

BREVE INTRODUCCIÓN AL VÍNCULO AFECTIVO CÓMO CREAR UN BUEN APEGO

BRIEF INTRODUCTION TO THE EMOTIONAL BOND HOW TO CREATE A GOOD ATTACHMENT

María del Carmen Calavia Moreno

Pediatra

Experto en Psicoterapia Breve con Niños y Adolescentes por la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia

Resumen: El estudio de la relación emocional que se establece entre un bebé y su madre o cuidador primario, dio lugar a la aparición de la teoría del apego formulada por John Bowlby en 1958. En este tiempo la teoría ha evolucionado incorporando las aportaciones de numerosos investigadores, lo que le ha permitido mantener su vigencia actual. La importancia de la creación de un buen apego desde el primer contacto de madre e hijo, hace conveniente divulgar las pautas de comportamiento que el cuidador primario debe seguir para estimular el crecimiento saludable del bebé. Para ello, se ha confeccionado una breve guía dirigida a la madre, en la que como referencia se describe la maduración física, sensitiva y emocional a lo largo del primer año de vida, y en la que se intenta orientarla en ese viaje en común con su bebé cuyo destino es formar adultos sanos, asertivos y bien integrados en las relaciones interpersonales.

Palabras clave: vínculo afectivo, apego afectivo, cuidador primario, crecimiento saludable.

Abstract: The study of the emotional relationship that develops between a baby and its mother or primary caregiver led to the emergence of the attachment theory by John Bowlby in 1958. Since then the theory has evolved, incorporating the contributions of many researchers, which has allowed it to maintain its current validity. The importance of creating a good attachment from the first contact between mother and child makes it convenient to disclose behaviour patterns that the primary caregiver should follow to encourage the healthy growth of the baby. To do this, a brief guide for the mother has been compiled, in which physical, sensory and emotional maturities throughout the first year of life are described as a reference, and in which an attempt to guide her in that journey together with her baby whose aim is to educate healthy, assertive adults well integrated in interpersonal relationships.

Keywords: emotional bond, emotional attachment, primary caregiver, healthy growth.

EL VÍNCULO AFECTIVO: EL APEGO

Introducción

La capacidad y el deseo de formar relaciones emocionales están asociados a la organización y funcionamiento de partes específicas del cerebro humano, así como del equilibrio de los neurotransmisores. El cerebro es el órgano que nos permite oler, ver, gustar, pensar y movernos, pero también nos permite amar o no amar.

Estos sistemas cerebrales que nos permiten formar y mantener relaciones se desarrollan durante la infancia y las experiencias de estos primeros años influyen sobre el moldeado de las capacidades para construir relaciones íntimas y emocionalmente saludables. La empatía, el afecto, el deseo de compartir, la capacidad de amar y un sin número de características de una persona asertiva y feliz, están asociadas a las capacidades medulares de apego formadas durante la infancia y niñez temprana.

Se puede definir al *Apego* como a la relación emocional especial y específica que se establece entre el niño y la persona que lo cuida, a la que quiere. Es una relación recíproca, afectuosa y fuerte. Puede ser evidente a partir del primer mes de vida y obedece a una necesidad vital de reducir la ansiedad que le permite afrontar las situaciones que la generan. El apego se caracteriza por ser perdurable con una persona, producir sentimientos positivos (seguridad, consuelo, agrado, etc.) y su pérdida, o la amenaza de la misma, genera en la persona una gran ansiedad.

Esta relación ofrece el andamiaje funcional para todas las relaciones subsecuentes que el niño desarrollará en su vida. Un apego seguro se asocia con una alta probabilidad de crear relaciones saludables con otros, mientras que su ausencia parece estar relacionada con problemas emocionales y conductuales a lo largo de la vida.

Teoría del Apego. Tipos de Vinculación Afectiva

La teoría del apego nace en los años cincuenta siendo sus principales exponentes J. Bowlby y M. Ainsworth. Es una teoría de filiación etológica, de adaptación, pero maneja muchos conceptos psicológicos y de cualificación de la relación e investiga la perspectiva evolutiva del apego.

La relación entre la madre y su hijo ha sido estudiada a lo largo de la historia por muchos investigadores. En 1935 R. Spitz observó el desarrollo de niños abandonados por sus madres en centros de huérfanos, concluyendo que la madre era la representante del mundo externo y a través de ella el niño podría comenzar a construir la objetividad de éste. Bowlby, en 1958, plantea una hipótesis que difiere por completo de la anterior. Para él, el vínculo que une al niño con la madre es producto de una serie de conductas que tienen como objetivo el aproximarse a la madre, surgiendo así su Teoría del Apego.

La teoría de apego investiga la ontogenia de las respuestas a la separación y su relación con el desarrollo cognitivos del bebé. La separación se hace más evidente en la segunda mitad del primer año

ya que el bebé empieza a tener concepto de sí mismo y ve el exterior como un objeto, algo real, independiente de sí mismo y es cuando puede iniciar su búsqueda. Este objeto se hace en primer lugar con referencias a personas físicas y posteriormente a objetos inanimados. Así pues, el bebé intenta mantener la proximidad con una persona diferenciada de sí mismo considerada por él como más fuerte o de más poder que el mismo, por lo que busca la proximidad con su cuidador. Creándose un vínculo entre bebé y cuidador. La calidad de este vínculo es lo que Bowlby identificó como modelos operantes internos o modelo representacional (*internal working model*): expectativas que tiene el bebé acerca de sí mismo y de los demás, experiencias presentes y pasadas integradas en esquemas cognitivos y emocionales que formarían la base de la propia identidad y autoestima. En su libro, “*Una base segura*” (1996), Bowlby define el apego como una disposición preprogramada a la tendencia y no como un instinto. Esta tendencia depende de las experiencias, las cuales se modifican en función de las condiciones ambientales (Oliva, A.) es decir, en función de la retroalimentación.

Ainsworth y Bell (1970) estudiaron los distintos tipos de apego basándose en la técnica llamada “situación extraña” (*strange situation*), consistente en episodios de interacciones y separaciones del niño, siempre menor de dos años, con su cuidador y con extraños. Dicha situación consta de 8 etapas:

- La madre y el bebé entran en un cuarto desconocido,
- La madre se sienta y el bebé queda en libertad para explorar la habitación,
- Un adulto desconocido entra,
- La madre sale y deja el bebé solo con el extraño,
- La madre regresa y el extraño sale del cuarto,
- La madre sale y deja al bebé solo,
- El extraño regresa en lugar de la madre,
- La madre regresa y el extraño se marcha.

Los diferentes comportamientos de los niños sometidos a esta técnica permitieron a Ainsworth distinguir tres patrones de conducta que eran representativos de los tipos de apego establecidos: apego seguro, evitativo y ambivalente.

Los niños con apego seguro (madre suficientemente buena) tienden a mantener relaciones estables y relaciones íntimas satisfactorias, en el dominio intrapersonal tienden a ser más positivos y coherentes consigo mismos, y presentan menor índice de ansiedad y stress. Diferentes autores (Kobak y Sceery en 1988, y Mikulincer, Shaver y Pereg en 2003) han confirmado que en este estilo existe menor ansiedad y evitación, así como mayor seguridad en el apego, comodidad con la cercanía y con la interdependencia y confianza en la búsqueda de apoyo y otros medios constructivos en el asentamiento del stress.

Los niños con *apego de evitación* o inseguro-evitativo, por el contrario, tienen poca confianza en que serán ayudados, poseen inseguridad hacia los demás y prefieren mostrarse indiferentes e independientes. Mikulincer (2003), enfatiza que en el estilo no hay seguridad en el apego, se produce una autosuficiencia compulsiva y existe preferencia por una distancia emocional de los otros. Sin embargo, aunque parecen despreocupados por las separaciones, muestran signos fisiológicos que denotan la presencia de ansiedad y esta activación se mantiene por mucho más tiempo que en los niños seguros (Byng-Hall, 1995). Los resultados de Kobak y Sceery (1988) indican que aunque los sujetos con estilo evitativo no reflejaban sentir afecto negativo ni síntomas de estrés, los padres los consideran ansiosos y con un predominio de la hostilidad. Los autores conceptualizan esta incongruencia como un sesgo hacia el no reconocimiento de afecto negativo. Mikulincer (1998) señala que el estilo evitativo se inclina a la ira pero, aunque presenten intensos episodios de enojo con alta hostilidad, tienden a esconder esta emoción a través de la negación o la demostración de positividad.

Por su parte, los niños con *apego inseguro-ambivalente* se corresponden con cuidadores que no actúan de forma consistente en todas las ocasiones. Los niños no tienen seguridad sobre su comportamiento y se muestran ambivalentes, entre la ira y el deseo de contacto y protección. No tienen expectativas de confianza respecto al acceso y respuesta de sus relaciones.

A estas tres categorías se les ha añadido más recientemente (Main y Solomon, 1986) una cuarta: el *apego desorganizado-desorientado*. Se trata de niños que se comportan con características de las dos últimas categorías anteriores de tipo inseguro. Muestran comportamientos contradictorios e inconscientes. Saludan a la madre cuando regresa pero después se alejan o se acercan sin mirarlas. Parecen confundidos o temerosos, alternando momentos de tranquilidad con otros de alteración. Estos diferentes tipos de vínculos condicionarán la forma de relación en el futuro. Feeney y Noller (1990) han comprobado la importancia del apego para el establecimiento de relaciones amorosas en la vida adulta. Fonagy et al. (1995) señala que a partir de experiencias repetidas con sus figuras de apego los niños desarrollan expectativas en cuanto a la naturaleza de las interacciones. Así, las relaciones tempranas de apego poseen amplia influencia en la capacidad para regular el estrés, en la regulación de la atención y en la función mentalizadora de los sujetos (Fonagy y Target, 2002).

Es evidente de todo lo anterior, que las características del cuidador contribuyen en gran medida a la calidad del apego. Así, en el apego seguro el cuidador es capaz de animar e interactuar con el niño, y muestra sensibilidad a las señales emocionales y tiene habilidades para apaciguar y modificar conductas en respuesta a las señales del niño (Perris, 2000).

