

NORA KURTIN

CRiANZA ACTiVA

**LA GUÍA DE
SAPOS Y PRINCESAS
PARA EDUCAR CON
COHERENCIA, SEGURIDAD
Y CARIÑO**

**0-3
AÑOS**

SaPOs y PRINcesas

LAROUSSE

SUMARIO

UN VIAJE COMPARTIDO POR LOS PRIMEROS 1000 DÍAS

RECIÉN NACIDO

SALUD

1. Cuando se vuelve a casa, ¿cómo saber que el bebé está bien?
2. Diferencias: ¿cuándo consultar al pediatra y cuándo ir a Urgencias?
3. ¿Es grave la congestión nasal?
4. ¿Qué hacer para aliviar los cólicos del lactante?
5. ¿Cómo evitar la muerte súbita?

HIGIENE Y CUIDADOS

6. ¿Cuándo empezar a limpiarle el ombligo?
7. ¿Cómo y con qué frecuencia bañarlo?
8. ¿Cómo limpiarle los oídos?
9. ¿Es necesario ponerle crema hidratante?
10. Si se va a salir al exterior, ¿se le puede aplicar protección solar?
11. ¿Cómo evitar la dermatitis del pañal?
12. Se araña la cara, ¿conviene cortarle las uñas?

ALIMENTACIÓN

13. ¿Por qué la leche materna es la más recomendada?
14. ¿Qué hacer si no consigue agarrarse al pecho?
15. ¿Y si la lactancia materna no es una opción?
16. ¿Cuántas veces al día hay que alimentarlo?
17. ¿Cuáles son los mitos de la lactancia a desterrar?
18. ¿Qué es la microbiota y cómo favorecerla?

SUEÑO

19. ¿Cuánto debe dormir el recién nacido?
20. ¿Hay que despertarlo para su toma?
21. ¿Cómo ayudarlo para que concilie mejor el sueño?
22. Chupete sí o chupete no
23. ¿Cómo decidir si hacer colecho y conseguir que sea seguro?
24. ¿Cuál es la mejor postura para que duerma?
25. ¿Es posible evitar que se le aplane la cabeza de un lado?

DESARROLLO PSICOMOTOR Y COGNITIVO

26. Reflejos primarios, ¿cómo saber si su desarrollo es correcto?
27. ¿Reconoce, escucha? ¿Tiene desarrollados todos los sentidos?
28. ¿Qué beneficios tienen los masajes?
29. ¿Son beneficiosos los *spas* para bebés?

SALUD EMOCIONAL

30. Responsabilidad compartida: ¿por qué es beneficiosa y cómo fomentarla?
31. ¿Cómo comunicarnos con el bebé? ¿Nos entiende?
32. ¿Qué quiere decir el llanto del bebé?
33. ¿Qué es el apego seguro?
34. ¿Qué es y por qué es recomendable el «piel con piel»?

EN FAMILIA

35. Visitas en el hospital, ¿sí o no?
36. ¿Cómo gestionar las visitas y establecer límites?
37. ¿Cómo presentárselo al hermanito?
38. ¿Cómo llevar al recién nacido en el coche?
39. ¿Cuándo se puede salir de paseo?
40. ¿Cuáles son los lugares imprescindibles y los prohibidos?
41. ¿Cuánto hay que abrigarlo para salir a la calle?

DE 1 A 6 MESES

SALUD

42. ¿Son necesarias las vacunas?
43. No está dentro de los percentiles, ¿es para preocuparse?
44. Cuando vomita y tiene diarrea, ¿qué se debe hacer?
45. ¿Cómo deben ser las cacas del bebé?
46. Tiene fiebre y mocos, ¿es un catarro u otra cosa?
47. ¿Cómo distinguir si tiene conjuntivitis?
48. ¿Es normal que empiece a babear?
49. ¿Cuándo se cierra la fontanela?
50. ¿Es nocivo para el bebé que la madre fume o beba cuando no está con él?, ¿y el padre?

