

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



GUÍA COMPLETA Y AUTORIZADA

EL CUIDADO DE SU BEBÉ Y NIÑO PEQUEÑO

DESDE EL NACIMIENTO
HASTA LOS 5 AÑOS



MÁS DE 300 ILUSTRACIONES

TERCERA EDICIÓN NUEVA Y REVISADA

MÁS DE
4 MILLONES Y
MEDIO
DE COPIAS
IMPRESAS

STEVEN P. SHELOV, MD, MS, FAAP, EDITOR JEFE
TANYA REMER ALTMANN, MD, FAAP, EDITORA MÉDICA ASOCIADA
JUAN C. KUPFERMAN, MD, MPH, FAAP, REVISOR MÉDICO



A charitable fund of the
American Academy of Pediatrics

*This project was funded in part by the AAP
Friends of Children Fund.*

El cuidado de su bebé y niño pequeño

Este invaluable volumen fue preparado bajo la dirección editorial de los distinguidos pediatras Steven P. Shelov, MD, MS, FAAP y Tanya Remer Altmann, MD, FAAP, y aprovecha las colaboraciones y la sabiduría práctica de más de 100 expertos pediátricos y una junta de revisión editorial. Redactado en un estilo cálido y accesible e ilustrado con más de 350 dibujos y diagramas útiles, este libro le brinda la información que necesita para proteger el bien más preciado de su hijo: su salud.

En *El cuidado de su bebé y niño pequeño* encontrará:

- Una guía mes a mes del primer año de su bebé que le permitirá saber qué esperar en términos de crecimiento, comportamiento y desarrollo
- Una guía anual para las edades desde 1 a 5 años, con consejos prácticos para manejar el sueño, el entrenamiento para ir al baño y los berrinches
- Una función de “Observación de la salud” que alerta sobre los posibles problemas médicos de cada etapa
- Recordatorios de “Control de seguridad” para la casa, el aire libre y los viajes en automóvil
- Comentarios acerca de los asuntos familiares, desde los abuelos y los hermanos hasta los padres o madres solteros y las familias reconstituidas

Además, contiene información confiable sobre:

- Todas las enfermedades infecciosas comunes, desde la varicela y el sarampión hasta la gripe y las infecciones de oído
- Discapacidades del desarrollo, tales como anomalías congénitas, parálisis cerebral, pérdida de audición, autismo y discapacidad intelectual
- Problemas en la piel, desde marcas de nacimiento hasta piojos y quemaduras solares
- Emergencias, incluyendo mordeduras, intoxicaciones, asfixia y RCP
- Alimentación y nutrición
- Asientos de seguridad para el automóvil

La edición en español de este libro incluye información sobre las normas vigentes de la AAP, contenido actualizado sobre discapacidades del desarrollo, desarrollo cerebral temprano, lactancia materna y nutrición, obesidad y estándares de seguridad, así como también un nuevo capítulo sobre los efectos de los medios y la tecnología en los niños.



Libros adicionales sobre crianza de la American Academy of Pediatrics

AFECCIONES COMUNES

ADHD: What Every Parent Needs to Know
Allergies and Asthma: What Every Parent Needs to Know
Autism Spectrum Disorders: What Every Parent Needs to Know
The Big Book of Symptoms: A-Z Guide to Your Child's Health
My Child Is Sick! Expert Advice for Managing Common Illnesses and Injuries
Sleep: What Every Parent Needs to Know
Waking Up Dry: A Guide to Help Children Overcome Bedwetting

INFORMACIÓN DEL DESARROLLO, CONDUCTUAL Y PSICOSOCIAL

CyberSafe: Protecting and Empowering Kids in the Digital World of Texting, Gaming, and Social Media
Mama Doc Medicine: Finding Calm and Confidence in Parenting, Child Health, and Work-Life Balance
Mental Health, Naturally: The Family Guide to Holistic Care for a Healthy Mind and Body
Retro Baby: Cut Back on All the Gear and Boost Your Baby's Development With More Than 100 Time-Tested Activities

RECIÉN NACIDOS, BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS

Baby Care Anywhere: A Quick Guide to Parenting On the Go
Dad to Dad: Parenting Like a Pro
Guide to Toilet Training*
Heading Home With Your Newborn: From Birth to Reality
Mommy Calls: Dr. Tanya Answers Parents' Top 101 Questions About Babies and Toddlers
New Mother's Guide to Breastfeeding*
Raising Twins: Parenting Multiples From Pregnancy Through the School Years
Understanding the NICU: What Parents of Premies and Other Hospitalized Newborns Need to Know
Your Baby's First Year*