En los niños con apego evitativo las madres, de algún modo, han rechazado las señales afectivas, lo que se convierte en un castigo para el niño, quién aprende a inhibir las respuestas castigadas. Si el niño protesta por el rechazo de la madre, ésta responde con la emoción de rabia; así, el niño inhibe su respuesta lo que evita el rechazo y la rabia de la madre y, a la vez, el niño aprende

que la expresión de afectos es contraproducente (Crittenden, 1995). En cuanto a los padres de niños con estilo evitativo, se señala que giran en torno al castigo físico y la retirada del amor (Magai et al. 2000).

En el caso del apego ambivalente, la conducta afectiva de los cuidadores es errática, cambiante o inconsistente, ya que la mayoría de las veces no responden en forma adecuada a las necesidades del niño, pudiendo producirse una sobre o sub-responsabilidad. Así, el niño no logra predecir cómo responderán sus cuidadores, lo que le genera rabia y ansiedad (Crittenden, 1995). Son cuidadores que se caracterizan por la intermitencia en su capacidad de responder con sensibilidad, inaccesibles en lo emocional y con mezclas impredecibles de respuestas que no satisfacen de modo consistente las necesidades de apego del niño (Perris, 2000). En relación con la teoría del aprendizaje esto se explica a través del condicionamiento operante, donde la conducta de la madre se estructura en un programa de reforzamiento impredecible, lo que aumentaría la tasa de respuesta del niño; éstos experimentan la asociación temporal de su deseo y satisfacción, con emociones de rabia, miedo e incertidumbre (Crittenden, 1995).

Como consecuencia de estos tipos de vínculos establecidos, el niño adquirirá ideas distintas sobre sí mismo y los demás, que se pueden resumir en los cuatro puntos siguientes:

- Apego seguro: idea positiva de uno mismo y de los demás.
- Apego evitativo: idea positiva de uno mismo y negativa de los demás.
- Apego ambivalente: idea negativa de uno mismo y positiva de los demás.
- Apego desorganizado: idea negativa de sí mismo y de los demás.

Crear un buen vínculo es de vital importancia para la persona, cómo ya fue demostrado por los resultados de diversos experimentos realizados en la década de 1970. Las diversas expectativas referentes a la accesibilidad y capacidad de respuesta de la figura de apego forjados por diferentes individuos durante sus años inmaduros, constituyen un reflejo relativamente fiel de sus experiencias reales.

Es conocido que cuando un individuo confía en contar con la presencia o apoyo de la figura de apego siempre que la necesite, será mucho menos propenso a experimentar miedos intensos o crónicos que otra persona que no albergue tal grado de confianza. Esta confianza se va adquiriendo gradualmente durante los años de inmadurez y tiende a subsistir por el resto de la vida.

Formación y Desarrollo del Vínculo Afectivo.

Como se ha visto, la formación del vínculo afectivo depende en gran medida de las características del cuidador, aunque no de manera exclusiva. En la interacción madre-hijo, el temperamento del niño también tiene su importancia, aunque sea de menor índole, puesto que en caso

de irritabilidad también condicionara estímulos inadecuados del cuidador. Las acciones maternas de vinculación (coger, mecer, cantar, besar, etc.) son el precedente o el consecuente en el bebé del llanto, la sonrisa, la succión, etc.

Esta acción-respuesta forma parte del establecimiento del vínculo. Es multidimensional (Wolff e Ijzendoorn, 1997) al incluir, en el contexto global y ambiental, todas las interacciones posibles entre la sensibilidad materna, la acumulación de estresantes, los factores de riesgo, los sistemas familiares y eventos vitales. Esto ya ha sido incorporado en investigaciones actuales, en que se han integrado otras posibles figuras de apego como la presencia de abuelas en el caso de madres adolescentes (Carrillo et al., 2004).

Los científicos consideran que el factor más importante en la creación del apego es el contacto físico positivo, ya que estas actividades causan respuestas neuroquímicos específicas en el cerebro que llevan a la organización normal responsable del apego.

Durante el primer año de vida el bebé va a ir formando este vínculo en etapas diferenciadas. Así, en sus primeros dos meses responderá de manera indiscriminada ante cualquier persona. Sobre el segundo-tercer mes lloran, sonrían y balbucean más ante la madre que ante cualquier otra persona, aunque pero todavía responden ante los demás.

A partir de los seis-siete meses muestran vínculo afectivo claro con la madre y disminuyen su expresión de amistad hacia los demás, y a partir de los ocho-nueve meses aparece el miedo a los extraños.

Es importante, por lo tanto, que los cuidadores primarios conozcan las pautas adecuadas para la estimulación y respuesta a su bebé, que permitan el mejor desarrollo del vínculo entre ambos. Por supuesto, este conocimiento debe ser extensivo al resto de personas de su entorno con el que el bebé desarrolla vínculos afectivos (padres, hermanos, abuelos, etc.).

CREANDO UN BUEN VÍNCULO: GUÍA PARA MADRES

En este punto se describe de manera resumida el desarrollo evolutivo del bebé en sus distintas etapas a lo largo del primer año de vida, como si fuese una guía de orientación destinada a sus madres o cuidadores primarios, utilizándose estos dos términos indistintamente. Por este motivo se ha elegido una redacción dirigida a la madre, en primera persona, para que quién pudiera estar interesada en su lectura se sienta receptora de esta información, haciendo más amable su comprensión.

La guía se ha dividido en un apartado para cada uno de los doce primeros meses de vida de un bebé, en los que se recogen los aspectos diferenciales más significativos de cada uno de ellos. Se ha añadido un punto inicial dónde se incluye la toma de contacto materno con su nueva situación y otro punto final dedicado a la madre.

La llegada a casa. Ideas generales para conocer y tratar a tu bebé.

La Madre.

Ante todo, la madre debe estar en las mejores condiciones posibles para atender a su bebé, y por ello tiene que encontrarse bien consigo misma. Has de saber que algunas madres experimentan lo que se conoce como la *depresión postparto*. Esto sucede porque el cuerpo pasa por muchos cambios hormonales y físicos durante el embarazo. Sentimientos de melancolía pueden surgir antes o después de que nazca el bebé.

Puede que te sientas desanimada o tensa, o que tenga ganas de llorar por cosas insignificantes que normalmente no te molestarían. No te preocupes, estos sentimientos son comunes y son temporales, no duran para siempre.

Puede que también tengas problemas para dormir. Si es así, por lo menos trata de descansar. Estás pasando por una etapa de mucho estrés, de adaptación a tu bebé y tu bebé a ti y a su nuevo entorno.

Puede ser útil hablar con otras personas sobre tus sentimientos. Habla con tu familia y tus amigos. También puedes consultar a tu médico. Si tienen familiares o amigos que te puedan ayudar con las comidas, la limpieza o las compras, éste es el momento para pedirles ayuda. También es un buen momento para dejar que el padre tome protagonismo respecto a su hijo.

El llanto. Cómo tranquilizarlos.

Todos los bebés lloran porque es el único medio de comunicación de un recién nacido. Lloran para decirte que quieren o necesitan algo cómo:

- tiene hambre,
- siente dolor (cólico, gases),
- tiene miedo,
- está molesto porque necesita que le cambies el pañal,
- o porque no se siente bien.

Si pones atención cuándo quiere comer y cuándo no, aprenderás a distinguir entre el llanto que significa que tiene hambre y el que significa que está incómodo o que quiere atención. A veces, querrá que lo cojas, otras querrá que le cambies el pañal y otras solo estará cansado o aburrido.

Atender al bebé cuando llora no es malcriarlo, le ayuda a sentirse amado y seguro. Sonríele, tócalo y háblale todo el tiempo que puedas. Hazlo cuando le das de comer, cuando le cambias el pañal o cuando le das un baño. Aprenderá a confiar en que tú lo vas a cuidar.

Si llora porque necesita consuelo, cógelo en brazos. Los estudios demuestran que los bebés que se cogen con más frecuencia no lloran tanto como el resto. Pero recuerda que cada bebé es diferente y hay distintas maneras para tratarlo, intenta buscar el motivo de su llanto:

- ✓ Dale de comer.
- ✓ Revisa el pañal.
- ✓ Envolverlo en un arrullo no muy apretado, para que se encuentre cobijado.
- ✓ Mécelo en brazos o en una mecedora.
- ✓ Intenta que expulse los gases. Dale palmaditas muy suaves. Acarícialo.
- ✓ Susúrrale sonidos suaves para hacerle saber que estás ahí y que te importa lo que siente.
- ✓ Háblale.
- ✓ Cántale o ponle música suave.

Si después de intentarlo todo el bebé sigue llorando, mantén la calma. Ellos perciben tu nerviosismo. No debes dejarlo solo cuando está llorando. No siempre podrás consolar a tu hijo y eso no significa que no sepas cuidarlo. Si el llanto del bebé aumenta sin razón durante mucho tiempo y ningún método es eficaz para tranquilizarlo, llévalo a su pediatra para descartar alguna enfermedad. No importa qué estés muy estresada o agotada, **nunca maltrates a tu bebé**. Pegarle puede ocasionarle daños irreversibles como ceguera, daño cerebral o incluso la muerte. Si necesitas descansar, llama a un familiar, a un amigo o a un vecino para que te ayude.

Reflejos del recién nacido.

Los bebés tienen reflejos especiales que duran sólo unos meses. Es bueno conocerlos para que no te asustes cuando los veas:

- Reflejo de Moro o de sobresalto: este reflejo ocurre cuando la cabeza del bebé cambia de posición rápidamente, cuando la cabeza se cae hacia atrás o cuando el bebé se asusta debido a un ruido fuerte. El bebé reacciona extendiendo los brazos y las piernas y estirando el cuello. Luego, une los brazos rápidamente. Puede que llore cuando lo hace. Este reflejo debe desaparecer después de dos meses.
- Reflejo de búsqueda: es el reflejo que usa el bebé para buscar el pecho de su madre. Si tocas suavemente su mejilla con el dedo, el bebé girará la cabeza hacia tu dedo. Este reflejo se mantiene de tres a cuatro meses.
- Reflejo de prensión: el bebé agarra cualquier cosa que se le ponga en la palma de la mano y aprieta el puño. Este reflejo desaparece al cabo de cinco o seis meses.
- Reflejo de marcha: si sostiene al bebé por debajo de las axilas y lo mantiene parado sobre una superficie dura, dará pasitos en el aire. Esto sucede aunque todavía falte mucho para que aprenda a caminar. Este reflejo generalmente dura un par de meses.

