

crecer



0

-

1

AÑO

6

* La relación entre la mamá y el bebé

* El bebé se acerca a los tres meses

* Vuelta al trabajo y sentimiento de culpa

únete por la niñez

unicef 

©FONDO DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA – UNICEF
Agosto 2014

Los materiales de esta publicación han sido comisionados por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Las designaciones y mapas contenidos en la misma no implican ninguna opinión sobre el estatuto legal de ningún país ni de su territorio, o de sus autoridades o de la delimitación de fronteras.

Las opiniones expresadas reflejan los puntos de vista de las personas que han contribuido a esta publicación y no reflejan necesariamente las políticas ni la visión de UNICEF ni de ninguna otra organización involucrada o nombrada en esta publicación. El texto no ha sido editado de acuerdo a los estándares oficiales de publicación del UNICEF, por lo que tanto UNICEF como sus aliados no aceptan ninguna responsabilidad por posibles errores.

UNICEF ECUADOR

Av. Amazonas No 2889 y La Granja
Teléfono: (593-2) 2460330
Quito, Ecuador
Email: quito@unicef.org
www.unicef.org/ecuador

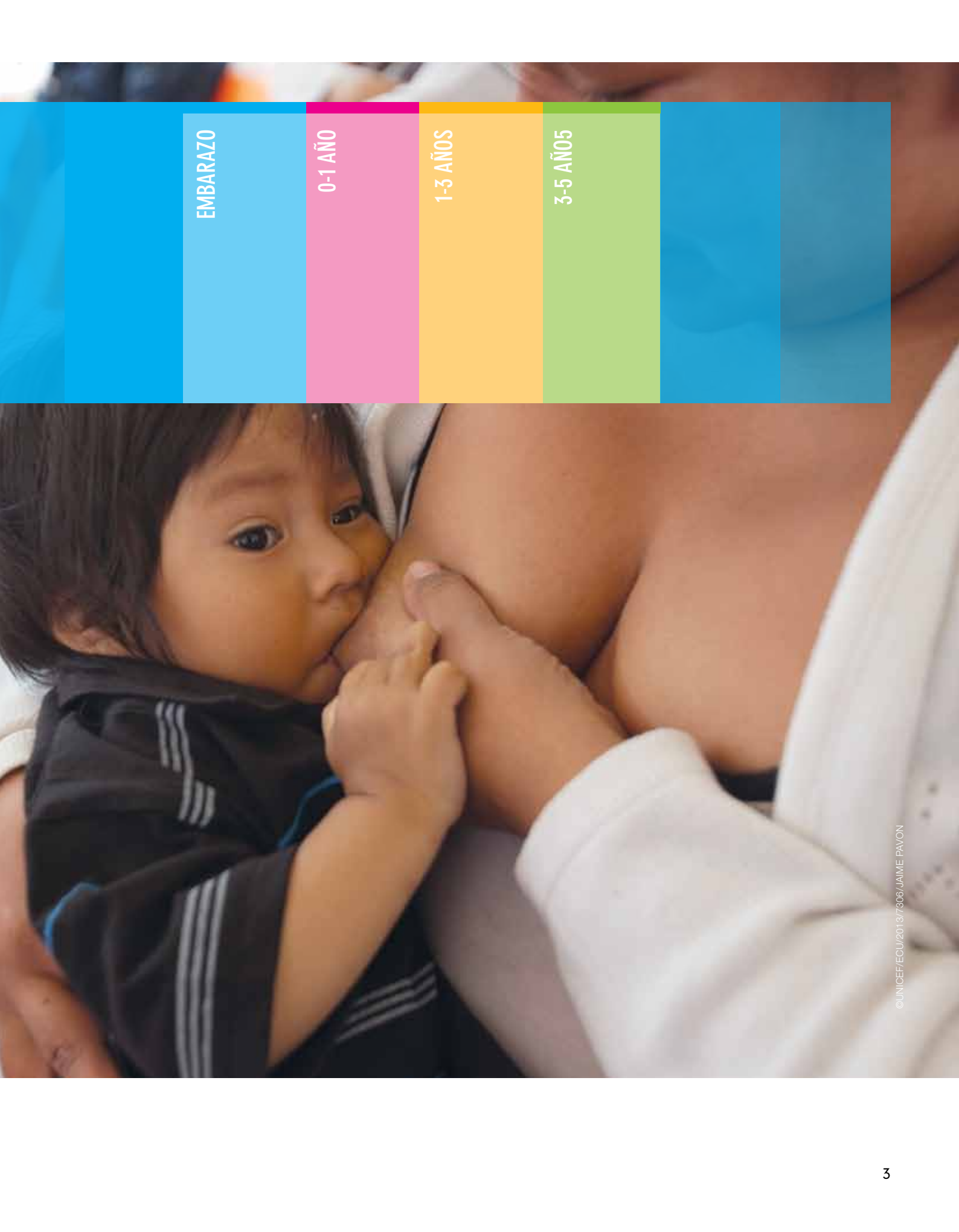
Adaptación Ecuador: graphus®
creative@graphusecuador.com

