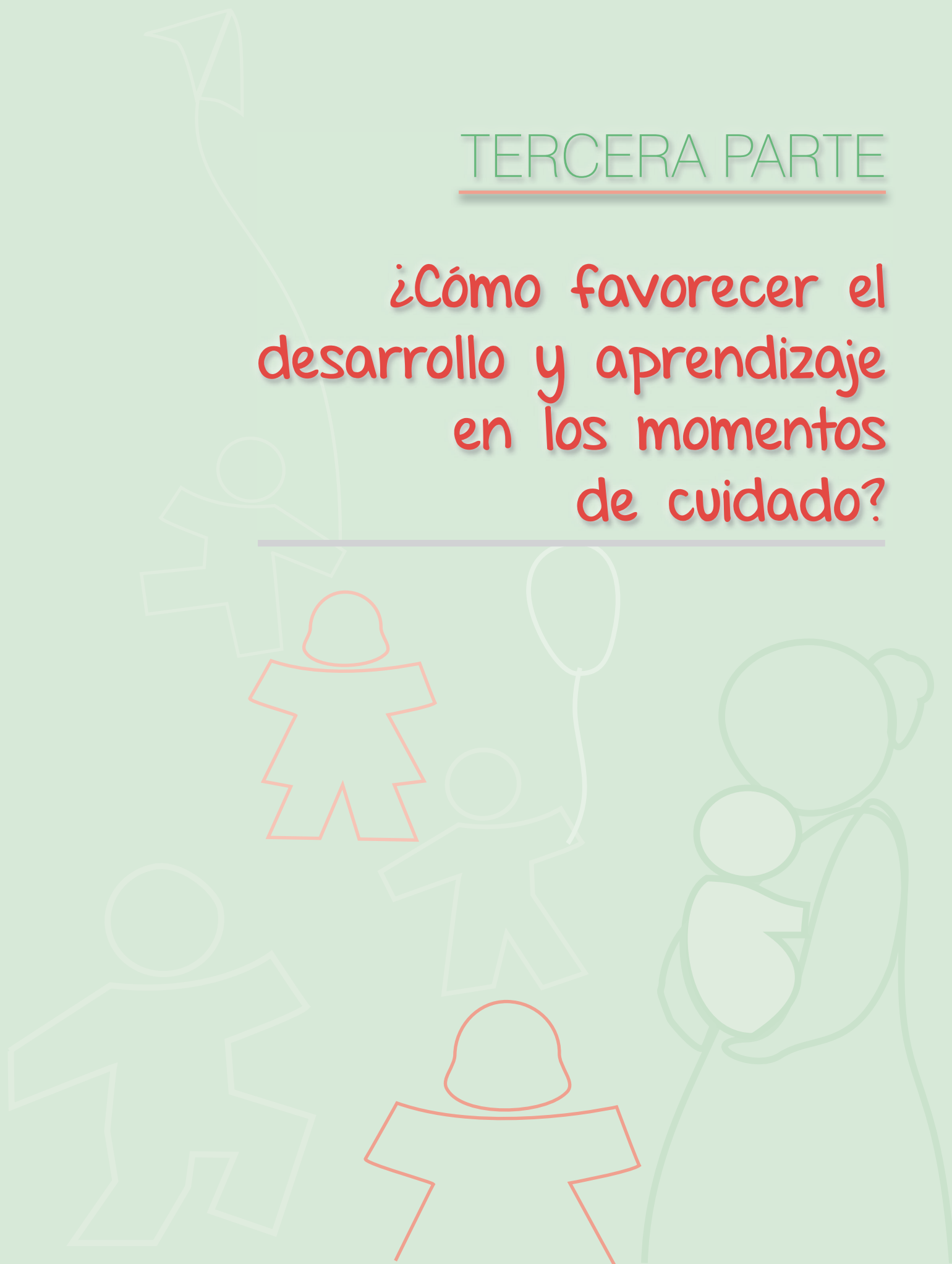


TERCERA PARTE

**¿Cómo favorecer el
desarrollo y aprendizaje
en los momentos
de cuidado?**





3. ¿Cómo favorecer el desarrollo y aprendizaje en los momentos de cuidado?

Es a través del trato que los niños reciben en los momentos de cuidado infantil que van construyendo la percepción de sí mismos y aprendiendo a relacionarse con los otros. En la medida que esos momentos sean vividos de manera respetuosa, segura y placentera el niño construirá una percepción positiva de sí mismo y de los otros, aspecto fundamental para su desarrollo integral.

3.1 Situaciones para brindar un cuidado corporal respetuoso

Dentro de los cuidados corporales, hay cuatro situaciones muy importantes:

Primera situación:

Cómo se sostiene al bebé; cuando los adultos lo tienen en brazos:

Es importante tener en cuenta que no sólo se sostiene con los brazos y el cuerpo, también la mirada, la palabra y nuestra actitud respetuosa y cariñosa sostienen a un bebé.



Para sostener bien a un bebé es necesario que el adulto esté cómodo. Si se va a sostener al bebé en posición sentada, es recomendable que esté apoyado en una buena silla y use un almohadón para apoyar el brazo.



Si el bebé requiere estar en brazos, se le puede sostener sobre las rodillas para no impedirle ningún movimiento; así el niño puede tocar la mano y la cara del adulto y estar activo en todo aquello que le suceda. Es necesario que el cuerpo y la cabeza se encuentren bien sostenidos, para que el bebé esté tranquilo.



Para que el niño coopere o participe en la dinámica de cuidado, debemos darle tiempo para que se prepare y responda con sus propios movimientos al requerimiento o a los gestos que ya ha iniciado el adulto.

