

The Daily Parent

UN BOLETÍN INFORMATIVO PARA PADRES QUE TRABAJAN

NÚMERO 47

EL MARAVILLOSO AÑO DE LAS PREGUNTAS: EL PRIMER año de su bebé

Con la llegada de un recién nacido, comienza el maravilloso año. Los padres comienzan a preguntarse:

- “¿Está desarrollándose normalmente mi bebé?”
- “¿Está contento mi bebé?”
- “¿Estoy haciendo todo lo correcto para mi bebé?”

Estos son típicos pensamientos y preocupaciones que los padres pueden tener en un momento u otro acerca del desarrollo, seguridad, salud y felicidad de su bebé. El primer año de un bebé es un período de muchos cambios, tanto maravillosos como, al parecer, repentinos. Sería poco usual que un padre o una madre no tuviera preguntas.

Con la llegada de un nuevo bebé, los padres normalmente se centran en dos metas principales - el establecimiento de fuertes lazos afectivos con el bebé y su desarrollo adecuado. Aunque se trata de dos temas diferentes, cada uno tiene importancia con relación al otro, y casi podríamos decir que no se puede hablar del uno sin tomar en cuenta el otro.

El establecimiento de lazos afectivos con el bebé

El proceso de llegar a conocer a su nuevo bebé y el establecimiento de lazos afectivos entre los dos es una avenida de doble vía: usted llega a conocer a su bebé a la vez que su bebé llega a conocer y confiar en usted. El



percibir esos lazos y sentir un gran afecto para su bebé son cosas que pueden ocurrir instantáneamente sin que usted realmente “sepa” nada sobre ellas. Sin embargo, como parte del proceso de establecer lazos afectivos, usted querrá prestar atención a lo siguiente:

- **El temperamento de su bebé:** sus reacciones a las personas, los sonidos, los lugares, las rutinas y los cambios, así como su estado anímico en general;

- **Sus necesidades y patrones físicos:** cuánto su bebé come y duerme y ensucia su pañal, y con qué frecuencia; y
- **Su comportamiento:** el estado de alerta y el nivel de energía que exhibe su bebé durante el día, lo que hace y no hace, lo que le gusta y no le gusta hacer.

El establecimiento de lazos afectivos incluye la forma en que usted responde a su bebé, asegurándose de que su bebé sabe que usted está presente para atender sus necesidades y que es un responsable constante y confiable de su cuidado. Es crucial para el desarrollo de los bebés que ellos desarrollen un sentido de plena seguridad. Es importante que los bebés sepan que sus necesidades serán atendidas y que cuentan con adultos constantes y afectivos que responden a ellos. Es la relación interactiva y emotiva entre los padres o responsables por un lado y el niño por otro la que sienta la base del desarrollo de destrezas intelectuales, emocionales y sociales.

Crecimiento y desarrollo en el primer año

Como padre, usted quiere saber que su bebé está creciendo y desarrollándose al igual que otros bebés de su edad. Es importante saber que todos los bebés son individuales. Aunque hay fechas promedio para las cuales la mayoría de los bebés y niños alcanzan hitos del crecimiento - p. ej., sentarse sin ayuda o pronunciar sus primeras palabras - muchos niños alcanzarán estos hitos a su propio ritmo. Si a los 12 meses su hijo no está tratando de caminar o si a los cuatro meses no señala con el dedo o trata de alcanzar

En este número

Crecimiento y desarrollo en el primer año	2
Qué hacer con su bebé y niño pequeño	2
Uso de los servicios de cuidado de niños:	
Aspectos importantes	3
Para más información	4

The Daily Parent – EL PRIMER AÑO DE SU BEBÉ

objetos, no es motivo de preocuparse. Es posible que su bebé simplemente esté desarrollándose a su propio ritmo, y usted no tiene más que seguir de cerca su progreso.

Qué hacer con su bebé/niño pequeño

Los padres tienen un deseo natural de establecer lazos afectivos y de cuidar a su hijo. Sus instintos naturales normalmente son los más indicados. Su pediatra le dará recomendaciones generales a seguir en lo relacionado con la salud y la seguridad de su bebé. También recibirá información sobre el crecimiento que probablemente observe durante las semanas y meses iniciales de su bebé.

He aquí algunas cosas que usted puede hacer para desarrollar su relación continua con su bebé o niño pequeño, juntamente con actividades que puede realizar para apoyar su desarrollo.

