

0 a 2 años**SEMANA 2**

¿Qué acciones realizar en casa para asegurar que los momentos de cuidado sean de calidad?

Las niñas y los niños, en sus primeros años de vida, dependen completamente de los adultos que los cuidan; por ello, es fundamental que estos sean respetuosos y sensibles para responder con pertinencia y de manera oportuna a las necesidades que ellas y ellos expresan.

En el caso de los bebés, su vida cotidiana está compuesta por diferentes actividades, siendo los cuidados corporales uno de los momentos más importantes y significativos, pues a través de estos se contactan cuerpo a cuerpo con el adulto que los cuida y experimentan sensaciones de bienestar y calma que les permiten sentirse seguros.

Por mucho tiempo, los cuidados fueron considerados como acciones rutinarias sin relevancia; sin embargo, estudios e investigaciones han demostrado su valor e importancia en el desarrollo, aprendizaje y bienestar emocional de las niñas y los niños. Por ello, te invitamos a pensar sobre la manera en que brindamos estos cuidados: ¿Cómo sostenemos al bebé cuando lo cargamos, vestimos o le cambiamos de pañal? ¿Nos tomamos el tiempo necesario para bañarlos con calma o lo hacemos de forma rápida y mecánica? ¿Cómo los alimentamos? ¿En qué espacio realizamos estos cuidados?



Para asegurar que los momentos de cuidado que brindamos, como la alimentación, el baño, el cambio de ropa y el descanso, sean momentos de calidad y promuevan que las niñas y los niños se desarrollen como personas seguras, autónomas y con buena autoestima, es fundamental considerar acciones como las siguientes:

ORGANIZAR EL TIEMPO, LOS ESPACIOS Y LOS OBJETOS

- Organiza los espacios y los materiales que se requieren para brindar a tu niña o niño los diferentes cuidados. Por ejemplo: adecúa en casa un espacio para el momento del baño, el cambio de ropa, la alimentación y el descanso; garantiza que sean seguros, limpios y, en lo posible, ventilados e iluminados. Recuerda que la higiene, más aún en estos tiempos, es vital.
- Determina horarios para algunas rutinas, tomando en cuenta las necesidades de tu niña o niño. En el caso de los bebés (0 a 6 meses), se debe respetar su ritmo biológico; por ello, la lactancia debe ser a libre demanda, así como los tiempos de sueño. El horario del baño puede establecerse a partir de dichos tiempos. En el caso de las más grandecitas y los más grandecitos, se deben ir incorporando horarios para los momentos de alimentación y sueño, considerando siempre que deben ser flexibles, según los imprevistos o situaciones que se puedan presentar. Recuerda que las rutinas permiten a tu niña o niño saber cómo será su día, lo que realizará y qué se espera de ella o él. Esta anticipación ayudará a brindarle seguridad.
- Para evitar el estrés en los adultos, es recomendable organizar las cosas que se requieren. Por ejemplo: si tu bebé aún no se sienta por sí solo y para alimentarlo necesitas sostenerlo, deberás contar con una silla cómoda, una mesita pequeña y un estante con los utensilios necesarios. De igual manera, para el momento del baño, el espacio deberá estar organizado y contar con los materiales a utilizar, como la tina, el jabón, el champú, la toalla, etc.

BRINDAR UN CLIMA DE SEGURIDAD Y TRANQUILIDAD

- Es fundamental que los momentos de cuidado se desarrollen en un clima de tranquilidad, pues esto favorece la calidad en las interacciones. En la medida de lo posible, los cuidados deben ser responsabilidades compartidas, por ejemplo, entre mamá y papá. Si todos los cuidados están a cargo de solo uno de los adultos, pueden convertirse en un momento de estrés y generar un estado emocional que no sea favorable para el bienestar de tu niña o niño, sobre todo en estos tiempos de cuarentena.
- Centra toda tu atención en la acción que estás realizando mientras cuidas a tu niña o niño. Por ejemplo: si le estás cambiando el pañal, bañándolo o dándole de comer, procura estar totalmente disponible para ella o él en ese momento y no pensar o hacer otra actividad en paralelo, como hablar por teléfono o ver televisión.

RESPETAR LOS TIEMPOS Y LOS RITMOS DE CADA NIÑA O NIÑO

- Debemos evitar comparar a las niñas y los niños, cada uno es especial y único, con características, tiempos y ritmos distintos; por lo tanto, tienen diferentes formas de expresar sus necesidades. Por ejemplo: las más pequeñas y los más pequeños se expresan a través del llanto, los movimientos corporales, los gestos y los gorgoros, mientras que las más grandecitas y los más grandecitos lo hacen a través de palabras o frases cortas. Igualmente, hay quienes comen más rápido o se desplazan antes que otros. Sé paciente y no intentes apurar ninguna de las etapas del desarrollo de tu niña o niño.

CONFIAR EN LAS CAPACIDADES DE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS

- Ellas y ellos tienen muchas potencialidades. Pueden captar todo lo que hay a su alrededor y, a través de las experiencias que viven, desarrollar su pensamiento para comprender su entorno y resolver problemas pequeños. Por ejemplo: si durante los momentos de cuidado de tu niña o niño le hablas con delicadeza y le cuentas las acciones que estás realizando, desarrollará mejor su lenguaje verbal; o si mientras lo bañas le vas describiendo lo que haces (estoy enjabonando tus brazos; ahora, lavaré tu cabeza, ¡vamos a secar tus pies!) y tocas la parte del cuerpo que nombras, contribuirás a que forme una imagen de su cuerpo.
- Háblale a tu niña o niño con mucha frecuencia, de manera clara, con amor y respeto. Así, a través de interacciones respetuosas y afectivas, promoverás su desarrollo y aprendizaje.
- Anticípale a tu niña o niño las actividades de cuidado que van a realizar; por ejemplo, si le darás de comer, puedes decirle: “Juan, tu comida estará lista en unos minutos. Termina de jugar, por favor”. O si será la hora de bañarse: “María, en 5 minutos toca bañarse. ¿Podrías pasarme tu toalla?”. En caso de que aún use pañal, puedes decirle que se encargará de depositarlo en el tacho correspondiente y, luego, lavarse las manos con tu compañía, entre otras acciones. De esta forma, tu niña o niño se proyectará en la organización de su tiempo e irá desarrollando hábitos que después se convertirán en valores, como el orden y la responsabilidad.



Recuerda:

- Cada uno de los momentos de cuidado son significativos, pues favorecen el vínculo, la comunicación y la seguridad de tu niña o niño.
- Es importante estar involucrados en el cuidado que estamos brindando y evitar distractores, como dar juguetes para que el bebé coma, o prender la televisión.
- Durante los momentos de cuidado, conversa sobre lo que están haciendo y cómo lo están haciendo. Observa y pregunta cómo se siente, de esta manera sabrá que recibe respeto, atención y cariño.
- Promueve la participación activa de tu niña o niño durante los momentos de cuidado. Por ejemplo: permite que pueda sacarse las medias sola o solo, alzar los brazos al momento de cambiarle la chompa, elegir un pantalón, coger la cuchara para llevarse los alimentos a la boca, etc.
- Si tu niña o niño participa activamente en los momentos de cuidado, tomará mayor conciencia de su cuerpo, desarrollará diversos aprendizajes e irá adquiriendo autonomía de forma progresiva.

Las niñas y los niños se desarrollan, aprenden y son felices gracias a las condiciones e interacciones de calidad que reciben de los adultos durante los momentos de cuidado. Haz que estos momentos sean de mucho amor y respeto.