

la magia de la vida

™

cotidiana

Ofrecido por

Johnson & Johnson

Pediatric Institute, L.L.C.

y ZERO TO THREE®

0-4 meses



La Magia de La Vida Cotidiana™ 0-4 Meses

Autoras: Claire Lerner L.C.S.W. con Amy Dombro, M.S. y Karen Levine

Diseño: AXIS Communications, Washington DC (www.axiscomm.com)

Fotografía en la página 14: © Ross Whitaker, Nueva York, NY

Publicado por:

ZERO TO THREE

2000 M Street N.W., Suite 200

Washington, DC 20036-3307

www.zerotothree.org

Para solicitar más ejemplares, comuníquese con:

Johnson & Johnson Pediatric Institute L.L.C.

Teléfono: 1-877-565-5465; Teléfono fuera de Estados Unidos: 314-216-3560

Fax: 1-877-565-3299; fuera de Estados Unidos: 314-216-3569

Visite: www.JJPI.com

Copyright © 2002 ZERO TO THREE

Todos los derechos reservados

Impreso en Estados Unidos de América.

Sumario

<i>La magia de la vida cotidiana™</i>	1
<i>Lo que usted siente</i>	3
<i>La hora de comer</i>	4
<i>Cómo calmar al recién nacido</i>	6
<i>Cómo interpretar las señales de su bebé</i>	9
<i>Qué puede esperar</i>	10 y 12
<i>Lo que usted puede hacer</i>	11 y 13
<i>Lo que más necesita su bebé</i>	15

La campaña *La magia cotidiana™* es una iniciativa conjunta entre **ZERO TO THREE** y el **Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C.**



ZERO TO THREE es una organización nacional sin fines de lucro integrada por reconocidos pediatras, educadores, investigadores y otros expertos en desarrollo infantil que se especializan en los primeros años de la vida.



El **Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C.**, es una organización dedicada a la investigación y el desarrollo para mejorar la atención pediátrica en el mundo en colaboración con prominentes profesionales del cuidado de la salud sobre temas de pediatría, paternidad/maternidad y desarrollo infantil.

Avalado por la
**American Academy
of Pediatrics**



DEDICADA A LA SALUD DE TODOS LOS NIÑOS™

Agradecimientos

ZERO TO THREE y el **Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C.**, agradecen las generosas contribuciones del Grupo de Tareas de Educación para Padres de **ZERO TO THREE's** por su ayuda para producir , escribir y editar esta serie de folletos. Apreciamos especialmente los esfuerzos de las siguientes personas:

De nuestro directorio:

Joy Osofsky, Ph.D.
Kyle Pruett, M.D.
Marilyn M. Segal, Ph.D.
Bernice Weissbourd, M.A.

Director ejecutivo:

Matthew E. Melmed, J.D.

De nuestro personal:

Lynette Ciervo
Nancy Guadagno
Joan Melner, M.S.
Stefanie Powers, M.S.
Tom Salyers
Nancy Seibel, M.S.
Vicky Youcha, Ed.D.

Apreciamos los esfuerzos de las siguientes personas por ayudarnos a desarrollar la versión en Español.

Judith Cruzado-Guerrero, Ph.D.
Sharon Greenip, M.Ed.
Daniele Grisi
Lynette Kimes, M.S.
Alicia Lieberman, Ph.D
J. Martin Maldonado-Duran, M.D.

ZERO TO THREE también agradece a nuestro asociado, el **Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C.**, que, mediante sus esfuerzos educativos, está configurando el futuro de la salud infantil en el mundo.

La magia de la vida cotidiana™

Cómo amar y enseñar en la rutina diaria

Si usted es como la mayoría de los padres de la actualidad, probablemente no enfrente mayor desafío que atender a su bebé sin descuidar a la vez sus otras actividades y responsabilidades. Las exigencias simultáneas de sus horarios y energía quizás dificulten hallar el tiempo para conectarse con su bebé. Pero las actividades de la vida diaria como la alimentación, el baño y las compras del mercado no significan necesariamente tiempo *perdido* para mantenerse en contacto con su bebé y disfrutarla. Por el contrario, estos *momentos cotidianos* son grandes oportunidades para estimular el desarrollo de su bebé alentando su:

- *autoconfianza* • *curiosidad* • *adaptación social*
- *autocontrol* • *capacidad para comunicarse*

Y, sobre todo, fomentan en el bebé su deseo de aprender acerca del mundo que lo rodea.