Segunda situación:

Cómo se levanta y acuesta a un bebé:

Si bien pueden existir múltiples maneras de tomar en brazos a un bebé, se sugiere esta forma ya que ha sido largamente estudiada y probada por la Dra. Emmi Pikler y el Instituto que lleva su nombre en Budapest, quienes por casi 70 años vienen investigando las formas de tratar lo más respetuosamente posible a un bebé desde que nace y durante los tres primeros años.

De esta manera se permite que el bebé mantenga el sentimiento de seguridad física, que se sienta protegido por el adulto que lo cuida. Es necesario que el cuerpo y la cabeza se encuentren bien sostenidos, para que el bebé esté tranquilo.



Si se ejecutan movimientos teniendo en cuenta el movimiento de respuesta del niño, y si se modifican los gestos del adulto conforme a los que va comunicando el bebé, se le otorga la posibilidad de participar cada vez más de las diversas acciones de cuidado. Es importante realizar con lentitud aquellos movimientos en los que se espera una respuesta del niño.

Secuencia sugerida para levantar al bebé



1. Avisarle al bebé que lo vamos a levantar y colocar la mano derecha sobre el hombro derecho. Si la persona es zurda lo aprende también de esta forma.

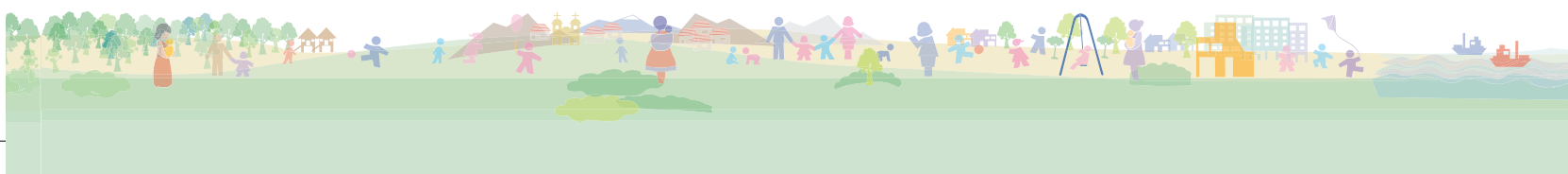


2. Colocar la mano izquierda en la nuca del bebé, levantando ligeramente la cabeza.



3. La mano derecha con los dedos juntos como almohadita, se colocan bajo la cabeza del bebé.

4. El brazo izquierdo que estaba en la nuca se desliza como una pala con suavidad debajo de la espalda del bebé hasta llegar a la altura de su cadera izquierda.





5. Se levanta al bebé. Puede sostenérsele con ambas manos.



6. O quedar la mano derecha libre para tomar otro objeto o realizar otra actividad.

Secuencia sugerida para acostar al bebé



1. Se le avisa que se le acostará. El adulto acerca al bebé al lugar donde lo va a acostar, inclinándose con suavidad. Primero se colocan los pies.



2. La mano derecha sostiene la cabeza, mientras la izquierda se desliza subiendo por la espalda del bebé con suavidad.



3. Cuando la izquierda ha subido del todo, se coloca en la cabeza para luego dejarla con sumo cuidado sobre la superficie donde se le va a acostar.





4. Ambas manos se retiran con delicadeza.



5. El bebé queda acostado.

Tercera situación:

Cómo se traslada el bebé de un lugar a otro.

Se traslada al bebé de manera cercana, abrigadora y respetuosa. Es conveniente cargarlo con una tela, que de acuerdo a cada cultura toma un nombre particular. Por ejemplo, en algunas zonas andinas de nuestro país la llaman lliclla (o manta) y en otras zonas quepina o aguayo. Esta tela mide aproximadamente 1,20 metros por lado y permite trasladar al bebé cuando se sale al exterior. Al anudarla en la espalda de la mamá, forma un gran bolsillo colgante que permite sostener en forma cómoda al bebé. En muchas zonas andinas de nuestro país el bebé es llevado a la espalda, en otras zonas como la costa norte o las zonas amazónicas se le lleva en la parte delantera.



Es necesario que nuestros gestos expresen la espera, y ofrezcan al bebé la posibilidad de escoger. Si se interrumpen los movimientos por participaciones o anticipaciones de los adultos, el bebé no sólo no participa en forma independiente, sino que no puede construir la cadena de pensamiento anticipatorio.



Cuarta situación:

Cómo se manipula al bebé; cuando se le cambian los pañales o la ropa, se le baña o alimenta.

Durante los momentos en que atendemos a los bebés, se debe procurar que el contacto corporal sea agradable, evitándole sensaciones bruscas, molestas o sentimientos de frustración como los que les podemos provocar cuando se le cambia los pañales sin mirarlo, sin hablarle, como si ésta fuera una acción mecánica y aburrida.

Investigaciones sobre este tema (Pikler, Tardos, Falk), señalan que los momentos más significativos del desarrollo de la capacidad de comunicarse, lo constituyen precisamente estos momentos de interacción durante los cuidados repetidos cotidianamente, de manera comprometida, sensible, y que constituyen casi la totalidad de las experiencias que vive un niño pequeño durante sus momentos de vigilia.



A través de los cuidados, los niños y las niñas aprenden también a construir capacidades cognitivas, como los procesos mentales de anticipación y/o como la construcción del lenguaje. Por esta razón, es importante anticiparles las acciones que se van a realizar con él o ella.



