

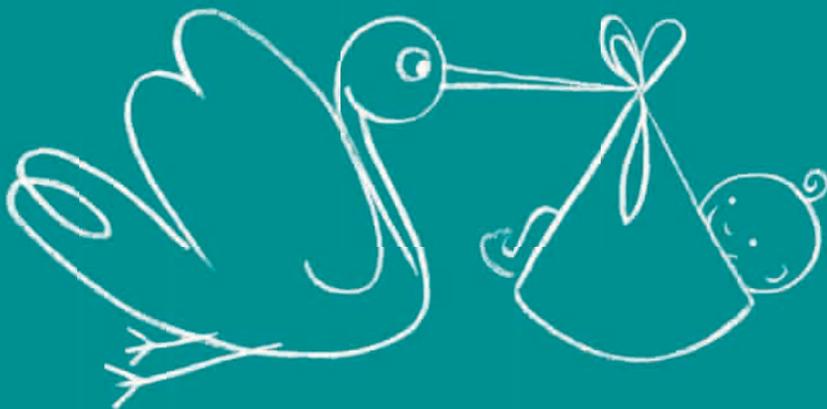
Prenatal

un papá realmente
especial...

un papel fundamental para la familia



Un nuevo nosotros



padre y **compañero**

Todos los nuevos papás se enfrentan a una época de cambios. No se trata únicamente de adquirir nuevas responsabilidades, tareas y deberes, sino también del placer de estar juntos, divertirse, descubrir al niño y... ¡al niño que todos llevamos dentro! Los roles tradicionales de la pareja se modifican, pero el tiempo que se dedica a la nueva familia es el mejor aliado para la nueva relación que tú, querido papá, tendrás con tu hijo y con la mamá.

*¿sabías que...?
Cuando un bebé viene
al mundo ¡nacen también
una mamá y un papá!*

0-3 Meses

no solo **mamá...**

Qué papá no se ha sentido antes o después un poco excluido cuando la mamá da el pecho al bebé o se da cuenta de que solo ella, que lo ha llevado en el vientre durante nueve meses, es capaz de calmarlo cuando llora.



Sin embargo, el pequeño de la casa sabe muy bien quién es su papá.

Ha oído tu voz mientras hablabas con mamá y juntos os preguntabais de qué color tendría los ojos, a quién se parecería más, cómo se llamaría. Y ahora te necesita, necesita tu mano, tu voz segura y, sobre todo, conocerte mejor.



Así pues, para ti, querido papá, será particularmente importante:

- pasar el máximo tiempo posible junto a tu pequeño;
- aprender a reconocer desde ya su ritmo de sueño-vigilia;
- repartiros las tareas entre mamá y tú: por ejemplo, por las mañanas lo despiertas, lo aseas y lo vistes siempre tú, o bien por las noches te acostumbras a bañarlo y darle las buenas noches; así podrá relacionarte con momentos concretos;
- relevar a mamá en cuanto puedas: mientras ella sale a hacer la compra, tú te quedas en casa con el bebé para hacerle unos arrumacos, o lo llevas a pasear tú solo con el cochecito o el canguro.

¿cómo y cuándo explicarle todo lo que le rodea?

Tumbados los tres en la cama

Podéis contarle, con un lenguaje muy sencillo, que «esta es la cama de mamá y papá, esta es la luz del atardecer...».

De paseo con el cochecito

Salir es bueno para los recién nacidos, les despierta el apetito y les relaja.

Un bonito paseo es la mejor manera de descubrir juntos la naturaleza y la ciudad. ¿Cuándo? Cuando hace calor, a primera hora de la mañana, y cuando hace frío, en las horas centrales del día, siempre con sentido común.

El cambio de pañales

Es más que un acto de higiene: es un momento para la diversión y la ternura.

Tú, papá, puedes desarrollar una técnica totalmente personal y, si la primera vez no sale a la perfección, ¡no hay problema!

Unas cosquillitas, que todos los bebés adoran, y el cambio de pañales se convierte en un juego...

El ritual del baño

El baño puede convertirse en una gran fiesta. Son indispensables una bañera no demasiado grande, un termómetro para medir la temperatura del agua (37°)... ¡y algunos arrumacos! Después, en un lugar cercano, todo a mano: la toalla de rizo, el neceser y la ropita para vestirlo.

*Tu bebé es un pequeño explorador,
cada día descubre algo nuevo.*



*tanto tú como mamá disponéis de
infinidad de ocasiones para empezar a
guiarle en el nuevo mundo y enseñarle
las cosas de forma divertida.*

4-6 MESES

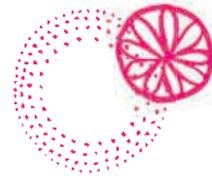
¿llora?

puedes darle una mano...