HIGIENE Y CUIDADOS

51. ¿Cuáles son los pasos a seguir a la hora del baño?
52. ¿Qué tipo de masaje se recomienda en esta edad?
53. ¿Por qué no se deben usar cremas y colonias?
54. ¿Cuál es la mejor manera de proteger su piel del sol?
55. ¿Hay que lavarle la boca, aunque no tenga dientes?
56. A esta edad, ¿afecta el chupete a su boca?

ALIMENTACIÓN

57. ¿Cómo saber si está comiendo lo suficiente?
58. ¿Cómo volver al trabajo, cuando se está dando el pecho?
59. ¿Qué es la crisis de la lactancia?
60. Tiene gases, ¿es necesario que eructe?
61. ¿Debe tomar agua o alguna infusión?
62. ¿Cuándo empezar con la leche de continuación?
63. ¿Qué es el método Kassing?
64. ¿Cuándo empezar a establecer una rutina de sueño?

SUEÑO

65. ¿Qué son las ventanas del sueño?
66. ¿Es bueno dormirlo con ruido blanco?
67. ¿Qué habilidades del desarrollo tendrá en estos meses?

DESARROLLO PSICOMOTOR Y COGNITIVO

68. ¿Cuándo empieza a sonreír de alegría?
69. Se lleva todo a la boca, ¿dejarlo o no?
70. Ya balbucea, ¿se puede estimular su lenguaje?
71. Si los idiomas de los padres son diferentes, ¿se pueden utilizar ambos o hay que elegir uno para hablarle?
72. Aunque sea tan pequeño, ¿se puede empezar a leerle cuentos?

SALUD EMOCIONAL

73. Responsabilidad compartida: ¿por qué es importante que ambos padres participen en todos los cuidados y gestos de afecto?
74. Responsabilidad compartida: ¿qué puede hacer el padre para potenciar el vínculo?
75. ¿Se puede coger al bebé en brazos todas las veces que se quiera?
76. ¿Cómo crear vínculo con los abuelos?
77. ¿Cuándo empezar la escuela infantil?

EN FAMILIA

78. ¿Cuáles son los beneficios del porteo y cómo hacerlo bien?
79. ¿Se puede viajar con el bebé?
80. ¿Puede ver pelis en la tele o en el móvil?
81. ¿Qué juegos y juguetes son apropiados para esta edad?

DE 7 A 12 MESES

SALUD

82. ¿Cómo podemos valorar el estado de salud general del bebé?
83. ¿Es normal que tenga reflujo?
84. ¿Cómo aliviar y prevenir la tos del bebé?

- 85. ¿Cómo saber si tiene otitis?
- 86. ¿Cuándo empiezan a salir los primeros dientes?
- 87. ¿Pueden tener caries los dientes de leche?

HIGIENE Y CUIDADOS

- 88. ¿Cómo limpiar los primeros dientes?
- 89. ¿Cada cuánto tiempo hay que limpiar el chupete?
- 90. ¿Cómo limpiar correctamente los genitales?
- 91. ¿Empezamos a sentarlo en el orinal?
- 92. ¿Se puede aplicar repelente de mosquitos?

ALIMENTACIÓN

- 93. ¿Cuándo comenzar a darle otros alimentos?
- 94. ¿Cómo introducir los nuevos alimentos en su dieta?
- 95. ¿Por qué alimentos empezar y cuáles no dar?
- 96. ¿Qué cambios hay que realizar en las cenas y las tomas nocturnas?
- 97. ¿Qué es el Baby Led Weaning (BLW)?
- 98. ¿Y si no quiere comer?
- 99. Ya come algunos alimentos sólidos, ¿qué hacer si vomita?
- 100. ¿Cómo promover hábitos que cuiden su microbiota?