3.2 El momento del baño

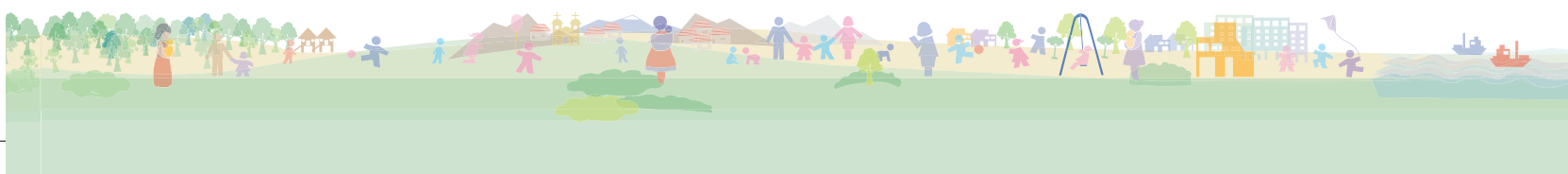
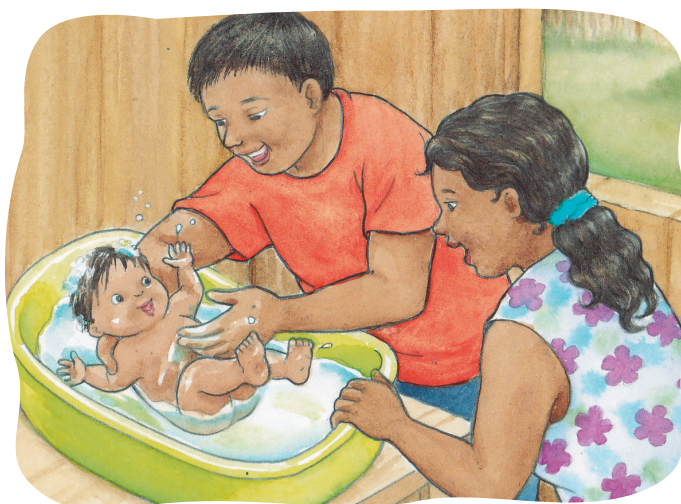
Si bien en los programas de Educación Inicial el baño no es parte de la rutina diaria, es importante que los educadores conozcan sobre el tema, ya que también acompañan a las familias en temas relacionados a la limpieza y los cuidados corporales.

Al igual que los demás momentos de cuidado, el baño del bebé es una experiencia que tiene que ver con la cultura de crianza, con la historia, la geografía y las costumbres de cada grupo humano. Por ello, no hay una única forma de hacerlo, ni una receta a cumplirse en todo el país. Sin embargo, la forma que se sugiere a continuación, al igual que la manera de levantar y acostar a un bebé, tiene que ver con la intención de el respeto, la seguridad y la autonomía.

En el baño del bebé, más allá de la técnica, lo más importante en este momento es el vínculo que se produce entre el adulto y el niño. El adulto le proporciona el sostén, la seguridad afectiva y le posibilita la libertad del movimiento. Lo que debe interesar, es que al bañar a un niño pequeño se consideren aquellas actitudes respetuosas que promuevan el intercambio, la comunicación, la seguridad afectiva y la autonomía. Esta recomendación nace también del Instituto Pikler de Budapest, quienes han investigado y reflexionado sobre la manera más delicada, respetuosa y placentera para bañar a un bebé o niño pequeño.

El momento del baño puede generar en muchos niños sensaciones de temor, ya que al entrar al agua percibe de manera diferente su cuerpo y su peso, así como cierta inestabilidad corporal.

Si se le introduce en el agua poco a poco y delicadamente, se sentirá más seguro al estar sostenido por el adulto, y así disfrutará con placer el estar allí. Ese temor puede ampliarse o desaparecer, dependiendo de las actitudes del adulto, que favorezca un baño seguro y armonioso.





Para favorecer un baño respetuoso y placentero para el bebé, es necesario tener en cuenta lo siguiente:

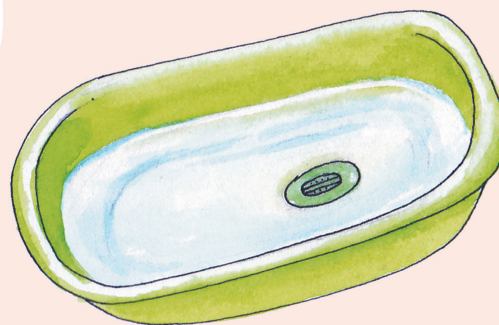
Al igual que otras situaciones de aseo, el baño es un momento de intensa relación, en el que se dialoga y se comparten vivencias en las que el bebé está implicado por entero en lo que se le hace. Su cuerpo está relajado y expresa bienestar.

a. Preparar con anticipación los elementos que se van a utilizar

Antes de bañarlo, se debe tener listo todo lo que se va a necesitar. Se sugiere; esponja, jabón, tina o bañera, el agua con temperatura ideal para el bebé (aproximadamente 36°C).



Tener un termómetro para medir la temperatura del agua puede parecer algo sofisticado, sin embargo, se considera dentro de las condiciones ideales ya que la sensación térmica es bastante personal. Muchas veces si se toca el agua con la mano o con el codo, para una persona puede estar adecuada y en cambio para el bebé puede sentirla fría. Incluso, si la temperatura del agua está a 36º grados puede ser agradable para un bebé, mientras que otro puede percibirla caliente o fría.



b. Expresarle con palabras lo que se va hacer

Aunque el niño sea recién nacido está capacitado para escuchar lo que el adulto le dice, poco a poco irá comprendiendo y encontrando significado a lo que se le conversa en relación a lo que va a suceder. Por ejemplo: si el bebé está en el lugar para cambiarse se le puede decir: “Ahora te voy a sacar la camiseta” o en el momento de llevarlo a la tina o al río: “Ya te saqué la ropa y ahora te voy a levantar para llevarte al agua”.