ISBN: 978-9942-927-06-4

Fotografía de la portada: ©UNICEF/UY/2012/PIROZZI

Esta publicación está basada en la colección “Crecer” de UNICEF Uruguay, y ha sido adaptada a la realidad ecuatoriana.





EMBARAZO

0-1 AÑO

1-3 AÑOS

3-5 AÑOS



La relación entre la mamá y el bebé

EN EL UNIVERSO de las relaciones humanas las más intensas son, sin duda, las familiares. Y en esta red de vinculaciones íntimas, el encuentro inicial madre e hijo es el más significativo. El bebé nace frágil –en estado de dependencia respecto de su madre, su padre y otros cuidadores–, y en el marco de esta dependencia temprana se desarrolla el apego. Se trata de un lazo muy especial que la madre forma con su hijo o hija, que por un lado produce en él seguridad, alivio, consuelo y placer, pero también angustia cuando asoma el temor o la posibilidad de perderla.

La madre se sentirá atraída hacia el bebé; vivirá el deseo físico de olerlo, abrazarlo, mecerlo, arrullarlo y mirarlo detenidamente. El hijo o hija, a su vez,

Las caricias son esenciales en el proceso de vinculación del bebé con sus cuidadores. Un niño o niña privado de afecto físico carece de un estímulo esencial para su crecimiento.

responderá acurrucándose, sonriendo, llorando, chupando y agarrándose de ella. Las conductas de la madre serán placenteras, consoladoras y nutrientes para él, y sus conductas causarán satisfacción y placer en ella. Y es precisamente en esta relación madre-bebé, tan especial y única, que se desarrolla el apego.

Sin las experiencias tempranas adecuadas, el potencial de desarrollo del niño o niña no es completo. Está demostrado que mientras el bebé se familiariza con la voz, el rostro, el olor y la textura de la madre, incorpora bases para los vínculos personales que mantendrá hasta la vejez.

Cómo hacer más placentero el encuentro

No descuidar los actos que crean apego: alzar y sostener al bebé en el hombro con amor, mecerlo, cantarle, alimentarlo, besarlo y acariciarlo, son todas experiencias cruciales de vinculación temprana. Aprovechar para jugar con el bebé cuando está tranquilo y despierto, y también a la hora de cambiarle los pañales y bañarlo.

Cuidar el vínculo. No es extraño que la madre se sienta a gusto con un bebé tranquilo, pero abrumada con uno irritable. Estar atenta, leer las señales no verbales que emite e intentar siempre responder adecuadamente.

Fomentar un ambiente tranquilo y un ritmo de vida ordenado. Evitar movimientos rápidos, nerviosos o violentos. El bebé se relaja solo cuando la madre está relajada y bien dispuesta.