SUEÑO

- 101. Ya duerme más, ¿se empieza con una rutina del sueño?
- 102. ¿Cuánto debe dormir en esta etapa?
- 103. ¿Cómo ayudarlo para que duerma mejor?
- 104. ¿Puede usar una almohada para dormir?

DESARROLLO PSICOMOTOR Y COGNITIVO

- 105. ¿Qué habilidades del desarrollo se verán en esta etapa?
- 106. ¿Qué pasa si no gatea?
- 107. ¿Es positivo promover que empiece a caminar?
- 108. ¿Qué tipo de calzado debe usar?
- 109. Si ya come sólidos, ¿cuándo debe empezar a usar los cubiertos?

SALUD EMOCIONAL

- 110. Responsabilidad compartida: ¿cómo construir una relación de responsabilidad compartida sana con la pareja?
- 111. Responsabilidad compartida: ¿es necesario estar ambos siempre alineados?
- 112. ¿Por qué llora cuando no ve una cara conocida?
- 113. ¿Cómo lidiar con la angustia por separación?
- 114. Lloro mucho y exige atención todo el tiempo, ¿podría ser un niño de alta demanda?
- 115. ¿Es lo mismo alta demanda que altamente sensible?
- 116. ¿Es pronto para empezar con su educación afectivo-sexual?
- 117. ¿Es correcto besar a los bebés en la boca?

EN FAMILIA

- 118. ¿Por qué es importante jugar?
- 119. ¿Es necesario darle juguetes?, ¿y cuáles?
- 120. ¿Tiene sentido llevarlo al teatro o a un museo?
- 121. ¿Es beneficioso que escuche música?

DE 1 A 2 AÑOS

SALUD

- 122. ¿Hay que preocuparse si aún no le han salido los dientes?
- 123. ¿Cuándo debe tener el primer examen de la vista?
- 124. ¿Por qué es recomendable una prueba de audición a esta edad?
- 125. ¿Se pueden detectar señales de autismo en esta etapa?
- 126. ¿Qué hacer si tiene miedo al pediatra o al dentista?

HIGIENE Y CUIDADOS

- 127. ¿Cómo fomentar buenos hábitos de higiene personal?
- 128. ¿Cuándo enseñarle a cepillarse los dientes solo?
- 129. ¿Cuándo debería dejar de usar el chupete?
- 130. ¿Y si se chupa el dedo?
- 131. ¿Cómo puedo evitar que coja cosas del suelo?
- 132. ¿Cómo prepararlo para quitarle el pañal?
- 133. En verano, ¿cómo lo protejo?: crema con factor solar, gorra, gafas de sol...

ALIMENTACIÓN

- 134. ¿Es demasiado mayor para tomar el pecho?
- 135. ¿Cómo facilitar el destete de manera respetuosa?
- 136. ¿Cuántas comidas sólidas al día y cuántas tomas de leche?
- 137. ¿Qué alimentos deben evitarse a esta edad?
- 138. ¿Cuándo es alarmante que no quiera comer?
- 139. ¿Cómo establecer hábitos de alimentación saludable?
- 140. ¿Cuándo pasar del biberón al vaso?
- 141. ¿Cuánto debe dormir durante la noche y cuántas siestas durante el día?

SUEÑO

- 142. ¿En qué consiste la rutina del sueño a esta edad?
- 143. ¿Hasta qué edad es conveniente el colecho?
- 144. ¿Cuándo hacer la transición a su propia cama?
- 145. ¿Cómo debe ser la cuna o la cama?

DESARROLLO PSICOMOTOR Y COGNITIVO

- 146. ¿Qué desarrollo debe verse en esta etapa?
- 147. ¿Cuándo empieza a caminar de manera independiente?
- 148. ¿Qué juegos estimulan el desarrollo motor?

- 149. ¿Qué actividades desarrollan la motricidad fina?
- 150. ¿Cuándo y cómo empieza a hablar?
- 151. ¿Y si no se entiende lo que dice?
- 152. ¿Qué es y qué beneficios tiene un rincón Montessori?
- 153. ¿Cuándo empezar con natación?