NUTRICIÓN Y ESTADO FÍSICO

Food Fights: Winning the Nutritional Challenges of Parenthood Armed With Insight, Humor,
and a Bottle of Ketchup

Nutrition: What Every Parent Needs to Know

The Picky Eater Project: 6 Weeks to Happier, Healthier Family Mealtimes

A Parent's Guide to Childhood Obesity: A Road Map to Health

Sports Success Rx! Your Child's Prescription for the Best Experience

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR Y ADOLESCENTES

Building Resilience in Children and Teens: Giving Kids Roots and Wings

Raising Kids to Thrive: Balancing Love With Expectations and Protection With Trust

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, ENTRE EN EL SITIO WEB

OFICIAL PARA PADRES DE LA AAP,

WWW.HEALTHYCHILDREN.ORG/BOOKSTORE

*Este libro está disponible en español.



El cuidado de su bebé y niño pequeño

Steven P. Shelov, MD, MS, FAAP

EDITOR JEFE

*Decano asociado, Educación médica universitaria
Winthrop University Hospital, Mineola, Nueva York
Profesor de pediatría, Facultad de medicina de Stony Brook
Stony Brook, Nueva York*

Tanya Remer Altmann, MD, FAAP

EDITORA MÉDICA ASOCIADA

*Community Pediatrics Medical Group, Westlake Village, California
Instructora clínica, Mattel Children's Hospital en la UCLA*

Juan C. Kupferman, MD, MPH, FAAP

REVISOR MÉDICO

Robert E. Hannemann, MD, FAAP

EDITOR MÉDICO ASOCIADO, EMÉRITO

*Profesor invitado, Psicología Infantil, Ingeniería Biomédica y Química
Purdue University*

Richard Trubo

Escritor

Publicado por la American Academy of Pediatrics
141 Northwest Point Blvd
Elk Grove Village, IL 60007-1019
Teléfono: 847/434-4000
Fax: 847/434-8000
www.aap.org

La información que se incluye en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con hechos y circunstancias individuales.

Las afirmaciones y opiniones expresadas corresponden a los autores y no coinciden necesariamente con las de la American Academy of Pediatrics.

La lista de recursos no implica que la American Academy of Pediatrics (AAP) los avale. La AAP no se responsabiliza por el contenido de los recursos externos. Al momento de la publicación, la información estaba vigente.

Los productos y los sitios web se mencionan solamente con fines informativos y esto no implica que la American Academy of Pediatrics los avale. Las direcciones de los sitios web están lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar en cualquier momento.

*Las marcas se proporcionan solamente con fines de identificación. No implica una garantía ni un aval de los fabricantes o los productos mencionados.

Los editores hicieron todos los esfuerzos posibles para localizar a los titulares de derechos de autor con relación a los materiales que se tomaron prestados. Si, de forma involuntaria, se hubiera pasado por alto alguno, con gusto se harán los arreglos necesarios ni bien surja la oportunidad.

Esta publicación ha sido desarrollada por la American Academy of Pediatrics. Los colaboradores son autoridades expertas en el área de la pediatría. No se ha solicitado ni aceptado ninguna participación comercial de ningún tipo en la preparación de los contenidos de esta publicación. Esta es una publicación traducida de la "Sexta edición" de la publicación que en inglés se titula *Caring for Your Baby and Young Child: Birth To Age 5* y que en español se llama *El cuidado de su bebé y niño pequeño: Desde el nacimiento hasta los 5 años*, una publicación de Random House, una división de Random House, LLC, una compañía de Penguin Random House Company, Nueva York. (978-0-553-39382-8).

Se han hecho todos los esfuerzos posibles para que *El cuidado de su bebé y niño pequeño: Desde el nacimiento hasta los 5 años* coincida con los consejos e información disponibles más recientes de la American Academy of Pediatrics.

Hay descuentos especiales disponibles para compras al por mayor de esta publicación. Para obtener más información, envíe un correo electrónico a nuestro Departamento de Ventas Especiales, aapsales@aap.org.

© 2017 American Academy of Pediatrics

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación se puede reproducir, almacenar en un sistema de archivo ni transmitir de forma alguna ni por ningún medio, ni electrónico, mecánico, fotocopiado, grabación u otro modo, sin el consentimiento anterior de la editorial (ubique el título en <http://ebooks.aapublications.org> y haga clic en © Get Permissions; también puede enviar un fax al editor de autorizaciones al 847/434-8780 o enviarle un correo electrónico a permissions@aap.org).

