que puedas estar más consciente de las necesidades que tiene.
- Abrázale con frecuencia. Necesita sentirse a salvo. Si es un bebé, utiliza un portabebés (canguro) tanto como puedas.
- Tómate el tiempo para conocer a tu bebé, sus necesidades y la forma en que responde.

- Organízale una rutina muy bien definida para que no se preocupe por lo que va a pasar. Dile lo que van a hacer con anticipación.
- Responde de manera inmediata a sus necesidades y hazlo siempre de la misma manera.
- Una buena idea es que sean los padres las personas que estén encargadas principalmente del cuidado de la bebé y también quienes la abracen, en especial durante los primeros meses. Pídele a tus familiares y amigos que te ayuden a realizar otro tipo de tareas relacionadas con su cuidado y explícales la razón que tienes.
- Siempre que le des leche a tu bebé con biberón (tetero, mamadera, pacha), abrázale poniéndole muy cerca de tu cuerpo, como si le estuvieras amamantando.

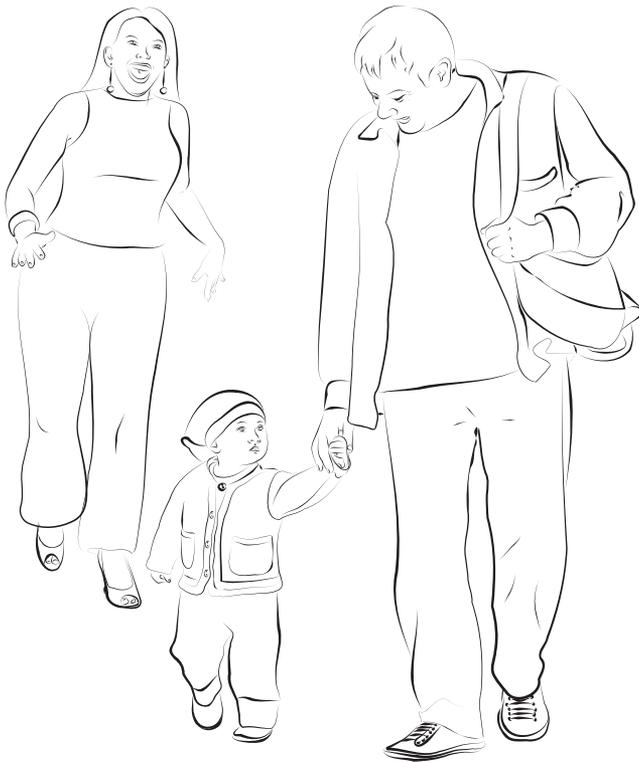


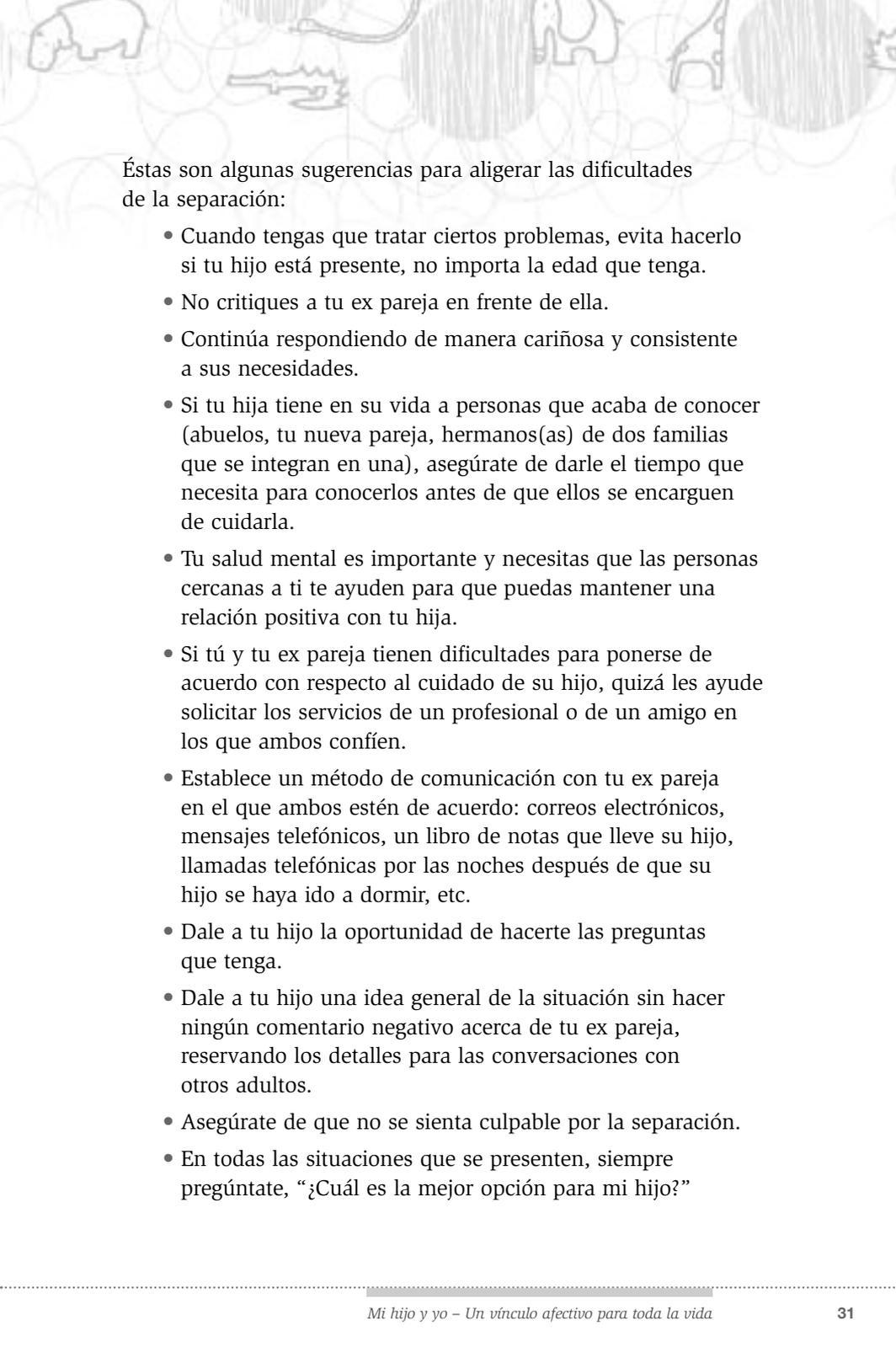
- 
- Bríndale un ambiente agradable y tranquilo y dale alimentos nutritivos que le gusten.
 - Asegúrate de atraer su atención con una sonrisa o con un abrazo.
 - En todo momento, habla con tranquilidad, incluso cuando quieras disciplinarle.
 - Enfatiza su comportamiento positivo y felicítale por las cosas que puede hacer.
 - Juega y realiza actividades con él que requieran de verse a la cara, como imitar gestos, jugar peek-a-boo, peinarlo y jugar a los guiños. Trata de motivarlo para que te vea directamente a la cara.