SALUD EMOCIONAL

- 154. Responsabilidad compartida: ¿quién es responsable de fomentar la igualdad de género?
- 155. ¿Por qué dice a todo que no?
- 156. ¿Por qué es bueno que aprenda a decir *no* ante determinadas situaciones?
- 157. Ante las rabietas, ¿qué hacer y cómo establecer límites?
- 158. ¿Cómo tomar la decisión de llevarlo a la escuela infantil?
- 159. Llega un nuevo bebé, ¿cómo fomentar una buena relación entre hermanos desde edades tempranas?

EN FAMILIA

- 160. ¿Con qué juega a esta edad?
- 161. ¿Cuándo estará preparado para ir al parque infantil?
- 162. ¿Cuándo se lo podrá llevar a un restaurante?
- 163. ¿Cuándo se puede empezar a ir al museo?

DE 2 A 3 AÑOS

SALUD

- 164. ¿Es normal que crezca más lentamente en esta etapa?
- 165. ¿Cómo estimular la vista y la audición?
- 166. ¿Cómo saber si tiene estrabismo u ojo vago?
- 167. ¿A qué edad puede usar gafas?
- 168. ¿Cuándo conviene volver al odontopediatra?
- 169. ¿Qué hacer si se rompe un diente de leche?
- 170. ¿Qué debe tener un botiquín básico?

HIGIENE Y CUIDADOS

- 171. ¿Con qué hábitos de higiene personal puede cooperar a esta edad?
- 172. ¿Cuándo está preparado para el control de esfínteres?
- 173. ¿Cómo ayudarlo a dejar el pañal?
- 174. ¿Cómo fomentar una buena higiene dental?
- 175. ¿Qué hacer si aún no ha dejado el chupete?
- 176. ¿Cuándo puede vestirse solo?
- 177. ¿Cómo enseñarle a vestirse solo?
- 178. ¿Es bueno que espere para comer todos juntos en familia?

ALIMENTACIÓN

179. ¿Qué alimentos puede comer a esta edad?
180. ¿Qué hacer si no quiere comer lo que hay en el plato?
181. ¿Cuánta cantidad de leche debe beber en esta etapa?
182. ¿Está su microbiota consolidada?
183. ¿Qué es el SIBO y cómo se detecta?
184. ¿Qué signos pueden ser señales de alergias alimentarias?

SUEÑO

185. ¿Cuántas horas de sueño necesita entre los 2 y los 3 años?
186. ¿Cómo se puede establecer una rutina de sueño acorde a su edad?
187. ¿Cómo reaccionar frente a los terrores nocturnos y las pesadillas?
188. No quiere irse a dormir, ¿qué se puede hacer?
189. ¿Cuáles son los principales hitos del desarrollo en esta etapa?

DESARROLLO PSICOMOTOR Y COGNITIVO

190. ¿Hay que preocuparse si aún no habla?
191. ¿Cómo impedir que diga o repita palabrotas o palabras malsonantes?
192. ¿Cómo se puede incorporar una segunda lengua a esta edad?
193. ¿Qué actividades sirven para estimular su desarrollo?
194. ¿Puede empezar con sus primeras posturas de yoga?
195. ¿Se puede practicar el *mindfulness* a esta edad?

SALUD EMOCIONAL

196. ¿Cómo manejar las rabietas?
197. ¿Por qué se dice que los 2 años es la etapa de los porqués?
198. ¿Cómo educar en el respeto a niños de 0 a 3 años?
199. ¿Cómo hacer una buena adaptación a la escuela infantil?