No dudes en consultar a tu pediatra si tienes alguna duda o si observas algo anómalo.

Conociendo a tu bebé.

Se conoce como *periodo sensible-materno* al breve espacio de tiempo inmediatamente después del nacimiento. Es justo ahora cuando aflora el apego, vínculo materno filial, al niño. Axial pues los bebés muestran abiertamente y de manera regular a los siete minutos del nacimiento un vivo interés y alto grado de atención de lo que ocurre a su alrededor, manteniéndose por un periodo de aproximadamente una hora, pasado este tiempo el niño no alcanza tal grado de atención hasta pasado ocho o diez días, por lo que es fundamental el contacto inmediato con tu hijo. Tu hijo te reconocerá por tu olor. Es muy importante el contacto con la piel madre-hijo.

Como ves, aunque tu bebé no pueda hablar, ha empezado a comunicarse contigo. Ya habrás notado que si le sonríes él te sonrío, significa que le gusta que le prestes atención. Está aprendiendo a reaccionar ante otras personas y a comunicar lo que le gusta y lo que no.

Al mismo tiempo está aprendiendo a esperar su turno, lo cual es una parte muy importante en la comunicación entre las personas.

También sabe mostrar sentimientos de malestar o incomodidad. Préstale atención cuando esté inquieto. Esto le enseña que puede comunicarse para obtener la atención que necesita.

Pronto sabrás cómo se encuentra al mirarle a la cara. También sabrás lo que siente por la postura, los movimientos y los sonidos que haga.

Habla con él mucho antes de que pueda entender el significado de tus palabras. Cuando le hables usa solamente un par de palabras u oraciones cortas y repítelas varias veces, hazlo más despacio de lo que harías con un adulto. Pronuncia algunas palabras suavemente y otras con mucha emoción, usa tonos un poco más altos, a ellos les gusta que les hablen de esta manera. El bebé presta atención porque sabe que le están hablando solamente a él, le gusta oír su nombre, escuchar tu voz, oír cosas que le hacen sonreír y reír. Más adelante le gustará hablar contigo.

El desarrollo del cerebro. Cómo estimularlo.

El cerebro crece más rápidamente durante los primeros tres años de vida de un ser humano. Por eso se ven tantos cambios en los niños pequeños.

Desde el día en que nace el cerebro del bebé está listo para absorber todo tipo de información. Cada día su cerebro crece y cambia de manera significativa. Las experiencias que viven son esenciales para su desarrollo. Aprende de lo que observa, escucha, huele y toca y esto estimula su interés por los objetos de alrededor.

Cada bebé es único, crece de forma diferente y aprende a su propio ritmo, a su manera. Unos son más rápidos, otros más lentos. Si te preocupa algo, habla con tu pediatra. Debes ser su maestra en este proceso de aprendizaje. Por ejemplo:

- ✓ Háblale y cántale. Es bueno hacerlo mucho antes de que él pueda hablar, porque esto le ayuda a desarrollar las habilidades del lenguaje. Háblale en todo momento: cuando lo llesves a caminar, cuando le cambies el pañal, cuando lo alimentes, etc.
- ✓ Anima a tu bebé cuando trata de aprender algo. Emocíonate con él y repite la actividad varias veces para que le resulte divertido y lo asimile, así se atreverá con nuevos retos. Se sentirá bien.
- ✓ Hasta en esta edad tan pequeña, el niño se da cuenta cuánto lo quieres. Es un hecho que aprenden mejor cuando se le trata con atención y cariño.
- ✓ Proporcióname una variedad de experiencias que le ayuden a explorar su mundo de manera segura, ellos no distinguen el bien del mal y no saben lo que es peligroso.
- ✓ Protégelos de críticas y burlas.
- ✓ Muchos bebés y niños pequeños tienen problemas con los cambios repentinos, así pues trata de darle tiempo para adaptarse a lugares y personas nuevas.
- ✓ Léele a tu hijo desde los primeros días de vida y síguelo haciendo mientras crece.

Por último, recuerda que debes afrontar este proceso con paciencia y perseverancia.

Inteligencia emocional. Los bebés también tienen habilidades sociales.

El primer contacto social será contigo. Desde el principio al bebé le interesa mucho la cara de su mamá. Nota tus expresiones y el tono de tu voz. Reacciona a tus emociones. Se ha comprobado que los bebés muestran emociones desde el primer mes de vida y que los bebés felices aprenden mejor.

La manera como lo coges y le hablas hace que se relaje y se sienta más seguro y feliz. En esta situación el bebé está más despierto, atento y receptivo y se acuerda mejor de las cosas. Tiende a mirar, explorar y jugar más. Por ejemplo, trata de hacer cosas nuevas con los juguetes o de hacer sonidos a las personas. Esto les ayuda a aprender y recordar cosas nuevas.

Por supuesto, pasará por momentos de dificultad y angustia, pero esto no lo dañará, es más, sentir emociones negativas breves puede ser útil para tu hijo. Eso sí, debes actuar con rapidez para ayudarlo a sentirse mejor. Así él sabrá que a ti te importa lo que trata de comunicarte. Una emoción negativa prolongada, como el llanto, sí puede hacer daño al niño.

La emoción negativa predominante es la angustia o la reacción al dolor. Más adelante, el bebé expresará tristeza y enojo, y luego miedo. Todas las personas tenemos estas emociones para protegernos, son mecanismos de defensa. Ayúdalo a reconocer, aceptar y controlar estas emociones reaccionando con mucho amor y ternura.

Ha cumplido un mes.

En esta época su nivel de desarrollo aún es muy grosero y se caracteriza por:

- Lloro cuando tiene hambre, esta mojado, cansado o cuando quiere que lo cojas.
- En este mes aprenderá que le das de comer cuando tiene hambre.
- Le asustan los ruidos fuertes, las luces muy brillantes o que le agarren muy bruscamente.
- Con frecuencia se siente molesto por la tarde, los llamados cólicos del lactante, (los cuales suelen durar hasta los tres meses).
- Prefiere ver figuras en patrones y en blanco y negro más que en color. Te mira a los ojos pero aún no mantiene la mirada por mucho rato
- Mantiene las manos y los dedos un poco abiertos la mayoría del tiempo.
- Cuando esta boca abajo, gira la cabeza a un lado. Casi puede girarse de lado cuando esta boca arriba.
- Necesita que le pongas la mano detrás de la cabeza y del cuello porque aún no controla su cabeza.
- Hace ruidos con la garganta y gorgojea.
- Cuando te vea o te oiga tal vez te sonría (*sonrisa social*), es ahora cuando comienza a tomar contacto con su entorno.

➤ **Pautas que se aconsejan para dirigirte a tu bebe.**

- Abrázalo y ponlo sobre tu pecho. Oír tus latidos le transmitirá seguridad.
- Conviene bañarlo a diario, terminando con un suave masaje mientras le aplicas una crema. Así también te comunicas con él.
- Diferenciales el día de la noche. Por el día ruidos normales de la casa. Por la noche ausencia de ruidos y luz.
- Procura que esté despierto cuando lo lledes a dormir, que aprenda a dormirse en la cuna.

Ha cumplido dos meses.

➤ **Maduración Física.**

A los dos meses de edad tu hijo ya tiene más control sobre el cuerpo y se observan cambios físicos: cuando era más pequeño, parecía que no podía coordinar muy bien los brazos y las piernas, ahora los puede mover con más uniformidad.

- Tiene las manos abiertas con más frecuencia.
- No puede alcanzar los objetos aún, pero si le tocas la mano con un juguete, mueve la mano hacia el juguete.
- Pone las manos arriba de la cabeza cuando juega. Puede girar el cuerpo y mover la cabeza de lado a lado. Se puede meter la mano o la sábana en la boca para chuparla, y lo hará con mucha desazón, es la forma de tranquilizarse.

- Algunos niños hacen movimientos de gateo con las rodillas cuando están acostados boca abajo.
- **Maduración Emocional.**
 - "Pedalea" con los pies cuando se emociona.
 - Ríe y sonríe cuando se siente feliz.
 - Lloro cuando tiene hambre, miedo o cuando se siente incómodo.
 - Se da cuenta de las voces y comienza a diferenciar a los extraños.
 - Sonríe a otras personas, no sólo a su mamá.
 - Se tranquiliza cuando se chupa los dedos, el biberón o el chupete.
- **Maduración sensitiva.**
 - Se gira hacia el origen de los sonidos. Algunas veces deja de moverse hasta que descubre de donde procede.
 - Se mantiene despierto durante el día, pero generalmente hace varias siestas, aunque sean breves.
 - Susurra y dice "ajitos" o emite sonidos, así se comunica con su entorno más inmediato.
 - Empieza a mirarse las manos fijamente. Puede ver un objeto a varios centímetros de distancia.
 - Te sigue con los ojos para verte mover. Le gusta hacerlo.
 - Fija la vista en personas y objetos.
 - Comienza a diferenciar entre lo duro y lo blando. Le gusta que le pongas algo suave en las manos.
- **Pautas que se aconsejan para dirigirte a tu bebe.**
 - ✓ Míralo a los ojos cuando le hablas.
 - ✓ Llámalo por su nombre.
 - ✓ Dile cosas sencillas. "guapo, bonito...". Utiliza "mamá" y "papá" cuando le hables.
 - ✓ Hazle gestos cuando le hables, cómo decirle "di adiós al perro" y moverle la mano con gesto de despedida.
 - ✓ Hazle preguntas. "Carlos, ¿quieres leche?" "Carlos, ¿quieres salir?" Hazle preguntas aunque no te pueda contestar.
 - ✓ Mientras estás haciendo cosas háblale sobre ello: cuando lo vistes, bañas, le cambias el pañal, etc.
 - ✓ Léele, le gustan los cuentos y los poemas. Hasta puedes leerle de tu revista o libro favorito usando una voz animada.
 - ✓ Cántale. Es importante mientras tu hijo aprende habilidades del lenguaje.

