

Introducción

¡Tu hijo aprende y se desarrolla durante los primeros años de su vida con una rapidez increíble! Llega al mundo reconociendo tu voz y con la capacidad de comunicarse contigo, incluso antes de que entienda lo que se le dice. También aprenderá rápidamente acerca de las relaciones interpersonales y la confianza. Aprenderá acerca de las diferencias de su ambiente y también se desarrollará físicamente. En tan sólo un par de años, tu bebé aprenderá a voltearse, sentarse, gatear y caminar. Es una personita tan maravillosa que nace con la capacidad de crecer y convertirse en un adulto maravilloso.

El cuidado que le des a tu bebé y tu interacción con él le enseñarán a formar un vínculo afectivo contigo y a apegarse a ti. Ello le servirá a tu bebé para desarrollar relaciones sólidas más adelante. El comportamiento y la disciplina que vea reflejados en ti lo ayudarán a convertirse en el adulto que será en el futuro. Heredará muchos de los rasgos y comportamientos que vea en ti.

Tendrás que tomar muchas decisiones a medida que tu bebé vaya creciendo. ¿Trabajarás o te quedarás en la casa con tu bebé? ¿Qué tipo de crianza o disciplina emplearás? ¿Qué puedes hacer para ayudarlo a desarrollarse y cómo te darás cuenta si se ha estimulado demasiado con demasiadas cosas? ¿Cómo eliges la guardería indicada? ¿Cómo filtras toda la información sobre la responsabilidad paternal que escuchas o lees, para así poder elegir la indicada para ti?

Exploremos respuestas para algunas de estas preguntas. El contar con los conceptos adecuados que necesitas, te convertirá en una madre que tiene confianza en sí misma y las madres que tienen esa confianza, crían a hijos que tendrán confianza en sí mismos.

¿Qué puedo hacer para criar a un hijo saludable y feliz?

Lo mejor que le puedes entregar a tu bebé eres tú misma. El tiempo que compartas con tu bebé le ayudará a que se desarrolle y crezca. Tu bebé nace con miles de millones de células cerebrales que todavía no están conectadas entre sí. Cuando su cerebro esté activo, estas conexiones, llamadas sinapsis, se formarán. Su cerebro está activo cuando respondes a sus necesidades e interactúas con él.

Cada vez que abrazas a tu bebé, le das amor, le hablas o simplemente respondes a sus necesidades, estás ayudando a que su cerebro se desarrolle. Cuando le enseñas cosas nuevas, ayudas a que estas conexiones se formen. El cerebro de un recién nacido es mucho más pequeño que el tuyo. Al alimentarlo, estimularlo y protegerlo, su cerebro crece en tamaño, peso y habilidad.

Las investigaciones han descubierto que jugar con tu bebé es una de las mejores cosas que puedes hacer por él. Háblale y permítele que comparta tu día. Lo encontrará muy interesante y se divertirá mucho.

Además, tu cuidado le dará a tu bebé un sentido de seguridad y confianza. Un bebé amado y bien cuidado es un bebé feliz. Un ambiente seguro y lleno de amor le proporciona todo lo que necesita para crecer y ser feliz.

¿Qué tipo de estímulo es el más indicado para ayudarlo a crecer?

Los bebés crecen por etapas. Después de nacer, no se levantan y empiezan a caminar. Primero tienen que fortalecer sus cuellos, aprender a darse vuelta, a sentarse y a gatear. Sus cerebros también se desarrollan por etapas. Con cada nueva etapa, tu bebé desarrolla nuevas habilidades y cada habilidad nueva que desarrolla hace que el cerebro se desarrolle más.

Ten cuidado de no sobrecargar a tu bebé con demasiadas experiencias nuevas al mismo tiempo. Su cerebro necesita procesar cada cosa nueva que aprende. Él mismo establecerá su propio ritmo de cuánto puede procesar. Tu diaria interacción normal con él será suficiente.

