



**Consejo para Papá:**

*Como el bebé se tranquiliza con los olores asociados con su madre, los padres pudieran considerar útil el uso de la misma loción o champú que usa Mamá. Los padres también pueden tener a mano una prenda de vestir que la madre haya usado durante el día, mientras alimentan al bebé en la noche.*

## ¿Qué ocurre si no puedo crear un lazo afectivo sólido con mi bebé?

La creación de lazos afectivos no siempre se produce en cuestión de horas o días. Es un proceso que se retrasa en aproximadamente el 30 por ciento de las madres, por numerosas razones. Probablemente su bebé o el proceso de su nacimiento no fueron lo que usted esperaba. O tal vez esté desilusionada, sometida a mucho estrés, o simplemente fatigada.

Gran parte de los padres crearán sólidos lazos afectivos con sus bebés si satisfacen sus necesidades durante los primeros meses de vida. Una vez que conozcan a sus bebés y se adapten a este nuevo integrante de la familia, los lazos afectivos se profundizan. Si no cree que existan esos lazos afectivos cuando lleve a su bebé a la primera visita al pediatra, hable con el médico acerca de sus preocupaciones en el curso de esa consulta.

Para obtener más información acerca del desarrollo infantil saludable y de la seguridad del bebé a la hora de dormir, visite [www.ounce.org](http://www.ounce.org)



*Cómo crear lazos afectivos con su bebé*



# CÓMO CREAR *lazos afectivos con su bebé*

Los lazos afectivos entre los padres y su bebé son unas de las conexiones más sólidas existentes en la naturaleza. Independientemente de que usted sea la madre o el padre biológico, el padre adoptivo, el padrastro o la madrastra, es importante que el bebé cree lazos firmes con usted. Por fortuna, los niños tienen la disposición de apegarse a quienes los cuidan.

## *Elementos básicos para la creación de lazos afectivos*

Hacer que el niño se sienta seguro y querido es una de las piedras angulares más importantes para crear lazos afectivos con el mismo. El establecimiento de una relación de confianza con el bebé es un primer paso vital. El niño aprenderá a confiar en usted en la medida que responda a sus llantos. Además, una rutina diaria de alimentación, siestas y de la hora de dormir, ayudará al bebé a aprender lo que puede esperar del entorno que le rodea, lo cual también despierta su confianza. Este folleto le proporciona consejos adicionales que contribuirán a establecer lazos afectivos con su bebé durante el día y la noche.

## *Unas palabras acerca de la creación de lazos afectivos con seguridad*

Sin confianza no se pueden crear lazos afectivos sólidos. Los bebés necesitan confiar en que sus padres van a satisfacer consistentemente sus necesidades, y a protegerlos de cualquier peligro. Algunos padres creen que acostar con ellos al bebé (hábito que se conoce como “cama familiar”) es el mejor recurso para crear lazos afectivos y proteger al bebé. Varios estudios han revelado que dormir con el bebé es peligroso. Considere estos datos antes de decidir dónde dormirá su bebé:

- La asfixia y la estrangulación en la cama de un adulto son la causa principal de muertes de menores de un año relacionadas con lesiones en el estado de la Florida; y
- El riesgo de mortalidad infantil relacionada con el sueño es **40 veces mayor** en bebés que duermen en camas de adultos, comparándolo con el de los que duermen en sus cunas respectivas.

*Existen numerosas maneras de crear lazos afectivos seguros con el bebé. Puede poner en práctica algunas de estas ideas con su pequeño.*



## *Consejos para crear lazos afectivos*

**Una caricia amorosa del padre o la madre** reconforta al bebé y lo hace sentirse querido y seguro.

- Proporcione al bebé un masaje suave. Es una gran experiencia afectiva, que además lo relaja y fomenta los buenos hábitos de dormir.
- Meza al bebé y acarícelo suavemente de diferentes maneras.

**El contacto directo con su piel** es un factor muy tranquilizante para el bebé. Trate de colocárselo sobre el pecho mientras ve televisión o habla con sus amigos.

**Los ojos son las ventanas del alma**, ¡especialmente para alguien que no ha aprendido a hablar aun! El contacto visual con su bebé es una forma idónea para la conexión entre ambos.

**Su voz es uno de los sonidos favoritos del bebé.** Hable con el niño y respóndale a los sonidos que éste pueda articular. Háblele de todo lo que le ha acontecido a usted durante el día. Léale o cánteles diariamente. Esto le ayudará a conectarse con usted, y a adquirir al mismo tiempo importantes destrezas del lenguaje.

**Igual que a cualquier persona, a los bebés les gusta que reconozcan sus esfuerzos.** Trate de imitar sus movimientos, o los sonidos que emite.

**La práctica de juegos simples** como “Te veo/no te veo” (escondite) o “Este puso un huevo/este lo cogió/este lo llevó al mercado/este lo compró/y este se lo comió ... (haciéndole cosquillas)” les proporcionan al bebé la necesaria estimulación cerebral y profundizan los lazos afectivos.

## *Más consejos*

**Los patrones y las rutinas** contribuyen a que el bebé se sienta seguro. El mantenimiento de un horario consistente para la alimentación, las siestas y la hora de dormir, ayudan a crear una relación de confianza con el bebé.

*Varios estudios han demostrado que los bebés que siguen a una rutina para ir a la cama se duermen con más rapidez (30%), se despiertan con menos frecuencia (50%), y duermen por períodos de tiempo más prolongados.*

**La práctica de tres o cuatro actividades** relajantes a la hora de dormir, ayudará a que el bebé se tranquilice y aprenda a vincular las mismas con el momento de ir a la cama. También puede bañar al niño, darle masajes suaves en los músculos, y luego disfrutar juntos de un breve período de quietud.

**Colocar la cuna del bebé cerca de su cama** durante los primeros seis meses de vida, facilitará una rápida respuesta a las necesidades del niño. La respuesta instantánea a las necesidades de su bebé le ayudará a crear una relación de confianza entre ambos.

*“El sitio más seguro para que duerma el niño es solo en su cuna dentro de la habitación de los padres durante los primeros seis meses de vida” – Academia Americana de Pediatría*

**La caricia del padre** puede ser tan tranquilizante como la de la madre. En ocasiones, el padre crea un lazo especial con el bebé cuando participa en la alimentación y el cambio de pañales durante la noche.