- ✓ Observa las expresiones de tu hijo cuando le hablas y escucha tus sonidos. Imítalos cuando le respondas. Si él sonríe y mantiene contacto con los ojos, te está diciendo que quiere que sigas hablando, que le gusta.

A los dos meses duermen mejor de noche. Es conveniente ir creando una rutina de sueño y de comidas, es el momento en que se le debe de ir diferenciando el día de la noche, así pues sólo se le alimentara de día, ya no es necesario que sea cada tres horas, se debe distanciar. A esta edad tiene capacidad suficiente para alimentarse solo durante el día, ya que la noche es para dormir, y así se le debe de hacer entender a él. Esta también es la forma de instaurar una rutina de sueño. Cada bebé es diferente, pero a esta edad generalmente duerme más de noche que un recién nacido.

Por la noche lo puedes acostar después de que se tranquilice, aunque no esté dormido. Puedes sentarte a su lado y acariciarlo o cantarle suavemente. Esto ayuda al niño nervioso a aprender a calmarse. Es posible que quiera usar un chupete o chuparse el dedo mientras se duerme. Repite siempre el mismo patrón de conducta, le ayudarás a relacionar ese patrón con el sueño y aprenderá a dormirse, este patrón puede ser diferente en cada niño, lo debes de crear a medias con el, ya que cada niño tiene sus cosas preferidas que le ayudan a dormirse.

Ha cumplido tres meses.

➤ **Maduración Física.**

- Puede controlar más su cabeza, mantiene la cabeza alienada al tronco. Puede levantar la cabeza por 10 segundos o más cuando le acuestas boca abajo.
- Tiene las manos abiertas la mayoría del tiempo, se toca la cara con sus manos.
- Mantiene los objetos en su mano, no los alcanza pero intenta alcanzar algunos juguetes que están cerca (móviles).
- Mueve mucho los brazos y las piernas.
- Puede apoyarse sobre las piernas cuando le sostienes de pie.
- Gira sobre su cuerpo.

➤ **Maduración Emocional.**

- Balbucea (combinación de sonidos), lloriquea y se ríe.
- No llora tanto como antes.
- Grita y hace otros sonidos cuando le hablas.
- Es posible que duerma toda la noche y tal vez necesite una siesta en la mañana y otra por la tarde.
- Gira todo el cuerpo para mirarte cuando te ve, cuando oye hablar o cantar.

- Dependiendo de quién le coja, es posible que se ponga o deje de llorar.
- Empieza a recordar las cosas.
- Empieza a reconocer a las personas de la familia.

➤ **Maduración sensitiva.**

- Pasa de manos los objetos
- Quita el pañuelo de la cara
- Sigue un objeto hasta la línea media y un arco de 180 grados.
- Gira la cabeza hacia los sonidos. Reacciona a la voz y dirige su mirada hacia ella, gira todo el cuerpo para mirarte, cuando te ve, cuando te oye hablar o cantar
- Hace gorgorismos
- Se comunica mediante el lenguaje corporal

➤ **Pautas que se aconsejan para dirigirte a tu bebe.**

Ambos estáis hablando, aunque él todavía no usa palabras, a través del lenguaje corporal, el cual consiste en los gestos de la cara, el tono de los sonidos y de las palabras, el canto, el contacto visual y los movimientos del cuerpo. Puedes mostrarle tu cariño abrazándole y meciéndole, jugando con él y sonriéndole. Él te contestará con sonidos, movimientos del cuerpo y sonrisas.

Aun a los 3 meses de edad el bebé puede distinguir tu voz de la de otras personas. Os mira directamente a los ojos para decirnos que sabe que sois sus padres. Se gira y emociona al verte y al escuchar tu voz. En consecuencia, también aprendes a hablar el idioma del bebé y así poder distinguir sus necesidades.

Has aprendido que gira la cara o se pone rígido cuando se cansa de jugar o ha comido lo suficiente. Además de llorar, emite otros sonidos para avisarte de lo que siente o quiere, como dormir, mirar a su alrededor, etc. Hablarle hace que se sienta amado y le estas diciendo que te preocupas por él.

➤ **Juegos.**

El bebé necesita jugar para aprender del mundo. Cuando juegues con él, recuerda que necesita que lo acaricie y lo cojas, necesita verte y mirarte a los ojos.

También él debe mirar, tocar, probar, oler y escuchar diferentes cosas. Debe moverse. Sus experiencias con los juguetes y objetos le enseñan las distintas formas, colores y texturas de las cosas y cómo funcionan.

Dale objetos de distintos tamaños y texturas (cuadrados, redondos, duros, suaves, peludos, largos, cortos, pegajosos). Asegúrate de que no sean peligrosos, deben ser tan grandes como para que

el bebé no se los pueda meter a la boca. Los objetos pequeños son peligrosos ya que podría ahogarse. Enséñale cómo sostenerlos y cómo hacer que se muevan.

Si tienes un carrusel colgado cerca de dónde le cambias el pañal, agítalo para que se mueva. Le gusta ver las cosas en movimiento. Puede que se quede quieto por un rato y esto te facilita el poder cambiarlo. También puedes jugar con él cantándole y dándole palmaditas suaves en la barriguita.

Cuando susurre o balbuce, imita el sonido que haga. Le gusta turnarse contigo imitando sonidos. Es el primer paso hacia el habla.

➤ **Sueño.**

Debes insistir en la rutina del sueño. Acostarlo cuando éste todavía despierto, siempre boca arriba. Déjalo solo para que se duerma sin ayuda, pero siempre guardando la misma rutina. Cuando se despierte por la noche es posible que se vuelva a dormir sin ayuda. A los 3 meses el bebé duerme más o menos cinco horas durante el día (aunque esto también depende de cada bebe), suele dormir más por la noche.

Ha cumplido cuatro meses.

➤ **Maduración Física.**

- Cuando esta boca abajo, se gira de lado a lado.
- Voltea de supino a prono.
- Es posible que pueda sentarse si lo ayudas sujetándole por debajo de los brazos, flexión activa de la cabeza adelantándose al tronco.
- Puede sostener la cabeza sin ayuda. Puede girar la cabeza de lado a lado.
- Usa las dos manos para agarrar juguetes y otros objetos y los pasa de manos.

➤ **Maduración Emocional.**

- Se emociona cuando ve a personas conocidas. A veces no le cae bien los desconocidos.
- Cuando está en la bañera le gusta salpicar el agua. Siempre necesita que le sostengan firmemente para que no se resbale en el agua
- Prefiere algunos juguetes más que otros.
- Cuando le hablas sonrío, grita y susurra.
- Le gusta imitar los sonidos. Le gusta que le hables y que hagas sonidos diferentes.
- Hace todo tipo de sonidos diferentes.
- Cuando está feliz susurra, grita, balbucea, sonrío o se ríe a carcajadas.
- Le gusta verse en el espejo. A veces sonrío a su imagen en el espejo.
- Le gusta que le acaricien y que le cojan.
- Quizás se ponga molesto cuando le dejan solo. Se aburre.
- Quizás lllore cuando le quitas un juguete o cuando dejas de jugar con él.

➤ **Maduración Sensitiva.**

- Pasa de manos los objetos.
- Quita el pañuelo de la cara, cada vez con más destreza.
- Todos los hitos anteriores lo va madurando.

➤ **Pautas que se aconsejan para dirigirte a tu bebe.**

- ✓ Juega a las escondidas. Tápate la cabeza, asómate y di suavemente "¡bu!". El bebé disfrutará distintas variaciones de este juego.
- ✓ Cántale canciones sencillas e infantiles o invéntate tus propias canciones.
- ✓ Acuesta al bebé boca arriba y cántele una canción mientras le mueves los brazos en círculos grandes. También puedes moverle suavemente las piernas y levantarle los brazos.
- ✓ Cuelga un anillo de plástico en un pañuelo de colores y ata el pañuelo en el brazo de una silla. Acuesta al bebé al lado del anillo de plástico, el puede agarrar el anillo y mover el pañuelo.
- ✓ Después de bañarlo, dale un masaje suave con crema en el cuerpo. Háblele o cántele mientras lo haces.
- ✓ Ponle al bebé un calcetín de colores vivos. El pie le llamará la atención y con el tiempo podrá alcanzarlo con las manos. Puedes hacer un juego de esta actividad y ayudarle a alcanzar el pie y a quitarse el calcetín.

➤ **Sueño.**

Sigue creando un patrón de sueño en tu bebé. La constancia es tu mejor aliada. Ayúdale a relajarse con un baño tibio, un masaje o meciéndolo. Leerle o cantarle también le ayuda.

Acostarlo a la misma hora todas las noches. Mantén silencio en la casa. Los ruidos fuertes de la televisión o de la radio no dejan que el bebé duerma.

Cuando sea la hora de dormirse pon en su cama el mismo muñeco suave o peluche, que sea seguro, así relacionara el juguete con la acción de dormirse.

Acuéstalo en la cuna antes de que se duerma completamente. Luego, quédate a su lado y dale palmaditas suaves.

Lo que hace tu hijo durante el día puede afectarle por la noche. Si se emociona demasiado durante el día puede que no duerma toda la noche. Puede tardar varios días para volver al patrón normal de sueño.

Muchos bebés duermen toda la noche pasando varias veces del sueño profundo al ligero. Un bebé se mueve y esto puede que lo despierte y que llore. Él mismo se tranquilizará si tiene una manera de consolarse, chupándose el dedo o colocándose en una posición cómoda. Para algunos bebés es difícil tranquilizarse. No corras a su lado si empieza a llorar. Después de unos minutos puede que se calme y se duerma sin ayuda. Si sigue llorando, cógelo.

Ha cumplido cinco meses.**➤ Maduración Física.**

- Se puede sentar con ayuda.
- Explora su mundo con los ojos, los dedos y la boca.
- Alcanza las cosas cuando las ve y puede agarrarlas.
- Puede levantarse con los brazos cuando esta acostado boca abajo. A la vez, puede girar la cabeza para mirar a su alrededor.
- Cuando esta boca arriba, es posible que se toque los pies y juegue con los dedos.
- Le gusta pararse y dar saltitos, si le sostienes por debajo de los brazos.