La mirada

El encuentro de miradas con el bebé es también una forma esencial de comunicación. La mirada lo alimenta tanto como la leche, ya que establecer contacto visual con sus figuras de apego ayuda a su desarrollo mental y emocional. Es bueno buscar con la mirada su cara y sus ojos, porque así él sentirá que lo atienden y lo cuidan. El recién nacido es capaz de ver y también de orientar su cabeza en la dirección de las voces que le hablan. Por lo general, cuando llora y es levantado de la cuna, se calma, deja de llorar y abre sus ojos para seguir a quien lo alza con su mirada.

Las separaciones en este momento de la vida del bebé no son fáciles. Para nadie. Si la madre tiene que salir a trabajar, debe asegurarse de que la persona que quede sea de su confianza. Pasado el primer momento, la situación se supera con mayor tranquilidad. De cualquier modo, es bueno planificarlo en función de cada situación.

Bebés felices

Al bebé le gusta mucho ver la cara de su mamá –sus expresiones faciales– y escuchar su voz. Por eso, si le habla con ternura y suavidad, se sentirá seguro, complacido y feliz. Si el bebé está feliz tenderá a observar, explorar, jugar y



producir más sonidos, y todo eso le permitirá aprender más rápidamente.

Pero así como los bebés sienten felicidad, sufren también emociones negativas (angustias, reacciones al dolor, enojo), que generalmente expresan mediante el llanto. En la medida de lo posible no es bueno dejar que emociones de ese tipo duren mucho. Es recomendable reaccionar con amor y ternura.

El temperamento del bebé

Cuando a los pequeños se les presenta alguna novedad, algunos demandan un buen tiempo para adecuarse y aceptarla. Ellos necesitarán que se les conceda ese tiempo. Otros se sienten atraídos de inmediato por lo novedoso, y habrá que ofrecerles la posibilidad de tener actividad. Algunos son muy activos;

otros, menos movizados: los padres deberán brindarles la posibilidad de tener actividad, a su medida. Algunos expresan sus emociones suavemente, otros de manera muy intensa: habrá que aprender a entenderlos y ser pacientes. Algunos se adaptan fácilmente a las rutinas, otros demoran más. Algunos son fáciles de calmar, otros no.

Si el bebé es difícil, no necesariamente los adultos están haciendo las cosas mal. Si es de temperamento fácil, no quiere decir que lo será para siempre, y si es difícil también puede cambiar. Lo determinante es cómo los padres y las demás personas que cuidan al bebé aprenden a responder y a manejarse con las reacciones de su temperamento. Es la adecuación del adulto al temperamento del bebé lo que hace la diferencia. ●

El contacto físico

En buena medida, la comunicación con el bebé se establece mediante el contacto físico. Porque a él le gusta que lo toquen y lo manipulen con cariño y seguridad. Cuando la madre toma a su hijo o hija en brazos y lo mece, se mecen juntos; sin darse cuenta, ella adapta sus movimientos a los del bebé. El niño o niña se mueve al compás de su voz, y estos movimientos son gratificantes para ella y estimulantes para él. El bebé nace sociable y busca el afecto físico en caricias, abrazos y besos. Por eso es importante que los padres expresen libre y físicamente el amor por su bebé.

El crecimiento del bebé

EL DESARROLLO del recién nacido o recién nacida comienza en el instante mismo de su nacimiento, pero es fundamental que los padres entiendan que se trata de un proceso en etapas. El orden de desarrollo es de la cabeza a los pies. Por eso, el bebé no se sentará hasta que no sostenga su cabeza y no se pondrá de pie mientras no haya podido sentarse. Cada bebé tiene su propio tiempo y crece a su propio ritmo. Los padres deben evitar comparar a su bebé con otros, pues esto genera preocupaciones sin sentido.

El misterio y la maravilla del cerebro

El desarrollo del cerebro es, en los tres primeros años de vida, el eje central del desarrollo integral del niño o niña, ya que es en este período cuando deben ocurrir los eventos más importantes de su maduración*. En los primeros tres años de vida se establecen las bases del desarrollo biológico, psicológico y social. Por eso, este período es tanto o más importante que el comienzo de la vida. Sin duda la genética incide, pero la experiencia vital del niño o niña con su ambiente material y social es la clave.