Impreso en los Estados Unidos de América.

9-383 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
CB0100

ISBN: 978-1-61002-078-7

eISBN: 978-1-61002-079-4

Diseño de la publicación por Donna Mugavero

Este proyecto fue financiado parcialmente por el AAP Friends of Children Fund.

Número de control de la Biblioteca del Congreso: 2016953055

Revisores y colaboradores

Editor jefe

Steven P. Shelov, MD, MS, FAAP

Editora médica asociada

Tanya Remer Altmann, MD, FAAP

Revisor médico

Juan C. Kupferman, MD, MPH, FAAP

Editor asociado emérito

Robert E. Hannemann, MD, FAAP

Revisora de la Junta directiva de la AAP

Jane Foy, MD, FAAP

Director ejecutivo de la American Academy of Pediatrics

Errol R. Alden, MD, FAAP

Director ejecutivo asociado

Roger F. Suchyta, MD, FAAP

Directora del Departamento de Marketing y Publicaciones

Maureen DeRosa, MPA

Director de la División de Desarrollo de Productos

Mark T. Grimes

Gerente de Publicaciones para el Consumidor de la División de Desarrollo de Productos

Kathryn Sparks

Coordinadora de proyecto, División de Desarrollo de Productos

Holly L. Kaminski

Colaboradores

Steven Abrams, MD, FAAP

Henry Adams, MD, FAAP

Phyllis F. Agran, MD, MPH, FAAP

Lisa Albers, MD, FAAP

Susan Aronson, MD, FAAP

Diane L. Atkins, MD, FAAP

Richard G. Azizkhan, MD, FAAP

Susan S. Baker, MD, PhD, FAAP

Miriam Bar-On, MD, FAAP

Robert Beekman III, MD, FAAP

Roger L. Berkow, MD, FAAP

Henry H. Bernstein, DO, MHCM, FAAP

Dana Best, MD, MPH, FAAP

Jatinder J. S. Bhatia, MD, FAAP

Carol Jean Blaisdell, MD, FAAP

David A. Bloom, MD, FAAP

Thomas Bojko, MD, MS, FAAP

Suzanne C. Boulter, MD, FAAP

Charles M. Bower, MD, FAAP

Geoffrey E. Bradford, MS, MD, FAAP

Michael Thomas Brady, MD, FAAP

Ari Brown, MD, FAAP

Lawrence W. Brown, MD, FAAP

Marilyn Bull, MD, FAAP

Robert Thomas Burke, MD, MPH,
FAAP

Susan Buttross, MD, FAAP

Anthony J. Casale, MD, FAAP

Earl Y. Cheng, MD, FAAP

William J. Cochran, MD, MPH, FAAP

Bernard Cohen, MD, FAAP

George J. Cohen, MD, FAAP

William L. Coleman, MD, FAAP

Donald E. Cook, MD, FAAP

Mark R. Corkins, MD, FAAP

James J. Corrigan, MD, FAAP

David Howard Darrow, MD, DDS, FAAP

Beth Ellen Davis, MD, MPH, FAAP

Catherine DeAngelis, MD, FAAP

Larry Desch, MD, FAAP

Ellen Sue Deutsch, MD, FAAP

Douglas Diekema, MD, MPH, FAAP

William H. Dietz, MD, PhD, FAAP

Elaine Donoghue, MD, FAAP

Joanna Douglass, BDS, DDS

John C. Duby, MD, FAAP

Paul Dworkin, MD, FAAP

Roselyn Epps, MD, FAAP

Maria Escolar, MD, FAAP

Stephen A. Feig, MD, FAAP

Lori Feldman-Winter, MD, MPH, FAAP

Margaret Fisher, MD, FAAP

Paul Graham Fisher, MD, FAAP
 Laura Sue Fitzmaurice, MD, FAAP
 John William Foreman, MD, FAAP
 Andrew S. Garner, MD, PhD, FAAP
 Lawrence W. Gartner, MD, FAAP
 Robert Gatehouse, DDS
 James Gern, MD, FAAP
 Peter A. Gorski, MD, MPA, FAAP
 Frank Greer, MD, FAAP
 David Albert Gremse, MD, FAAP
 Thomas Andrew Griffin, MD, FAAP