Los folletos de esta serie no se proponen ser una guía general ni exhaustiva de *todo* lo que ocurre en cada etapa del desarrollo. Se concentran más bien en las formas en que usted puede estimular el desarrollo social, emocional e intelectual de su bebé mediante su contacto con él en *las actividades de la vida diaria*.

La interacción especial entre el bebé y la familia es lo que da sentido a los momentos cotidianos. Su potencial es ilimitado y el punto de partida son ustedes.



Lo que usted siente

Al observar a su recién nacido acunado en sus brazos será inevitable sentir cuan milagroso es empezar a orientar una vida. Pero al poco tiempo, el milagro se enfrentará con las exigencias de su nueva realidad.

Para las mamás suele ser un cambio brusco que esta criatura desconocida que pateaba y empujaba dentro de su cuerpo haya surgido como un ser completamente separado que requiere cuidado y atención constantes. Para algunas, el vínculo es tan estrecho que cuando el bebé se siente molesto y llora, ellas también tienen ganas de llorar. Para otras, los cambios hormonales después del parto, conjuntamente con las intensas emociones y nuevas exigencias, pueden resultar en la llamada "tristeza de la maternidad."

Para el padre la experiencia es distinta, aunque no menos intensa. Aquí está, por fin, este pequeño que depende totalmente de usted. Puede que lo inunde un sentimiento de gran ternura como jamás haya experimentado. O también un mayor sentido de la responsabilidad. Seguramente se preguntará: ¿cómo podré ser un buen padre? o ¿cómo lo mantendré sano y salvo? Es más: puede que sienta un poco de inseguridad y hasta celos de su pareja.

Toda esta mezcla de emociones—además de muchas otras que no hemos mencionado—son de esperarse. Añada a todo esto el no poder ya dormir como antes y se dará cuenta por qué es tan importante que los nuevos padres sean comprensivos y tolerantes entre sí y consigo mismos.



La hora de comer

Cuando usted alimente a su bebé le estará dando mucho más que los nutrientes que necesita. También estará contribuyendo a que se sienta seguro en este mundo.

Si su bebé pudiese hablar:

Por ahora, llorar es el mejor modo que tengo para comunicarme. Por eso lloro tan a menudo. Puede que esté mojado, que necesite un mimo, que tenga hambre, y, a la velocidad con que estoy creciendo, siento hambre a cada rato. Si crees que estoy hambriento, tócame la mejilla con suavidad y yo voltearé automáticamente la cabeza y empezaré a succionar. A veces necesito práctica para mamar. Y cuando lloro de hambre y tú o alguien de mi familia me da de comer japrendo que soy capaz de comunicarme y que puedo lograr resultados! Me siento particularmente bien cuando tu o alguien de la familia me arrullan, me miran a los ojos y me hablan suavemente mientras como. Pero pronto aprenderé a esperar uno o dos minutos, aunque sólo podré lograrlo si sé que puedo confiar en que tú o alguien de la familia me cuidará.

Lo que aprende su bebé:

Cuando usted satisface el hambre de su bebé lo ayuda a calmarse. Esto le permite centrar su atención en lo más importante para él—aprender sobre el mundo que lo rodea—mirando su rostro, escuchando su voz, experimentando la sensación de ser arrullado. Cuando usted le habla en voz baja y le acaricia suavemente la cabecita mientras come, la criatura se da cuenta de que es querido(a) y digno(a) de ser bien atendido(a). Empieza a darse cuenta que puede confiar y depender de usted y de quien lo cuide. Este aprendizaje de confianza será el fundamento de otras relaciones sanas durante toda su vida.

