

A photograph of a woman with long brown hair, wearing a white shirt and blue jeans, sitting on a colorful blanket on a grassy lawn. She is holding a baby in her arms, looking down at the child with a gentle expression. The background shows a blurred green lawn and some foliage. A large, semi-transparent pink circle is overlaid on the left side of the image, containing the title text.

Con todo el cariño día a día

En la mayor parte de los casos, el cariño no surge de pronto, sino que se va construyendo poco a poco. Es una relación que hay que **alimentar cada día**. Cuando nazca, vuestro bebé será un ser indefenso, totalmente dependiente de vuestro cuidado y protección, así que tendréis **la responsabilidad y el privilegio** de atender a sus necesidades con todo el cariño que necesite. Esta atención es necesaria para que crezca de forma saludable. Gracias a vosotros, vuestro hijo o hija empezará a descubrir el mundo y a relacionarse con él.

Durante los primeros meses de vida, vuestro bebé se sentirá especialmente atraído por vuestra voz, por vuestras caricias y por vuestra cara. En estos primeros momentos, su capacidad para comunicarse se limitará a llorar, agarrar, mover la cabeza y buscaros con la mirada, por lo que tendréis un papel muy importante a la hora de interpretar sus señales y ajustaros a sus necesidades. Su capacidad de comunicación se irá ampliando a partir de los tres meses, teniendo un papel cada vez más activo en la relación. Notaréis que poco a poco mostrará una clara preferencia por vosotros.

Y hacia los 6 meses la vinculación emocional con vosotros y quienes más se ocupen de él o ella estará bien consolidada. Luego, poco a poco, puede ir sintiéndose un poco incómodo ante personas desconocidas, aunque eso le durará poco tiempo, pues pronto comprenderá que en el mundo están las personas a las que más quiere y luego otras con las que se puede relacionar. Si ha aprendido a confiar en vosotros, vuestro cariño y vuestro cuidado, se acabará sintiendo también cómodo y confiado con personas desconocidas que sepan relacionarse adecuadamente con él o ella.

De todas formas, no se debe olvidar nunca que cada bebé es diferente, y que si **la relación que cada padre o madre establece con su hijo o hija es especial y única**, también la relación que cada bebé establece con su padre o su madre tiene características diferentes de unos niños o niñas a otros.

ALGUNOS CONSEJOS PARA FAVORECER EL VÍNCULO EMOCIONAL O APEGO CON VUESTRO BEBÉ

- **Mostrad disponibilidad y sensibilidad ante sus necesidades:**

Debéis estar atentos y accesibles a sus necesidades. Vuestro bebé depende de vosotros para satisfacerlas todas, tanto las físicas, como las emocionales. Cuando le abrazáis, le mecéis y le consoláis, vuestro bebé se calma y se siente seguro. A veces, lo único que necesita para saber que le queréis es vuestra sonrisa junto a unas palabras cariñosas. Intentad buscar tiempo para jugar con él o ella cada día. Aprovechad las situaciones diarias como la comida, el cambio de pañales o el baño, para disfrutar de vuestro bebé y demostrarle vuestro cariño hablándole, acariciándole, sonriéndole. Son momentos privilegiados en los que disfrutará y se sentirá querido.

- **Permaneced cerca de él:** La proximidad física favorece el vínculo emocional. El bebé se siente mejor y más protegido si nota vuestra presencia. Al reconocer vuestra voz y vuestro olor se sentirá muy bien sabiendo que estáis cerca. En los primeros meses quizá preferáis evitar las separaciones largas. Eso no significa que tengáis que estar a su lado todo el tiempo, pues las separaciones durante algunos ratos, y a veces durante algunas horas, son no sólo inevitables, sino también fuente de aprendizaje para vosotros y para el bebé.



- **Habladle:** Es bueno que le habléis y le cantéis. Vuestro bebé es capaz de percibir los sentimientos y emociones que transmiten esas palabras. Lo mejor es que utilicéis frases cortas y repetitivas, pronunciándolas lentamente para captar mejor su atención. Y si se las decís estando cerca, mejor todavía.

- **Miradle:** Mientras hacéis cosas con vuestro bebé, miradle a los ojos y habladle cariñosamente. Si de vez en cuando os acercáis, mucho mejor, pues en sus primeras semanas los bebés ven más claras las cosas que están cerca. Una distancia parecida a la que hay entre su cara y la vuestra cuando le alimentáis es la que le permite enfocar mejor su mirada en las primeras semanas.



- **Hacedle gestos:** Los movimientos lentos y tranquilos tienden a captar su atención. Por eso es bueno que le hagáis gestos con las caras, que mováis vuestras manos ante sus ojos mientras le decís cosas y que encontréis vuestra

propia forma de hacer que se fije en vosotros.

- **Cogedle en brazos:** El contacto con vuestra piel le transmite amor, alegría, serenidad, seguridad, bienestar y plenitud. Mediante el contacto piel con piel, el bebé se irá familiarizando con vuestro olor y forma de tocarlo, y así estimularéis su desarrollo. Coger y mecer a un recién nacido entre los brazos es muy fácil y con la práctica os iréis sintiendo cada vez más seguros. La principal precaución hay que tenerla con su cabeza y sus huesos, que son todavía frágiles, por lo que vuestros movimientos deben ser suaves y seguros. Cuando vayáis a incorporarlo, hacedlo con suavidad, sujetándole la cabeza y el cuello.

Demostredle cuánto le queréis: Las demostraciones de cariño son importantes para fortalecer el apego con el bebé y potenciar su desarrollo. Aprovechad los cuidados de todos los días (alimentación, vestido, baño, juegos...), para demostrarle cuánto le queréis. No ahorréis cariño en la relación con él o ella.