 Ann P. Guilot, MD, FAAP
 Joseph Hagan, MD, FAAP
 Robert J. Haggerty, MD, FAAP
 Kevin Hale, DDS
 Christopher Endom Harris, MD, FAAP
 Peter Lucas Havens, MD, FAAP
 Melvin Bernard Heyman, MD, FAAP
 Pamela C. High, MD, MS, FAAP
 Marjorie Joan Hogan, MD, FAAP
 Douglas N. Homnick, MD, MPH, FAAP
 Paul Stephen Horowitz, MD, FAAP
 Amy Houtrow, MD, PhD, MPH, FAAP
 Susan Hyman, MD, FAAP
 Mary Anne Jackson, MD, FAAP
 Laura A. Jana, MD, FAAP
 James Nelson Jarvis, MD, FAAP
 Chet D. Johnson, MD, FAAP
 Christine L. Johnson, MD, FAAP
 Steven W. Kairys, MD, FAAP
 Ronald J. Kallen, MD, FAAP
 Peter B. Kang, MD, FAAP
 Frederick Jeffrey Kaskel, MD, PhD, FAAP
 Julie Pamela Katkin, MD, FAAP
 John Kattwinkel, MD, FAAP
 Celia I. Kaye, MD, PhD, FAAP
 Harry Leroy Keyserling, MD, FAAP
 Jennifer S. Kim, MD, FAAP
 Jonathan D. Klein, MD, MPH, FAAP
 Ronald Ellis Kleinman, MD, FAAP
 Mark W. Kline, MD, FAAP
 David M. Krol, MD, MPH, FAAP
 Marian E. Kummer, MD, FAAP
 Dennis Zane Kuo, MD, MHS, FAAP
 Shantanu Lal, DDS
 Kevin Patrick Lally, MD, FAAP
 Ruth A. Lawrence, MD, FAAP
 Jessica Y. Lee, DDS, MPH, PhD
 Steven J. Lichtenstein, MD, FAAP
 Michael J. Light, MD, FAAP
 Gregory Stephen Liptak, MD, FAAP
 M. Jeffrey Maisels, MD, FAAP
 Gerri L. Mattson, MD, MSPH, FAAP
 Teri Metcalf McCambridge, MD, FAAP
 Joan Younger Meek, MD, MS, RD,
 IBCLC, FAAP
 H. Cody Meissner, MD, FAAP
 Anna K. Meyer, MD, FAAP
 Andrew P. Mezey, MD, FAAP
 Peter M. Miller, MD, FAAP
 Regina Milteer, MD, FAAP
 Howard Mofenson, MD, FAACT, FAAP
 Rachel Y. Moon, MD, FAAP
 John W. Moore, MD, MPH, FAAP
 Brigitta Ursula Mueller, MD, FAAP
 Suhas M. Nafday, MD, MRCP(Ire),
 DCH, FAAP
 Scott Needle, MD, FAAP
 Steven Neish, MD, FAAP
 Kenneth W. Norwood, MD, FAAP
 Mary O'Connor, MD, MPH, FAAP
 Ian Michael Paul, MD, FAAP
 Jerome A. Paulson, MD, FAAP
 James Perrin, MD, FAAP
 Brenda Poindexter, MD, FAAP
 Stephen J. Pont, MD, MPH, FAAP
 Nancy Powers, MD, FAAP
 Diego Preciado, MD, PhD, FAAP
 Ellen Marie Raney, MD, FAAP
 Michael Ian Reiff, MD, FAAP
 Leonard Rome, MD, FAAP
 Ritu Sachdeva, MD, FAAP
 Paul James Sagerman, MD, FAAP
 Scott R. Schoem, MD, FAAP
 Gordon E. Schutze, MD, FAAP
 Richard Schwartz, MD, FAAP
 Sarah Jane Schwarzenberg, MD, FAAP
 Richard Michael Schwend, MD, FAAP
 Gwendolyn Scott, MD, FAAP
 Robert D. Sege, MD, PhD, FAAP
 Robert C. Shamberger, MD, FAAP
 Henry L. Shapiro, MD, FAAP
 Nina Shapiro, MD, FAAP
 Brian Shaw, MD, FAAOS, FAAP
 William Thomas Shearer, MD, FAAP
 Donald L. Shifrin, MD, FAAP
 Scott Howard Sicherer, MD, FAAP
 Benjamin S. Siegel, MD, FAAP

Irene N. Sills, MD, FAAP
Janet Silverstein, MD, FAAP
Deborah Mulligan Smith, MD, FAAP
Gary Smith, MD, FAAP
Gayle Smith, MD, FAAP
Michael Smith, MD, FAAP
Vincent C. Smith, MD, MPH, FAAP
Edward P. Southern, MD, FAAP
Adam J. Spanier, MD, PhD, MPH, FAAP
Sarah H. Springer, MD, FAAP
Martin Stein, MD, FAAP
John Stirling, Jr., MD, FAAP
Janice E. Sullivan, MD, FAAP
Jack T. Swanson, MD, FAAP