Cosas que siempre debe hacer

- Siga las instrucciones de su pediatra en lo relacionado

con la salud y seguridad al cuidar a su bebé. Asimismo, debe seguir los procedimientos recomendados en cuanto a las horas de dormir, y cómo y cuándo cambiar los pañales, así como prácticas de seguridad y acciones orientadas a hacer que su casa sea “a prueba de bebés”, para mantener seguro a su bebé tanto en el hogar como en el auto.

- **Hable con su bebé sobre todo lo que haga con él** (cambiar su pañal, darle de comer, bañarlo, caminar con él)
 - ~ Emplee un lenguaje sencillo para describir las actividades diarias que realice en compañía de su bebé, nombrando objetos (pelota, árbol, biberón), acciones (cambiarse, comer, mecerse) y sentimientos (contento, triste, frustrado)
- **Confíe en sus sentimientos o en sus instintos** respecto a cómo se siente o se comporta su bebé. Nadie conoce mejor a su bebé que usted. Todos los padres llegan a conocer a su hijo en un nivel muy profundo, y si el suyo está enfermo, no responde bien a un alimento determinado, o no parece estar actuando normal, usted debe tomar la iniciativa y hacer algo.

He aquí algunos hitos importantes del desarrollo que su bebé/niño pequeño posiblemente alcance para el final de su primer año (tomados de la American Academy of Pediatrics).

1er Año	Social/emocional	Físico	Intelectual	Lenguaje
<p>Aspectos del desarrollo de su bebé en los que deberá fijarse</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Llora cuando el padre o la madre se va de la habitación • Puede mostrarse ansioso o tímido en la presencia de extraños • Sonríe al ver caras • Reconoce las voces de sus padres • Prefiere que lo cuide y lo tenga en brazos su madre y no otras personas • Muestra una preferencia por personas u objetos específicos • Puede comer ciertos alimentos sin ayuda • Imita a otros cuando juega • Pone a prueba a sus padres cuando le dan de comer (escupiendo la comida) 	<ul style="list-style-type: none"> • Se sienta sin ayuda • Da vuelta sobre el estómago • Gatea hacia adelante sobre el estómago • Transfiere objetos de una mano a la otra • Puede ponerse de pie • Se aferra a los muebles al pararse • Trata de caminar, o efectivamente camina 	<ul style="list-style-type: none"> • Juega y analiza los objetos de diversas maneras (agitando, golpeando, dejándolos caer) • Encuentra objetos escondidos, o sabe que el objeto está ahí aun cuando esté cubierto u oculto • Hace la conexión entre una imagen o un dibujo y el nombre correspondiente cuando éste se menciona • Construye, coloca objetos unos sobre otros 	<ul style="list-style-type: none"> • Presta atención a lo hablado • Susurra y balbucea • Emplea y responde a gestos y a la palabra “no” • Dice “mamá” y “papá” • Imita los sonidos • Para el final del primer año comprende o pronuncia varias palabras



The Daily Parent – EL PRIMER AÑO DE SU BEBÉ

CONFÍE EN SUS SENTIMIENTOS O EN SUS INSTINTOS
RESPECTO A CÓMO SE SIENTE O SE COMPORTA SU BEBÉ.
NADIE CONOCE MEJOR A SU BEBÉ QUE USTED.

- **Relájese.** Cuidar a un bebé es un trabajo difícil. Cuanto mayor su nivel de comodidad personal, tanto mayor será el de su bebé.

Interacción durante las rutinas diarias

Lo primero que hay que hacer con los bebés es establecer rutinas de las que pueda depender su bebé. Las rutinas ayudan a establecer un profundo sentido de seguridad, un elemento muy importante en la vida de los niños. Habrá algunas rutinas naturales – comer, dormir, bañarse, jugar. Estas son oportunidades ideales para llegar a conocer a su bebé y responder a sus necesidades siempre cambiantes.

Uso de los servicios de cuidado de niños: Aspectos importantes

Si utiliza un servicio de cuidado de niños, usted querrá asegurarse de que su bebé se encuentra en un ambiente saludable y seguro. Cuidar adecuadamente a los niños requiere conocimientos, destrezas y formación especial. Hay muchos factores a considerar en su búsqueda de un servicio de cuidado de niños que se le pueden olvidar si no llega preparado con preguntas y asuntos específicos a considerar.

