

Cerca de ti

Los pasos que **TÚ** puedes tomar para construir lazos sólidos con tu hijo pequeño

La sensibilidad de los padres es como una llave que las mamás y los papás pueden utilizar para abrir la puerta hacia una relación cálida y segura con su niño. Las conclusiones de las investigaciones muestran que ciertas características de la sensibilidad de los padres son valiosas para ayudar a desarrollar y a fortalecer el lazo tan importante padre-hijo.

Cuando los padres se relacionan con sus bebés y con sus pequeños deben interactuar de manera tal que:

- Reconozcan los esfuerzos de su niño por interactuar;
- Tomen turnos, que sea reconfortante tanto para los padres como para el pequeño;
- Los padres asistan, guíen, animen y apoyen afectuosamente a su hijo.

Estas formas de relacionarse forman parte natural de los juegos entre padres e hijos. Por eso es muy importante que pases el tiempo con tu bebé y que disfrutes de los juegos de aprendizaje para bebés. A los bebés y a los niños pequeños les encanta jugar sobre el regazo de sus padres. Por ejemplo: “Palmas, palmitas” y “¿Dónde está? ¡Aquí está!” los cuales son cantos y movimientos fáciles que se juegan con mami o con papi. A los más pequeños también les encantan los juegos con los dedos como “La arañita”, “los deditos” y “Los cinco lobitos”. ¿Qué puede ser más lindo que sentarse en las rodillas de uno de los padres y moverse al compás de las rimas de “Mamá Gansa” o “Anda caballito....”?

Ni siquiera tienes que hacer planes para este tipo de juegos que fortalecerán la relación con tu niño. Puedes muy fácilmente incorporarlos como parte de las actividades diarias.

Mejora los viajes en auto, los cambios de pañal o cuando lo vistas, jugando sus juegos favoritos. Jueguen juntos mientras tu bebé esté sentado frente a ti en el carrito del supermercado. Jueguen durante las comidas a aproximarse y alejarse. Estarán más unidos—¡y se divertirán!



Pasar el rato juntos, jugando, hablando y divirtiéndose con sus niños pequeños ayuda a los padres a desarrollar su sensibilidad y a estar más atentos al niño. Estas son las claves para construir la relación padre-hijo fuerte y segura.



Los gestos que hace un bebé muestran la felicidad que siente cuando su mamá le sonríe, lo mira a los ojos o le dice palabras dulces.

Más oportunidades...

Turnarse es una manera valiosa de construir lazos afectivos entre padres e hijos. Lo mejor de todo es que puedes tener turnos cuando hacen cualquier cosa...cuanto más divertidas sean ¡mejor! Prueba estas actividades:

Cuando estén cerca de un espejo grande—en el baño después de cambiarle el pañal o cuando estés guardando la ropa en los cajones de una cómoda con un espejo encima—levanta a tu bebé para que vea su carita y la tuya en el espejo. Señala su imagen en el espejo y pregúntale: “¿Qué cosa puede hacer mi bebé?” Tan pronto como se mueva o haga una expresión interesante, imítala y dile: “¡Mira!” “¡Igual que tú!”. Repite el juego varias veces, prueba hacer otros gestos y movimientos. Una vez que el bebé haya “captado” el juego y le guste, trata de invertir los roles. Ahora eres tú el que hace una mueca divertida, cosquillas en la pancita del bebé, mueves sus dedos o haces otra cosa y luego lo ayudas a que te copie. Se puede jugar frente a frente, pero adelante del espejo es más divertido porque el bebé se ve a sí mismo como parte del juego.

Túrnense para agarrar, hacer rodar, mover, patear, o pasarse cosas interesantes (pelotas, alimentos que se coman con las manos, juguetes, pañuelos, etc.) el uno al otro. Cuando estén en la lavandería túrnense para “esconder” y luego “encontrar” en el canasto lleno de ropa blanca un calcetín de color o esconde un juguete debajo de una servilleta, “¿Dónde está? ¡Mira! ¡Aquí está!”.

Construye una torre con los bloquitos de madera y túrnense para derribarla.

Cuando estés haciendo los quehaceres domésticos, túrnense para usar las cosas que estas usando como si fueran instrumentos musicales: palanganas como tambores, cajas de cereales como bongos, las tapas de las cacerolas como platillos, las cucharas como campanas, etc. Túrnense para tocar los instrumentos: “Primero toco yo y después tocas tú.... ¡Ahora es tu turno!” Cuando estén disfrutando juntos de una comida o bocadillo, túrnense para comer un bocado o para servirse la comida—“Una cucharada para mí... otra para ti”. Por ejemplo: túrnense para comer cereales y galletitas o corta una fruta en

pedacitos y repártela entre los dos platos pedacito por pedacito.

Haz participar a los abuelos, a los hermanos mayores y a tus amigos en estas actividades y juegos del bebé.

Las actividades que fortalecen la unión entre padres e hijos son las que combinan caricias y/o movimientos, canciones y palabras agradables que los hagan reír. Si no recuerdas la letra de los cantos y de los juegos tradicionales o te gustaría conocer otros, en los siguientes libros encontrarás algunos ejemplos: “*Cantemos Chiquitos: Songs and fingerplays from Spanish speaking countries*” de Georgette Baker.” *Recopilación de juegos y canciones populares para infantil y primaria*” de S. Ceballos y Josefa Rodríguez. “*Pinto, Pinto, Gorgorito: Retahílas, juegos, canciones y cuentos infantiles antiguos*” de Raquel Calvo Cantero. “*The Bilingual Book of Rhymes, Songs, Stories, and Fingerplays: Over 450 Spanish/English selections*” de Pam Schiller, Rafael Lara-Alecio y Beverly J. Irby. “*Canciones infantiles*” de autores varios. “*Trescientas sesenta y cinco canciones infantiles*” de autores varios.

¡Pídele al bibliotecario que te recomiende algunos!



Cinco lobitos tiene la loba...



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.