Cuando el bebé advierte que sus esfuerzos por comunicarse tienen éxito, usted está contribuyendo a que se desarrolle su lenguaje. Por ejemplo, el bebé llora cuando tiene hambre, usted llega, lo alimenta y él se siente mejor. Esto lo estimula a comunicarse más, primero mediante gestos y vocalizaciones, y más adelante por medio de palabras. También le ayuda a comprender la relación entre causa y efecto (lloro, mamá o papá o la abuela vienen), lo que lo ayuda a comprender el mundo que lo rodea, que a veces lo abruma y es tan nuevo para él.

Lo que usted puede hacer:

- Háblele con voz suave mientras lo alimenta.
- Acarícielo suavemente su cabecita y el cuerpo para que sienta el poder tranquilizador del tacto.

A close-up photograph of a man with dark hair, wearing a yellow shirt, looking towards a baby. The baby is looking back at the man. The background is slightly blurred, showing what appears to be a window with blue curtains.

Cómo consolar al recién nacido

Cuando usted consuela a su bebé, le hace saber que el mundo es un lugar seguro y que tiene a alguien que se preocupa por sus sentimientos. Mientras más contento se sienta, más energía tendrá para relacionarse con otros y para aprender cómo funciona el mundo que la rodea. Recuerde que al hacer ésto usted no lo estará malcriando sino dándole lo que necesita.

Si su bebé pudiese hablar:

A veces no lloro de hambre. A veces lloro porque me abruma el mundo que me rodea. Otras veces lo hago para aliviar tensión. ¡Adaptarse a este mundo exterior es difícil! Cada vez que lloro, te necesito. Por favor, ven lo antes que puedas. A medida que me voy conociendo, aprenderás a interpretarme y a responder a mis diferentes tipos de llanto probando distintas soluciones. Hay veces que nada me calma. Pero no es que esté enojado contigo. Puede que sólo necesite llorar un poco para aliviar la tensión. Si en alguna ocasión mi llanto te irrita demasiado—puede suceder—está bien que me coloques en un sitio seguro durante unos pocos minutos o que llames a otra persona para que te ayude. Recuerda que ambos nos estamos adaptando a cambios muy grandes en nuestras vidas.

Lo que su bebé aprende:

Al responder rápidamente al llanto de su bebé, usted le estará enseñando que siempre lo cuidará, y él advertirá que se está comunicando de un modo eficaz. No se preocupe porque así no lo malcriará. Por cierto, varias investigaciones revelan que los bebés a quienes se les atiende rápido y sensiblemente tienden a llorar menos, incluso más tarde en su vida, porque han comprendido que cuando lo necesita, alguien siempre está a mano para ayudarlo.

Cuando usted lo consuela, le está enseñando formas de calmarse a sí mismo. Puede ser que más tarde use esos métodos para tranquilizarse, por ejemplo con su juguete favorito (quizás un osito de felpa) antes de dormirse. Con el paso de los años, la atención que usted ahora le brinda en cuanto está molesto le ayudará a confiar en que puede también consolarse por sí mismo, aun en situaciones de estrés.

Lo que usted puede hacer:

- Cuando su bebé le “dice” (con el llanto) que está molesto, pruebe distintas soluciones. Vea si tiene hambre o si necesita eructar o tiene gases. Revise su pañal. Sosténgalo en distintas posiciones. Cántele o háblele en voz suave. Envuélvalo en una de sus cobijitas. También puede intentar llevarlo a dar una vuelta en auto o pasearlo en su carreola.
- Aprenda cómo es que *su* bebé prefiere que lo consuelen. Por ejemplo, para algunos niños es demasiado abrumador que les hablen y los miren al mismo tiempo. En tal caso, intente hacer una cosa a la vez: mírelo a los ojos sin hablarle, o cántele sin hacer contacto visual.



Cómo interpretar las señales de su bebé:

A continuación, le ofrecemos una tabla que describe lo que los bebés están aprendiendo en esta etapa y lo que usted puede hacer para estimular el desarrollo de estas nuevas destrezas. Es importante que al examinar la tabla recuerde **que cada bebé es una persona individual y que crece y se desarrolla a su manera y a su propio ritmo**. El establecimiento de una relación intensa y estrecha con usted y su familia será la base de su aprendizaje, como también de su crecimiento y desarrollo saludable. Toda preocupación que tenga sobre el comportamiento o desarrollo de su bebé merece atención. Hable con algún familiar que la pueda asesorar, aunque siempre es recomendable consultar a su pediatra u otro profesional de confianza.

Lo que puede esperar

entre el nacimiento y los 2 meses:

Necesito apoyo

Un recién nacido tiene la cabeza desproporcionadamente grande en relación al resto de su cuerpo. De hecho, hasta que desarrolle los músculos del cuello a lo largo de las siguientes 6 semanas, no podrá sostener su cabeza por sí solo.

Un concierto de sonidos

Las investigaciones demuestran que los bebés son oyentes apasionados. Al mes de edad ya establecen una relación entre los sonidos y su procedencia. El sonido preferido del bebé es la voz humana.

Una sinfonía visual

En los primeros dos meses, su bebé puede enfocar mejor los objetos que están de 20 a 30 centímetros de sus ojos, que es más o menos la misma distancia que lo separa de su cara mientras usted lo alimenta.

Sostengo todo con la mano

Los recién nacidos aprietan su mano con fuerza y así sostienen objetos pero no pueden agarrarlos intencionalmente. Agarran lo que usted les pone en la palma de la mano debido a un reflejo innato.

Lo que usted puede hacer:

- Asegúrese de sostenerle el cuello y la cabeza cuando lo levante y cuando lo acueste, y que su asientito en el automóvil y en su cochecito estén inclinados en el ángulo adecuado para que la cabeza no se vaya hacia adelante.
- Ayúdele a fortalecer los músculos del cuello con juegos que le hagan mover los ojos (y más tarde la cabeza) de un lado a otro persiguiendo un objeto con la mirada, cuando esté recostado sobre su espalda. Cuando fije la vista en un juguete, mueva ese objeto de un lado al otro.
- Trate de contarle a su bebé todo lo que está pasando. “Ahora te voy a quitar ese pañal mojado.” “Papi se muere de hambre. ¿Qué comemos?” “Hoy vienen a visitarnos los abuelos.” Pero recuerde que si el bebé se voltea a un lado cuando usted le habla, quizás esté tratando de decirle “Silencio, por favor.”
- Preste atención al tipo de sonidos que le gustan más a su bebita. A algunos bebés les encanta la música de ritmo fuerte e intenso, mientras que otros prefieren melodías suaves u otro tipo de canciones. Y no se abstenga de cantarle. Aunque usted desafine, el bebé preferirá su voz a cualquier otra.
- Enséñele los juguetes a esa distancia visual ideal y trate de conseguir juguetes con contrastes fuertes (blanco y negro) y colores brillantes.
- Juegue juegos que impliquen mover un objeto lentamente de un lado a otro y enfrente del bebé mientras usted le habla. Si está despierto y alerta, la seguirá con la mirada.
- Respete las señales que le dé su bebé. El le hará saber cuándo necesita un descanso, volteándose hacia un lado o llorando.
- Trate de conseguir juguetes que emitan sonidos suaves cuando los mueva. El sonido llamará la atención del bebé al juguete y a sus propias manos.
- ¡Seguridad ante todo! Asegúrese de que todos los objetos sean suficientemente grandes como para que no le quepan en la boca.

Lo que puede esperar

entre los 2 y los 4 meses:

Aprendo con la práctica

Alrededor de los 3 meses, a los bebés les fascina usar sus manos porque advierten que ellas son parte de su cuerpo y que pueden controlarlas.

A mi alcance

Aunque los bebés pueden agarrar los objetos que les ponga en las manos, no empiezan a tratar de alcanzarlos sino hasta eso de los 3 meses, y lo hacen con las dos manitas juntas.