El desarrollo del cerebro de un bebé depende de:

- La nutrición.
- Las experiencias vitales.
- Actividades cotidianas como escuchar a los padres, agarrar juguetes y observar.



- Las relaciones con el entorno humano y material.
- Factores heredados de los padres.

Acompañar sus progresos

Es necesario que los padres estén atentos a los progresos del bebé para poder acompañarlo de la mejor manera. Cuando el pequeño esté a punto de adquirir alguna nueva habilidad, dará señales que estos deben aprovechar y, sin forzarlo ni presionarlo, los papás tendrán que ayudarlo en esa incorporación.

Prepararlo para cuando pueda hablar

Lo ideal es que la madre y el padre le hablen a su hijo o hija desde el principio. Aunque él no pueda responder con palabras, su capacidad para hablar se desarrollará más rápidamente y es probable que también adquiera un vocabulario más amplio. Sus habilidades lingüísticas serán mayores y esto a su vez le facilitará el aprendizaje en la etapa escolar. A su vez, el tono, la intensidad y la cadencia de sus vocalizaciones irán adquiriendo sentido de mensaje. ●

Los futuros dientes

Para asegurar un crecimiento sano de los dientes del niño o niña es preciso mantener sanas sus encías desde los primeros meses. Es recomendable limpiárselas todos los días con una tela suave, limpia y mojada. Recordar que en esta etapa el niño o niña solo debe consumir leche materna.

Si se le pone un chupón, se debe evitar mojarlo en líquidos dulces, pues podrían causarle caries cuando los dientes aparezcan.

Los chupones deben lavarse con jabón y enjuagarse siempre con agua limpia.

*Shore, R. 1997. *Rethinking the Brain*.

1

Al mes de vida, el bebé...

- Mantiene las manos y los dedos un poco abiertos la mayor parte del tiempo.
- Aprieta un dedo si alguien se lo pone en su manito.
- Cuando está boca arriba, casi llega a darse vuelta.
- Cuando está boca abajo, gira la cabeza hacia un lado.
- No sostiene su cabeza solo.
- Hace ruidos con la garganta y gorjeos.
- Succiona sin problemas.
- Le asustan los ruidos, los gritos fuertes y las luces muy brillantes.
- Coordina los movimientos laterales de los ojos.
- Mira a los ojos a la madre y probablemente sonríe al verla u oír su voz.
- Reacciona a sensaciones más o menos placenteras, con calma o con llanto.
- Puede dormir de dos a tres horas entre alimentos. A veces, duerme más de cinco horas seguidas por la noche.

2

A los dos meses de vida, el bebé...

- Alza y sostiene la cabeza por unos segundos cuando está boca abajo.
- Adquiere más control sobre su cuerpo. Empieza a mover los brazos y las piernas de manera más coordinada y uniforme. Y hasta «pedalea» con los pies cuando algo le emociona.
- Pone sus manos arriba de la cabeza cuando juega.
- Puede torcer el cuerpo y mover la cabeza de lado a lado.
- Puede meter su mano en la boca para chuparla.
- Se mira las manos con más frecuencia y fijamente.
- Distingue personas y voces diferentes.
- Fija la vista en personas y objetos que despiertan su interés. Sigue a su madre con la mirada cuando se mueve.
- Ahora no solo le sonríe a su madre, también a otras personas.
- Susurra y gorjea cuando algo o alguien llama su atención.
- También muestra su desagrado mediante el llanto.
- Se mantiene más despierto durante el día, pero toma varias siestas.
- Reacciona a sonidos y se voltea para ver de dónde provienen.

3

A los tres meses de vida, el bebé...