➤ Maduración Sensitiva - Emocional.

- Reconoce su nombre cuando alguien lo llama.
- Puede diferenciar entre extraños y parientes.
- Reconoce los objetos conocidos como sus juguetes.
- Está descubriendo las partes de su cuerpo.
- Le gusta ver la cara de las personas.
- Le gusta sonreír y hablar consigo mismo cuando se mira en un espejo.
- Sonríe y hace ruidos cuando ve a alguien.
- Tal vez deje de llorar cuando le hablan con una voz suave y calmada.
- Puede que llore cuando alguien se va o cuando alguien le quita un objeto.

➤ Pautas que se aconsejan para dirigirte a tu bebé.

A los cinco meses, el bebé probablemente disfrute de cualquier cosa que pueda empujar con los pies. También logra alcanzar y agarrar objetos. Le interesa examinarse el cuerpo, está empezando a conocerlo. Le gustan los juguetes que puede tocar, chupar, mirar y masticar, y examinarlos por su propia cuenta para familiarizarse con ellos. Ideas para su juego:

- ✓ Dale al bebé un juguete que se endereza solo si alguien lo tumba, (tentetieso)
- ✓ Cuelga algo brillante en la pared de su cuarto.
- ✓ Dale mordedores y juguetes de plástico limpios. Asegúrate de que los juguetes no se puedan romper, ni tenga partes que se puedan desprender.
- ✓ Usa juguetes de colores vivos, como rojo o verde.
- ✓ Juguetes que hagan ruido, como un peluche que pita o una pelota con campanas por dentro.
- ✓ Déjalo jugar con juguetes musicales.

➤ **Sueño.**

Ha llegado el momento. Aunque te duela debes sacarlo del dormitorio materno: debe dormirse y dormir solo, en su cuarto independiente. Un bebé de 5 meses puede dormir de cinco a ocho horas continuadas, siguiendo sus propios patrones de sueño.

Los bebés no siempre están despiertos aunque parezca que lo están. Pueden gritar y hacer todo tipo de sonidos mientras duermen. Aunque despierten por la noche, sólo están despiertos por unos minutos. Pueden volverse a dormir sin ayuda, siempre y cuando lo hayamos acostumbrado a ello.

No te levantes en cuanto lo oigas por la noche. Lo mejor es que tu hijo aprenda a volverse a dormir sin ayuda.

Cuando te levantes a atenderlo, hazlo tan rápido y tan calladamente como puedas. No le des estímulo adicional. No hables ni juegues con él. Ni siquiera enciendas la luz. Tiene que aprender que la noche es para dormir. Al bebé no le importa qué hora sea, con tal de conseguir lo que necesita y lo que quiere es estar contigo. Hazle saber con tu comportamiento que tu estas apoyándole pero que él es capaz de estar sólo y no le pasará nada.

Ha cumplido seis meses.

Ya estamos en la mitad de su primer año de vida. Ahora es muy activo. Agarra cosas y agita el sonajero. Balbucea y hace una variedad de sonidos. Le interesa todo lo que está a su alrededor. Quiere tocar las cosas, morderlas y metérselas en la boca. Puede ser difícil satisfacer constantemente su curiosidad. Diviértete con tu hijo. Debes ser paciente.

Tu hijo ha aprendido mucho en sus primeros seis meses, pero tú también. Has aprendido mucho sobre cómo ser padres, a cuidar al bebé aunque él no pueda comunicarnos lo que necesita. Entiendes los diferentes significados de su llanto, que os orienta sobre lo que le pasa.

➤ **Maduración Física.**

- Comienza a hacer pinza inferior.
- Puede sostener un objeto en una mano y luego pasarlo a la otra.
- Se gira boca arriba o boca abajo.
- Se sienta inclinándose hacia adelante y apoyándose en las manos. Puede sentarse con apoyo.
- Si le das los brazos estando tumbado se levanta.
- Lleva su pie a la boca.
- Si le pones un pañuelo en la cara se lo quita.

➤ **Maduración Emocional.**

- Juega con los dedos de los pies.
- Quizás ayude a sostener su biberón.

- Alcanza juguetes y los levanta.
- Tal vez le den miedo los adultos que no conoce.
- Reconoce las caras de las personas que a menudo están a su alrededor.
- Balbucea, grita y repite sonidos, los sonidos que emiten comienzan a no ser guturales y evolucionan hacia la parte anterior de la lengua y el paladar y algunas veces son labiales.
- Es posible que sepa qué significa el tono de tu voz.
- Reconoce su nombre.
- Quizás juegue con conocidos.
- Busca por un momento un juguete que se ha caído.
- Levanta las cosas y las sacude.
- Gira los objetos para verlos desde otro punto de vista.

➤ **Maduración Sensitiva.**

- Gira en la dirección de las voces.
- Cada vez comunica más con gargarismos y balbuceos, te reclama.
- Va tomando conciencia de su yo, de su propio cuerpo.
- Comienza a frotarse la nariz y los ojos.

➤ **Pautas que se aconsejan para dirigirte a tu bebe.**

En cuanto a su alimentación, las tomas se han reducido a cuatro o cinco al día y persiste el reflejo de succión y la necesidad de adquirir el alimento en la parte posterior de la boca para su deglución.

Con respecto al sueño, su comportamiento no se modifica desde el mes anterior, por lo que se debe insistir en el patrón de sueño que se está estableciendo ya que al ser mayor intentará controlarte con mayor persistencia, demandando con más fuerza tu presencia durante el sueño.

Debes de seguir potenciando el juego y la comunicación con tu bebe. Comienza a mostrar más interés por los juguetes de manipulación.

Ha cumplido siete meses.

➤ **Maduración Física.**

- Empieza a Gatear.
- Comienzo de pinza superior.
- Se lleva el pie a su boca.
- Se arrastra por el suelo y puede empezar a gatear.
- Puede agarrar un objeto en cada mano y golpearlos.
- Tiene muy buena vista.

- Explora con las manos y los pies.
- Se esfuerza por agarrar los objetos que están fuera de su alcance.
- Puede encontrar objetos que están parcialmente escondidos.

➤ **Maduración Sensitivo-Emocional.**

- Reconoce su nombre.
- Soliloquios. Se divierte con sus vocalizaciones.
- Empieza a alimentarse con las manos.
- Le gusta imitar los sonidos que oye.
- Le gusta hacer sonidos cortos como "ba", "ma" o "pa". Hace varios sonidos seguidos.
- Escucha su propia voz y las voces de otras personas.
- Lloro cuando mamá o papá sale de la habitación.
- Le gusta abrazar y besar a las personas conocidas.
- Sólo quiere que sus personas favoritas le cojan.

➤ **Pautas que se aconsejan para dirigirte a tu bebe.**

- ✓ Aprieta uno de los juguetes que pitan. Luego, escóndelo debajo de una mantita mientras el bebé lo mira. Deja que el bebé lo encuentre.
- ✓ Golpea un juguete u objeto contra otro enfrente del bebé. Luego, deja que él lo haga.
- ✓ Dale el extremo de una toalla o bufanda y agarra tu el otro extremo. Muévela suavemente.
- ✓ Corta fotos grandes de colores vivos de revistas. Pega las fotos en hojas de papel para hacer un libro para el bebé. Siéntate con el bebé en tu regazo y háblale sobre cada foto.
- ✓ Deja que juegue con juguetes musicales, como unas campanas. Asegúrate de que ninguna de las piezas se pueda separar.

Con respecto a la alimentación y sueño poco cambia respecto a lo previo

Ha cumplido ocho meses.

➤ **Maduración Física.**

- Gatea hacia adelante o hacia atrás. Algunos no gatean y otros reptan, otros voltean su cuerpo en torno al eje de su cuerpo.
- Se apoya para intentar ponerse de pie.
- Coge objetos utilizando sus dedos. Comienza a usar la pinza.
- Sostiene un juguete en la mano por varios minutos.

➤ **Maduración Sensitivo-Emocional.**

- Reconoce algunas palabras cuando las oye.

- Puede hacer sonidos dobles bisílabos como "da-da", "ma-ma" y "ba-ba" y ya comienzan a ser sonidos bilabiales
- Quiere aprender y explorar.
- Recuerda algunas cosas.
- Se asusta de las nuevas situaciones y personas.
- Se molesta si sales de la habitación, aunque sea por un momento breve, y probablemente llorara, no le gusta estar sólo.
- Cuando regresas se siente feliz.
- Puede que se enfade a veces, cuando no puede alcanzar algo.

➤ **Pautas que se aconsejan para dirigirte a tu bebe.**

Tu bebé está ocupado aprendiendo nuevas cosas. Le gusta explorar. Algunas sugerencias jugar son:

- ✓ Háblale, dirígete a él por su nombre.
- ✓ Dale una pelota, dile cuales el nombre de este objeto. Cuando la suelta verá que rebota o rueda en el piso, háblale de como rueda. Levanta la pelota y dásela de nuevo, a el le gusta repetir los movimientos.
- ✓ Deja que juegue con una caja de actividades. Puede oprimir un botón y hacer que suene una campana o morder una cuerda para escuchar el sonido de un animal.
- ✓ Dale sartenes y ollas, tazas para medir o cucharas. Se dará cuenta de que las puede golpear y hacer mucho ruido. En la cocina, reserva un cajón cerca del suelo para las cosas del bebé. Guarda ahí las ollas y sartenes viejas y algunos juguetes para que pueda jugar en la cocina sin correr peligro mientras que preparas la comida.
- ✓ Coge al bebé y deja que encienda y apague la luz. Le gustará iluminar u oscurecer la habitación. Di "Luz" cuando la enciendas y "Ya no hay luz" cuando la apagues.
- ✓ Dale juguetes seguros, entre otros, pelotas, bloques, juguetes anidados como tazas para medir, cajas de actividades, sonajeros y peluches.
- ✓ Deja que el bebé te mire esconder objetos debajo de una toalla o una alfombra en el suelo. Ayúdale a encontrarlos. Pregúntale, "¿Dónde están?" y elógielo cuando los encuentre.
- ✓ Dale una caja con objetos grandes que pueda sacar y volver a meter.

