

Las **emociones** en el **primer año** de vida



Prólogo de
Elizabeth Fodor

Edukame.com

Las emociones en el primer año de vida

Edukame.com



Autoras

Cristina García

Pedagoga, educadora, terapeuta Gestalt y fundadora de Edúkame. Especialista en infancia, orientación familiar y educación emocional.



Natalia Ramos

Licenciada en Medicina por la Universidad de Valladolid. Doctora en Medicina por la Universidad de Alcalá. Especialista en Pediatría. Subespecialidad Cuidados Intensivos Pediátricos (Hospital Ramón y Cajal. Madrid). Pediatra Intensivista Hospital Virgen de la Salud (Toledo).



Noelia Murillo

Maestra de educación especial, educadora infantil, terapeuta Gestalt y madre recién estrenada de una preciosa niña.

Ilustraciones

Emma Martínez

Corrección

Grace Sigüenza

ISSN: 2339-854X

© Edúkame contenidos y servicios educativos S.L.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRÓLOGO POR ELIZABETH S. FODOR.....5

CAPÍTULO 1: QUÉ SABER8

LA MOCHILA EMOCIONAL.....9

LOS PRIMEROS MESES DE VIDA DEL BEBÉ:

EL ÚTERO PSICOLÓGICO13

EL PADRE, SOSTÉN EMOCIONAL.....14

¿MADRES Y PADRES PERFECTOS?.....19

UNA MADRE SUFICIENTEMENTE BUENA.....21

CUANDO LA MADRE VUELVE A TRABAJAR.....22

CAPÍTULO 2: LAS EMOCIONES

DURANTE EL PRIMER AÑO25

POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE

EL PRIMER AÑO26

CAPÍTULO 3: SOY MAMÁ ¿Y AHORA QUÉ?30

UN CAMBIO DE VIDA.....31

NO SOY SÚPER MAMÁ32

REVOLUCIÓN DE SENTIMIENTOS.....35

EL VÍNCULO CON MI BEBÉ.....36

UTILIZO MI SENTIDO COMÚN37

RESPETO EL RITMO DE MI HIJA39

VIVIR EL PRESENTE.....40

LA VUELTA AL TRABAJO41

CONFIAR.....41

BIBLIOGRAFÍA.....42

QUÉ ES EDÚKAME.....4

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 colección Todo un mundo de sensaciones, emociones, sonrisas, etc.

CAPÍTULO 1: QUÉ SABER



LA MOCHILA EMOCIONAL

Durante el embarazo, los futuros papás nos llenamos de sueños e ideales sobre la maternidad y el parto. Hemos tenido nueve meses para imaginar cómo será el día en que veamos por primera vez a nuestro hijo, cómo será su carita y, por lo general, nos hemos informado de cómo nos gustaría que fuese el parto: con o sin epidural, con o sin compañía, etc.

Sin embargo, cuando llega el día, con frecuencia las cosas no suceden de la manera en que habíamos imaginado. El parto tiende a ser largo y duro, sobre todo en las mujeres que paren por primera vez: las contracciones duelen y el miedo a que las cosas no salgan bien está presente.

Además, en ocasiones, el personal sanitario no es consciente de la importancia que ese día tiene para la futura mamá y su acompañante (generalmente el papá). No saben muy bien cómo orientarles o qué decir. Todo ello, aderezado por unas hormonas revueltas, va cargando nuestra **mochila emocional**, que se irá completando con distintas experiencias en el transcurso de los siguientes días.

Una vez que nuestro pequeño ha nacido, lo mínimo que tenemos es un cansancio mortal. Pero también nos acompaña un “gran subidón emocional”: ¡por fin somos papás! Estas emociones repentinas, junto con la falta de fuerzas, se van acumulando en nuestra mochila.

Cuando llegamos a casa, lo hacemos con nuestra mochila de emociones a cuestas y nuestro pequeño. Las expectativas que habíamos anticipado respecto a cómo seríamos como madres y padres empiezan a tambalearse, pues habíamos idealizado el papel.

Por ejemplo, la lactancia materna resulta una experiencia muy bonita e importante, pero instaurarla consiste en un proceso duro que no se hace de la noche a la mañana. Se necesitan muchas horas “con la teta fuera” y se pasan muchas otras con la incógnita de si el niño estará comiendo lo que necesita, con la familia opinando y dando consejos que nos aturden. Para colmo, ese “subidón inicial” se va desvaneciendo y empezamos a sentirnos tristes, con la lágrima fácil y como en una montaña rusa emocional: tan pronto nos parece que todo es maravilloso como que ya no lo es tanto. Tenemos las hormonas a flor de piel.

“Tenemos las hormonas a flor de piel.”

Nos sentimos madres –sobre todo con el nacimiento del primer hijo– y nos molesta que otros toquen a nuestro bebé, que lo carguen y nos digan lo que hay que hacer. Para nosotras es una necesidad y algo lógico, hemos estado esperando nueve meses para tenerlo en nuestros brazos.