Aquí presentamos un bosquejo básico de lo que debería considerar y hacer al buscar un programa o servicio de cuidado para su bebé:

- **Siempre visite el programa:** Aunque puede llamar por teléfono y hablar con el personal responsable, no sustituya una conversación telefónica por visitas realizadas en persona.
- **Proporción personal/niños:** Asegúrese de que el programa o proveedor tenga una proporción personal/niños baja, no mayor de cuatro bebés por responsable. Averigüe cómo hace el proveedor para cuidar a los bebés y a los niños mayores.
- **Experiencia/formación especial en el cuidado de bebés y niños pequeños:** Asegúrese de que el proveedor o programa tenga experiencia con el cuidado de bebés. Los



bebés requieren una atención más individualizada.

- **Ambiente del programa:** Pregunte por el ambiente del programa y observe un día típico de los bebés inscritos en el programa. Averigüe cuánto tiempo el proveedor está dedicando a su hijo, y de qué manera se está aprovechando ese tiempo. Pregunte cómo el programa velará por la seguridad y la salud de su

bebé.

- **Actividades del programa:** Debe existir mucha interacción entre proveedores y bebés, así como sucede con usted en el hogar: hablar, cantar, tener en brazos, leer. Los bebés necesitan el estímulo social y necesitan escuchar palabras dirigidas específicamente a ellos.
- **Información recibida de otros padres:** Hable con los padres de otros niños inscritos en el programa. Pregunte sobre su grado de satisfacción y si sus hijos parecen estar contentos en el programa.
- **Instintos:** Confíe en sus propias impresiones. Si usted siente insegura o si tiene inquietudes sobre algo durante su visita al programa, no los deje pasar por alto. Son los padres los que siempre saben más acerca de lo que más le conviene a su hijo.

Tener un nuevo bebé es una experiencia emocionante. También es una experiencia estresante. Cuando los padres conocen los “cambios” por los que pasa un bebé, y por los que es natural que pase, pueden relajarse, a sabiendas de que todo marcha bien. También pueden tener confianza, porque no solo saben que su bebé se está desarrollando, sino también saben qué pueden hacer para ayudar y apoyar su crecimiento adecuado.

Lo que su bebé más necesita para prosperar y crecer es USTED, o sea, su tiempo, su atención y sus respuestas a sus necesidades. Así que, relájese y disfrute. Y si la necesita, hay disponible una abundancia de información y apoyo para usted y su bebé durante este año tan maravilloso.

The Daily Parent – EL PRIMER AÑO DE SU BEBÉ

Para más información

- ***Is This the Right Place for My Child?: 38 Research-Based Indicators of High-Quality Child Care***, NACCRRRA.

Este folleto de lectura fácil contiene una lista de verificación consistente en 38 preguntas que los padres pueden hacer para evaluar la calidad de los diversos programas de cuidado de niños, a la vez que explica por qué cada pregunta es importante y cómo se relaciona a la calidad del cuidado.



- **T. Berry Brazelton, M.D. y Stanley I. Greenspan, M.D. *The Irreducible Needs of Children: What Every Child Must Have to Grow, Learn, and Flourish.***

Cambridge, MA: Da Capo Press, 2000. Los diálogos entre pediatra y psicólogo infantil definen lo que todo niño debe tener en sus primeros años de vida. Ofrece respuestas sobre cuánto y qué tipo de interacciones de apoyo necesitan los bebés y los niños pequeños.

- **American Academy of Pediatrics**, www.aap.org, es una organización nacional comprometida a la óptima salud y bienestar físico, mental y social de todos los bebés, niños, adolescentes y jóvenes adultos. Hay en su sitio web una sección especial solo para padres. Se puede realizar búsquedas en línea, clasificadas por temas de salud específicos.

- **Child Care Aware®**, www.childcareaware.org. Child Care Aware es un programa de NACCRRRA que ayuda a los padres a encontrar recursos y servicios de cuidado de niños de alta calidad en su comunidad. Tiene un número de teléfono, 1-800-424-2446, al que los padres pueden llamar sin cargo para identificar la agencia de Recursos y Referencias del Cuidado de Niños de su localidad, una organización que puede ayudarles a encontrar cuidado y ayuda financiera con los costos de los servicios de cuidado de niños de su comunidad.

The Daily Parent es preparado por NACCRRRA, la Asociación Nacional de Recursos y Referencias del Cuidado de Niños, con financiamiento proporcionado por la Fundación Citigroup, New York, New York © 2007 NACCRRRA. SE RESERVAN TODOS LOS DERECHOS.