Si tu pequeño llora sin motivo aparente, cógelo en brazos y susúrrale con cariño que todo va bien.

Es inútil intentar hacer que pare. Sostenlo con calma, con tu mano apoyada sobre su barriguita, o formando una cuna que envuelva su espalda, y respira profundamente y con regularidad.

puedes hablarle en voz baja y cantarle una dulce melodía.



cómo levantarlo

sin tener miedo de «hacerle daño»

Puedes hacerlo de dos maneras:

- pon la mano izquierda debajo del cuello del bebé, y la derecha bajo su culito; con el antebrazo sostén su espalda y con los dedos abiertos, la nuca y la cabeza
- con ambas manos, rodea su caja torácica por debajo de las axilas, gíralo ligeramente a un lado y, sosteniendo con los dedos su nuca y su cabeza, levántalo



cómo sostenerlo y llevarlo **siempre con seguridad**

Hay tres posiciones distintas:

1 posición de cuna

La cabeza del bebé está en el pliegue interior de tu codo, su cuerpo apoyado sobre tu antebrazo, con tu mano bajo su culito y la otra, ofreciendo seguridad, sobre su barriguita.



2 hacia el mundo

Hacia el cuarto mes, cuando los músculos dorsales del bebé se refuerzan, le gustará que lo lleves erguido delante de tu cuerpo, sentado sobre tu muñeca derecha y con tu mano izquierda rodeando con seguridad su busto.



3 tumbado en posición de relax

Déjalo reposar boca abajo sobre tu antebrazo, con la cabeza apoyada sobre el pliegue de tu codo y tu mano cogiéndole una pierna.

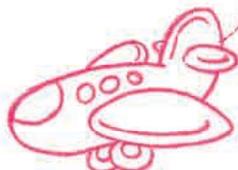


cómo se ríe
si lo haces

*"volar
volar"*

Intenta sostenerlo como si fuera un avión, con tus brazos hacia arriba, y hazlo «volar» por toda la casa:

es uno de los primeros juegos a los que podéis jugar juntos, y que, sobre todo a ti, papá, te encantará, y que tu bebé acogerá con gran entusiasmo.



escucha,
escucha...

Las sonrisas que te dedica cuando llegas a casa son una señal evidente de que te estaba esperando para

jugar los dos solos. Tú respondes a sus sonrisas y entonces tu bebé vocaliza, lanza pequeños gritos. Tú le contestas y le cantas una cancioncita o una nana sencilla. Son los esbozos del lenguaje. Como si fuera una esponja, tu bebé absorberá todas tus palabras. Te hará entender qué prefiere. ¡Sólo hay que tener un poco de paciencia!

el juego adecuado
en el momento preciso

A esta edad, los niños giran la cabeza a izquierda y derecha y siguen con curiosidad los ruidos de su sonajero favorito. Es el momento de proponerle juguetes adecuados para sus manitas. Los cogerá con gusto y los dejará caer

cada vez con más conciencia. Se compromete mucho con todos los juegos: son descubrimientos que pueden agotarlo o excitarlo hasta tal punto que, si los lleva a cabo antes de dormir, pueden cansarle y hacerle perder el sueño.

Así pues, es mejor un solo juego a la vez, varias veces, para que vaya adquiriendo experiencia, y siempre bastante antes de dormir.

diario
de familia

¿Por qué no recoger en un álbum de fotos todas sus primeras experiencias?

Captura en imágenes su sonrisa, sus muecas, sus primeros diálogos contigo, papá. Mamá hará de fotógrafa: «Así, quietos, ¡estáis muy guapos!» Busca también fotografías tuyas y de mamá de cuando erais pequeños, y después comparadlas con las de vuestro hijo. ¿A quién se parece más?

jugad juntos y tenedlo siempre vigilado

El movimiento va bien, mejora su desarrollo motor, su sentido del equilibrio y su circulación. Ahora se mueve mucho.

Sin embargo, debes recordar que no debes dejarlo nunca solo en lugares de los que pueda caerse, como el cambiador, por ejemplo.



7-9 MESES

*¡adiós,
papá!*

En esta etapa, tu bebé empieza a comunicarse con intencionalidad.

Utiliza los objetos, descubre cualquier cosa que pueda esconderse para después reaparecer: una pelotita, un peluche o tú mismo, papá, cuando jugáis juntos al escondite.

El juego del cucú le divierte, le entusiasma, y le ayuda a comprender que si ya no ve algo, no significa que haya desaparecido para siempre.