Ha cumplido nueve meses.

➤ **Maduración Física.**

- Puede pasar juguetes y otros objetos pequeños de una mano a la otra, (ojo con su tamaño y siempre contigo delante)
- Puede quedarse parado apoyándose en algo firme.

- Puede recoger juguetes, comida y cosas pequeñas usando los dedos y el pulgar, *pinza madura*, y cada vez lo hace con más seguridad.
- Generalmente suelta un juguete o algún alimento dejándolo caer y levantándolo luego
- Se sienta sin apoyo.
- Algunos ya gatean de rodillas.

➤ **Maduración Sensitivo-Emocional.**

- Le gusta ver a las personas, los animales, las cosas y las actividades a su alrededor.
- Quiere probar todo lo que toca.
- Práctica haciendo ruidos con la boca. Trata de imitar los sonidos que escucha.
- Reconoce a su familia y le gusta estar con ella.
- A veces los desconocidos le dan miedo. No le gusta estar lejos de sus padres.
- Le gusta jugar a las escondidas y a otros juegos en los que tiene que encontrar objetos.
- Le gusta demostrar que sabe utilizar las cosas de uso diario como una taza, un cepillo y una pelota.
- Le gustan las canciones y las rimas y puede moverse al son de la música.
- Reconoce su nombre y sonrío cuando alguien lo dice.

➤ **Pautas que se aconsejan para dirigirte a tu bebe.**

- Habilidades físicas. Tu bebé probablemente está gateando o arrastrándose en el suelo. Ayúdale a tener músculos fuertes y a mejorar su equilibrio. Haz en el suelo una montaña con almohadas que pueda subir, anímalo a gatear por encima de ella. Siéntate en el suelo con él para ayudarle a equilibrarse mientras sube.
- Habilidades emocionales. Ahora, tu bebé se reconoce. Cuelga un espejo irrompible en la pared cerca del suelo, y anímalo a verse en el espejo. Háblale sobre la imagen. Dile cosas como, "*Mira a María en el espejo. Ahora está sonriendo. María tiene pelo rizado*".
- Habilidades sociales. Ponle música canta y baila con él o haz movimientos con los dedos o los brazos que vayan de acuerdo con la letra de la canción.
- Habilidades lingüísticas. Tu bebé de 9 meses balbucea mucho. Probablemente imita los sonidos y pronto podrá decir palabras, con papa y mama y empezaran a tener sentido para él. Háblale con frecuencia. Haz un juego en el que hagas sonidos, como "*ma-ma-ma-ma*". y dale tiempo para repetir el sonido. Cuando lo repita, vuélvelo a hacer.
- Habilidades intelectuales. Tu bebé está aprendiendo que las cosas existen aunque no pueda verlas. Puede seguir tu voz desde otra habitación. Puede gatear para alcanzar una pelota que ha quedado debajo de una silla. Juega a las escondidas con él. Usa un objeto pequeño como un bloque o una cuchara. Cúbrela con una toallita o un pañuelo. Pregúntale, "*¿Dónde está el*

bloque?" Deja que lo encuentre quitando el pañuelo. Le encantará hacer este juego una y otra vez.

➤ **Sueño.**

A esta edad, la mayoría de los bebés duerme aproximadamente 13 horas al día, aunque no siempre. Puede que duerma 10 horas durante la noche, una siesta corta por la mañana y otra más larga por la tarde. El bebé de 9 meses puede quedarse despierto después de la hora normal de dormirse. Esto ocurre cuando está emocionado, ocupado con alguna actividad o simplemente cuando no quiere alejarse de ti.

Insiste en las rutinas como bañarlo, acostarlo a dormir, cambiarle el pañal y darle de comer. Las rutinas le ayudan al bebé a sentirse seguro y querido, son momentos para aprender. Insiste en la rutina creada para el que le ayude, con la transición del juego activo al sueño tranquilo. Baja las luces y el ruido de fondo como el de la televisión y la música. Dale un baño relajante, léele un cuento y pídele que dé el beso de buenas noches a los familiares. Dale su peluche, u otra cosa acogedora y acuéstalo (objeto de apego).

No te sorprendas si el bebé no se duerme de inmediato. Puede que balbucee solo y luego se duerma. Deja que forme sus propios hábitos de consuelo, como por ejemplo, mecerse o chuparse el dedo. Estos hábitos le ayudan a dormir.

Se constante con la rutina de dormir al bebé. Consuélele si llora. Pero asegúrate de que sepa que no estás jugando y que es hora de dormir.

Ha cumplido diez meses.

➤ **Maduración Física.**

- Sube y baja escaleras gateando pero necesita tu ayuda para hacerlo, no le dejes sólo.
- Después de estar de pie, se sienta con equilibrio y control.

➤ **Maduración Sensitivo-Emocional.**

- Comienza a señalar con el dedo índice.
- Comienza a señalar partes de su cuerpo cuando le preguntas dónde están.
- Comienza a decir "no" y mueve la cabeza de lado a lado.
- Sabe cuando estás feliz o triste por lo que haces.
- Le gusta imitar a los demás los gestos y los sonidos.
- Práctica balbuceando palabras y a veces puede que lo entiendas. Inicia la ecolalia.
- Tiene juguetes favoritos que le consuelan cuando está enfadado.
- Le asustan algunos ruidos fuertes, como los de los truenos y la aspiradora.
- Le gusta hacer cosas solo pero quiere que estés con él.

- Se enfada cuando está cansado.
- Le gusta probar alimentos nuevos que puede comer solo.

➤ **Pautas que se aconsejan para dirigirte a tu bebe.**

- *Habilidades físicas:* Empieza a mostrar dar y apuntar hacia los objetos. A tu bebé le encanta que lo imites. Ponte de rodillas y gatea con él. Jugar a imitaros. Siéntate en el suelo con él y deja que copie tus movimientos. Por ejemplo, golpea una caja vacía con una cuchara de madera. Dale la cuchara y ayúdelo a golpear también.
- *Habilidades emocionales:* Fomenta en tu bebé orgullo por lo que hace. Dile que se está poniendo fuerte. Dile que es listo o amable. Por ejemplo, Andrés gatea hacia el teléfono cuando lo oye sonar. Dile, "*¡Qué bien! Sabes cuando suena el teléfono porque vas hacia el*".
- *Habilidades sociales:* Enséñale a tocar suavemente. Por ejemplo, cuando te toque el cabello, dile con voz tranquila, "*Eso me duele, mejor pon la manita así y tócame el pelo suavemente*". Mientras lo dices, mantén abierta la mano del bebé. Sujeta su mano mientras te da palmaditas y te acaricia el cabello lentamente.
- *Habilidades lingüísticas:* Juega mucho con el eco, inicia la ecolalia. Haz sonidos como la, la, la o ba, ba, ba. anímalo a repetir los sonidos. Si él hace los sonidos, repíteselos. Esto lo prepara para que pronuncie las palabras.
- *Habilidades intelectuales:* Ayúdale a aprender sobre los tamaños. Dale dos o tres cajas vacías. Háblale sobre ellas su tamaño, formas, etc.

➤ **Orientación y disciplina.**

Tu bebé necesita explorar. Así aprende sobre su mundo y lo que contiene pero a veces lo mete en problemas. Quiere tocar, probar y agarrar todo, aún las cosas peligrosas y delicadas y tienes que ponerle límites, siempre los mismos, no se los cambies pues lo desorientas. Es bueno que explore pero no puedes dejar que estropee las cosas de la casa, dale normas siempre iguales y haz que las cumpla. Puedes ayudar al bebé a recordar y a seguir sus instrucciones. Siempre responde rápida y consecuentemente. Usa las mismas palabras cada vez. Por ejemplo, di "*No, eso es peligroso. Con eso no se juega*".

Tu bebé siempre explorará, pero tiene una memoria corta y no recordará instrucciones fácilmente. Responde rápidamente al comportamiento peligroso. Sin embargo, es importante que no te enfades con él, recuerda su memoria es muy corta, no es que sea malo es que no se acuerda. Necesita tu ayuda para aprender lo que es peligroso. Adopta la misma respuesta cada vez.

➤ **Temores y llantos.**

El bebé se mueve de un lado para otro, observa su alrededor. Ha aprendido a reconocer a su entorno como su familia, su casa y sus juguetes. También se da cuenta de lo desconocido, como a un extraño, una sirena repentina o un ladrido fuerte, y esto le puede asustar.

Consuélalo y tranquilízalo, dile: "*Qué ruido tan fuerte. Es la sirena de los bomberos. Ese ruido avisa a las personas que se deben quitar del camino. ¿Te has asustado? Vamos a abrazarnos hasta que te encuentres mejor*".

Puede temer a los desconocidos. Algunos bebés patean o lloran cuando se encuentran con personas desconocidas. Es normal, se llama "ansiedad por los desconocidos". El temor comienza cuando nota las diferencias entre las personas. Éste es un gran paso en el desarrollo, significa que está aprendiendo sobre su mundo y las personas que lo rodean, comienzan a tener noción de su entorno no tan inmediato, que para él es mucho, así que ármate de valor y ayúdalo a comprender que no hay que temerlo.

Cuando visites un lugar nuevo, dale tiempo para adaptarse. Abrázalo y deja que mire a su alrededor, que explore, háblale tranquila y suavemente. Dile a los parientes y amigos que lo traten con calma. Deja que él inicie el contacto, se relajará al cabo de poco tiempo. A veces su curiosidad vencerá su timidez y se bajará de tu regazo para explorar algo nuevo.

Trata de no transmitirle tus temores. Por ejemplo, si te dan miedo los relámpagos y truenos, habla sobre la tormenta con él. Mira los relámpagos en el cielo y mide el tiempo entre relámpagos y truenos, si ya sabes que se aproxima un trueno, te asustaran menos y también a él, ambos aprenderéis a controlar el miedo.

Ha cumplido once meses.

