



El Cuidado de Bebés y Niños Pequeños

Lo que los Padres y los Proveedores Necesitan Saber

Folleto #46

Niños Sanos, Familias Sólidas, Comunidades Solidarias

Todos los niños necesitan un ambiente de cuidado infantil en el que puedan prosperar con proveedores que entiendan cómo fomentar el crecimiento y el desarrollo saludables. La mejor situación para el desarrollo en general de un bebé es aquella en la que éste tenga un ambiente acogedor y de apoyo con adultos que se preocupen por él y que le pongan atención. Los niños prosperan cuando sus necesidades sociales, emocionales y físicas las satisfacen activamente personas cariñosas que los abrazan, les hablan, les cantan, les leen y les permiten explorar de manera segura.

Temperamentos

Cada bebé es único, de igual forma que lo es cada adulto. Todos tenemos distintos temperamentos. Ésta es la forma en que vemos y reaccionamos al mundo a nuestro alrededor. Es posible que una persona sea extrovertida, mientras que otra sea cautelosa y lenta al sentirse en confianza. Todos los niños tienen áreas fuertes y áreas en las que necesitan más apoyo. Es importante que los proveedores adapten su manera de lidiar con cada niño y que sean sensibles para satisfacer las necesidades de los niños. El reconocer el temperamento de un niño le ayudará a entenderlo, y le ayudará a responder de maneras que apoyen su desarrollo saludable. Descubra qué le gusta y cuánto quiere que se le mime, toque y se le involucre. Los bebés no pueden usar palabras para comunicar sus estados de ánimo, sus preferencias o sus necesidades, pero ellos envían señales a los adultos que los cuidan. Los sonidos que hacen, sus expresiones faciales y la manera en que hacen o evitan el contacto con los ojos son pistas de lo que quieren y necesitan. Al poner mucha atención a la necesidad de estimulación de un bebé, así como de tiempo tranquilo, y al modificar nuestras reacciones, se formarán vínculos seguros y el bebé aprenderá a calmarse solo.

Desarrollo del Cerebro

Los primeros tres años de vida son un período de crecimiento intenso en todas las áreas del desarrollo de un niño. La base comienza en la infancia para aprender el lenguaje y las habilidades de comunicación, desarrollar los sentimientos de autovaloración y adquirir la motivación para aprender y llevarse bien con los demás. Un equipo especial de rastreo (*scanning*) ha permitido



a los investigadores ver cómo crece y se desarrolla en realidad el cerebro. Nosotros sabemos que un bebé nace con 100 billones de células nerviosas (neuronas) que forman conexiones (sinapsis) con otras neuronas, a fin de desarrollar sistemas para la vista, el oído, el movimiento y para expresar emociones. Todas estas neuronas están presentes al nacer, pero sólo aquellas conexiones que se utilizan frecuentemente se fortalecerán y continuarán formando a un individuo único, a quien le gustará aprender.

Los especialistas en cuidado infantil a temprana edad han descubierto ciertas cosas que los padres y los proveedores pueden hacer con sus bebés, que causan realmente que el cerebro de un bebé forme conexiones que necesita para desarrollar su potencial máximo.

Las actividades que apoyan el desarrollo del cerebro en los bebés y los niños pequeños incluyen:

- El afecto
- El tacto
- La comunicación, la lectura y la música
- Las experiencias estimulantes y la exploración segura

El Afecto

El amor incondicional crea una gran autoestima y un mayor desarrollo de los circuitos del cerebro, y a su vez, la autoestima le da a un niño el valor que

necesita para relacionarse con y aprender del mundo a su alrededor. Cuando los padres o los proveedores responden con comida o calidez o consuelo, el bebé tiende a ser calmado. Al responder a las necesidades de un recién nacido, el cerebro comienza a crear la red de células nerviosas que ayudan al bebé a aprender a calmarse a sí mismo. Los bebés, cuyas necesidades se satisfacen, tienen las mejores oportunidades de tener éxito posteriormente en sus vidas. Después de todo, los recién nacidos han salido recientemente de un lugar cálido y acogedor, en donde podían oír y sentir el latido rítmico del corazón de sus madres, y en donde nunca tenían hambre ni frío. Antes de nacer, todo era regulado. Después de nacer, cuando el bebé tiene hambre, no está cómodo o está enfadado en su nuevo ambiente, los sistemas de respuesta a la tensión del cerebro se activan y liberan hormonas de tensión. El bebé expresa su angustia llorando.