David E. Tunkel, MD, FAAP
Renee M. Turchi, MD, MPH, FAAP
Dennis L. Vickers, MD, FAAP
Sunita Vohra, MD, FAAP
Robert Gerard Voigt, MD, FAAP
Robert Walker, MD, FAAP
Richard Walls, MD, PhD, FAAP
Jeffrey C. Weiss, MD, FAAP
Marc Weissbluth, MD, FAAP
Mark Widome, MD, FAAP
Catherine Wilfert, MD, FAAP
Modena Hoover Wilson, MD, MPH,
FAAP
Theoklis E. Zaoutis, MD, FAAP

Agradecimientos

Escritor:
Richard Trubo

Escritora, primera edición:
Aimee Liu

Ilustradores:
Wendy Wray/Morgan Gaynin Inc.
Alex Grey

Traductor:
Burg Translations

Colaboración adicional:
Laura Aird
Lynn Colegrove, MBA
Carolyn Kolbaba
Bonnie Kozial
Stephanie Mucha, MPH
Regina Shaefer, MPH

Diseñadora:
Donna Mugavero

Nuestro más profundo agradecimiento a Kenneth R. Ginsburg, MD, MSED, FAAP, por otorgarnos permiso para hacer referencia a sus “Siete C fundamentales” incluidas en *Building Resilience in Children and Teens: Giving Kids Roots and Wings (Formación de resiliencia en niños y adolescentes: cómo dar a los niños raíces y alas)*.

Tenga en cuenta lo siguiente:

La información contenida en este libro tiene la intención de complementar, y no sustituir, los consejos del pediatra de su hijo. Antes de comenzar cualquier tratamiento o programa médico, debe consultar con el pediatra de su hijo, quien podrá hablarle acerca de las necesidades individuales del niño y brindar consejo sobre los síntomas y el tratamiento. Si tiene preguntas respecto al modo en que la información de este libro se aplica a su hijo, hable con el pediatra del niño.

Los productos mencionados en este libro se incluyen meramente con fines informativos. La inclusión en esta publicación no constituye ni implica una garantía ni un aval de la American Academy of Pediatrics.

La información y los consejos de este libro se aplican de igual manera a los niños de ambos sexos (salvo cuando se especifica otra cosa). A lo largo del libro se ha utilizado el masculino neutro conforme a las reglas vigentes y correctas del idioma español.

~ ~ ~

La American Academy of Pediatrics controla constantemente la nueva evidencia científica y hace los ajustes correspondientes a sus recomendaciones. Por ejemplo, es posible que las investigaciones futuras y el desarrollo de nuevas vacunas para la infancia puedan alterar el régimen de vacunación existente. Por lo tanto, el calendario de vacunaciones detallado en este libro está sujeto a cambios. Esta y otras situaciones potenciales sirven para enfatizar la importancia de consultar siempre con el pediatra de su hijo respecto a la información más reciente relacionada con la salud del niño. Para obtener información adicional sobre el cuidado de su hijo, su salud y su bienestar, visite HealthyChildren.org.

*Este libro está dedicado a
todas las personas que reconocen que los niños son nuestra mayor inspiración
en el presente y nuestra mayor esperanza para el futuro.*

*Valoramos la colaboración del difunto
Leonard P. Rome, MD, FAAP, con la publicación original de este libro.*

<i>Elección de una fórmula</i>	116	<i>Cómo cargar a su bebé</i>	180
<i>Preparación, esterilización y almacenamiento de la fórmula</i>	119	<i>Chupetes</i>	180
<i>El proceso de alimentación</i>	122	<i>Salidas</i>	182
<i>Cantidad y cronograma de la alimentación con fórmula</i>	124	<i>Cómo conseguir ayuda para la casa</i>	183
Suplementos para bebés amamantados y alimentados con biberón.....	125	<i>Viajes con su recién nacido</i>	185
<i>Suplementos vitamínicos</i>	125	La familia	186
<i>Suplementos de hierro</i>	126	<i>Un mensaje especial para las madres</i>	186
<i>Agua y jugo</i>	126	<i>Un mensaje especial para los papás</i>	187
<i>Suplementos de flúor</i>	127	<i>Un mensaje especial para los abuelos</i>	189
Eructos, hipo y regurgitación.....	128	Observación de la salud.....	192
<i>Eructos</i>	128	Control de seguridad.....	198
<i>Hipo</i>	128	<i>Asientos de seguridad para el automóvil</i>	198
<i>Regurgitación</i>	128	<i>Baños</i>	198
5 Los primeros días de su bebé ..	133	<i>Cambiador</i>	199
Los primeros días de su recién nacido	134	<i>Prevención de asfixia</i>	199
<i>Cómo se ve su recién nacido</i>	134	<i>Prevención de incendios y quemaduras</i>	199
<i>Peso y medidas del bebé al nacer</i>	140	<i>Supervisión</i>	200
<i>Cómo se comporta su recién nacido</i>	142	<i>Collares y cables</i>	200
<i>El regreso a casa</i>	143	<i>Sacudones</i>	200
Cuestiones de la paternidad.....	144	7 Desde el mes hasta los 3 meses de edad	201
<i>Los sentimientos de la madre</i>	144	Crecimiento y desarrollo	202
<i>Los sentimientos del padre</i>	148	<i>Apariencia física y crecimiento</i>	202
<i>Los sentimientos de los hermanos</i>	149	<i>Movimiento</i>	203
Observación de la salud.....	150	<i>Visión</i>	206
Los primeros exámenes físicos de su recién nacido	155	<i>Escuchar y hacer sonidos</i>	208
6 El primer mes	157	<i>Desarrollo emocional y social</i>	210
Crecimiento y desarrollo	157	Cuidados básicos	215
<i>Apariencia física y crecimiento</i>	157	<i>Alimentación</i>	215
<i>Reflejos</i>	159	<i>Sueño</i>	216
<i>Estados de conciencia</i>	165	<i>Hermanos</i>	217
<i>Llantos y cólicos</i>	166	Observación de la salud.....	219
<i>La primera sonrisa</i>	169	Actualización de vacunas.....	224
<i>Movimiento</i>	169	Control de seguridad.....	225
<i>Visión</i>	171	<i>Cáidas</i>	225
<i>Audición</i>	173	<i>Quemaduras</i>	225
<i>Olfato y tacto</i>	174	<i>Asfixia</i>	225
<i>Temperamento</i>	174	8 De los 4 a los 7 meses de edad	227
Cuidados básicos	176	Crecimiento y desarrollo	229
<i>Alimentación y nutrición</i>	176	<i>Apariencia física y crecimiento</i>	229
		<i>Movimiento</i>	229
		<i>Visión</i>	233

<i>Desarrollo del lenguaje</i>	235	<i>Ahogamiento</i>	294
<i>Desarrollo cognitivo</i>	236	<i>Envenenamiento y asfixia</i>	294
<i>Desarrollo emocional</i>	238	10 Su bebé de 1 año	295
Cuidados básicos.....	241	Crecimiento y desarrollo.....	296
<i>Presentación de alimentos sólidos</i>	241	<i>Apariencia física y crecimiento</i>	296
<i>Suplementos alimentarios</i>	244	<i>Movimiento</i>	297
<i>Sueño</i>	245	<i>Destrezas de manos y dedos</i>	299
<i>Dentición</i>	246	<i>Desarrollo del lenguaje</i>	300
<i>Columpios y corrales</i>	246	<i>Desarrollo cognitivo</i>	302
Comportamiento.....	248	<i>Desarrollo social</i>	304
<i>Disciplina</i>	248	<i>Desarrollo emocional</i>	307
<i>Hermanos</i>	252	Cuidados básicos.....	309
Observación de la salud.....	253	<i>Alimentación y nutrición</i>	309
Actualización de vacunas.....	255	<i>Preparación para dejar los pañales</i>	321
Control de seguridad.....	256	<i>Sueño</i>	322
<i>Asientos de seguridad para el automóvil</i>	256	Conducta.....	323
<i>Ahogamiento</i>	256	<i>Disciplina</i>	323
<i>Caídas</i>	257	<i>Cómo sobrellevar los berrinches</i>	326
<i>Quemaduras</i>	257	<i>Relaciones familiares</i>	330
<i>Asfixia</i>	257	Actualización de vacunas.....	331
9 De los 8 a los		Control de seguridad.....	332
12 meses de edad	259	<i>Seguridad al dormir</i>	332
Crecimiento y desarrollo.....	260	<i>Seguridad de los juguetes</i>	332
<i>Apariencia física y crecimiento</i>	260	<i>Seguridad en el agua</i>	334
<i>Movimiento</i>	261	<i>Seguridad en el auto</i>	334
<i>Destrezas de manos y dedos</i>	266	<i>Seguridad en el hogar</i>	335
<i>Desarrollo del lenguaje</i>	267	<i>Seguridad al aire libre</i>	335
<i>Desarrollo cognitivo</i>	270	11 Su hijo de 2 años	337
<i>Desarrollo cerebral</i>	272	Crecimiento y desarrollo.....	338
<i>Desarrollo emocional</i>	274	<i>Apariencia física y crecimiento</i>	338
Cuidados básicos.....	280	<i>Movimiento</i>	339
<i>Alimentación</i>	280	<i>Destrezas de manos y dedos</i>	341
<i>Destete: transición del pecho al biberón</i>	284	<i>Desarrollo del lenguaje</i>	342
<i>Transición al uso de un vasito</i>	285	<i>Desarrollo cognitivo</i>	343
<i>Sueño</i>	287	<i>Desarrollo social</i>	345
Conducta.....	288	<i>Desarrollo emocional</i>	349
<i>Disciplina</i>	288	Cuidados básicos.....	352
<i>Hermanos</i>	290	<i>Alimentación y nutrición</i>	352
<i>Abuelos</i>	291	<i>Dentición e higiene oral</i>	354
Actualización de vacunas.....	292	<i>Entrenamiento para dejar los pañales</i>	356
Control de seguridad.....	293	<i>Sueño</i>	359
<i>Asientos de seguridad para el automóvil</i>	293	<i>Disciplina</i>	364
<i>Caídas</i>	293	Relaciones familiares.....	365
<i>Quemaduras</i>	294		

<i>Un nuevo bebé</i>	365	Cuidados básicos	415
<i>La adoración del héroe</i>	367	<i>Estilo de vida saludable</i>	415
Visita al pediatra	370	<i>Alimentación y nutrición</i>	418
Actualización de vacunas.....	370	<i>Sueño</i>	421
Control de seguridad.....	371	<i>Disciplina</i>	424
<i>Caídas</i>	371	<i>Preparación para el jardín de infantes</i> ... 425	
<i>Quemaduras</i>	371	Visita al pediatra	429
<i>Intoxicaciones</i>	371	Control de seguridad.....	429
<i>Seguridad en el automóvil</i>	372	Viajes con su hijo	430
12 Su hijo de 3 años	373	14 Educación temprana y guarderías	435
Crecimiento y desarrollo	374	Qué buscar en un proveedor de cuidados:	
<i>Apariencia física y crecimiento</i>	374	Pautas para el niño pequeño y en	
<i>Movimiento</i>	375	edad preescolar.....	436
<i>Destrezas de manos y dedos</i>	377	Opciones de cuidados	438
<i>Desarrollo del lenguaje</i>	379	<i>Cuidados en el hogar/niñera</i>	439
<i>Desarrollo cognitivo</i>	382	<i>Guarderías en casas de familia</i>	442
<i>Desarrollo social</i>	384	<i>Centros de guardería</i>	445
<i>Desarrollo emocional</i>	387	La elección final	447
Cuidados básicos	389	Establecer una relación con los proveedores	
<i>Alimentación y nutrición</i>	389	de guardería	452
<i>Después del entrenamiento para dejar los</i>		Resolución de conflictos.....	455
<i>pañales</i>	390	Qué hacer cuando su hijo está enfermo....	456
<i>Mojar la cama</i>	392	Control de enfermedades infecciosas.....	458
<i>Sueño</i>	393	<i>Resfríos y gripe</i>	459
<i>Disciplina</i>	394	<i>Infección por citomegalovirus (CMV)</i>	
<i>Preparación para la escuela</i>	395	<i>y parvovirus</i>	459
<i>Viajar con su preescolar</i>	398	<i>Enfermedades diarreicas</i>	460
Visita al pediatra	399	<i>Infecciones en la piel y los ojos</i>	460
Actualización de vacunas.....	400	<i>Pediculosis</i>	460
Control de seguridad.....	401	<i>Virus de hepatitis A</i>	461
<i>Caídas</i>	401	<i>Virus de la hepatitis B</i>	461
<i>Quemaduras</i>	401	<i>Virus de la inmunodeficiencia humana</i>	
<i>Seguridad en el automóvil</i>	401	<i>(VIH)/SIDA</i>	461
<i>Ahogamiento</i>	402	<i>Tiña</i>	462
13 Su hijo de 4 y 5 años	403	Prevención de lesiones y promoción de la	
Desarrollo.....	404	seguridad en los autos.....	462
<i>Movimiento</i>	404	Cuidado de niños con	
<i>Destrezas de manos y dedos</i>	405	necesidades especiales	464
<i>Desarrollo del lenguaje</i>	406	15 Cómo mantener seguro a su hijo	471
<i>Desarrollo cognitivo</i>	409	Por qué se lesionan los niños	472
<i>Desarrollo social</i>	410	Seguridad dentro del hogar	475
<i>Desarrollo emocional</i>	412	<i>Cada una de las habitaciones</i>	475