- Empieza a sostener completamente su cabeza.
- Puede sostener la cabeza cuando alguien lo endereza.
- Sonríe con facilidad.
- Observa sus manos, juega con ellas y se las lleva a la boca.
- Se lleva todos los objetos que pueda a su boca.
- Presta atención a los estímulos verbales.
- Puede seguir con la mirada un objeto, de manera continua.
- Intenta tomar objetos. Inicia la etapa de transición entre la prensión refleja y la prensión voluntaria.
- Empieza a distinguir formas y colores.
- Aumenta el tiempo de vigilia.

El bebé se acerca a los tres meses

LA VIDA FAMILIAR empieza a ordenarse de a poco, y puede empezar a regularse mejor. El comportamiento del bebé se va ajustando al ritmo de su entorno: comienza a espaciar las mamadas y duerme un poco más de noche que de día. Ya no se queda dormido apenas come, pero después de comer estará bien dispuesto para una siesta.

Está mucho más conectado con el mundo que lo rodea: mira con más atención, hasta deja de comer si algo le resulta muy interesante y empieza a emitir los primeros sonidos claramente interactivos. Dice «agú», esa vocalización que tanto transmite y alegra a los adultos. Con sus primeras vocalizaciones, los padres sabrán que registra su presencia, que se quiere comunicar con ellos, que descubrió el sonido que emite y que pronto le dará significado. Su sonrisa está claramente dedicada a quien él quiere, y con ella se ilumina el mundo.

Los rituales

Los rituales y las rutinas son vitales porque ayudan a regular, a calibrar el reloj biológico del bebé, a entender el significado de las señales. El ritual implica mantener razonablemente los mismos horarios, la misma secuencia de acciones, sin que eso se convierta en acciones mecánicas. Estos rituales cotidianos deben estar cargados de gestos naturales y placenteros tanto para el bebé como para los papás y otros cuidadores.



La sonrisa social aparece entre el segundo y tercer mes. Como otras señales del bebé, necesita ser respondida y estimulada.

La sonrisa del bebé: una fiesta y una señal importante

Si bien los bebés pueden sonreír desde recién nacidos, esa sonrisa precoz es solo un movimiento reflejo. La sonrisa social de verdad, la que significa que está comunicado, aparece en algún momento del segundo o tercer mes. Esta sonrisa, como tantas otras señales del bebé, necesita ser respondida y estimulada. La respuesta de la mamá, el papá y los demás seres próximos le confirmará que la comunicación está establecida. ●

Estimulación temprana



Las experiencias en estas primeras etapas son muy intensas y constituyen la base para el desarrollo futuro del individuo.

LOS PADRES SON los primeros maestros del bebé, y también los primeros compañeros de juego. Por eso, para que el niño o niña se desarrolle en todo su potencial, es preciso nutrirlo con estímulos de todo tipo. Su sistema nervioso está todavía en pleno desarrollo, de modo que todo lo que toca, ve, escucha y siente es clave para su crecimiento intelectual y emocional.

El cerebro se desarrolla bien si recibe la estimulación adecuada. Cuando esta es escasa o excesiva, muy lenta o muy rápida, o si llega en un momento inadecuado, se perturba el desarrollo sano y normal del cerebro. La sobrecarga de estímulos, dejarlo solo o interrumpir su sueño son ejemplos de situaciones desfavorables.

Cada bebé tiene su sensibilidad personal: podemos descubrir cuánta estimulación es

Es importante que en estos primeros meses el papá participe de las actividades de la crianza, evitando así que se sienta por fuera de este vínculo tan especial que surge entre la mamá y el bebé. Tanto el padre como los hermanos mayores del bebé, si los tiene, pueden colaborar con la estimulación.

buena para él o ella, cuánto sonido, cuánta excitación lo hace sentir bien y cuánta lo hace sentir mal. Mediante la interacción y el juego es posible fomentarle la imaginación y la curiosidad sobre el mundo que le rodea.