 - Siempre que haga un berrinche, tranquilízalo y consuélalo sentándote con él en un lugar tranquilo por unos minutos. Si se resiste a tus esfuerzos, dale algo de espacio. Lo más importante es que sepa que puede contar contigo para cubrir sus necesidades.
 - Si tu hijo disfruta los masajes, dáselos de manera regular.
 - Comparte tu recámara (dormitorio) con él, en especial si está muy pequeño.
 - Escoge la música, los libros y los juguetes que te gustaría que descubriera.
 - Concéntrate en darle amor, aunque no te lo regrese.
 - No dudes en usar los servicios sociales y comunitarios que existan para que recibas la ayuda que necesitas si notas que su comportamiento es muy diferente al de los otros niños.

Separación y Divorcio

Cuando los niños están pequeños, la separación de los padres puede hacer difícil la situación familiar. Las opiniones de los expertos difieren con respecto a la separación y el divorcio. Algunos piensan que se verá afectada la relación entre los padres y los hijos, mientras que otros no piensan que esto ocurra necesariamente.

La calidad de la crianza de los hijos y la calidad del ambiente tienen un papel crucial en las consecuencias a largo plazo de la separación y del divorcio. Idealmente, el niño pasará el tiempo adecuado con el padre y con la madre de manera regular.





Éstas son algunas sugerencias para aligerar las dificultades de la separación:

- Cuando tengas que tratar ciertos problemas, evita hacerlo si tu hijo está presente, no importa la edad que tenga.
- No critiques a tu ex pareja en frente de ella.
- Continúa respondiendo de manera cariñosa y consistente a sus necesidades.
- Si tu hija tiene en su vida a personas que acaba de conocer (abuelos, tu nueva pareja, hermanos(as) de dos familias que se integran en una), asegúrate de darle el tiempo que necesita para conocerlos antes de que ellos se encarguen de cuidarla.
- Tu salud mental es importante y necesitas que las personas cercanas a ti te ayuden para que puedas mantener una relación positiva con tu hija.
- Si tú y tu ex pareja tienen dificultades para ponerse de acuerdo con respecto al cuidado de su hijo, quizá les ayude solicitar los servicios de un profesional o de un amigo en los que ambos confíen.
- Establece un método de comunicación con tu ex pareja en el que ambos estén de acuerdo: correos electrónicos, mensajes telefónicos, un libro de notas que lleve su hijo, llamadas telefónicas por las noches después de que su hijo se haya ido a dormir, etc.
- Dale a tu hijo la oportunidad de hacerte las preguntas que tenga.
- Dale a tu hijo una idea general de la situación sin hacer ningún comentario negativo acerca de tu ex pareja, reservando los detalles para las conversaciones con otros adultos.
- Asegúrate de que no se sienta culpable por la separación.
- En todas las situaciones que se presenten, siempre pregúntate, “¿Cuál es la mejor opción para mi hijo?”

Cómo afectan las guarderías infantiles (jardines infantiles) al vínculo afectivo entre padres e hijo

Quizá en algún momento, tu hijo tendrá que usar los servicios de guardería infantil (jardín infantil), ya sea que lo/la cuiden en una casa o en un centro.

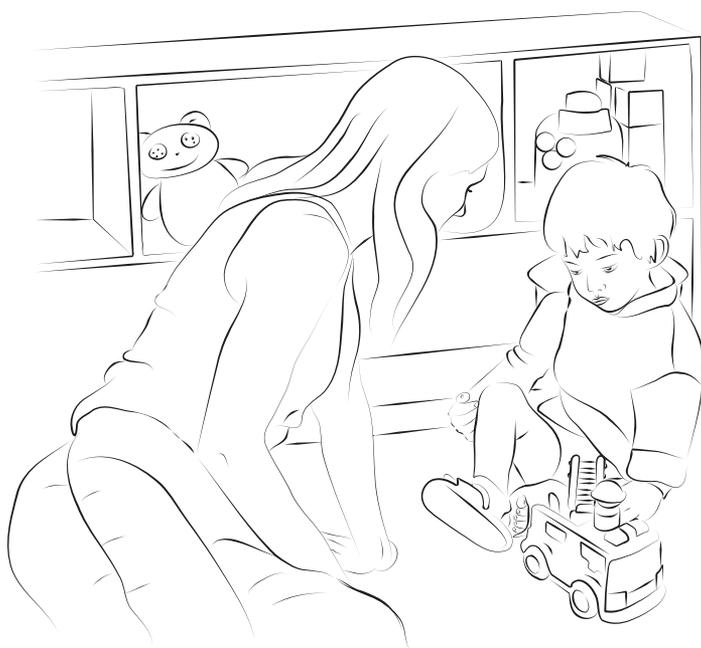
Un número de estudios ha tratado de determinar el efecto que tienen las guarderías en el vínculo afectivo entre padres e hijos. Es difícil llegar a conclusiones concretas en este tema, pero estos son algunos puntos en los que las pruebas concuerdan:

- Es normal que tu hijo prefiera estar contigo a ir a la guardería infantil (jardín infantil). Tu papel consiste en hacer de la experiencia algo positivo y en darle a tu niño pequeño la seguridad de que vas a regresar.
- Necesitas tener confianza en el personal de la guardería infantil donde dejas a tu bebé. Si estás preocupada al respecto, tu bebé podría percibir tu ansiedad, lo cual se sumaría a su inseguridad.
- Las guarderías infantiles pueden tener un papel positivo en el desarrollo del niño. Un factor clave es la calidad del servicio.

¿Qué es una guardería infantil de calidad? Estos son algunos puntos importantes que puedes considerar para ayudarte a seleccionar la mejor guardería infantil según el desarrollo social y emocional de tu hijo:

- Los educadores cuentan con la formación en Educación Infantil en Edad Temprana (Early Childhood Education) o por lo menos, tienen una experiencia considerable en la supervisión, el desarrollo y el cuidado de niños pequeños.
- Los educadores demuestran tener paciencia y sensibilidad y se comunican con los niños de una manera positiva.

- El lugar está libre de peligros y limpio; es estimulante, acogedor, lo suficientemente grande y además, cuenta con un espacio tranquilo donde los niños pueden tomar la siesta.
- Los niños parecen estar contentos e interesados en lo que hacen.
- Si un niño se porta mal o hace un berrinche, los educadores usan métodos positivos de disciplina.
- Los educadores y la administración siguen las normas que establecen un número máximo de niños por educador.
- Tienen una rutina, supervisión y actividades bien establecidas.
- Para mayor información sobre cómo escoger una guardería infantil en Ontario y para obtener un directorio de guarderías infantiles, visita el sitio:
www.edu.gov.on.ca/childcare/index.html 1-866-821-7770



Cuando las cosas no están bien

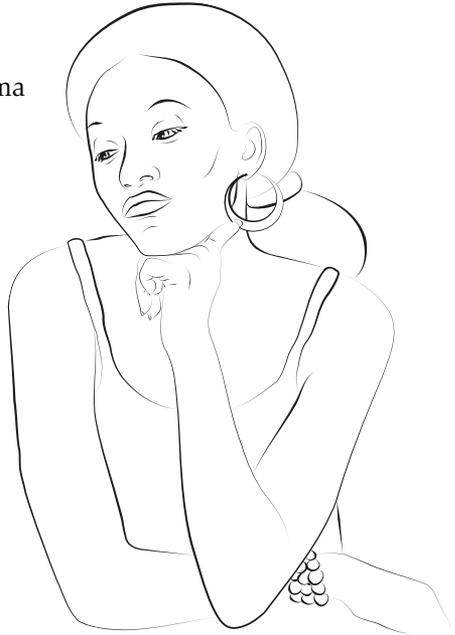
Si te sientes abrumada por las necesidades de tu bebé, no dudes en pedir ayuda. Por ejemplo:

- Si te sientes deprimida o exhausta.
- Si no puedes disfrutar de tu bebé.
- Si cada vez estás más enojada e irritable.

Estos sentimientos pueden impedir que desarrolles un vínculo afectivo armonioso con tu bebé. Trata de conseguir apoyo primero con tu familia y amigos, pero no dudes en hablar de este problema con tu doctor, una enfermera u otro profesional que ofrezca servicios en la comunidad. En cualquier momento, puedes llamar por teléfono a Telehealth Ontario (Servicio gratuito para hablar con una enfermera titulada) al 1-866-797-0000.

La organización Attachment Parenting Canada tiene un muy buen sitio en Internet sobre el tema www.attachmentparenting.ca.

Tus propias experiencias durante la infancia pueden afectar la relación con tu bebé. Si hay algo de tu infancia que te inquiete, habla con tu profesional de la salud.





A dónde pedir ayuda adicional

Este folleto contiene información general. Si tienes alguna duda o pregunta en particular sobre tu hijo, habla con tu doctor o con una enfermera de salud pública.

Para mayor información:

Apoyo a la Salud Mental Infantil

Ofrece un video (vídeo) titulado “Un regalo sencillo: cuando consuelas a tu bebé” y también un folleto que complementa el video (vídeo), “Guía para padres y otros proveedores de cuidados”, que trata lo importante que es para el bebé establecer un vínculo afectivo con sus padres.

www.imhpromotion.ca/Resources/SimpleGift.aspx
416-813-1500

Attachment Parenting Canada

Provee información sobre la crianza de los hijos y enlaces para grupos en varias ciudades de Canadá para fomentar vínculo afectivo entre padres e hijos.