Esas palabras que anticipan, se las dice el adulto al bebé antes de realizar la acción. Es muy importante esperar y “*escuchar las respuestas corporales del bebé*” esperar unos segundos después de haber terminado la frase para darle tiempo a escuchar, comprender, asociar y responder con gestos, mímicas y todo su cuerpo. El rostro del adulto puede colocarse cerca del bebé (a unos 25 cm.) y cuando las miradas se encuentren se le habla con ternura.

c. Sentirse bien sostenido

Es indispensable sostener muy bien al bebé sobre el brazo del adulto, con la cabeza en la parte interna del codo y la mano sujetando el brazo desde la axila. Al sentirse bien sostenido, no experimenta inquietud ni la sensación angustiante de caerse.



d. Brindar libertad de movimiento y posibilidad de autonomía

El bebé sintiéndose seguro y a gusto, vivirá con naturalidad la experiencia del agua, moviendo sus piernas y sus brazos libremente. El adulto permite que lo haga, cuidando de no soltarlo completamente y sin dejar de mirarlo.

El nivel del agua no siempre será el mismo sino que irá variando de acuerdo a cómo vaya creciendo el niño. Un recién nacido se siente más seguro si percibe que está



bien apoyado en la tina, sentir que flota sin límites puede generarle temor.

En cambio, cuando un niño maneja bien su cuerpo, se pone de rodillas, se voltea, etc. una mayor cantidad de agua le resultará más placentera.

Se ha de considerar que en climas fríos es preferible sumergir al niño en una mayor cantidad de agua tibia, para evitar que tenga frío en las partes del cuerpo que no están cubiertas y se sienta cómodo para moverse.

Igualmente, para que el bebé reciba con agrado el momento del baño, debe estar sin sueño y sin hambre, de lo contrario es muy probable que pase todo el momento del baño llorando y con el cuerpo rígido. Se sugiere repetir cada día el mismo horario para el baño.

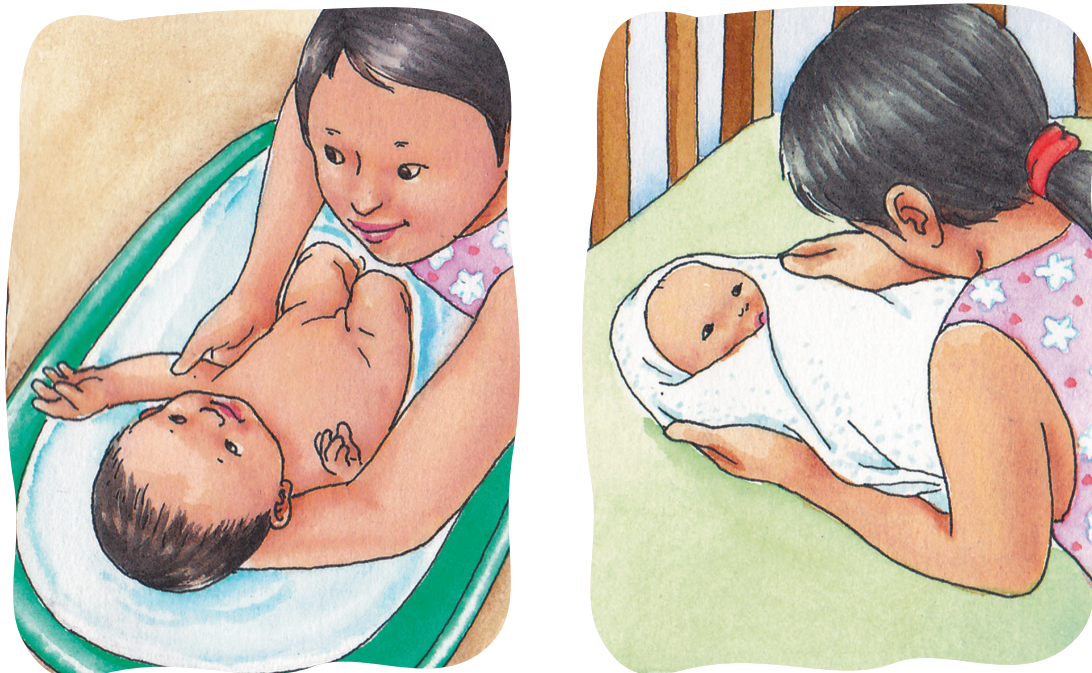
e. El tiempo prudente de duración del baño

La periodicidad del baño depende mucho del tipo de clima, sabemos que por lo general, a menor temperatura, menor cantidad de baños .

El tiempo de duración del baño depende mucho de la observación que al adulto haga acerca de cómo vive el bebé este momento. La placidez, la emoción de alegría, son indicadores importantes, el color y textura de la piel nos dicen cómo vive el agua el niño, si muy caliente o fría, y si es o no excesivo el tiempo que permanece en el agua.

Finalizado el baño, se debe envolver y proteger bien al bebé con una tela cálida y absorbente.





f. Evitar distractores de la comunicación adulto-niño

Es importante saber que el baño es un momento clave de encuentro y comunicación adulto-niño, por ello hay que diferenciar este momento de los momentos de juego en el agua donde el adulto le coloca juguetes plásticos y el niño realiza diferentes acciones como pasar agua de un envase a otro, bañar a un muñeco, etc.

Se puede bañar al niño de manera cálida y respetuosa, y finalizado el baño, colocarle algunos juguetes para que juegue y explore. Si se colocan estos objetos en la tina antes de bañarlo, el niño pondrá su atención en ellos y se perderá la posibilidad del momento de encuentro con el adulto.



3.3 El momento del cambio de ropa

Las actitudes, gestos y la manera en que se realice el cambio de pañales y de ropa, en especial desde los primeros meses de la vida del niño, marcarán la pauta para que las experiencias futuras en este aspecto sean más o menos placenteras o más o menos desagradables, tanto para el adulto como para el niño.