El Tacto

El abrazar, mecer y mimar a un niño comunica el amor y la aceptación mejor que nada más. El tacto ayuda a los bebés a adquirir una sensación de calma y alienta el desarrollo del cerebro. Los investigadores han descubierto que los bebés prematuros, a los que se les dieron masajes, crecieron más rápido, lloraban menos y se les dio de alta del hospital más pronto, que aquéllos a los que no se les masajeó. De estos resultados, entendemos que la mayoría de los bebés se beneficiarían del tacto suave. El abrazar y acariciar a un bebé estimula el cerebro para liberar las hormonas necesarias para el crecimiento.

La Comunicación, la Lectura y la Música

Los primeros tres años de exploración y juego con libros, canto de rimas infantiles, escuchar cuentos, reconocer palabras y escribir “garabatos” son realmente los bloques de construcción para el desarrollo del lenguaje y el desarrollo literario. A los bebés les encanta el sonido de su voz y prefieren el habla a otros sonidos. Es al oír sus palabras repetidamente en las conversaciones a temprana edad que crece la capacidad del lenguaje de un niño. El involucrar a los bebés y a los niños pequeños en la comunicación comienza a proveer una base sólida para el éxito posterior en el aprendizaje. Además, el escuchar su voz familiar le da confianza al bebé de su cercanía y amor.

La Comunicación

Cada día brinda ventanas de aprendizaje para los niños. Al vestir a un niño, recuerde nombrar las prendas de ropa y los colores. Mientras prepara una comida, hable sobre lo que está haciendo y permita a los niños pequeños jugar con los platos de plástico o con los moldes y tapas de plástico. Cada que le sea posible, nombre las cosas que son iguales, diferentes, más

grandes, más pequeñas, calientes o frías. Cuando vaya manejando en el automóvil o salga a dar un paseo a pie, señale y hable sobre los pájaros, los árboles, las tiendas familiares, los automóviles, los camiones y los letreros. Entre más hablen los adultos con los bebés y los niños pequeños, más pronto la mayoría de ellos aprenderá a hablar. Ellos necesitan oír lenguaje claro, simple y repetitivo sobre lo que está pasando ahora y lo que pasará enseguida. Por ejemplo, “Voy a cambiarte el pañal ahora. Vamos a colocarte sobre la mesa y limpiarte”. Los tonos altos y exagerados de “plática de bebés” ayudan a los bebés a aprender los sonidos básicos del lenguaje. Cuando copiamos los sonidos, las expresiones faciales y los movimientos corporales del bebé, construimos un puente para la comunicación entre dos (de dos vías).

La Lectura

El hablarles y leerles a los bebés y a los niños pequeños que aún no parecen entender sus palabras podría no parecer importante, pero estas conversaciones estimulan las partes del cerebro de un niño, responsables del desarrollo del habla y del lenguaje. Al leerle un libro a su bebé, déjele que voltee las páginas en el orden en el que quiera y con la rapidez que quiera. El oír un cuento una y otra vez le ayuda a un niño a aprender lo referente a los sonidos, el significado y los ritmos de las palabras. El aprendizaje ocurre con la repetición y ayuda a un niño a sentirse a salvo y seguro.

La Música

La música apoya muchas habilidades en desarrollo. Ésta puede establecer relaciones, proveer consuelo, fomentar el desarrollo del lenguaje, lanzar la creatividad, desarrollar los músculos grandes y pequeños y fomentar la coordinación. Cautivados por el patrón de su voz, es posible que ellos le miren intensamente, intenten imitar sus sonidos o manoteen y pateen con placer. Los niños pequeños pueden participar en una canción aplaudiendo, meciéndose o balanceándose con su ayuda. Es posible que intenten bailar o cantar, o que disfruten explorando los sonidos de juguetes musicales. A los niños más grandes les encantarán los juegos musicales y las canciones con cuentos y movimientos. Es posible que hasta quieran actuar las canciones con bailes, movimiento dirigido (*hokey pokey*) y objetos de utilería.

La Exploración

El cuidado amoroso, atento parece proporcionar a los bebés el ambiente ideal para alentar su propia exploración, el cual es el mejor ambiente para el aprendizaje. Si un niño tiene curiosidad acerca de los colores y pinturas, animales o camiones grandes, busque maneras de explorar estas cosas. Deje que el bebé explore de manera segura lo más posible. Exponga lentamente al bebé a diferentes texturas, temperaturas, olores y sonidos.