www.attachmentparenting.ca

Bebés saludables mentes saludables

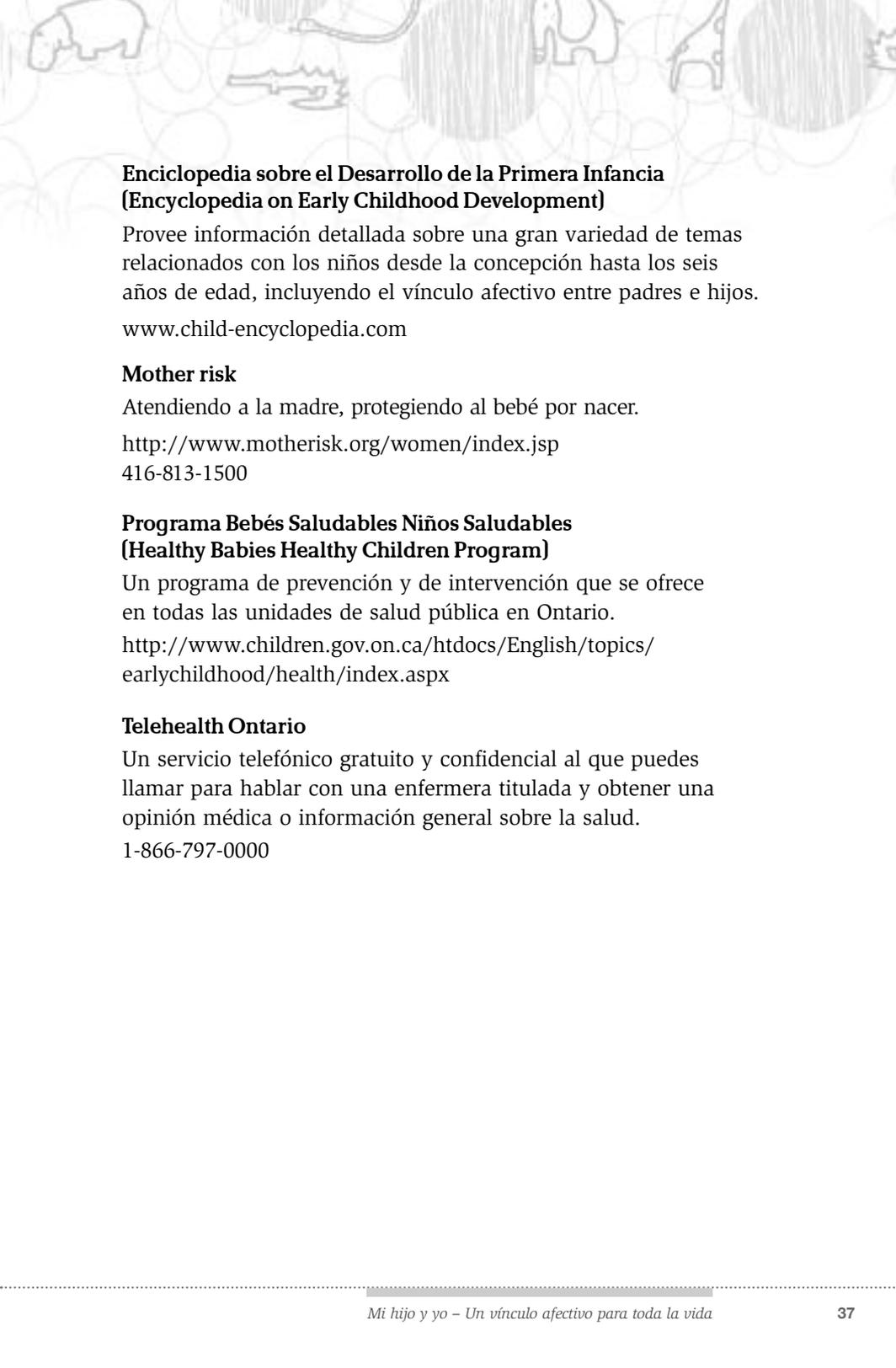
Una página web para los padres de niños de 0 a 3 años que ofrece sugerencias para fomentar el desarrollo mental del bebé.

www.healthybabyhealthybrain.ca

Centros para Niños Pequeños de Ontario (Ontario Early Years Centres)

Son centros distribuidos en todo Ontario donde los padres y los proveedores de cuidados pueden participar junto con los niños en una variedad de programas y actividades.

www.ontarioearlyyears.ca



Enciclopedia sobre el Desarrollo de la Primera Infancia (Encyclopedia on Early Childhood Development)

Provee información detallada sobre una gran variedad de temas relacionados con los niños desde la concepción hasta los seis años de edad, incluyendo el vínculo afectivo entre padres e hijos.

www.child-encyclopedia.com

Mother risk

Atendiendo a la madre, protegiendo al bebé por nacer.

<http://www.motherisk.org/women/index.jsp>

416-813-1500

Programa Bebés Saludables Niños Saludables (Healthy Babies Healthy Children Program)

Un programa de prevención y de intervención que se ofrece en todas las unidades de salud pública en Ontario.

<http://www.children.gov.on.ca/htdocs/English/topics/earlychildhood/health/index.aspx>

Telehealth Ontario

Un servicio telefónico gratuito y confidencial al que puedes llamar para hablar con una enfermera titulada y obtener una opinión médica o información general sobre la salud.

1-866-797-0000

best start meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Best Start: Centro de recursos para el desarrollo de niños pequeños y de los recién nacidos y apoyo para los padres en Ontario (Ontario's maternal, newborn & early child development resource centre) • www.Beststart.org.

*Health Nexus, 180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8
1-800-397-9567 • www.healthnexus.ca*

*Este documento fue creado con fondos provistos por el Gobierno de Ontario
(Government of Ontario).*



Citizenship and Immigration Canada Citoyenneté et Immigration Canada

Los gastos de adaptación, de traducción y de impresión fueron cubiertos con el apoyo económico del Gobierno de Canadá (Government of Canada) a través de Ciudadanía e Inmigración Canadá (Citizenship and Immigration Canada).