Es mucho lo que los padres pueden hacer para promover el desarrollo sano de su hijo o hija. No es necesario contar con juguetes didácticos costosos ni aparatos de última tecnología para que crezca sano e inteligente. Es bueno ubicarlo en la casa de modo que pueda ver a sus padres o cuidadores mientras hacen sus cosas. También es importante contestar sus vocalizaciones, esos ruiditos sin sentido aparente, pero importantes para relacionarse. Acercarse al bebé y hablarle cuando mira a los adultos. Devolverle la sonrisa. Para que el bebé aprenda que es parte de la familia hay que demostrarle que ocupa un lugar en la vida de ella.

Cómo estimularlo

Cuando nace

En el recién nacido casi todos los movimientos son actos reflejo, es decir, automáticos e involuntarios. Igualmente es posible estimularlo desde su nacimiento, con delicadeza y despertando su sensibilidad de a poco. El momento ideal para hacerlo es cuando recibe el alimento, susurrándole palabras tiernas, sonriéndole, mirándolo a los ojos, acariciando sus manitos y su cara.

También cuando lo mudan o lo bañan es posible estimularlo masajeándole suavemente el cuerpo y poniendo un dedo en su manito para que lo apriete.

Al mes de vida

- Hablarle mientras mama y, si es posible, con la mano libre acariciar su cara y sus manitos.
- Cuando el bebé está desnudo, hacerle masajes suaves en el cuerpo.
- Si aprieta un dedo, levantarlo para que haga más fuerza.
- Tomarle los brazos y moverlos hacia los costados, hacia arriba y abajo, muy suavemente.



- Estando el niño o niña acostado de espaldas, tomarle las manos y sentarlo suavemente.
- Estando el bebé boca abajo, empujar uno de sus pies hacia delante; él avanzará un poquito. Luego empujar el otro pie. Esto le obligará a hacer fuerza con los brazos y a levantar la cabeza.
- Acostumbrarlo a dormir con ruidos –suaves– y a estar en un ambiente con distintas personas.
- Cuando aprenda algo nuevo, repetir la actividad una y otra vez. Al bebé le divertirá y disfrutará de intentar cosas nuevas.
- El bebé observará cómo reaccionan sus padres ante todo. Si le explican lo que hacen, mejor.
- Hablarle y cantarle siempre que se pueda. Esto le ayudará a desarrollar las habilidades del lenguaje, aunque todavía no hable. Leerle desde que nace y continuar haciéndolo mientras crece.
- Colocarle un móvil para que lo siga con la mirada.
- Mostrarle un objeto de color brillante y moverlo lentamente, alentando al niño o niña a seguirlo con su mirada.
- Evitar los castigos. El bebé no distingue el bien del mal, ni lo peligroso de lo inofensivo.
- Procurar que siempre esté en un lugar seguro.

Lo primordial en esta etapa es hacer que el bebé se sienta seguro, querido y cuidado.

A los dos meses

- No dejar de aplicar las pautas sugeridas para el primer mes de vida.
- Animarlo a explorar. Mostrarle cómo mirar, tocar, oler, escuchar y manipular objetos.
- Acostumbrar al bebé de manera progresiva a permanecer boca abajo mientras está despierto. En esta postura fortalecerá sus brazos y su cuello y, sobre todo, podrá satisfacer su curiosidad con mayor libertad. Ponerle delante un objeto de color fuerte que se mueva o suene. Intentar despertar el gusto del bebé por dicha postura, apoyándolo también sobre el propio cuerpo recostado. Al hablarle y acariciarle la espalda él levantará la cabeza para observar.
- Cuando el pequeño esté boca arriba es posible estimular la fijación de su mirada hablándole, gesticulando y sonriéndole. Una vez que ha logrado fijar su mirada, comenzar a moverse lentamente para darle tiempo a que nos siga. Estimular los movimientos de su mirada en forma pareja, hacia la derecha y hacia la izquierda.
- Acondicionar el ambiente previo o posterior al baño, dejando que el bebé disfrute la libertad de movimiento que le permite estar sin ropa. Aprovechar este momento para promover el contacto corporal: hacerle caricias y masajes, que él agradecerá.



© ALEJANDRO SEQUEIRA

- Tomarle las piernas, estirarlas y doblarlas suavemente.