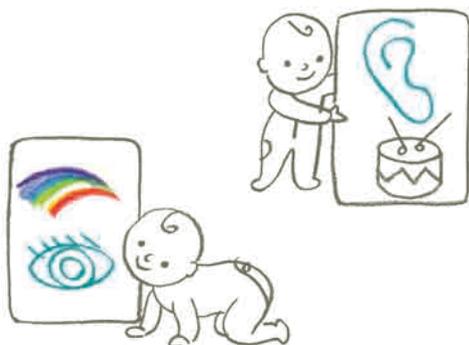


es importante que por la mañana, cuando salgas de casa para ir al trabajo, te acuerdes siempre de quedar con él para más tarde: así esperará tu llegada con ilusión.



y ahora a divertirse, en todos los sentidos...

Todos sus sentidos se agudizan.



su vista

Tu pequeño adora los colores vivos: intenta experimentar su comportamiento cuando ve el rojo, el amarillo o el azul.
¿Cuál es su color favorito?
¿Y cómo reacciona a la oscuridad?

su oído

Escuchad juntos una de tus canciones favoritas, incluso si es música rock. **Es verdad que la música de su carillón es siempre la favorita**, ¡pero se divertirá un montón igualmente!

su gusto

Has visto que utiliza la boca para aprender qué es cada cosa, y no solo para comer.

Pero tú, papá, que eres un sibarita, ahora que tu pequeño ha empezado el destete, puedes prepararle alguna degustación creativa. Todavía no está acostumbrado a los alimentos salados: verás qué cara pone.

su olfato

Reconoce a las personas más queridas por el olor. Así, puedes hacer un experimento: coge un pequeño «papá oso» y ponlo en vuestra cama, entre tú y mamá, por lo menos dos semanas, para que se impregne de vuestro olor; después, por la noche, ponlo a dormir en la cunita y explícale que papá también estará junto a él por la noche.
¡Será vuestro ritual para antes de acostarse!

su tacto

La piel es el órgano sensorial de mayor tamaño en el cuerpo. Le ayuda a sentir las diferencias entre liso y rugoso, caliente y frío, etc.
Elige algún objeto, incluso de tu trabajo, con el que pueda adquirir confianza «táctil». Después, compartid momentos exclusivos de satisfacción recíproca, tacto-contacto.
¡Le encantará tocar tus grandes manos!

masajes con amor

Está científicamente demostrado que masajear a un recién nacido tiene efectos beneficiosos, tanto físicos como psicológicos. Hoy en día existen cursos muy buenos que, además de enseñar la técnica, también son una buena oportunidad para estar con otros padres y sus pequeños.

Como alternativa siempre puedes hacerle caricias suaves «como el viento»: toca sus manitas y sus piecitos mientras lo bañas; el tórax y la barriguita, la espalda y su culito mientras le cambias el pañal, la frente y las mejillas antes de acostarse. No solo es una costumbre saludable, sino también una verdadera demostración de amor.



los niños pequeños ¡crecen rápido!

Apenas empieza a gatear o intenta aferrarse a algo para levantarse, intenta mirar la casa con sus ojos. Cuidado con los enchufes y los objetos muy pequeños.

Si la mamá vuelve al trabajo cuando el bebé cumple un año, elegid juntos y con detenimiento la guardería. Id a verla y hablad con los puericultores que se harán cargo del niño, o buscad a alguien de confianza que pueda cuidarlo en vuestra casa.

10-12 Meses

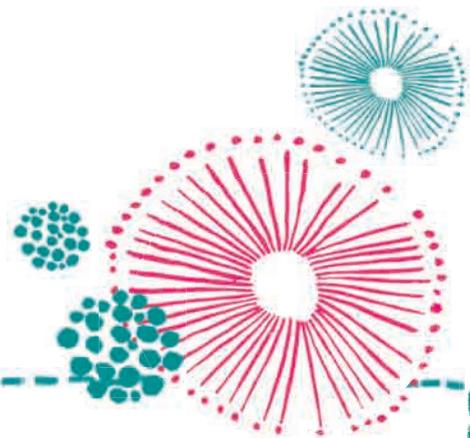
¡bravo, bravo!

En este período tu bebé da un gran paso adelante, no solo en sus movimientos en general (se pone en pie para caminar), sino también en su lenguaje y sus relaciones.

Imita el gesto de aplaudir, reconoce su nombre y, si le llamas, responde. Empieza a decir algunas palabras: sílabas repetidas que asocia a personas y cosas.

no te sorprendas si su primera palabra es «mamá»,

porque es ella quien pasa más tiempo con el pequeño; o bien «bibi», el momento siempre tan esperado, por casi todos los bebés, que marca el ritmo de su jornada.



entonces...

¿y si todavía no dice «papá»?

