

FORTALECIMIENTO DE LA CONEXIÓN EMOCIONAL ENTRE PADRES E HIJOS

HOJA DE CONSEJOS PARA LA FAMILIA



A partir del nacimiento, los bebés dependen completamente de sus cuidadores para explorar el mundo. La necesidad de un bebé de establecer conexiones cercanas y relaciones seguras es tan crítica como su necesidad de comida. Construir una fuerte conexión emocional con su bebé respalda la vida de aprendizaje de su hijo.



SINTONIZAR

Sintonizar significa ser consciente y receptivo en el momento actual con su hijo. Concéntrate en tomar turnos. Practique siguiendo el enfoque de su hijo a medida que cambia constantemente. Sé paciente contigo mismo y mantente flexible.¹

Siempre responda a las señales del bebé:

Bebé sonríe. El padre le devuelve la sonrisa. El bebé balbucea. Los padres retroceden. A través de interacciones cálidas y predecibles de ida y vuelta, el bebé aprende que lo que hacen impacta el mundo a su alrededor. Estas son las pequeñas interacciones que le dan al bebé una base de confianza para construir durante el resto de su vida.²

Explorando los sentimientos:

A veces los niños tienen dificultades para manejar sus sentimientos por su cuenta. Cuando responde con sensibilidad al llanto de su hijo, lo está ayudando a procesar sus emociones. Su hijo aprenderá que sus necesidades serán satisfechas cuando llore.⁴

Contacto visual:

Cuando miras a los ojos de tu bebé, estás permitiendo que se concentre en ti y entienda lo que dices sin el uso de palabras. El contacto visual le da a los niños una sensación de tranquilidad y seguridad.³



HABLÉ MÁS:

El desarrollo del lenguaje es una herramienta importante para crear una conexión fuerte con su hijo.

Léale a su hijo:

Sabemos que es difícil encontrar tiempo durante el día para leerle a su hijo. Pruebe una rutina constante en la que le lea a su hijo antes de acostarse o cuando se despierte. Recuerde que la lectura puede suceder en cualquier lugar.

Narre su día:

¡A los niños les encanta escuchar lo que sucedió durante su día, incluso cuando es repetitivo! Hable con su hijo sobre todo, incluso lo que almorzó y vea cómo se iluminan.

Ayúdelos a explorar el mundo:

Fomente el descubrimiento, responda preguntas y muestre interés en lo que les interesa.

Hable y ayude a dar sentido a los sentimientos:

Cuando su hijo exprese sus sentimientos por la pérdida de un juguete, zapato o lápiz, reconozca sus sentimientos y hable en voz alta sobre ellos. Esto ayuda a su hijo a etiquetar los sentimientos y a saber que se pueden compartir sin juzgar ni temer.³ Recuerde: todos los sentimientos son aceptables.

RESPONDER



RESPONDER

No importa la edad de su hijo, puede turnarse y conversar.⁴

La repetición es excelente para desarrollar el cerebro:

Se aprenden nuevas habilidades a través de la práctica y la repetición dentro de un ambiente seguro y acogedor. Cuanto más apoyes a los niños practicando y dominando nuevas habilidades, más fuertes serán.

TOCAR/ACARICIAR

La cercanía física y el toque reconfortante de un cuidador ayudan a facilitar la conexión emocional y pueden ayudar a calmar al bebé durante los momentos de angustia.³ Como padre, ¿no tienes días en que todo lo que necesitas es estar envuelto en los brazos de alguien que amas para que te sientas mejor? ¡Bueno, los bebés también necesitan eso!

Jugar:

El mejor juego ocurre cuando el adulto juega junto al niño con juguetes elegidos por el niño.

¹<https://tmwcenter.uchicago.edu/the-3ts/what-are-the-3ts/>

²<https://babyday.us/resources/love-attachment/>

³<https://www.circleofsecurityinternational.com/>

⁴<https://tmwcenter.uchicago.edu/the-3ts/what-are-the-3ts/>