Si el adulto está apurado y cada vez que realiza el cambio de ropa, lo hace en forma mecánica, sin anticipar al niño lo que va hacer, sin cuidar que las prendas que va usar sean cómodas, preocupado más por el tiempo, que por el niño, es seguro que convertirá esta experiencia en un momento de tensión permanente para ambos.

En cambio, si el adulto comprende que esta experiencia de cambio de ropa es una oportunidad educativa importante, en la que a través de su tono de voz, el tipo de contacto corporal, el tipo de ropa que selecciona (ropa cómoda, de origen natural y fácil de colocar), le comunica al niño el respeto que le tiene, poco a poco el bebé irá fortaleciendo su seguridad afectiva.

En cuanto a los materiales ideales para la confección de la ropa del bebé, es recomendable tener presente, que son preferibles todos aquellos que vienen de la naturaleza como el algodón, el lino, etc. Se debe evitar el uso de ropa sintética, ya que al no permitir que la piel del bebé respire va provocando problemas en la piel como alergias o eczemas .





Para favorecer un cambio de ropa agradable para el bebé, es necesario tener en cuenta lo siguiente:

a. Ponerle ropa cómoda

Durante los primeros meses, se recomienda ponerle prendas abiertas adelante o atrás ya que es más cómodo para el bebé, estas prendas son preferibles a las que pueden ponerse únicamente metiendo la cabeza. El adulto encarruja la manga y se la coloca al bebé. Cuando la mano ingresa por la manga lo que baja es la manga delicadamente. El brazo no se estira pues puede ser doloroso. Los movimientos para vestirlo deben ser muy delicados.



Es importante que las mangas le permitan movilidad de la mano y la muñeca, si están demasiado largas, es mejor doblárselas, así el bebé puede moverla, llevársela a la boca, tomar objetos, etc.

Meses más tarde el niño podrá aceptar ropas cerradas de mejor manera teniendo en cuenta que el cuello de la ropa (la parte que se coloca por la cabeza) sea lo suficientemente ancha como para no provocarle molestias. Niñas y niños van dando la pauta de lo que es agradable o no.



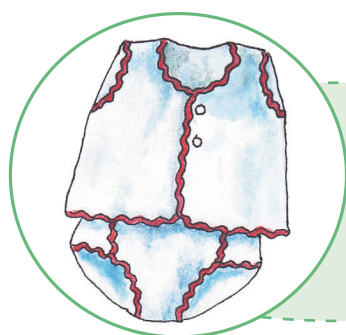
b. Darle libertad de movimiento al momento del cambio

Es necesario recordar la importancia del movimiento durante los primeros años y permitir que el niño se mueva durante el cambio, que pueda colocarse de espalda o girar y quedar boca abajo.

Experiencias respetuosas durante los momentos de cuidado demuestran que si el adulto es hábil (y esto se aprende fácilmente), podrá ponerle los pañales y la ropa al niño en sus diferentes posturas posibilitando una actividad agradable que permite un alegre encuentro y comunicación, en lugar de obligarlo a permanecer de espaldas haciendo más tensa y difícil la situación.



Ropas que permiten libertad de movimiento



Camisetas abiertas que permiten ser puestas por los brazos sin pasar por la cabeza. Tratar de poner la ropa al bebé por la cabeza es una situación muy incómoda especialmente durante los 6 primeros meses.



Enterizo o mameluco que toma todo el tronco y las piernas del bebé, de modo que puede moverse con total libertad sin que se le salga.





Botines o escarpines de lana, franela o algodón, abrigan y permiten que los pies se muevan con libertad.

Ropas que NO permiten la libertad de movimiento.

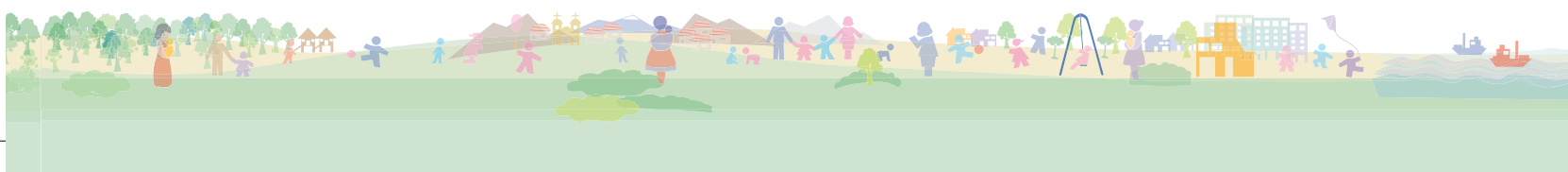
Es importante no abrigar demasiado a los niños y niñas, pues necesitan libertad para moverse y jugar.

Evitar los pantalones con tela de jean, no son adecuados para los niños que necesitan moverse libremente .

Ropa incómoda para el bebé durante los primeros meses

Los body o enterizos no son recomendables ya que se ponen pasándolos por la cabeza, y esto resulta muy incómodos para el bebé. Esta incomodidad, por lo general, produce sensaciones desagradables que hacen que el momento del cambio de ropa no sea una experiencia de placer y comunicación compartidos .

Los zapatos “en miniatura” se usarán después que el niño ya camine, ya que usarlo antes limita sus posibilidades de desplazamiento. Antes de eso, es preferible utilizar medias o zapatos de algodón, lana o una tela suave y flexible para protegerle los pies.



Ropas con gorro o capucha incluidos no son convenientes ya que si el bebé gira la cabeza puede tapársele la nariz y ahogarse.

Polos o ropa muy pegada al cuerpo, son incómodas y difíciles de colocar ya que fuerzan al bebé a realizar movimientos que pueden ser tensos tanto para él como para el adulto.

Cuando los bebés son pequeños y giran sus caderas algunos pantalones se les salen o le aprietan la cintura, mejor evitarlos los primeros meses.