EN FAMILIA

200. ¿A qué juega a esta edad?
201. ¿Cuándo hay que enseñarle a recoger sus juguetes?
202. ¿Por qué se recomienda no ver pantallas antes de los 2 años?
203. ¿Cómo fomentarle el amor por la lectura desde pequeño?
204. ¿Tiene que saber nadar a esta edad?
205. ¿Cómo evitar los mareos del niño en el coche?

AGRADECIMIENTOS

EXPERTOS CITADOS A LO LARGO DEL LIBRO

ÍNDICE ANALÍTICO

UN VIAJE COMPARTIDO POR LOS PRIMEROS 1000 DÍAS

Bienvenidos a esta nueva etapa: ¡la de ser padres! La llegada de un bebé es un momento emocionante, así como, también, lleno de interrogantes. No os lo voy a negar: el nacimiento de un hijo es un absoluto tsunami para cualquiera. La lactancia, los despertares por la noche, la vulnerabilidad y esa dependencia absoluta nos mantienen en estado de alerta constante. Aunque habrá días difíciles, es importante recordar que también habrá momentos de alegría y gratitud.

Mi marido y yo recordamos con claridad cómo nos sentimos cuando nos convertimos en padres por primera vez: una mezcla de emoción infinita y preocupaciones que nos llevaban a preguntarnos: ¿qué sigue ahora? Cuando nació nuestra primera hija, me sentí abrumada, con una inmensa alegría y responsabilidad, ¡tenía tantas dudas al intentar descubrir cuál sería la mejor decisión! Una vez que ya pasaron los primeros años, y a pesar de la experiencia previa de ser padres, la llegada de nuestro segundo hijo nos hizo sentir como si empezáramos de nuevo, aprendiendo y adaptándonos, una vez más, a otros ritmos y necesidades.

Este libro surge de las muchas preguntas sobre crianza que hemos contestado a los millones de lectores de *Sapos y Princesas* a lo largo de 20 años, así como de mi experiencia personal y la opinión de especialistas en cada área que confluyen en el día a día del crecimiento de los hijos. Cada capítulo corresponde a un tramo de edad y aborda una etapa del desarrollo del bebé, desde el nacimiento hasta los 3 años, explorando aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales. Reconocemos que nadie nace sabiendo cómo ser padre, por lo que creemos que todos podemos aprender de las respuestas de expertos y nuestras propias vivencias.

Cada niño es único, y mi pareja y yo hemos adquirido el buen hábito de observar, conocer y respetar sus ritmos y gustos para cubrir sus necesidades y fomentar un entorno familiar lleno de amor y seguridad. A la vez, reconocemos la necesidad de establecer límites claros que ayuden en su desarrollo y autonomía. Esto es justamente de lo que se trata la crianza activa: padres presentes y firmes, que proporcionen un marco de referencia para guiar al niño hacia la confianza en sí mismo y en su entorno. Por eso, uno de los aspectos que considero más importantes es que nuestros hijos sientan que siempre estamos a su lado (aunque no sea físicamente), para lo que es fundamental que sepan dónde nos posicionamos como familia.

Para ello, es esencial fomentar y fortalecer la comunicación en cada etapa, desde el vínculo madre/padre-hijo hasta la relación de pareja. A menudo repetimos patrones aprendidos de nuestros propios padres, por lo que es crucial reflexionar sobre nuestra forma de educar y considerar este nuevo momento vital como una buena oportunidad para reajustar roles y promover una responsabilidad compartida en el cuidado del niño. Reconocemos que este cambio puede ser un reto, pero es muy relevante para el bienestar familiar y la relación de pareja.

Mostrar este equilibrio beneficia al niño, ya que aprenderá, desde temprano, que sus cuidados están equitativamente distribuidos entre ambos padres. El ejemplo es una poderosa herramienta de enseñanza en todas las áreas de su vida, desde el lenguaje hasta los hábitos de salud y el uso de la tecnología. Lo mismo ocurrirá en otros ámbitos: si no queremos que nuestros niños digan palabrotas, por ejemplo, tendremos que evitar decirlas nosotros; si queremos que el pequeño se lave los dientes después de cada comida, lo podemos incorporar a nuestra propia rutina todos los días; si no queremos que se enganche a las pantallas (los expertos las desaconsejan rotundamente antes de los 2 años), nosotros debemos apartar el móvil o la tableta para estar realmente presentes con él.

