

Cómo fortalecer los lazos de afecto con su bebé



800.394.3366.

Lo que está pasando

El apego es un lazo profundo y duradero que se desarrolla entre el proveedor de cuidados y el niño durante los primeros años de vida del bebé. Este apego es crucial para crecimiento del cuerpo y la mente del bebé. Aquellos bebés que cuentan con este lazo y que se sienten amados tienen mejores probabilidades de llegar a ser adultos que confían en los demás y que saben cómo reciprocitar el afecto.

Lo que usted podría estar observando

La mayoría de los bebés:

- Tienen periodos breves en los que duermen, lloran, se quejan o están tranquilos y atentos muchas veces por día
- A menudo lloran por mucho tiempo sin motivo aparente
- Les encanta que los mimen y abracen
- Responden a las expresiones faciales y las imitan
- Les encantan las voces tranquilas y responden a ellas con sonrisas y gorgoritos
- Crecen y se desarrollan todos los días
- Aprenden nuevas habilidades rápidamente y pueden superar comportamientos difíciles en cosa de unas pocas semanas

Recuerde: El mejor regalo que le puede dar a su bebé es USTED MISMO. El amor y la atención que le dé ahora permanecerán con él para siempre y le ayudarán a ser un niño y adulto sano y feliz.

Lo que usted puede hacer

Nadie conoce a su bebé mejor que usted, por lo que es usted quien está en mejores condiciones para reconocer y satisfacer las necesidades de su hijo. Los padres que ofrecen grandes cantidades de afecto y cariño a sus bebés ayudan a sus bebés a desarrollar un apego sólido. El afecto estimula a su hijo a crecer, a aprender, a conectarse con los demás y a disfrutar la vida.

Éstas son algunas formas de promover la formación de lazos afectivos:

- Responda cuando su bebé llora. Trate de entender lo que él o ella le está diciendo. Los recién nacidos no se vuelven “consentidos” por exceso de atención—ellos necesitan del cariño de sus padres y se benefician de él, aun cuando parecieran ser inconsolables.
- Tome en brazos, mime y toque a su bebé a menudo. Puede mantener a su bebé cerca con canguros, portabebés o mochilas especiales (para bebés más grandes).
- Aproveche las horas de comida, de bañar y de cambio de pañales para mirar a su bebé directamente a los ojos, sonreírle y hablarle.
- Léale, cántele y juegue a que se esconde y aparece. A los bebés les encanta oír voces humanas y tratarán de imitar su voz y los sonidos que hace.
- En lo que su bebé se hace mayorcito, intenten jugar con juguetes y juegos sencillos. En lo que su bebé pueda sentarse sin ayuda, planee pasar grandes cantidades de tiempo en el piso con juguetes, rompecabezas y libros.
- Si siente que está teniendo problemas para formar lazos afectivos con su bebé, ¡no espere para obtener ayuda! Hable con su doctor o con el pediatra del bebé tan pronto como sea posible.

Esta hoja de consejos se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/promoting/parenting> o llamando al 800.394.3366.