No es necesario gastar mucho dinero en los últimos juegos que estén de moda. Los objetos comunes que hay en tu casa serán suficientes para captar su interés y ayudarlo a desarrollarse. Él te avisará cuando esté demasiado estimulado al perder el interés, llorar o ponerse inquieto.

La música es excelente para un cerebro en desarrollo. La música es estructurada, rítmica y repetitiva, lo cual estimula el desarrollo del cerebro. Cualquier tipo de música tiene un impacto positivo en el cerebro como consecuencia de esto.

Debes estar atenta de no dejar a tu hijo pasar demasiadas horas frente al televisor. Los bebés aprenden mejor cuando interactúan contigo. Tu hijo no aprenderá mucho con la televisión, porque ésta no responderá a sus intentos de comunicarse ni a sus reacciones. Tu hijo aprenderá a hablar de ti. Tu interacción con él lo ayudará a desarrollarse físicamente. El sentarse pasivamente frente al televisor no tendrá los mismos resultados. Es mejor aprovechar el tiempo leyéndole y jugando con él. Además, la mayoría de la programación para menores de edad no enseña lo que los propios padres quieren que sus hijos aprendan.

Recuerda, tú eres el mejor juguete para su desarrollo, y siempre serás el favorito. Lo único que él necesita son las cualidades que caracterizan tu relación con él. Tu amor y tu cuidado le darán la capacidad de explorar el mundo que le rodea y de sentirse seguro. No uses siempre un lenguaje infantil con tu hijo. Tu bebé tendrá un vocabulario mucho más extenso al comienzo de su vida, si le hablas con oraciones más complejas.

Disciplina

Muchos padres se preocupan demasiado de que van a malcriar a sus hijos y de cómo disciplinarlos. Nunca vas a malcriar a tu hijo abrazándolo o amándolo demasiado. Los niños malcriados son aquellos a los que no les han establecido límites a su conducta.

A medida que tu hijo crece y se desarrolla, comenzará a explorar sus alrededores. Para su seguridad, deberás establecer reglas. Como tu hijo es curioso por naturaleza, pondrá a prueba las reglas o los límites que le hayas establecido.

La disciplina deberá establecerse desde el principio de la vida del niño, cuando la madre organice las rutinas diarias. A medida que tu bebé crezca, deberás establecer límites, para crearle espacios seguros dentro de los cuales él pueda explorar el mundo que le rodea.

Según la Academia de Pediatría de EEUU, un "no" o una firme negativa preparará al bebé o al niño para saber utilizar su raciocinio. Los padres, sin embargo, no deben tener la expectativa de que el razonamiento, las órdenes verbales o los regaños, por sí solos, logren cambiar la conducta del bebé o del niño.

Intenta reafirmar una conducta positiva y corregir a tu hijo cuando no ha obedecido las reglas. Cuando llegue el momento de tomar acciones disciplinarias, éstas deberán ser breves, inmediatas, consecuentes y proporcionales a la ofensa cometida.

Un consejo acerca del llanto: tu bebé no está rompiendo ninguna regla cuando llora. Puede ser que te está tratando de decir que está con hambre o que necesita que le cambien el pañal. Como última opción y al ver que no existen otras causas, lo mejor es dejarlo llorar hasta que concilie el sueño.

Los bebés se distraen fácilmente y simplemente con moverlos de donde no quieres que estén lograrás corregir su conducta. Esta es una manera de reafirmar los límites con amor.

Como madre, tú eres el ejemplo de conducta y buenos modales que tu hijo usará durante su vida. El pelear, gritar y golpear lograrán muy poco y pueden ser perjudiciales para la relación con tu hijo.

Tener una “caja de herramientas” o técnicas de disciplina es una buena idea. Éstas son algunas técnicas que resultan efectivas:

1. Castigos breves.
2. Distracciones (para bebés).
3. Retiro de privilegios (el juguete se “castiga”, si no lo guardó cuando debía o si lo usó para golpear a otro niño).
4. Retirar al niño de la situación junto con una orden verbal. (Por ejemplo, si el niño sigue tratando de subir las escaleras, tú le dices que no: “No subir escaleras” y a continuación lo alejas de las escaleras.)

Guardería Infantil

Para muchas mamás, el quedarse en casa con el bebé es imposible. Si tienes que trabajar, lo más probable es que necesites encontrar algún tipo de cuidado para tu hijo. Tendrás que decidir cuál es la mejor opción para ti y tu bebé. Algunas mamás logran hacer arreglos con sus familiares para que éstos cuiden a sus hijos; mientras que otras tienen que buscar una guardería donde dejar a sus pequeños.

Asegúrate que la guardería en la que estás interesada acepta niños de la edad de tu hijo. Algunos lugares sólo aceptan niños que ya saben ir al baño por sí solos; mientras que otros aceptan bebés de hasta solamente 6 a 8 semanas de nacidos. Los bebés deben ser cuidados por un pequeño círculo de adultos. Pregúntale al encargado de la guardería cuántas personas estarán cuidando a tu hijo. Averigua también cuántos niños han aceptado en la guardería y qué tipo de actividades desarrollan. No querrás que tu hijo esté en una guardería donde lo mantengan en una cuna o en un corral durante todo el día.

Llega de imprevisto a la guardería para ver cómo trabajan cuando no te están esperando. Averigua las horas de trabajo y pregunta qué pasa si llegas tarde a recoger a tu hijo. ¿Hay una penalidad? También deberás preguntar cuánto cuesta la mensualidad. ¿Te cobrarán si tu hijo se enferma o si se va de vacaciones contigo? Además, querrás saber cuál es el criterio que usan durante el proceso de selección del personal.

Tú eres la persona que tiene la mayor responsabilidad en cuanto al cuidado y bienestar de tu hijo. Tienes todo el derecho de saber quién te lo está cuidando y de qué manera lo hace. Asegúrate de hacer preguntas acerca del cuidado que recibirá tu hijo.

Resumen

Ten calma, disfruta de tu hijo y trata de no preocuparte demasiado pensando que vas a hacer las cosas mal. El gozo más grande que tendrá tu hijo será pasar tiempo contigo. Juega con él y preséntale el lugar que será su hogar. Establece límites para permitirle explorar sus alrededores con seguridad. Recuerda que los límites que establezcas son para su seguridad y no para tu conveniencia. Asegúrate que sean razonables para que pueda conocer el mundo que le rodea.

Proporcióname a tu bebé muchas cosas interesantes y entretenidas que lo ayuden a aprender y a desarrollarse. Si le hablas y compartes tu día con él, se desarrollará y crecerá a plenitud. Tu hijo es un bebé que ha nacido con sorprendentes talentos y habilidades. Tienes toda una vida para descubrirlas. ¡Disfruta!

Fuentes:

BrainWonders: Birth – 2 Months, www.zerotothree.org/brainwonders/parents.html, accessed 3-23-06.
What do I need to know about children and television? www.med.umich.edu/1libr/yourchild/tv.htm, accessed 3-23-06.
American Academy of Pediatrics: Guidance for Effective Discipline, Pediatrics Vol. 101 No. 4 April 1998, pp. 723-728, <http://aapolicy.aappublications.org/cgi/content/full/pediatrics;101/4/723>, accessed 3-23-06.
McClure, Robin, Top 10 Tips to Find Quality Child Care, www.childcare.about.com/od/evaluations/tp/qualitycare.htm, accessed 3-23-06.
Johnson, Chet, M.D. and Perry, Bruce, M.D., PhD, Nurturing Your Baby's Development, Johnson & Johnson Pediatric Institute, LLC, 1998.
Toda la información de este folleto es para uso educativo solamente. Consulte a su doctor para obtener consejos médicos específicos, diagnósticos y tratamientos.