A los tres meses

- Los músculos del cuello se han fortalecido, por eso ya no será necesario preocuparse tanto si su cabecita se bambolea. Ahora es un bebé más activo y curioso que, al haber aumentado sus posibilidades, necesita ejercitarlas. Ya puede comenzar a seguir objetos que se mueven hacia un lado y hacia el otro y, boca abajo, puede observar por más tiempo lo que se le pone delante. Si lo orientan, es incluso capaz de señalar qué cosas le gustan más.
- A partir del tercer mes aumenta el tiempo de vigilia. El mundo externo se pone más y más interesante para el

bebé, que además comienza a distinguir formas y colores. Dejar que meta sus manos en la boca: está conociéndose. Todo objeto que se encuentre a su alcance terminará indefectiblemente en su boca. Experimentará lo que es duro, blando, frío y caliente.

- Mostrarle las manos propias y jugar con ellas.
- Intentar que siga los movimientos con la mirada. Llamarlo para que mire hacia el lado donde uno está.
- Cuando está boca abajo, ponerle objetos delante para que los observe. Aumentar progresivamente el tiempo de permanencia del pequeño en esta posición. Lo ideal es que esto ocurra en el piso, sobre una alfombra o acolchado que no se resbale, pues de este modo se evita el peligro de que caiga y él se beneficia más con la postura sobre una superficie firme que una blanda, como la cama.
- Cuando esté boca arriba, ponerle objetos al alcance para que intente llegar a ellos.
- Jugar a «¿Está? ¡No está!» con el bebé.
- Es conveniente variar los objetos que se le presentan, pero a su vez mantener un número reducido, para que el bebé se familiarice con ellos.
- Repetir los sonidos que el bebé emite para favorecer la comunicación. ●

Al bebé le gusta

- Que lo manipulen con suavidad, firmeza y seguridad. Le gustan las caricias y los masajes suaves, que le hacen tomar conciencia de su cuerpo y de su existencia separada.
- La manera en que lo agarran su mamá, su papá y los adultos que lo cuidan, y de todos recibe mensajes poderosos.
- Que le presten atención, que le hablen, que se comuniquen con él o ella.
- Sentirse mimado y querido.
- El bebé necesita confiar en quienes lo cuidan y estar muy tranquilo los primeros meses.
- El bebé conoce el mundo que le muestran quienes lo cuidan. Puede conocer un mundo amable en el que él ocupa un lugar importante, o puede conocer un mundo temible, rodeado de enemigos.
- Si confía, podrá explorarlo y avanzar.
- Si teme, gastará sus energías en evitar que lo dañen.



Volver al trabajo

SER MADRE Y TRABAJAR al mismo tiempo no es fácil, y cuando se trata del primer hijo o hija, es menos fácil aún. La adaptación a la nueva situación exigirá tiempo y esfuerzo. Puede ocurrir, incluso, que la madre se sienta culpable por tener que delegar la función del cuidado del bebé en otra persona.

Las separaciones no son fáciles. Por eso, a la hora de volver a trabajar, es conveniente dejar al pequeño bajo el cuidado de alguien que realmente sea de confianza.

El recién nacido es un ser indefenso, por eso requiere una entrega casi total. Pero si la mamá vuelve al trabajo, inevitablemente no podrá ocuparse de manera directa de todo. Y esto no la pone en falta ni la hace «peor madre». Progresivamente, el bebé irá comprendiendo que no todo se satisface en el momento en que lo pide e irá aprendiendo a acompasar sus propios ritmos con los del hogar. De cualquier manera, la situación es compleja en un inicio y por ende requiere un manejo cuidadoso.

El manejo de la culpa

La vuelta al trabajo es un momento especial en la vida de ambos: madre e hijo. Después de estar juntos alrededor de tres meses, se separan. El bebé debe adaptarse a vivir menos tiempo con su mamá y ésta a equilibrar su rol materno con el profesional. Se sentirá culpable ante la posibilidad de perderse los primeros acontecimientos — como el primer «agú» — o de salir de casa dejándolo enfermo. Y es natural que se sienta así. Estará delegando el cuidado de lo más preciado que tiene en otra persona.