Sugerencias de Actividades para Bebés

El Ambiente – Durante los primeros años, cuando los cerebros de los bebés se desarrollan muy rápidamente, ellos necesitan tener cosas interesantes que ver, copiar, alcanzar, tocar, probar, escuchar y oler de manera relajada y sin prisas. Todas estas sensaciones y movimientos causan que más células nerviosas crezcan y se conecten entre sí, permitiendo el razonamiento complejo, en el futuro. Por otro lado, los bebés también pueden obtener demasiada estimulación, lo cual podría hacerlos sentir irritables porque están muy cansados y abrumados. El objetivo es encontrar un equilibrio de estimulación y descanso para cada bebé. Ponga atención a si el bebé mira y trata de alcanzar

más cosas o se voltea para tomar un descanso.

El Papel de la Persona Encargada de Proporcionar el Cuidado – La persona encargada de proporcionar el cuidado es a menudo el objeto más interesante en el ambiente de cualquier bebé. Idealmente, al jugar con los bebés, los adultos toman el liderazgo aproximadamente la mitad del tiempo, y siguen e imitan lo que los bebés hacen, el resto del tiempo. Tome turnos para hacer caras y sonidos. Ayude a los bebés a sentirse exitosos ofreciendo actividades que sean interesantes pero no muy difíciles. Recuerde que algunos bebés se cansan, se frustran o se desalientan más rápidamente que otros. Siga el ritmo del bebé.

Todas las Edades	Un Ambiente Apto para Bebés	Actividades
Menores de 6 Meses	<ul style="list-style-type: none"> • Un lugar seguro para sentarse y mirar, escuchar y tocar cosas interesantes • Tiempo al aire libre para observar 	<ul style="list-style-type: none"> • Rimas infantiles – <i>Humpty Dumpty</i>, etc. • Juegos musicales y para cantar – <i>The Wheels On the Bus</i>, <i>Itsy Bitsy Spider</i>, <i>Where is Thumbkin?</i> (La música o el ruido fuerte de fondo puede distraer a los bebés de oír y aprender el lenguaje.) • Juegos de aprendizaje – <i>Pat-a-Cake</i>, <i>This Little Piggy</i> • Contacto físico – mecer, abrazar, mecer en las rodillas, frotar suavemente, abrigar y acariciar • Masajear al bebé y libros de dibujos
Mayores de 6 Meses	<ul style="list-style-type: none"> • Una esquina para estar tranquilo para el niño sensible, que necesita un descanso de la actividad en general • Un área para dormir separada para aquellos que necesitan un lugar tranquilo para dormir • Algunas, pero no demasiadas, cosas interesantes para explorar • Lugares cómodos para que la persona encargada de proporcionar el cuidado y el bebé se relajen juntos 	<ul style="list-style-type: none"> • Deje que los bebés agarren y manipulen juguetes, como espátulas para cocina, cucharas de madera, platos de plástico, papel arrugado, libros de cartón, etc. • Los bebés necesitan “tiempo sobre la barriguita” mientras están despiertos para desarrollar brazos y cuellos fuertes • Deje que los bebés se vean en un espejo
Una Vez que Gateen	<ul style="list-style-type: none"> • Lugares seguros para que los bebés rueden 	<ul style="list-style-type: none"> • Juego de aparecer y desaparecer “<i>Peek-a-boo</i>”, juegos de dedos y rimas infantiles • Mirar libros de dibujos juntos, señalar y nombrar los dibujos
Una Vez que Caminen	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio para gatear • Apoyarse (por ejemplo sostenerse de la orilla de un sofá) mientras se aprende a caminar • Cosas en que treparse, como almohadas grandes o los dos escalones inferiores de escaleras alfombradas 	<ul style="list-style-type: none"> • Deje que el bebé juegue con objetos que quepan uno dentro del otro, como un juego de recipientes de plástico • Deje que el bebé ruede y persiga pelotas • Provea cubetas y recipientes para llenarlos con arena o agua y vaciarlos
	<ul style="list-style-type: none"> • Una estructura segura de juegos, columpios infantiles u otra manera para practicar habilidades físicas • Mesa/sillas pequeñas para comer y dibujar 	<ul style="list-style-type: none"> • Deje que el bebé jale juguetes (una caja con un hilo) o que empuje juguetes (una carriola de juguete con muñecos de peluche o una muñeca) • Deje que los bebés jueguen en un espacio seguro para jugar al aire libre con una caja con arena y columpios infantiles

• La sección anterior se ha vuelto a imprimir gracias a BANANAS. Inc., Oakland, CA del folleto de la Elección de Cuidado Infantil de BANANAS titulado en inglés *What Babies need in Child Care Birth to One Year and What Toddlers Need in Child Care Ages 1-2 Years*. (Lo que los Bebés Necesitan en Cuidado Infantil desde Recién Nacidos hasta un Año de Edad y lo que los Niños Pequeños Necesitan en Cuidado Infantil de las Edades de 1 a 2 Años)