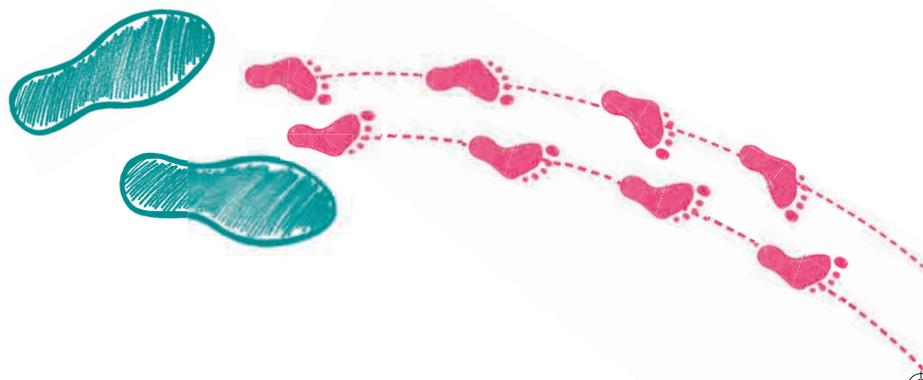
Cada niño necesita su tiempo y no se le puede insistir en que diga o repita lo que nosotros queramos. Puedes intentar confirmar o reforzar las palabras que pronuncia, tal vez añadiendo algún nuevo adjetivo o mote. Si dice «mamá», tú añade «mamá... guapa». Si dice «bibi», tú di «bibi... bueno».

En este momento, añade un «papá... grande», y di su nombre seguido de «pequeñajo», «ratoncito» o lo que tú quieras, mientras le ayudas a comer solo.

También puedes tumbarte en el suelo y enseñarle un cuento ilustrado con dibujos de animales, y contarle historias de papás leones, papás elefantes, papás osos que hacen cosas por sus cachorros, y que después crecen y se convierten también en papás.

frente al espejo

Puesto que cada vez es más consciente de sí mismo, cuando lo bañes ten cerca un espejo en el que pueda verse mientras tú le vas indicando las partes principales de su cuerpo. Ponle una esponja en la mano y ayúdalo a que se lave solo. También mientras lo vistes, recalca que le estás poniendo aquél traje para la fiesta de los abuelos o de la primita, y no te olvides de decirle lo guapo que está. Si, en cambio, lo llevas al parque, ¡será otra historia!



camina camina...

un acontecimiento que hay que celebrar es el momento en que empieza a dar sus primeros pasos con autonomía.

Es un logro progresivo, que cada niño alcanza a su tiempo y con un «estilo» muy personal. No te desanimes si a los doce meses todavía no anda: para algunos bebés este momento puede llegar incluso mucho más tarde. Al principio, su caminar te parecerá muy gracioso y las caídas estarán a la orden del día, pero poco a poco verás como irá ganando cada vez más seguridad.

Es en este punto cuando, para su seguridad, deberás eliminar todo lo que puede ser peligroso y que esté al alcance de su mano. Con algo de antelación, comprad algunos accesorios prácticos - como bloqueadores de cajones y protectores de enchufe universales - que, además de garantizar su seguridad y darte tranquilidad, os otorgarán más libertad a ambos.

descalzo en el parque

En estos meses de nuevos descubrimientos y grandes exploraciones, mientras le explicas que el mundo no está hecho a medida de los niños y le enseñas que el fuego hace daño, que las escaleras son peligrosas y que el agua demasiado caliente quema, no debes darle la imagen de que todo es peligroso o está prohibido. Atiende a todos los discursos con absoluta serenidad y se queda contento y despreocupado. ¿Un consejo? Salid y hazle sentir lo divertido que es andar con los pies descalzos sobre la hierba, o estar tumbados en el césped y mirar las hojas de los árboles.



la sorpresa antes de acostarse

Y finalmente, cuando ha llegado el momento de irse a la cama, puesto que siempre está dispuesto a descubrir novedades y sorpresas, podrás preparar su habitación para introducir pequeñas variantes en el ambiente, en un hipotético juego del estilo «esta noche, antes de acostarme, a ver qué me ha preparado papá». Con poca cosa basta: una pequeña estrella de papel, por ejemplo, o un barquito con el que soñar que se parte hacia el último cuento de antes de acostarse.

¡papá dice que no!

«¡Vale ya! ¡Papá ha dicho que no!» A menudo verás que mamá te reclama para hacer frente al pequeño que, ya antes de cumplir un año, muestra todo su carácter.

Tu «no», por sí solo, puede no ser suficiente. Es verdad que debes ser firme y decidido, sobre todo para evitar un posible peligro, pero está bien que lo acompañes de una motivación que lo invite a hacer, tal vez junto a ti, lo que es correcto.

Un «no» pronunciado con firmeza y sin ser autoritario, que le dé siempre confianza y seguridad.



ahora solo te falta organizar junto con mamá su primer cumpleaños. Y por cierto, ¡felicidades también a ti, por tu primer año como papá!





centro de estudios
Prenatal

www.prenatal.com

COPIA GRATUITA