Un buen contacto con las personas que cuidan del bebé permite saber cómo lo tratan cotidianamente.

De manera casi inevitable, la culpa y los miedos se entrecruzan: ¿Y si lo cuida mal? ¿Y si se lastima? Para aliviar esa culpa tan habitual y a la vez tan incómoda, conviene en primer lugar tener presente que reintegrarse a las actividades y dejar al hijo por unas horas a diario, no significa por ese tiempo dejar de ser madre.

En segundo lugar, es bueno analizar los motivos que llevan a la madre a retomar el trabajo; saber por qué necesita separarse del bebé le permitirá organizar sus emociones: controlar la ansiedad, sentir menos culpa y lograr cierto equilibrio. Debe entender que ser madre es mucho más que estar presente en cada uno de todos los momentos de la vida de su hijo. Y tiene que reconocer con realismo las limitaciones, para que la nueva situación no la desborde.

Un modo de facilitar el proceso de adaptación a la nueva realidad es empezar a ausentarse gradualmente, saliendo de casa por períodos breves antes del término del posnatal. Y una vez que se reintegre al trabajo, un hábito esencial es que al volver cada día a su casa aproveche el reencuentro y dedique a su hijo todo el tiempo que tenga.

Opciones de cuidado para el bebé

En el caso de las madres que trabajan, algunas familias optarán por enviar a sus hijos o hijas a una guardería, otras recurrirán a una persona para que lo cuide (que puede ser o no un miembro de la familia). Otras optarán por cuidarlos ellas mismas y renunciar a trabajar. Cada opción tiene ventajas y desventajas; los padres decidirán la que consideren mejor en el marco de sus posibilidades.

En términos generales, lo ideal es que sólo una persona asuma el cuidado del bebé y que esa persona lo conozca con anterioridad al reintegro laboral de la mamá.

Además, en la medida de lo posible conviene que el ambiente se mantenga estable, continuar con las rutinas y que no haya traslados o cambios de casa. La guardería es también una alternativa, aunque implica un cambio de ambiente y pasar de una o dos cuidadoras a más. Es muy recomendable si está ubicada en el lugar de trabajo de la mamá, porque allí puede amamantarlo dos veces al día y prolongar el contacto.

El efecto en el bebé

Momentos difíciles no dejarán de existir, sobre todo si el bebé se enferma o se siente mal.

Es importante dar tiempo al pequeño para que se adapte a su rutina y que la mamá se acostumbre a los nuevos horarios. De esta forma, juntos irán aprendiendo a manejar esas situaciones más complejas que se pueden presentar. ●



© UNICEF UY/2004/LA ROSA

SABÍAS QUE...

... si llegado al cuarto mes de vida el bebé no sonríe, es necesario coment rselo al pediatra. Puede ser importante contar con orientación profesional para saber si hay un problema y cómo ayudarlo.



© UNICEF UY/2004/CONTRERA

... los padres son los primeros maestros del bebé. Desde su nacimiento, él est  dispuesto a observar, curiosear e imaginar.

... una relación tierna, cálida y estimulante con el bebé influye en la promoción del crecimiento, la seguridad emocional, y el funcionamiento cognitivo, ling stico y social.

Glosario

Cognitivo: es todo lo relativo al conocimiento.

Temperamento: Combinación de rasgos de la persona, que son heredados. Junto al carácter, determina la personalidad de cada individuo.

unicef
CONOCE NUESTRO TRABAJO:
www.unicef.org/ecuador

S  PARTE...



El grupo de personas sensibles y solidarias que con su aporte contribuye a financiar los proyectos de UNICEF para mejorar las condiciones de vida de la niñez y la adolescencia.

CÓMO COLABORAR...

ÚNETE POR LA NIÑEZ

1800 500 100

Tu contribución hace la diferencia

Síguenos:

TU
LECHE
ES
AMOR