➤ **Maduración Física.**

- La fontanela ya está más cerrada pero aún es pronto para que se cierre del todo, aunque en algunos casos puede que este casi cerrada y apenas la notas.
- Sus piernas se ven arqueadas hacia afuera cuando está parado. Sus pies se ven planos, es normal.
- Tiene buen equilibrio cuando está sentado.

➤ **Maduración Sensitivo-Emocional.**

- Le gusta usar los dedos para levantar cosas pequeñas como juguetes y comida.
- Si le das la mano, puede caminar. Casi está listo para dar sus primeros pasos sin ayuda.
- Señala las cosas que quiere aun estando lejos.
- Explora cosas nuevas tocándolas y probándolas, cuidado con objetos pequeños.
- Le encanta ser el centro de atención y hacerte sonreír.

- Puede hacer una torre de dos o tres cubos y le gusta tirarlas.
- Garabatea sobre el papel.
- Obedece una orden verbal simple: *coge esto, dame eso*, etc.
- Cuando le llamas por su nombre, te busca.
- Le gusta imitar los sonidos, como los que haces cuando das besos, chasqueas la lengua, toses y te ríes.
- Puede quitarse el sombrero, los zapatos y los calcetines de forma grosera, pero necesita tu ayuda para volvérselos a poner.
- Entiende lo que es vestirse y generalmente colabora, a su manera.

➤ **Ansiedad por la separación.**

Emocionalmente este periodo se caracteriza por un proceso en que él bebe ira tomando confianza en si mismo, para ello debe aprender a separarse de ti. Tu bebé quiere estar contigo, eres la persona que conoce y la quiere más que a nadie. Sabe cuándo no estás con él. Esto le provoca miedo de que no vuelvas. Esta angustia se llama *ansiedad por la separación*. Es una parte importante del crecimiento.

Ayúdale a aprender a separarse de ti. Trata de no dejarle cuando tenga hambre, esté cansado o enfermo. Deja que se acostumbre a su nueva cuidadora. Pídele que se quede con él y que le enseñe un juguete interesante, o le dé un objeto de consuelo, como un peluche o una mantita conocida. Esto le ayudara a consolarse mientras estas lejos.

Aunque el bebé lllore no te vayas a escondidas. Dile lo que pasará mientras estas fuera, dile cuándo regresarás, por ejemplo, "*Necesito irme ahora. La tía María va a jugar contigo y te va a dar de comer. Regreso antes de que duermas la siesta. Te quiero*". Dale un beso y vete. Pronto dejará de llorar. Con el tiempo, aprenderá que siempre regresas.

➤ **Pautas que se aconsejan para dirigirte a tu bebe.**

- *Habilidades físicas*: Está descubriendo que su tamaño ha cambiado. Ahora es muy grande para meterse en algunos sitios y es capaz de alcanzar otros. Ayúdale a explorar su tamaño. Hazle un túnel con cajas de cartón pegadas con cinta adhesiva y anímalo a gatear por él. Pon un juguete en el sofá justo fuera de su alcance, y anímalo a estirarse para alcanzarlo.
- *Habilidades emocionales*: Cómo te quedan los sombreros. Busca varios sombreros, tazones de plástico y ollas ligeras. Enséñale a ponérselos en la cabeza y enséñale su reflejo en el espejo. Ríete y habla con él durante este desfile de modelos.
- *Habilidades sociales*: Cocina juntos. Dale una olla y una cuchara de palo, y cuando vacíes un recipiente dáselo. Él te imitara, vaciando y mezclando. No te sorprendas si golpea también.

- Habilidades lingüísticas: Los sonidos de los animales. Corta imágenes de animales de revistas viejas, enséñaselas y dile el nombre del animal y señálale los rasgos del animal. Dile cosas como, "*Este es un pájaro azul. Vuela. Ves sus plumas*". Hazle el sonido que cada animal hace. Anime al bebé a repetir el sonido.
- Habilidades intelectuales: Pelotas en el molde para hornear magdalenas. Dale un molde para hornear magdalenas y varias pelotas pequeñas. Enséñale a colocar las pelotas en los hoyos. Anímalo a moverlas de hoyo en hoyo. Puedes hacer lo mismo usando un cartón de huevos limpio y huevos de plástico, o cualquier otro recipiente que tengas.

➤ **Bienvenida a la etapa del NO.**

Justo antes de su primer cumpleaños, los bebés aprenden el significado de la palabra *no*. Pasan mucho tiempo moviendo la cabeza de lado a lado para decir *no*, aun cuando quieren decir *sí*. Puede que esto te moleste pero significa que está madurando. Se está volviendo independiente. Se siente tan seguro que a veces corre el riesgo de que lo desapruebes. Empieza a diferenciar entre lo que está bien y lo que está mal.

Algunas formas que utiliza para llamar tu atención son:

- Dar vueltas al mando de la TV para subir todo el volumen o cambiar de cadena.
- Tirar comida al suelo.
- Con el teléfono.
- Mordiendo la oreja del perro.
- Te muerde cuando le das de mamar.

Pondrá a prueba tus límites y los suyos. Por ejemplo, mientras va hacia el teléfono, puede que se gire para verte con una expresión traviesa. Necesita que reacciones de inmediato con una expresión o un gesto que diga, "*Te estoy viendo. No está bien jugar con el teléfono*", pero nunca bruscamente. No reacciones de manera exagerada, evita gritar y corregirlo con fuerza. Esto le da la atención que quiere y probablemente repita la acción sólo para que le prestes atención. En lugar de eso, trata de anticipar sus acciones. ¿Lo ha dejado solo por mucho tiempo? ¿Está aburrido con sus juguetes? ¿Necesita un abrazo? Dale atención positiva y habrá menos posibilidades de que haga algo que te desagrada. También lo puedes distraer. Dale otra cosa que hacer. Pon ese objeto atractivo pero prohibido fuera de su alcance.

Evita decir "*No*" con demasiada frecuencia, ya que la palabra perderá su fuerza. Úsala en momentos importantes, como cuando tienes que enseñarle algo sobre la seguridad. En los ejemplos anteriores, responde con seguridad, no sonrías y dile cómo hacer la actividad correctamente, pero evita decirle muchas veces *no*. Debes explicarle y anticiparle los actos para que aprenda.

Por ejemplo, si el bebé está golpeando la mesa con una cuchara, deténlo agarrándole suavemente la mano. Dile, "*La cuchara es para comer. ¿Quieres otro bocado de plátano? Después de comer, vamos a encontrar una caja grande a la que puedes pegarle como si fuera un tambor*".

Dale información que pueda usar en el futuro. Enséñale cuáles son sus límites. Haz respetar las reglas cada vez, sin cambiarlas.

➤ **¿Estás consintiendo al bebé?**

Muchas veces los padres se preguntan si al prestarle atención al bebé cuando los buscan lo están consintiendo. El bebé necesita tener contacto contigo. El contacto fomenta la confianza y la seguridad. Responderle al bebé le ayuda a ser lo suficientemente valiente como para aprender a ser independiente.

No te convencan de que está bien dejar llorar al bebé sin consolarlo. A esta edad, los bebés tienen necesidades, no deseos. No pueden resolver problemas, no saben usar la lógica. No entienden que quizás estés ocupado con otra cosa. No son egoístas, simplemente son muy pequeños como para entender tu punto de vista. Los bebés que no reciben atención cuando están llorando, generalmente son más ansiosos y exigentes.

Los padres que atienden a sus bebés no los están consintiendo. Les están ayudando a confiar en los demás, a sentirse seguros y a confiar en sí mismos.

Ha cumplido doce meses.

➤ **Maduración Física.**

- Ha triplicado el peso del nacimiento.
- En general miden sobre 75 - 100 cm.
- Está aprendiendo a caminar, pero aún gatea si tiene que llegar a algún lugar rápidamente.
- Puede salir de la cuna, cuidado con ello.
- Tiene mucha energía y siempre está ocupado.
- Le gusta empujar o morder algún juguete cuando anda.

➤ **Maduración Sensitivo-Emocional.**

- Entiende muchas palabras y le gusta que le hables.
- Le gusta imitar los sonidos conocidos y puede que diga algunas palabras que puedes entender.
- Puede quitar las tapas de envases y abrir los cajones.
- Puede resolver problemas sencillos como encontrar un juguete perdido.
- Insiste en agarrar la cuchara cuando come, pero no siempre encuentra la boca.
- Le gusta ver las imágenes de libros y revistas.
- Puede jugar solo por un rato si estás cerca.
- Le gusta empujar o morder algún juguete cuando anda.

➤ **Pautas que se aconsejan para dirigirte a tu bebe.**

Tu bebé trata de jugar con todo y todo con lo que juega le enseña algo nuevo. Aprende de juguetes, libros y artículos de la casa. Comienza a imitar el movimiento de los objetos. También aprende de sus relaciones con las personas.

Si tiene hermanos mayores, observará como juegan e intentará imitarlos. Si se encuentra con otro niño de la misma edad, se fijará en él. A veces, copiará su manera de jugar, pero probablemente no se relacionarán aunque estén situados juntos.

Aprenderá más de las relaciones contigo. Tu paciencia y apoyo le enseñarán a ser independiente. El ánimo que le das le ayudará a aprender que tiene habilidades especiales. La orientación y regularidad que le ofreces le ayuda a sentirse seguro.

Te preguntará cómo debes escoger los juguetes, qué requisitos deben cumplir. No te preocupes si no puedes disponer de mucha inversión en juguetes, los más simples son los que más le gustan, simplemente una olla o una hoja de papel le puede hacer feliz, no potencies el espíritu consumista. Pero si decides comprarlos haz de tener en cuenta unas simples normas.

A la hora de escoger los juguetes ten en cuenta la seguridad. Los juguetes deben ser resistentes. Deben tener bordes suaves y no romperse o astillarse. Asegúrate de que se limpian con facilidad. Prueba periódicamente todos los juguetes para asegurarte de que no haya piezas sueltas. El bebé todo lo explora con la boca. Evita juguetes hechos de espuma ya que lo pueden morder y tragar una parte, con riesgo de ahogamiento.

