

## PREPARACIÓN AL NACIMIENTO: CÓMO CONSTRUIR VÍNCULOS CON EL BEBÉ

Los vínculos familiares se construyen cada día. Existen algunas estrategias que pueden favorecer este proceso desde el primer momento de la llegada del bebé a casa:

- **Estar a su disposición.** Papás y mamás deben prestar atención a las necesidades y demandas de su bebé, no sólo en sus cuidados sino en el tiempo de juego y ocio.
- **Estar cerca.** Cuando un bebé percibe la presencia de las personas que le cuidan siente seguridad y protección, por eso deben evitarse las separaciones largas, sobre todo en los primeros meses de vida.
- **Hablarle:** El bebé reconoce las voces familiares y es capaz de percibir los sentimientos y emociones que transmiten las palabras. Es importante hablarle, cantarle y hacerle preguntas y sugerencias.

### Recomendaciones generales:

- *La expresión del rostro* debe estar en consonancia con la emoción que se desea transmitir al bebé. Nuestra cara estará próxima a la suya, para que perciba los movimientos del rostro con nitidez.
- *Hablar y pronunciar* muy lentamente, estirando las sílabas, con palabras sueltas y frases cortas y utilizando tonos agudos para captar mejor la atención de los bebés. Las palabras y frases pronunciadas de forma monótona y repetitiva suelen transmitir calma.
- *Contacto visual:* La atención del bebé suele cambiar constantemente de un estímulo a otro. Si estamos a una distancia de 20 centímetros, pasará un buen rato explorando nuestro rostro, algo importante para consolidar la relación.
- *Contacto físico:* Mediante el contacto piel con piel, el bebé se familiariza con el olor y la forma de tocarlo de quienes le cuidan. Con el contacto físico se pueden transmitir distintas emociones: amor, alegría, serenidad, seguridad, bienestar, lo que ayuda a estimular su desarrollo emocional, psicomotriz e intelectual.
- *Sujeción del bebé:* Coger y mecer a un bebé entre los brazos es una tarea que se perfecciona con la práctica. Los movimientos deben ser suaves y seguros. Hasta que sea capaz de sostener la cabeza, existen tres formas de sujetarlo en brazos:
  - o En posición vertical, apoyado sobre el pecho, asegurándose de que su cabeza esté siempre sujeta.

Apoyo:



Socios:



- Apoyado boca arriba sobre el antebrazo. Así favorecemos un mayor contacto visual con el bebé y es más fácil que perciba quién le habla o le acaricia.
  - Apoyado boca abajo sobre el antebrazo. Esta posición, además de relajar al bebé, resulta muy eficaz para calmar problemas de gases y cólicos del lactante, ya que con el brazo se le está proporcionando un leve masaje en su vientre.
- *Demostraciones de cariño:* El bebé necesita dosis diarias de cariño, besos, caricias y palabras de afecto para un desarrollo óptimo y saludable, y las rutinas como la alimentación, el baño o el sueño son situaciones idóneas para fortalecer la relación.

Apoyo:



Socios:

