

De corazón a corazón

Ideas para construir lazos sólidos entre los padres y sus hijos pequeños

Algunas veces los padres se sorprenden cuando sus hijos muestran a través de sus comportamientos y respuestas lo que sienten sobre la forma que sus padres interactúan con ellos. De manera ideal, el comportamiento de un niño pequeño se manifiesta como si su corazón estuviese atado con un hilo invisible al corazón de su mamá y de su papá. El bebé o el niño pequeño encuentran un consuelo y una satisfacción enorme cuando se forman tales lazos entre él y sus padres.

La investigación nos muestra que *la forma* en que los padres responden a sus hijos pequeños tiene un impacto significativo sobre el desarrollo del apego y del vínculo entre padres e hijos. El resultado de los estudios realizados sobre los vínculos familiares nos muestra que los padres pueden hacer varias cosas para construir una relación familiar sólida con sus hijos. Las cuáles son las siguientes:

- Presta atención al comportamiento de tu hijo y trata de “descubrir” lo que él o ella quieren y necesitan.
- Responde adecuadamente al comportamiento y a las necesidades de tu hijo.
- Responde de manera tal que el niño lo sienta como algo agradable y positivo.

Hay pocas experiencias en la vida que sean tan agradables como la interacción entre padres e hijos. Para hacer que este *estilo de interacción sensible y receptiva* sea una parte natural de tu vida cotidiana con tu hijo pequeño, pon en práctica los tres puntos siguientes. Para que te resulte más fácil de usar llámalo “*la técnica de los tres ¿Qué?*”. Hazte las siguientes preguntas:

- ¿Qué hace mi hijo?
- ¿Qué me dice su comportamiento?
- ¿Qué haré en respuesta?

El uso de “la técnica de los tres ¿Qué?” significa darle prioridad a **prestar atención** a tu pequeño. Esto no es fácil de hacer dado el ritmo de vida ajetreado que llevan la mayoría de los adultos. Pero afortunadamente, no nos referimos a un control obsesivo ni a una actitud de perro guardián. Simplemente procura recordar: “Todos los días voy a intentar prestar especial atención a mi hijo y lo que hace en el transcurso del día. Observaré lo que hace y me preguntaré lo que significa y lo que me quiere comunicar con sus acciones. Entonces le responderé rápidamente

de forma positiva tratando de satisfacer la necesidad que expresan sus acciones”.

Hazlo como parte de tu rutina diaria con tu hijo. Pronto descubrirás que te es más fácil y que confías más en tu capacidad para comprender y satisfacer las necesidades de tu hijo; a la vez tu hijo desarrollará un mayor sentido de bienestar y confianza en su relación contigo.



El bebé aprende que cuando ella toca la bandeja de la sillita alta o balbucea, su mami casi siempre va a responder con una sonrisa, una caricia, unas palabras cariñosas, algo rico para comer o con un juguete interesante. La pequeña disfruta de estos momentos agradables y comprende que su mami es una fuente fiable del consuelo y el apoyo que ella necesita.

Más Oportunidades...

Pregúntate:

1. ¿Qué hace mi hijo?
2. ¿Qué me dice su comportamiento?
3. ¿Qué haré en respuesta al mismo?

Luego... ¡Actúa!

Durante el transcurso del día, las mamás y los papás tienen toda clase de momentos en los que pueden responder de una forma sensible a sus niños. A continuación, te damos algunas ideas para aprovechar al máximo tales oportunidades:

Cambiar los pañales es—¡qué le vamos a hacer!—un hecho inevitable del cuidado del bebé. ¿Por qué no convertir esa tarea rutinaria en un momento de interacción divertido con tu pequeño? ¡Ambos se beneficiarán!

¿El comportamiento de tu pequeño te dice cuándo necesita un pañal limpio? Trata de ver los cambios en su expresión, molestias repentinas, etc., que pudieran indicar que está incomodo. Entonces, responde enseguida mirándolo cariñosamente y hablándole suavemente mientras lo llevas adonde le cambiarás el pañal. De este modo, le comunicas que entiendes lo que necesita.

Piensa cómo hacer para que el cambio del pañal sea un momento divertido e interesante entre tu hijo y tú. Puedes hacer lo siguiente:

- Mientras lo cambias habla con tu bebé sobre los juguetes o las fotos que hay a su alrededor.
- Mientras tocas sus manitos y sus pies jueguen simples juegos, como por ejemplo: “Manitas” o “Los cinco lobitos”.
- Durante cada paso del cambio de pañal cántale y recítale rimas, canciones o raps inventados por ti.
- Cuando terminaste hazle cosquillas en su pancita, si es que le gusta, y dile “¡Listo... ya estás!”.

La hora de comer es un momento natural para construir lazos sólidos entre los padres y los hijos. Muchas familias tienen la tradición de comer todos juntos por lo menos una vez día. Esta costumbre es perfecta para

construir vínculos sólidos entre todos los miembros de la familia.

Mientras lo alimentas sienta a tu pequeño, frente a ti, sobre tu regazo o en la sillita alta para niños. De esta forma, él podrá ver y disfrutar de tus sonrisas, tus movimientos y tus palabras cuando le das una cucharada del puré de vegetales. Anima al resto de los comensales a que le hablen y lo incluyan en las conversaciones familiares durante la comida.

No es necesario que el bebé sea el centro de atención, pero tampoco lo ignores.

Fíjate en los comportamientos que indiquen que quiere comer más, que le gusta o no algunos de los alimentos o textura en particular, cuando está lleno, cuando quiere sostener su propia cuchara, cuando quiere dejar la mesa, etc. Responde adecuadamente a tales signos y señales, y hazle saber que entiendes lo que te quiere decir a través de sus acciones. Algunos padres le enseñan a sus hijos algunas señas sencillas con las manos del Lenguaje de señas norteamericano para que así se puedan hacer entender; Ej.: *más, terminé, comer, galletita*, etc.



El proyecto Ventanas Abiertas a las Oportunidades (*Windows of Opportunity*, en inglés), fue desarrollado como un proyecto de innovación y mejora subvencionado por la Oficina de “Head Start”, la Dirección Administrativa de los Niños, los Jóvenes y la Familia del Departamento de Servicios Humanos y de Salud de los Estados Unidos. (# 90YD0253). Copyright © 2010 Smoky Mountain Research Institute. Todos los derechos reservados.

El contenido en este “Los Padres PUEDEN!” es una adaptación de una guía práctica desarrollada por el Centro de investigación y capacitación del desarrollo de la niñez temprana (*RTC, siglas en inglés*). www.research-topractice.info.