Los juguetes deben cumplir los siguientes requisitos:

- El juguete debe ser interesante para explorar y manipularlo.
- El juguete no es un riesgo de ahogo, cuidado con las piezas pequeñas.
- El juguete va de acuerdo con las habilidades físicas del niño.
- El juguete reta al niño pero no lo frustra.
- El juguete está bien hecho y es duradero.
- Los juguetes ayudan a tu bebé a crecer y a aprender. La mayoría no son caros y algunos se pueden hacer a mano.
- Libros de plástico o de cartón con figuras. Intenta que tengan imágenes de objetos comunes.
- Muñecos suaves y sencillos que tengan la cara pintada.
- Peluches suaves con la cara pintada o cosida.
- Juguetes de transporte: coches y camionetas firmes y de una sola pieza, que el bebé pueda coger y rodar.

- Juguetes para agarrar, que tengan formas y texturas que sean agradables de explorar. Como piezas de plástico para conectar en cadena, anillos para apilar y juegos de encajar con formas diferentes.
- Juguetes para el agua y la arena. Tazas irrompibles, cucharas, embudos y coladores.
- Juguetes de construcción. Dale sólo algunas piezas a la vez para que los amontone. Los usará para construir cuando sea más grande.
- Rompecabezas sencillos de madera con dos a cuatro piezas.
- Espejos de mano irrompibles. Cuelga un espejo en la pared cerca del suelo donde gatea.
- Juguetes para encajar.
- Pelotas.
- Materiales de artesanía como arena, barro e incluso harina para hacer un pastel. Es importante que aprenda a usar sus manos.
- Instrumentos musicales como sonajeros y tambores.

➤ **Desarrollo cognitivo.**

Su cerebro se está desarrollando. Ahora puede resolver problemas sencillos. Ésta es una habilidad nueva importante. Por ejemplo, cuando te da un juguete mecánico y dice "uh", su cerebro está trabajando. Sabe que el juguete funcionará si alguien gira la llave. Sabe que él no puede girarla. Así que te lo da para que le gires la llave y hacer que funcione. Está resolviendo un problema. Resuelve problemas cuando coge un hilo para acercar un juguete. Aprende por ensayo y error. Por ejemplo, observa que golpear una olla hace más ruido que golpear el suelo.

Los bebés usan sus habilidades para resolver problemas para amontonar cajas, quitarse los zapatos y los calcetines o para empujar sillas y usarlas para escalar. Quizás se esfuerce durante varios minutos para abrir un envase que contiene cereal para poder comérselo.

Tu bebé necesita aprobación cuando llega dominar alguna actividad. Apláudelo y anímalo. Esto lo estimulará a intentar resolver nuevos problemas y desarrollará más habilidades cognitivas.

➤ **Desarrollo lingüístico**

- Lenguaje receptivo. Tu bebé de 12 meses está trabajando con intensidad en el desarrollo del lenguaje. Entiende muchas palabras aunque no las puede decir. Esto se llama el lenguaje receptivo. Por ejemplo, cuando se le pide un juguete o que señale una imagen de un libro, lo hace. Entiende órdenes sencillas, por lo que el desarrollo de actividades debes dividírsela en partes. Por ejemplo, si están viendo un libro de imágenes no le digas "*¿Dónde están los animales del rancho?*" En cambio dile "*¿Dónde está la vaca?*", "*Enséñame el cerdo*", "*¿Ves el pollo?*". Dale tiempo para pensar y responder antes de que le preguntes sobre otro animal. Dale ordenes claras y concretas.

- **Lenguaje expresivo.** Su habilidad para pronunciar palabras también se está desarrollando. El hace sonidos como si estuviera conversando y sigue el ritmo de su voz. Dice claramente algunas palabras. Señala y hace gestos para ayudarte a entender las palabras que no pronuncia bien. Repítele claramente la palabra que trata de pronunciar. Él tratará de imitarte y con el tiempo, su habla será más clara y fácil de entender. No te preocupes si a esta edad empieza a decir menos palabras que antes. Ahora se centra en aprender a andar. Una vez que ande se centrará de nuevo en el lenguaje.

Piensa que tu hijo está desarrollando varias habilidades al mismo tiempo. Estará dedicando mucha energía a la tarea de aprender a caminar, por lo que el desarrollo lingüístico quizás sea más lento. Puede que se esté acostumbrando a una nueva guardería y que se demore el desarrollo de las habilidades físicas y sociales. En general, con tu apoyo, se igualarán todas las áreas de desarrollo. Si te preocupa que muestre cierto retraso, habla con tu pediatra.

➤ **Habilidades para la vida.**

Las habilidades para la vida son actividades que los niños aprenden, comer, vestirse, asearse, etc. Les permiten a los niños volverse más independientes y tener más confianza en sí mismos. Puedes animarlo a comer solo, con la cuchara o los dedos, a que beba de una taza, a que se lave los dientes mientras tú lo haces. Pon un banquito cerca del lavabo para que sea más fácil lavarse las manos, pero siempre estando con él.

Deja que te ayude a vestirlo y a desvestirlo, subiéndose los pantalones o quitándose los zapatos y los calcetines. También te puede ayudar al recoger el cuarto.

No esperes que domine estas habilidades en poco tiempo. Quizás se ponga los pantalones o los zapatos al revés. Probablemente tire más de lo que come. Quiere hacer las cosas por su cuenta, pero se frustra con facilidad. Aprender estas habilidades exige práctica. Ofrécele tu apoyo y se paciente. Tu hijo está aprendiendo habilidades que le durarán toda la vida.

Tu bebé utilizará indistintamente la mano derecha o la izquierda para realizar sus actividades. Algunos prefieren usar la mano izquierda. Si es así no te preocupes, déjalo. Tendrá el mismo éxito en alimentarse, usar juguetes y hacer proyectos de arte que un niño diestro.

Reflexiones para la madre.

Hasta aquí se ha hablado de tu relación con el bebé pero no de cómo te encuentras tú. Tienes que pensar en ti. En aquellos momentos en lo que te sientas mal, una opción es la de realizar un sencillo test que te puede ayudar a conocer el motivo de tu malestar. Si a las preguntas:

- ¿Te sientes enfadada o molesta?

- ¿Tienes miedo de hacer algo inadecuado? respondes afirmativamente, es el momento de realizar el TEST que te proponemos a continuación.

| | |
|---|---|
| T | ¿Tienes hambre? ¿Has desayunado? ¿Es hora de comer pero se te hace tarde? Deja lo que estás haciendo. Come algo: una manzana, un sándwich o la comida que hayas preparado. |
| E | ¿Estás enfadada por algo? Deja lo que estás haciendo y piensa lo que te ha molestado. Tal vez te has enfadado con alguien. Acepta tus sentimientos de enfado pero no los demuestres. Cuenta hasta diez. Respira profundo varias veces. Los sentimientos de enfado desaparecerán y mejorarás. |
| S | ¿Sientes que estás sola? ¿Te sientes agobiada todo el día con el bebé? Llama a una amiga y queda con ella. Pasa tiempo con personas que se preocupen por ti. |
| T | ¿Tienes cansancio? Quizás no dormiste bien anoche, o tal vez has pasado todo el día trabajando. Deja lo que estás haciendo, pon al bebé en la cuna o en otro lugar seguro y siéntate con los pies elevados. Relájate por unos minutos. También puedes olvidarte de algunas tareas y acostarte temprano. |

Pensar en T-E-S-T muchas veces te ayuda a saber exactamente cuál es el problema y puede evitar hacer algo de lo que quizás luego te arrepientas. Recuerda que hay que cuidar a tu hijo pero no menos importante es cuidarte tú.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bowlby, J. (1985). *La separación afectiva*. Barcelona: Ed. Paidós.
- Bowlby, J. (1993). *El vínculo afectivo*. Barcelona: Ed. Paidós.
- Bowlby, J. (1996). *Una base segura*. Barcelona: Ed. Paidós Ibérica.
- Cruz, M. (2006). *Tratado de Pediatría*. Madrid: Ed. Ergon.
- Delval, J. (1978). *Apego, exploración y separación ilustrados a través de la conducta de niños de 1 año en una situación extrema*. Lecturas Psicológicas del niño, Vol. 1. Madrid: Ed. Alianza.
- Departamentos de Agricultura, Educación y Salud- Gobierno de EE.UU. (2002). *Del nacimiento a los 3 años*. Obtenido el 7 enero de 2013 de <http://www.educacioninicial.com/ei/areas/evolutiva/Index.asp>
- Garrido-Rojas, L. (2006). *Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud*. Revista Latinoamericana de Psicología. 38 (3). Obtenido el 7 enero de 2013 de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-05342006000300004&script=sci_arttext
- Hernández, E.R. (2006). *El apego: vínculo especial madre-hijo*. Obtenido el 7 de enero de 2013 de <http://www.psicologia-online.com/infantil/apego.shtml>
- Martínez, C. (2007). *Introducción a la teoría del apego afectivo*. Obtenido el 7 de enero de 2013 de http://www.uv.es/previhfad/sesiones/GpapA10_apego.pdf.
- Muñoz, A. (2002-2013). *El vínculo afectivo*. Obtenido el 7 de enero de 2013, de http://www.cepv2.com/psicologia-infantil/vinculo_afectivo.shtml
- Oliva, A. (2004). *Estado actual de la Teoría del Apego*. Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente, 4 (1), 65-81.
- Páez, D., Fernández, 2., Campos, M., Zubieta, E., Casullo, M. (2006). *Apego Seguro, Vínculos Parentales, Clima Familiar e Inteligencia Emocional: socialización, regulación y bienestar*. Revista de Ansiedad y Estrés, 12 (2-3), 319-341.
- Spinelli, F. (2000). *Teoría del apego de John Bowlby*. Publicación: Ateneo de Estudios Psicoanalíticos de Rosario, Año 0 (Nº 1). Obtenido el 7 Enero de 2013 de <http://www.centroguidano.com.ar/apego.htm>

Manuscrito recibido: 20/11/2012

Revisión recibida: 20/12/2012

Manuscrito aceptado: 08/01/2013

[Trabajo fin de curso del título de Experto en Psicoterapia Breve con Niños y Adolescentes por la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia]