Cómo favorecer el desarrollo emocional del bebé

Prólogo de
Elizabeth Fodor

Edukame.com

Cómo favorecer el desarrollo emocional del bebé

Edukame.com

Autora y dirección pedagógica
Cristina García

Pedagoga, educadora y terapeuta. Especialista en infancia, orientación familiar y educación emocional. Dedicada a orientar a padres desde el momento del embarazo para que guíen desde el amor y no desde el miedo.

Licenciada en Pedagogía por la Universidad de Barcelona (España), Técnica en Educación infantil, formada en Psicología Humanista Gestalt de adultos y en Técnicas de Psicodiagnóstico infantil y Técnicas Gestálticas aplicadas a la Infancia por el equipo de Loretta Cornejo. Autora del libro "Ser padres y madres ¿Dónde está el manual de instrucciones?" de Edúkame.

Corrección
Grace Sigüenza

ISSN: 2339-854X

© Edúkame contenidos y servicios educativos S.L.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRÓLOGO **5**

CAPÍTULO 1: QUÉ SABER **8**
DE 0 A 2 MESES 11
DE LOS 3 A LOS 4 MESES 15
DE LOS 5 A LOS 6 MESES 19
DE LOS 7 A LOS 8 MESES 23
DE LOS 9 A LOS 10 MESES 25
DE LOS 11 A LOS 12 MESES 29

BIBLIOGRAFÍA **33**
QUÉ ES EDÚKAME ***34***

PRÓLOGO

El primer año emocional del bebé

Durante décadas, las emociones del bebé en su primer año de vida han sido invisibles. En la actualidad, los científicos crean para la humanidad nuevos mundos para entender la vida, donde las **emociones** están a la orden del día. Gracias a ellos sabemos que el amor hacia el pequeñín brota de la mirada de su madre. Se trata de una energía que emana del cerebro de ella, pasando a través de su mirada, para entrar por los ojos del bebé y estimular su cerebro.

"El cerebro tiene su propio corazón, que es el sistema límbico, donde guarda todo el amor que recibe."

El sistema límbico es el protagonista de las emociones. Tanto las emociones que experimenta como el estímulo que recibe influyen en el proceso de adaptación. De este modo, el bebé, al cumplir su primer año de vida, ha desarrollado el 70 % de su cerebro.

Cuando un bebé llega a nuestra vida, nos colma de felicidad pero también nos llena de dudas e incertidumbres. Nos surgen tantas preguntas y nos sentimos tan desamparados como él. ¿Cómo puedo conseguir que su vida sea **todo un mundo de sonrisas**?

La respuesta es jugando con él: compartiendo la alegría y la espontaneidad que posee para recordar así lo gratificante que es el juego compartido.

De esta manera, verás que desaparecerán las dudas y ansiedades, y disfrutaréis juntos. No obstante, si sigues "dándole vueltas", recurre a un **grupo de juegos**, donde podrás compartir con otras mamás, papás y niños el crecimiento de tu hijo y encontrar soluciones a tus dudas sintiéndote arropado.

Después de dar a luz, el cuerpo de mamá se convierte en el hogar del recién llegado. Démosle la bienvenida con un cuerpo cálido y relajado. Unas manos suaves y firmes –donde los dedos se convierten en la prolongación del corazón– sabrán transmitirle seguridad y amor, acariciando rítmicamente su cuerpecito. Él reconocerá la voz de mamá, que le habla con dulzura y expresa la alegría de poder abrazarlo. El olor del cuerpo de mamá le inspirará comodidad y felicidad. ¡Qué agradable encontrar sensaciones conocidas en un mundo donde todo es nuevo!

En el bebé surgen habilidades para mirar, mover los brazos y piernas, coger los objetos, tocar el cuerpo de los padres, etc. Así descubrirá, por ejemplo, que el pecho de mamá es suave y huele diferente, y que en el pecho de papá sus pequeños deditos pueden enroscarse en los pelitos. Toca, mira, saborea y experimenta al oír la voz armoniosa y suave de sus padres, que a su vez hacen gestos amplios y se funden en un festejo de alegría por los logros del bebé: inteligencia emocional en plenitud.

Lo que para los adultos es una actividad y una actitud normal, para él es un logro increíble. Por eso es necesario manifestar alegría y reconocimiento por ejemplo canturreando: "Todo tú eres amor. Verte crecer es mi mayor placer. Cada descubrimiento tuyo me hace creer que el orgullo es poder tener en mis brazos todo lo que tú eres".