Las manoplas o mitones no permiten que el niño pueda explorar sus manos, abrirlas y cerrarlas o mover los dedos, actividad que se da a partir del 2º mes. Se suelen poner al bebé por temor a que se rasguñe, sin embargo, es preferible cortarle las uñas y permitirle el movimiento. Si el niño tiene el pecho y la espalda abrigada y está calentito, puede tener las manitos “menos” calentitas y no se enfermará.

Acompañar el cambio de ropa a niños de 1 año y medio a 2 años

Cambiar de ropa a un niño pequeño puede ser una tarea complicada ya que se necesita que él esté atento, y en muchos casos, justo en ese momento no quiere hacerlo porque prefiere ir a jugar o no siente la satisfacción de ser autónomo.

Es fundamental, tener en cuenta que los momentos de cuidado infantil tienen que ser situaciones predominantemente agradables, donde el niño se sienta feliz de ser independiente. Para ello, debe existir acuerdo y reciprocidad entre las personas involucradas y haberse construido una relación de afecto y respetopositiva desde el nacimiento o edad temprana del bebé.





En ocasiones, cuando los niños se encuentran tristes, angustiados o agresivos, se les puede invitar a lavarse las manos y la cara, a peinarlos o cambiarles la ropa; y así contenerlos afectivamente. Llevarlo hacia este momento especial de encuentro con el adulto, para favorecer una situación de intimidad en la que se sientan sostenidos emocionalmente a través del contacto cálido y reasegurador del adulto, le sirve para estar más tranquilo e irse luego a jugar libremente o a descansar.



3.4 El momento de la alimentación³

Cada familia y cada comunidad tienen su propio funcionamiento en relación a la manera de comer y al tipo de comidas que preparan, de acuerdo a los hábitos y costumbres adquiridas. Por ello, al hablar del momento de la alimentación infantil desde una perspectiva educativa, se parte de reconocer las prácticas que favorecen la autonomía, la seguridad y el respeto por el niño, teniendo claridad que para asegurar un buen estado nutricional no basta solo qué come el niño, sino el *cómo lo hace* (si lo hace en clima de tensión o en un estado de tranquilidad).



El momento de alimentación permite al adulto el encuentro con el niño para comer algo sabroso y no solo para darle alimentos, sino sobre todo para comunicarse, recibir comprensión y cariño. La alimentación bajo estas condiciones no solo favorecerá el desarrollo físico del niño sino que además fortalecerá su seguridad afectiva y la imagen que va construyendo de sí mismo.

³ Adaptado de: La comida del bebé: del biberón a la autonomía, de Vincze M. Buenos Aires, Argentina. Revista La Hamaca n° 12; FUNDARI CIDSE.



Dibujo como icono de niño comiendo una fruta.

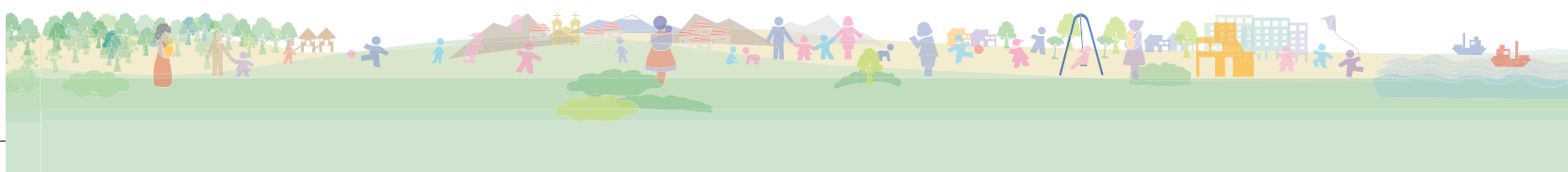


Para favorecer una alimentación que promueva la autonomía, el respeto y la seguridad del niño, es necesario tener en cuenta lo siguiente:

- Desde la lactancia materna hasta la alimentación en grupo, podemos ayudar al niño a ser independiente. Es importante tomar en consideración las experiencias positivas de alimentación con bebés y niños pequeños, ya que ayudan al adulto a cumplir su tarea de permitirle al niño que aprenda por sí mismo a comer y a beber conservando durante todo el momento de la alimentación el placer de hacerlo.
- Cuando llega la hora de la comida, es importante que el adulto le haga saber al niño que hay que prepararse para comer, por lo tanto anticipa y prepara todo lo que le hace falta para atenderlo con tranquilidad y ternura.
- Si bien el adulto es quien decide cuándo y qué alimentos introducir a la alimentación, debe siempre “escuchar” y observar al niño, para identificar si le agrada lo que le ofrece y si disfruta la manera en que lo hace, teniendo en cuenta cómo es cada bebé.
- Desde muy pequeño, el niño comunica al adulto lo que percibe y siente como placentero a través de sus movimientos calmos, por la expresión tranquila de su rostro, ya se trate de lo que está comiendo o de la forma en que se le está dando de comer.
- Desde el primer día de nacido el bebé se muestra activo y es capaz de expresar si le gusta o no el alimento que se le ofrece. Si el alimento es de su agrado lo succiona activamente, o abre la boca apenas ve la cuchara; si por el contrario no le gusta, lo deja caer todo, lo saca de la boca con la lengua, es decir, rechaza lo que no desea.
- Considerar que el bebé es una persona y por lo tanto él sabe cuándo y cuánto comer. En este sentido, obligarlo a comer cuando no lo desea es ejercer una acción violenta hacia él.

Durante la Lactancia

El período de amamantamiento que se da desde los primeros momentos que nace un bebé tiene un enorme significado para él. Es una situación que le provoca una gran seguridad y placer por todo lo que significa desde el punto de vista de la satisfacción de su necesidad de alimentación, la interacción y la comunicación que se produce entre la madre y el bebé.



