

UN BUEN CONSEJO:

SI TU BEBÉ LLORA CUANDO LO COJE OTRA PERSONA...

Cuando un bebé llora es que está pidiendo ayuda porque tiene sensaciones de malestar o miedo que no es capaz de entender él mismo. Que lo coja en sus brazos otra persona puede causarle una sensación de pánico y se pone a gritar para que se le dé algún consuelo.

Para ayudar a tu hijo a sentirse seguro, espera hasta que esté alerta, que haya comido bien y que esté relajado antes de que otra persona lo coja en sus brazos. Encontrarse de repente con otra persona -incluso con papá- cuando todavía no se siente a gusto o está adormilado será demasiado estresante.

Podría ser útil empezar con tu pareja sentada a tu lado, hablando con el bebé y tocándole la piel. Una manta o una prenda que huela a ti también puede tranquilizarlo, así como oír tu voz muy cerca. Si los dos estáis relajados y sois pacientes, con el tiempo será capaz de lidiar con separaciones breves y, progresivamente, más largas.

Las tres "C" de la felicidad: casa, cariño y comida

La mayor preocupación que surge en los padres con la llegada de un bebé es la de saber cuidarle adecuadamente para que su hijo esté bien alimentado, crezca correctamente y tenga cubiertas todas sus necesidades.

La psicóloga Carmen Moyano sintetiza la organización de la vida cotidiana de un niño desde los 0 a los 3 años en la excelencia de las tres ces: casa, comida y cariño. Estas tres ces producen en el bebé diferentes sensaciones de placer y bienestar con el resultado de un bebé feliz.

LA CASA supone el hogar, la protección, el espacio acogedor y seguro donde el bebé vive los principales momentos de su vida.

EL CARIÑO es el amor protector de los padres para con su hijo, que quieren lo mejor para él.

Y la excelencia en la tercera c, **LA COMIDA**, momento central del día. Milupa es consciente de la importancia de una buena nutrición desde el inicio de la vida y por esta razón, asume la responsabilidad de ayudar a los padres para ofrecer a sus hijos el mejor comienzo nutricional en los 3 primeros años de vida, con el objetivo es conseguir una dieta saludable y equilibrada.

El resultado de esta excelencia se comprueba con la sonrisa del bebé, expresión de un crecimiento sano y equilibrado. Porque un bebé contento y feliz es el mejor indicador de que todo va bien.

Para premiar el esfuerzo que los padres realizan día a día por cuidar de sus bebés con las "tres ces de la excelencia", Milupa ha organizado el concurso online de vídeo y foto "El bebé más feliz de España". Entra en www.milupa.es y cuelga los vídeos y/o fotos más divertidos de tu bebé.



¿Si acuestas a tu hijo más tarde, dormirá más tiempo?

Desgraciadamente, no es tan fácil. Los bebés están programados para despertarse por el hambre, las hormonas y los niveles de luz más que por la hora a la que se acuestan. Un bebé duerme por ciclos de, aproximadamente, 90 minutos y según va avanzando la noche, estos ciclos se vuelven cada vez más ligeros. O sea que suele ser típico que duerman profundamente durante la primera parte de la noche pero su sueño se volverá más frágil justo antes del amanecer. Esto significa que muchos bebés se despiertan temprano, saltándose su ciclo final y, como consecuencia, estarán más cansados y gruñones.

Asegúrate de que tu bebé esté relajado para dormir en el momento de irse a la cama. De esta manera, será más fácil que aprenda él mismo a tranquilizarse cuando se despierte por la mañana. Las persianas cerradas pueden ayudarle a observar que todavía es de noche. Evita darle una toma durante la noche o hacia el amanecer. Si come y bebe bastante durante el día, no necesitará comer por la noche y eso se puede volver una costumbre.

Los bebés suelen ser naturalmente madrugadores. Si tu hijo ha dormido durante diez horas o más, se despierta después de las 6 de la mañana y parece feliz, entonces es perfectamente natural, o sea que lo siento pero tendrás que aceptarlo.



LOS 5 SENTIDOS DEL NIÑO: ¿CUÁL DEFINE A TU HIJO?

Desde el momento en que nacemos, todos tenemos un sentido dominante: algunos somos más visuales, otros más auditivos, un tercer grupo es más táctil y el último, olfativo-gustativo. Este sentido dominante afecta a todo lo que sucede en nuestra vida: cómo asimilamos la información y la procesamos, cómo aprendemos, cómo interactuamos con los demás, cómo experimentamos y respondemos a nuestras necesidades y cómo las comunicamos.

La experta en lenguaje infantil Priscilla J. Dunstan nos ofrece en este libro, "Los cinco sentidos del niño", herramientas para averiguar qué sentido es el predominante en nuestros hijos y cómo éste afecta a su desarrollo; nos aporta estrategias para mejorar la rutina diaria; y nos ofrece consejos para momentos especialmente delicados, como el nacimiento de un hermano, divorcios, pérdidas... Su novedoso enfoque nos permitirá establecer con nuestros hijos un profundo vínculo de confianza e intimidad que durará toda la vida y facilitará nuestra relación para siempre. Editorial Urano. PVP 16€.

