

Bienestar emocional de su bebé

Consejos para padres

Después de nacer, el cerebro del bebé continúa creciendo y desarrollándose. Los primeros cinco años de vida son muy importantes para el desarrollo del cerebro y el bienestar emocional. Lo que ocurre durante este período determina lo que su niño aprenderá, pensará y su comportamiento por el resto de su vida. Existen muchas maneras para que ustedes, los padres, cultiven el desarrollo y el bienestar emocional del cerebro de su niño.

Su ternura, amor y atención

- El vínculo emocional con su bebé durante esta temprana edad afectará como funciona y crece su cerebro. Un lazo firme ayudará al niño a enfrentar el estrés de la vida diaria, hoy y en el mañana.
- Para aprender a confiar en el mundo, su bebé depende de sus reacciones. Responda a las necesidades de su niño con ternura y esmero.

Responda a las señales que da su niño

- Los sonidos, muecas y movimientos son las señales que nos dan los bebés. El llanto, como señal, es la manera en que su bebé habla con usted. Éstas nos muestran lo que ellos necesitan.
- Si usted aprende a reconocer e interpretar las señales de su bebé, el podrá formar fuertes lazos con usted y otros.
- Si su bebé sonríe, devuelva su sonrisa; si llora, consuélelo y si tiene hambre, aliméntelo.

Hable, cante y léale a su niño

- Cuénteles las ocurrencias del día.



- Léale a su niño todos los días.
- Cante canciones acerca de gente y lugares que su niño conoce.
- Describa lo que ocurre durante la rutina diaria: “Mira como papi se cepilla sus dientes.”

Establezca rutinas y rituales

- La rutina diaria y los rituales ayudan a que los niños se sientan seguros. Así pueden saber lo que se espera y prepararse para lo que sigue en el día.
- Siga una rutina para las siestas y para la hora de acostarse, como cantarle una canción y cerrarle las cortinas a la hora de la siesta. Antes de acostarlo, él puede abrazar a toda la familia y usted puede leerle un cuento.

- Estudios de investigación muestran que los niños con una rutina diaria rinden más en la escuela.

Escoja un lugar seguro para que su niño juegue y explore

- Explorando los bebés aprenden a conocer el mundo que los rodea. Los niños aprenden jugando.
- Retire cualquier objeto dañino y revise las áreas que su bebé puede explorar.
- Manténgase presente en caso de que su niño quiera hacer preguntas o para que se sienta seguro.

Evite el tiempo que pasa con la pantalla desde el principio, más adelante piense bien qué medio de comunicación elegirá

- La Academia Americana de Pediatría aconseja que los niños menores de 18 meses no pasen tiempo con la pantalla excepto que sea en video para chatear.
- Los medios de comunicación no pueden enseñar a hablar a un bebé. Ellos aprenden oyendo sus palabras y con el contacto visual, especialmente cuando juegan o le lee.
- Si decide usar los medios de comunicación con su bebé de 18 a 24 meses de edad, seleccione apps de alta calidad y úselas con su niño.
- Limite el tiempo de pantalla a 1 hora por día, siempre que sean medios de alta calidad para niños de 2 a 5 años.
- Elija programas y aplicaciones con su hijo y véalos con ellos. Hablen de lo que ven.
- No use los medios de comunicación como niñera ni para tranquilizar o calmar a su hijo.

Use la disciplina para enseñar y guiar

- A medida que los niños exploran su mundo necesitan que usted les ponga límites.
- Disciplinar es enseñar, no castigar.
- Debe guiarlo un adulto con amor y constancia.
- Nunca golpee o sacuda al niño. Lo único que un niño aprende de los golpes es el temor, el bochorno y la ira.
- Distraiga y redirija al niño cuando esté haciendo algo que a usted no le gusta.
- En lugar de decirle a su niño lo que no puede hacer, dígame lo que sí puede hacer. “No esta bien saltar en la cama pero puedes saltar en el piso o afuera.”
- Preste atención y dígame al niño cuando hace algo bien.

Recuerde que cada niño es único

- Los niños crecen a un paso diferente.
- Los padres que aprenden y responden a las señales y pistas que da el niño crían hijos con buena autoestima.
- Su actitud hacia el niño afecta su autoestima.
- Los elogios deben ser concretos, como “Me gusta como guardaste tus zapatos”, y no “Que buen niño/niña”. Esto ayuda a que el niño vea la relación entre sus acciones y la reacción suya.

Escoja una guardería infantil de calidad y siga participando

- Visite varios centros infantiles. Observe como el personal responde y cuida de los bebés y niños.

Bienestar emocional de su bebé: Consejos para padres

- Escoja una persona interesada en conocer a su niño, alguien que le preste atención individual, que juegue con su niño y lo deje explorar.
- Busque un proveedor que atienda a su bebé y responda a sus necesidades con prontitud y ternura.
- Preste atención por pistas que muestren cómo lo atienden.
- Busque un local limpio y seguro.
- Verifique las referencias.

Cúidese

- Los padres o personas encargadas también necesitan atención.
- Cuando uno se siente cansado, con otras ocupaciones o deprimido es más difícil darle la atención debida a los niños pequeños.
- Planee tomar descansos y hágalo con regularidad durante el día y la semana que, aunque sean cortos, le ayudarán.
- Haga algo por usted cuando se sienta abrumada, comuníquelo y busque ayuda.
- Intercambie tiempo de cuidar a los niños con una amiga. Hable con familiares, amigos, proveedores de la salud, etc., para que le ayuden a fomentar el buen desarrollo de su niño.

Para más información

- www.seattlechildrens.org
- El proveedor de atención médica de su niño

Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Comunicaciones de comercialización de la llamada en 206-987-5323.

Este volante ha sido revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de su niño son únicas, antes de actuar o depender de esta información, por favor consulte con el médico de su hijo.

© 2001, 2003, 2004, 2012, 2017 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

9/17
CE356S