El bebé crece, aprende y desarrolla su inteligencia emocional a través de los abrazos del amor. Abrazar y acariciar es un arte, y, como tal, es necesario que lo **aprendamos** para contactar con su ser interior. El primer año de la vida del niño es fascinante, pues cambia mes a mes. En ninguna otra etapa aprenderá tantas cosas como en esta: llorar, reír, esperar, jugar, despedirse, parlotear, andar, experimentar, pensar, comunicarse, etc.

Mamá, papá: cread un ambiente mágico donde la rutina diaria se convierta en **todo un mundo de sensaciones**.

Elizabeth S. Fodor
Sozialpädagogen.
PEKIP nach den DBS-Universität,
Wuppertal
www.efodor.com

Pedagoga social especializada por el DBS de Alemania en el método PEKIP del desarrollo infantil en la etapa pre verbal; los dos primeros años del niño y las técnicas de la EDUCACION TEMPRANA de la Universidad de PEDAGOGIA SOCIAL. Autora de la coleción Todo un mundo de sensaciones, emociones, sonrisas, etc.

CAPÍTULO 1:
QUÉ SABER

La relación entre padres e hijos es vital para el buen desarrollo emocional de los más pequeños: pasar tiempo y jugar con ellos, hablarles, atenderles, tocarlos, etc. Jamás me canso de repetir que lo que más necesitan los niños, sobre todo durante el primer año de vida, es que mamá y papá estén a su lado, y respondan a sus demandas con mimos, abrazos, canciones, juegos y miradas. Es lo que realmente les ayuda a desarrollar seguridad, confianza, autoestima y empatía. Es de esta manera como el pequeño obtiene un **equilibrio emocional** que, al llegar a la edad adulta, le permitirá tener una buena autoestima, seguridad en sí mismo y ser capaz de evaluar correctamente el medio en el que le tocará vivir.

Desde el nacimiento, el bebé percibe las **emociones afectivas** que los adultos le transmiten, tanto las positivas como las negativas. Las siente a través de su cuerpo, de su piel, de nuestra gestualidad, de la manera en que lo tomamos en brazos y tocamos, y del tono de nuestra voz. A su vez él responde con mímicas, sonidos, grititos y gestos. Así se esta-

blece un diálogo que reviste de una importancia extraordinaria y es que sus primeras **experiencias comunicativas** permanecerán grabadas a fuego en él como un modelo de referencia para todas sus relaciones futuras.

En muchos hogares, papá y mamá trabajan y la baja maternal suele durar pocos meses, por lo que el tiempo de relación con el bebé es corto o poco. Es necesario y muy importante buscar un ratito al día para jugar con el bebé y que este ratito sea tan gratificante y placentero para los padres como para el niño. Todos deberíamos jugar y disfrutar en compañía de nuestros hijos como mínimo 30 minutos al día.

"Todos deberíamos jugar y disfrutar en compañía de nuestros hijos como mínimo 30 minutos al día."

Durante el transcurso del juego, es bueno hablarle mucho al bebé. Esta comunicación debe basarse en el uso de sílabas cortas, en tono suave y agradable, preferentemente repitiendo los sonidos que él emite y recurriendo a canciones rítmicas o suaves.

Cuando veas que el bebé retira su atención durante el juego, puede que sea porque esté molesto o cansado. Entonces hay que respetar sus sentimientos y variar la intensidad del juego, o bien dejar la actividad para otra ocasión.

A veces olvidamos que los padres hacemos de espejo para el bebé. Si el pequeño sonríe, deberíamos devolverle la sonrisa. Si se muestra sorprendido o enfadado, deberíamos acudir a él: hablarle, tranquilizarle o reír junto a él imitando sus gestos. Esta forma de funcionar, como la de un espejo, es el mecanismo por el cual el pequeño aprende a interpretar el lenguaje facial y corporal de los demás, y su correspondiente **manifestación emocional**.

DE 0 A 2 MESES

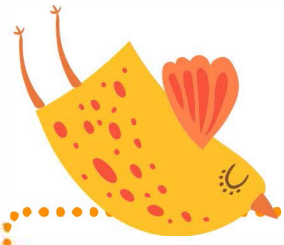
¿Qué favorece su buen desarrollo emocional?

- El contacto piel con piel: las caricias, los arrumacos, los abrazos, etc.

- Mirarle directamente a los ojos.

- Cuando se encuentra despierto, el hablarle con tono suave y cantarle canciones cerca del oído con suavidad y ritmo. También el tararearle la música que más nos relaja a nosotros mismos.

- Cuando llora, el acudir siempre su lado. Es su forma de expresar las emociones contenidas durante el día. El bebé percibe y siente todo lo que sucede a su alrededor y necesita expresar sus temores, tensiones o enfados.



Estas páginas solo estan disponibles para suscriptores al contenido Premium

Edükame

Hazte Premium

o continúa a la siguiente página

Otros números de la revista

Edukame