Los primeros meses de un bebé pueden ser desafiantes, pero tratar de disfrutar cada momento es clave, ya que el tiempo pasa rápidamente y pronto estará preparándose para la escuela. Los problemas actuales pueden convertirse en anécdotas divertidas en el futuro, por lo que es importante mantener una perspectiva positiva y disfrutar del viaje de la crianza. Os invito a

uniros a mí en esta aventura de autodescubrimiento y crecimiento como padres. Con la orientación de profesionales y expertos, y el apoyo de nuestra comunidad en *Sapos y Princesas*, podemos educar a nuestros hijos con amor y seguridad, estableciendo límites claros y promoviendo su desarrollo emocional y personal.

HIGIENE Y CUIDADOS



6 ¿CUÁNDO EMPEZAR A LIMPIARLE EL OMBLIGO?

Inmediatamente después del parto, se corta el cordón umbilical y se sujeta con una pinza. Queda un pequeño muñón que tardará entre 1 semana y 10 días en secarse y caerse, dando paso al ombligo.

Uno de los cuidados del recién nacido será curar este muñón, limpiando bien la zona con una gasa empapada en agua tibia o suero, nada de alcohol ni otros antisépticos, ni ningún tipo de jabón ni limpiador. Lo más importante es secarlo bien con otra gasa estéril y dejar la zona al aire un ratito para que se ventile. También es buena idea doblar el pañal para que su borde superior no toque la zona sensible y así evitar la infección y posibles irritaciones. No hay que preocuparse, que el cordón umbilical no duele.

CONSULTAR AL PEDIATRA

Se debe consultar con el pediatra si la zona del ombligo está enrojecida y caliente, sangra, aparecen ampollas, huele mal o hay secreción, ya que pueden ser signos de infección del ombligo, lo que se conoce también como onfalitis.

7 ¿CÓMO Y CON QUÉ FRECUENCIA BAÑARLO?

Antes de empezar, conviene recordar la primera norma imprescindible a la hora de bañarlo: **NUNCA NUNCA NUNCA DEJARLO SOLO NI DESATENDIDO.**

La **OMS** recomienda bañarlo a partir de las 24 horas de vida, incluso si aún no se ha caído el cordón umbilical. El baño es un momento mágico, porque el bebé recuerda su vida prenatal. Si el baño lo relaja y aporta bienestar, bien merece la pena hacerlo todos los días, aunque sea durante unos minutos. De esta forma, se podrá empezar a incorporar a su rutina diaria.

El neuropsicólogo doctor **Álvaro Bilbao** señala que un baño calentito reduce el flujo sanguíneo en las regiones frontales del cerebro del bebé y eso lo ayuda a relajarse, lo que convierte este hábito en una buena preparación para el sueño. Si, por el contrario, el baño lo activa, quizá es preferible disminuir la frecuencia y bañarlo unas tres veces a la semana, pero siempre manteniendo una buena higiene.

Para preparar el espacio, conviene que la temperatura del cuarto de baño esté entre los 22 y los 24 °C; y la del agua, a menos de 37 °C. Se puede comprobar con el codo, además de con el termómetro. No se necesita llenar la bañera, bastarán unos 15 a 20 cm de agua. Para hacerlo de manera segura, hay que sujetarlo por debajo de los brazos y usar solo unas gotitas de jabón de pH neutro con el fin de evitar irritaciones. Algunos pediatras recomiendan realizar los baños sin esponja, para aprovechar el contacto de la mano con su piel. No puedo estar más de acuerdo, ya que el baño es mucho más que simple higiene, con él se incentivan otros aspectos, como el juego, la relajación, la comunicación y el vínculo con el bebé. Mi marido y yo decidimos que los baños los daría él. Esta fue una estupenda idea, porque no solo ayudó a reforzar su figura de padre, sino también generó un espacio para que ellos estuvieran juntos mientras repartíamos las tareas para que yo dispusiera de ese tiempo para mí. Recordemos que para conseguir la proximidad y confianza en la relación con los hijos es importante formar espacios donde puedan germinar.

8

¿CÓMO LIMPIARLE LOS OÍDOS?

En cuanto a la higiene de oídos, la **Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPAP)** desaconseja introducir bastoncillos por el conducto auditivo no solo en bebés, sino también en todos los niños. Con ello, po-

dríamos ensuciar más el oído y, lo que es peor, dañar el tímpano. Para limpiarlos proponen aprovechar el momento del baño y emplear una gasa o toalla, pasándola suavemente por la parte exterior del oído.

9

¿ES NECESARIO PONERLE CREMA HIDRATANTE?

La piel del recién nacido es muy delicada y sensible. Los primeros días puede que se enrojezca, se hagan escamas, granitos y pequeñas manchas. La mayoría se van quitando con el tiempo, pero conviene que el pediatra haga un buen seguimiento.

Aunque no hay un criterio único en cuanto a si administrarle una loción hidratante o no, la doctora **Lucía Galán**, conocida como *Lucía, mi pediatra*, cuenta que, si tiene una piel sana, una crema hidratante pediátrica será suficiente. Sin embargo, si tiende a secarse, podemos utilizar cremas más emolientes, específicas para bebés, ricas en principios activos que reestructuren la barrera cutánea y lipídica, y, al mismo tiempo, calmen el picor.

10

SI SE VA A SALIR AL EXTERIOR, ¿SE LE PUEDE APLICAR PROTECCIÓN SOLAR?

En lactantes se recomienda utilizar únicamente pantallas físicas. Tanto los pediatras como los dermatólogos suelen ser reacios a que la exposición al sol sea directa y recomiendan evitarla aun cuando la temperatura sea suave o estén al sol poco tiempo.

En caso de que sea imposible evitarlo, la doctora **Eulalia Baselga**, dermatóloga pediátrica, recomienda elegir un factor de protección solar FPS 50 o superior, que proteja contra los rayos ultravioleta UVA y UVB. Asimismo, afirma que, para impedir posibles reacciones alérgicas, debemos desechar los productos que contengan PABA, ácido paraaminobenzoico, presente en los bloqueadores solares y filtros químicos como el octocrileno.

SALUD EMOCIONAL



30

RESPONSABILIDAD COMPARTIDA: ¿POR QUÉ ES BENEFICIOSA Y CÓMO FOMENTARLA?

Numerosos estudios indican que una paternidad activa desde el primer día de vida del bebé proporciona múltiples beneficios y los niños se desarrollan más sanos. Así lo expresa **UNICEF**, que considera que un padre comprometido y afectuoso aporta autoestima, habilidades sociales, bienestar psicológico y favorece un mejor desempeño escolar.

En Sapos y Princesas, nos gusta llamar a este estilo de padres y madres «padres implicados». Porque una paternidad activa se trabaja desde el primer día y, cuanto antes se incorpore en el funcionamiento del hogar, más sencillo será educar en igualdad y responsabilidad, ya que los hijos lo imitarán y entenderán como modelo de vida.

Estas son las recomendaciones de **UNICEF** para practicar la responsabilidad compartida desde el embarazo:

- Ir juntos a clases de preparación al parto y a las citas médicas.
- Hablar al bebé desde que está en el útero (a partir del sexto mes tiene la capacidad de escuchar).
- Asistir el padre, si es posible, al momento del parto.
- Ser ambos responsables de la crianza, la estimulación y la educación del bebé.
- Compartir las tareas domésticas y cuidados diarios, tales como alimentar, vestir, pasear, acostar, jugar y bañar al bebé.
- Desde el nacimiento, participar en el desarrollo de cada etapa de su vida.

- Formar cada uno una relación afectuosa e incondicional con el bebé.
- Criar de manera respetuosa, poniendo límites con buen trato y cariño.
- Compartir actividades que sean importantes para el niño.
- Dar ejemplo con prácticas y acciones positivas para su bienestar y desarrollo.

31

¿CÓMO COMUNICARNOS CON EL BEBÉ? ¿NOS ENTIENDE?

El recién nacido es capaz de registrar los estímulos del mundo interior y exterior, y, aunque es pronto para hablar de emociones, puede dar una pista de lo que le gusta y lo que no.

El doctor **Remo H. Largo**, pediatra y autor de libros sobre educación, afirma que, en el momento del nacimiento, el oído funciona perfectamente y está más desarrollado que la vista. Son la entonación y la expresión de la voz humana, especialmente la de la madre, con la que el bebé ya está familiarizado desde el embarazo, las que atraen su atención. Por eso, cuando la madre le habla o susurra al oído, desde las primeras semanas es capaz de volver su mirada e incluso la cabeza hacia ella. También incorpora mejor las voces familiares a las desconocidas y las amables antes de las que no lo son.

Para un recién nacido escuchar y prestar atención supone mucho esfuerzo al principio, por lo que sus tiempos son cortos y se fatiga rápido. En esta etapa, su desarrollo lingüístico aún está exclusivamente ligado al apego, el afecto y la comunicación con sus figuras de referencia.

32

¿QUÉ QUIERE DECIR EL LLANTO DEL BEBÉ?

La primera forma de comunicarse que tiene el bebé es llorando. Los motivos iniciales suelen ser hambre, sueño, dolor, aburrimiento o molestia, aunque también podría ser por sobreexcitación, cansancio, sensibilidad al clima, fiebre o

enfermedad. Según el doctor **Ernesto Sáez Pérez**, es interesante observar los diferentes tipos de llanto del recién nacido porque, poco a poco, podremos ser capaces de entender su causa y aliviarlo. Estas son algunas de las características que pueden ayudar a distinguir las distintas clases de llanto, producido por diferentes razones:

- **Hambre:** corto y de tonos agudos, que suben y bajan. Muy parecido al llanto de «déjame solo».
- **Dolor o incomodidad:** muy alto, agudo, llega de golpe y, tras una pausa, es seguido por un gemido monótono.
- **Enfado:** llanto más turbulento.
- **Mimos:** quejidos intermitentes.
- **Sueño:** lloriqueo que va en aumento.

Poco a poco, el llanto se irá reconociendo. La recomendación es tener mucha paciencia para no alterar aún más al recién nacido con nuestros nervios.

33

¿QUÉ ES EL APEGO SEGURO?

Desde el nacimiento, cada experiencia que vive el bebé va acompañada de nuevas emociones. Se enfrenta a todo un mundo lleno de estímulos. Por eso no es extraño que sienta cierta inseguridad y desamparo. Ante estos momentos intensos, siente alivio cuando es cogido en brazos, escucha la voz, el latido del corazón o el contacto con la piel de sus padres, y en especial de la madre. En resumen, todo lo que lo acerca a su vida prenatal y lo que conforma la semilla del apego.

Entre 1969 y 1980, el psiquiatra y psicoanalista **John Bowlby** desarrolló la teoría del apego, que señala los efectos a corto y largo plazo que marcan las vivencias tempranas del niño relacionadas con el vínculo afectivo establecido con sus cuidadores. De cómo hagamos esta contención, dependerá en gran parte la vida emocional de nuestro hijo. Si logramos cubrir sus necesidades y lo contenemos, lo calmamos y le damos confianza, formaremos con él un vínculo afectivo seguro y duradero.