Durante estos momentos es cuando madre e hijo comienzan a establecer su vínculo. El recién nacido tiene que estar con su madre, que es quien le aporta la seguridad, el amor y el alimento que necesita. La mamá también precisa estar con su pequeño, pues ha cambiado de vida y tiene que aprender junto a él en esta nueva etapa, una faceta que hasta que no se vive en las propias carnes no se comprende.

La familia y aledaños generalmente intentan ayudar quitando trabajo del niño: le quieren dar de comer, lo ponen a dormir, etc. La madre puede sentirse abrumada por la situación. La maternidad es algo mágico y único, pero los de alrededor no lo experimentan de la misma forma. No es que no lo vivan con intensidad, pero esa diferencia emocional también la almacenamos en nuestra mochila emocional.



Cada día tenemos nuestra mochila de emociones más llena: el cansancio va acumulándose en nosotros, el despertarse día tras día cada tres horas o menos, el no disponer del tiempo que antes teníamos para nosotras mismas, etc. Todo ello va haciendo mella.

Uno de los momentos en que la mochila puede desbordarse es cuando el bebé comienza a padecer cólicos. Su llanto es desgarrador, estamos cansados y no sabemos si le pasa realmente algo o no. Además, estos suelen darse al final del día, cuando estamos más agotados.

“Su llanto es desgarrador, estamos cansados y no sabemos si le pasa realmente algo o no.”

Es importante que, cuando el niño esté en pleno cólico, los padres se alternen para intentar consolarlo, pues es fácil perder los nervios. Existen distintos trucos para paliarlos: mecerlos, cantarles, bailarles, hacerles un *masaje metamórfico**, darles algún medicamento recetado por el médico, algunos recursos de homeopatía, etc.

No hay nada que realmente elimine los cólicos del todo, pero es esencial recordar que las molestias pasan, y nuestro nerviosismo y angustia no benefician en absoluto. Por eso es recomendable que, cuando empecemos a notar que perdemos los nervios, sea nuestro cónyuge quien se quede con el bebé; para que, de esta manera, podamos tomarnos un respiro o tomar una dosis de **“Pacientina”**.

Cuando ya no somos primerizos, estos primeros días son más llevaderos porque ya no tenemos esa angustia a lo des-

**Masaje suave que se realiza en los pies, manos y cabeza, creado en los años sesenta por el naturópata británico Robert St. John. Puede ser realizado por cualquier persona con un entrenamiento breve.*

conocido. Sabemos que podemos ser padres, que los niños no se rompen. Sin embargo, aparece otro sentimiento: la culpa.

Nos sentimos culpables porque nos da la impresión de que no llegamos a todo. El día tiene 24 horas y nosotras únicamente dos manos. Y es verdad, no podemos dedicar las 24 horas a uno de los niños y no atender al otro u otros. Ahí el papá y la familia pueden ayudar, y mucho, atendiendo al niño.

.....
Si deseas continuar leyendo este material educativo, debes suscribirte a la **Revista Digital Edúkame**, y recibirás cada mes un material nuevo para tu aula.



Puedes suscribirte visitando este enlace.
.....

QUÉ ES EDÚKAME

Soluciones para educar jugando

A través de juegos y actividades los padres junto a sus hijos aprenden a resolver situaciones típicas de la infancia: asumir hábitos y rutinas beneficiosas, y potenciar **el buen desarrollo emocional del niño**. Somos especialistas en pedagogía, educación emocional, familia y desarrollo infantil. Ayudar a madres y padres, maestros y educadores es nuestra misión.

¿Qué hacemos?

- Ofrecemos herramientas a los padres y maestros, como las **nuestra Revista Digital**, para ayudar a superar las típicas fases o situaciones infantiles.
- Resolvemos dudas sobre cuáles son las necesidades que los niños tienen a cada edad: **necesidades emocionales**, motoras, de aprendizaje, intelectuales, sociales...
- Ayudamos a los padres para que comprendan las conductas de sus hijos y sepan cómo ayudarles a crecer desde el **amor y los límites**.
- Fomentamos la importancia del vínculo afectivo entre padres e hijos a través del mundo emocional, la inteligencia e imaginación de nuestros niños y niñas.

¿Por qué lo hacemos?

Porque creemos en un **mundo mejor** y ésta es nuestra pequeña aportación, para que los niños de hoy se conviertan en adultos del mañana con buena autoestima, sabiendo identificar y gestionar lo que sienten, que sepan valerse por sí mismos y ser responsables de sus acciones gracias **a que sus padres y educadores** aprendieron a orientarles desde el amor, con pautas claras, límites y desde la entrega incondicional.

Otros números de la revista



Manual para un
verano con niños

Prólogo de
Catherine l'Ecuyer

Edukame.com



Prólogo de
Verónica Collado

Deporte &
Emociones

Ejercicio y actividad física,
¿cómo les ayuda en su desarrollo emocional?

Edukame.com



Prólogo de
Maria Munné

El método de la
paciencia con hijos

¿Qué hacer si se pierde con agresividad?

Edukame.com

Edukame