Un balbuceo sugestivo

Entre los 3 y 4 meses, los bebés empiezan a disfrutar del balbuceo, y para ello no tienen mejor interlocutor que usted. Van progresando desde las vocales abiertas (ah, la, da) hacia nuevos sonidos y combinaciones más amplias.

Mi sonrisa lo dice todo

Las primeras sonrisas de su bebé (las que aparecen cuando duerme) son reacciones reflejas de su sistema nervioso en desarrollo. Pero a los 2 meses le regalará una sonrisa muy especial, que será una verdadera muestra de su cariño hacia usted.

Lo que usted puede hacer:

- Déle muchas oportunidades de sostener, agarrar cosas, golpear y agitar objetos que no lo vayan a lastimar.
- En cuanto el bebé desarrolle el control de sus manos, puede estar segura de que se llevará a la boca todo lo que caiga en ellas. Asegúrese de que todo lo que agarre esté limpio y sea lo suficientemente grande como para que no le quepa totalmente entero en la boca.
- Acueste a su bebida sobre la espalda y colóquele sobre el pecho un juguete de color brillante al alcance de sus brazos. Le encantará recogerlo con las dos manitas y acercárselo a la cara para examinarlo mejor.
- Háblele mientras estira sus bracitos para alcanzar algo. Aliéntela. Aun a esta edad, le encanta saber que usted aprecia sus esfuerzos.
- Cuando su bebé balbucee, imítelo o háblele como si pudiera entender todo lo que usted le diga. Mucho antes de pronunciar su primera palabra completa, comprenderá cientos de palabras gracias a aquellas primeras conversaciones.
- Preste atención especial al ritmo del balbuceo de su bebé. El balbuceará y hará una pausa, esperando que usted le conteste. Cuando usted diga algo y a su vez haga una pausa, el bebé responderá enseguida. Así es como aprenden el arte de la conversación.
- ¡Evidentemente no necesitamos aconsejarle que retribuya la sonrisa a su bebé! Pero podemos decirle que el intercambio de sonrisas es la forma más temprana de juego, que sienta las bases de toda una vida de relaciones afectuosas.
- Cuando la bebida sienta ganas de jugar, ¡a jugar se ha dicho! Soplele suavemente la pancita, juegue a “¿Dónde está mami?”, haga sonidos risueños y espere ver una sonrisita. Pero si ella no está de ánimo, puede que sea el momento adecuado para unos mimos y una siesta apacible.



Lo que más necesita su bebé

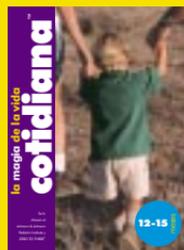
Sabemos que usted desea lo mejor para fomentar el desarrollo saludable de su bebé. También sabemos que muchos padres se ven agobiados por sus intensas responsabilidades, y que la idea de añadir más actividades para estimular el desarrollo del bebé les puede parecer excesiva.

Por esto aludimos a la magia de la vida cotidiana. Lo que su bebé necesita más para progresar son...ustedes. No hay nada mejor ni más poderoso que el aprendizaje del niño que explora el mundo compartiendo sus descubrimientos con usted y otros miembros familiares en esos momentos diarios.

Esperamos que este folleto le haya revelado que la *magia* de ser padres y madres no radica en ningún juguete que usted compre ni en el producto de moda que prometa hacer más inteligente a su bebé. La *magia* radica en esos contactos diarios que ayudan a su niño a desarrollar habilidades decisivas como la confianza, la curiosidad, la cooperación y la comunicación que se necesitan para toda una vida de aprendizaje y de éxitos.

Recuerde que los momentos cotidianos son grandes oportunidades para el contacto y el aprendizaje. Disfrute con su bebé la magia de esos momentos.

No se pierda los otros folletos de la serie:
La magia de la vida cotidiana™



Para mayor información sobre el desarrollo durante la primera etapa de la infancia, consulte a:

Johnson & Johnson
pediatric
institute
L.L.C.

www.JJPI.com



National Center for Infants, Toddlers and Families

www.zerotothree.org