De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la lactancia puede tener una duración de dos años, siendo necesario brindarle un período de 6 meses de lactancia materna exclusiva. A partir de los 7 meses, la lactancia materna se verá acompañada por una alimentación complementaria.

Con la incorporación de la mujer al trabajo fuera del hogar, el tiempo de lactancia exclusiva que recibe el bebé ha disminuido debido a diversos factores, entre ellos está la dificultad de regresar al hogar para dar de lactar, los momentos de tensión producidos cuando no sale la leche, etc.



Si la madre da el pecho, el bebé necesita sentirse cómodo y bien sostenido. La inestabilidad física que pueda sentir le provoca la sensación de que se va a caer o que el pezón se va alejar y esto al mismo tiempo le produce angustia. Un niño bien sostenido se siente cálidamente bien agarrado y en una postura segura, por lo que su única ocupación es succionar el pezón, esa es su acción y la ejerce con seguridad, con libertad y a su ritmo.

Esa acción recíproca madre – bebé, se da gracias a que la madre observa que su postura está cómoda, que su hijo respira bien, que su cabeza está bien sostenida, y que los brazos y manos del bebé están libres, etc. Así, cada madre y su bebé van construyendo la manera más armoniosa y afectiva de compartir el momento de la lactancia.

Por otra parte, la posición en la que se encuentra la madre o el adulto que alimenta al bebé es fundamental para garantizar un periodo de lactancia prolongado. Un adulto bien sostenido, con la espalda bien apoyada y los pies ligeramente levantados permite brindar una alimentación placentera y una mejor conexión y comunicación con el bebé.



Durante la Ablactancia



La ablactancia es el periodo de tiempo en que el adulto empieza a introducir nuevos alimentos en la alimentación del bebé, al mismo tiempo que se mantiene la lactancia materna.

Para el bebé, y también para el adulto, la ablactancia es un proceso de aprendizaje que se inicia cuando empieza a recibir nuevos alimentos, pasando de la lactancia materna exclusiva a recibir una alimentación complementaria. Durante este tiempo, se van incluyendo líquidos y alimentos sólidos en la dieta del bebé, de manera progresiva y de acuerdo a patrones socio culturales de lo más variados.

Cuando se van a incorporar nuevos alimentos, terminado el tiempo de la lactancia exclusiva, es importante considerar que el estómago del bebé ha estado acostumbrado a una sustancia ligera como la leche. Por ello, es recomendable ir incorporando los alimentos livianos poco a poco, hasta llegar a los más pesados para que el estómago del bebé los vaya asimilando de manera progresiva.

Puede suceder que las primeras veces que se le ofrece el alimento, el bebé ponga cara de desagrado. Esto no significa necesariamente que no le guste el sabor de la comida, sino que no está acostumbrado a la textura de otros alimentos, ni a sentir en su boca la cucharita. Poco a poco, el bebé se va acostumbrando a las nuevas texturas y aprende a saborear los alimentos.



En esta etapa de alimentación, el bebé mayor de 6 meses puede recibir durante una misma comida, tanto la leche -lactando o tomando el biberón- como las legumbres con cuchara, y el jugo con un vaso.



Para dar al bebé las verduras o legumbres de un vaso, el adulto sostiene el vaso con la mano izquierda (la misma que sostiene al bebé) y con la derecha utiliza la cucharita.

De esta manera, resulta más fácil y práctico darles de comer que si se pone el plato sobre la mesa; además el bebé puede mirar lo que está comiendo.



Cuando los bebés son muy pequeños, lo ideal para iniciar la alimentación es usar una cuchara pequeña debido al tamaño de su boca. Más tarde, cuando acepte bocados más grandes se reemplaza por una más grandecita. El borde de la cucharita debe ser suave, sin filos que puedan raspar la boca del bebé.

Alimentar a un bebé o un niño pequeño debe ser un acto eminentemente placentero, el objetivo es que sea un momento de interacción y comunicación.

Para que la comida sea un acto placentero, la pediatra Judit Falk comenta: “Cuando un bebé come, el primer *no* es el último”. Muchos adultos desconfían de la sensación de llenura del bebé y sienten que a lo mejor es necesario que coman “un poquito más”. Esto a la larga no solo genera rechazo por la comida, sino además la sensación de que su propio registro de estar lleno no es válido, ya que el adulto que lo cuida, no reconoce esto y le da siempre de más.



El destete⁴



El término destete hace referencia tanto al paso de la alimentación de pecho, a la alimentación con biberón; como al paso de la alimentación de pecho o biberón a la alimentación sólida.

Se sabe que no hay una edad exacta para el destete, lo ideal es que el bebé y la madre estén lo suficientemente preparados para tal acontecimiento y que esta experiencia se produzca de mutuo acuerdo.

Es importante tener presente que el destete se hará de una manera progresiva, retirando de a poco cada una de las tomas de leche diarias.



Si el destete se produce cuando el niño no está preparado o no está listo para abandonar esta fuente de satisfacción oral se podrían producir serios trastornos. Un destete abrupto o prematuro provoca reacciones negativas frente al cambio, el bebé sentirá que la madre, que es la que lo provee, lo ha abandonado y esto lo pondrá ansioso.

Esta ansiedad puede manifestarse a través de diversos síntomas como: diarreas, vómitos o constipaciones, los cuales expresan un rechazo a la comida o una incapacidad para tolerar los alimentos. Estos últimos, son indicadores de que el niño o la niña han sido llevados a una situación más compleja antes de haber tenido una satisfacción suficiente y una seguridad adecuada en la etapa anterior del desarrollo.

Cuando las situaciones e interacciones entre el adulto y el bebé, tales como dar de comer o cambiarlo, le son anticipadas a nivel gestual y verbal; los bebés pueden hacer una representación mental de lo que viven cotidianamente, e ir comprendiendo de manera muy intuitiva que hay situaciones que se repiten; esto los hará niñas y niños más calmos y confiados.

⁴ RIVERO, R. (2002) "El destete" tomado del artículo publicado en la página web de Publiguías en los sitios Cosa de Mujeres y Secretarías hoy en la columna Tus hijos. Santiago de Chile. Chile





Cuando la madre va a cortar la lactancia es recomendable que le avise al bebé que en un tiempo más dejará de tomar el pecho porque ya está más grande y va a vivir y hacer otras cosas también placenteras e importantes para él. También debe explicarle que no continuará dándole la leche de esa forma, pero que le seguirá manifestando su amor en otros momentos de cuidado y alimentación. La seguridad y convicción de la mamá es la que hace que este corte no sea traumático.



Para favorecer la alimentación de lo individual a lo grupal, es necesario tener en cuenta lo siguiente:

El biberón

Los bebés pueden beber pequeños tragos de leche en un vaso o de una cuchara, sin embargo, es la forma de alimentación natural que le procura más placer.



Muchos bebés cuyas madres les dan de lactar, pueden no llegar a tomar jamás en biberón y pasar del pecho al vaso. Esta situación es muy interesante y lo observamos en las comunidades rurales de nuestro país donde “Las madres amamantan a sus hijos hasta que cumplan los dos años y durante esta etapa les prodigan cuidados” (Bolívar 1968)⁵.



En las comunidades rurales la lactancia materna es, afortunadamente, el medio más usado para alimentar al recién nacido y al bebé pequeño, sin duda la mejor de las alimentaciones posibles durante los dos primeros años de vida. Sin embargo, es importante conocer sobre la manera más adecuada de dar el biberón a los bebés en caso que los adultos cuidadores se vean en la necesidad de darles la leche con este instrumento (ausencia de la madre por enfermedad, fallecimiento, abandono, etc.).

La alimentación con biberón es particular en cada niño y niña. Así como los recién nacidos necesitan de cierto tiempo para habituarse a su madre y aprender a coger el pezón a fin de que la succión se desarrolle en calma y sin problemas; de la misma manera, algunos bebés necesitan tomarse un tiempo para aprender a tomar del biberón.

Existen recién nacidos y bebés frágiles que se adormecen con el biberón, algunos de ellos, se fastidian y lloran si se les retira la tetina de la boca cuando se duermen. Otros tienen dificultades para agarrar y mantener la tetina o chupón dentro de su boca, incluso pueden llegar a introducir su dedo al costado de ella. Hay niños que succionan con tanta avidez y aspiran tanto aire, que los adultos se ven obligados, varias veces, a retirarles el biberón para que luego puedan proseguir más tranquilamente sin llenarse de gases.

Recomendaciones al momento de tomar el biberón:

- Para que el bebé pueda tomar tranquilo el biberón, el adulto debe estar relajado y confortablemente sentado.
- Debe sostener al bebé contra su cuerpo, en posición ligeramente oblicua, dejándole libres los dos brazos, y tener el brazo que sostiene la cabeza del bebé cómodamente apoyado.

⁵ Ministerio de Educación del Perú (2002) Balance de la investigación en primera infancia y educación inicial en el Perú. INFORME N° 3: Sistematización de estudios sobre Prácticas de Crianza en el Perú. Recopilado por TERRONES, D.



- El biberón debe colocarse en posición inclinada de manera que el líquido cubra totalmente el chupón, así se evita que el bebé aspire aire y se llene de gases.



El momento de la comida

El bebé debe tomar parte activa durante el momento de la alimentación desde el principio, por lo que es importante:



- Que tenga los dos brazos libres durante toda la comida para que pueda tomar el vaso o la cuchara.
 - La posición más recomendable para darle de comer a un bebé de 6 meses es sentarlo en las piernas del adulto. Más o menos al año y medio ya se le puede colocar en la silla. Algunos niños de esta edad, que aún comen sentados sobre las piernas del adulto, no sostienen solos el vaso. Sin embargo, si se prueba sentarlo en la silla puede que sea capaz de beber solo, sin dificultades.
-
- Es necesario prevenirlo y mostrarle la cuchara con el alimento que se le va a dar.
 - El adulto es el que se adapta al ritmo del niño y a sus movimientos; debe saber de qué tamaño darle los bocados, cómo inclinar el vaso, a qué velocidad darle de comer.



- Algunos niños disfrutan de comer lentamente sin apuro, otros se impacientan si no se les da rápidamente un bocado tras otro. Por ello, se ha de tener presente la importancia de atender a cada niño y niña de acuerdo a sus necesidades.

Recomendaciones al momento de alimentar al bebé

Cuando el bebé quiere coger la cuchara

A partir de los 6 meses, los bebés suelen tocar el vaso, en este momento no se aconseja dejarle agarrar la cuchara, ya que les interesa agarrar el objeto por el interés que despierta el objeto en sí, pero aún no está en capacidad de utilizarla adecuadamente porque todavía está muy pequeño.

Aunque parezca difícil, los niños logran aprender a tomar el vaso, mientras están comiendo sobre las rodillas del adulto, pero no la cuchara, ya que cuando la agarran es muy difícil darles de comer.



Lo pertinente es que use la cuchara cuando esté preparado para intentar comer y no para jugar.

Cuando el bebé quiere coger la cuchara del adulto, algunas personas optan por darle otra cuchara, pero en esta fase esto nos resuelve nada. Si el niño “no sabe qué hacer con sus manos”, si hace gestos, si está agitado, impaciente, será mejor darle de beber la papilla y los jugos de frutas en un vaso durante bastante tiempo.