<i>La habitación del bebé</i>	475	Diarrea.....	530
<i>Cocina</i>	479	Intoxicación alimentaria y contaminación de alimentos.....	537
<i>Baño</i>	480	Hepatitis.....	542
<i>Garaje y sótano</i>	481	Hernia inguinal.....	545
<i>Todas las habitaciones</i>	482	Hidrocele comunicante.....	546
Equipo para bebés.....	485	Malabsorción.....	547
<i>Sillas altas</i>	485	Síndrome de Reye.....	549
<i>Asientos para bebés</i>	486	Vómitos.....	549
<i>Corrales</i>	487		
<i>Andadores</i>	488	17 Alergias	553
<i>Chupetes</i>	488	Asma.....	553
<i>Cajas y baúles para juguetes</i>	489	Eccema.....	560
<i>Juguetes</i>	489	Alergias a alimentos.....	562
Seguridad fuera del hogar.....	491	Alergia a la leche.....	566
<i>Asientos de seguridad para el automóvil</i> ..	491	Fiebre del heno/alergia nasal.....	567
<i>Elección de un asiento de seguridad para el automóvil</i>	492	Urticaria.....	570
<i>Tipos de asientos de seguridad para automóvil</i>	494	Picaduras de insectos.....	571
<i>Instalación de un asiento de seguridad para automóvil</i>	495		
<i>Uso del asiento de seguridad para automóvil</i>	497	18 Conducta	575
<i>Seguridad de los airbags</i>	499	Ira, agresividad y mordeduras.....	575
<i>Niños en torno a los autos</i>	501	Cómo sobrellevar las catástrofes y el terrorismo.....	580
<i>Canastillas para bebés, mochilas para transportar bebés contra el pecho y en la espalda y arneses</i>	502	La muerte de un ser querido.....	582
<i>Cochecitos</i>	503	Hiperactividad y el niño distraído.....	583
<i>Seguridad en los carritos de la compra</i> ..	504	Berrinches.....	587
<i>Bicicletas y triciclos</i>	505	Chuparse el pulgar y los dedos.....	591
<i>Patios de juegos</i>	506	Tics.....	592
<i>Su patio trasero</i>	508		
<i>Seguridad en el agua</i>	509	19 Pecho y pulmones	595
<i>Seguridad en torno a los animales</i>	512	Bronquiolitis.....	595
En la comunidad y en el vecindario.....	513	Tos.....	598
		Crup.....	600
		Gripe.....	602
		Neumonía.....	605
		Tuberculosis.....	607
		Tos convulsa (tos ferina).....	609

PARTE 2

16 Abdomen y tracto gastrointestinal	521	20 Afecciones y enfermedades crónicas	613
Dolor abdominal.....	521	Afrontar problemas de salud crónicos (a largo plazo).....	613
Dolor abdominal en bebés.....	522	Anemia.....	621
Dolor abdominal en niños mayores.....	523	Anemia drepanocítica.....	623
Apendicitis.....	525		
Enfermedad celíaca.....	526		
Estreñimiento.....	528		

Fibrosis quística.....	626	Asbesto.....	711
Diabetes mellitus.....	627	Monóxido de carbono.....	712
Infección por VIH y SIDA.....	630	Pescado contaminado.....	712
21 Discapacidades del desarrollo.....	635	Agua potable.....	713
Trastornos del espectro autista.....	636	Envenenamiento por plomo.....	716
Parálisis cerebral.....	642	Pesticidas/herbicidas.....	720
Problemas asociados.....	644	Radón.....	722
Anomalías congénitas.....	646	25 Ojos.....	723
Cuando su hijo tiene un trastorno congénito.....	647	Ambliopía.....	726
Afecciones congénitas.....	647	Cataratas.....	727
Pérdida de audición.....	652	Infecciones de los ojos.....	728
Discapacidad intelectual.....	656	Lesiones en los ojos.....	728
22 Oídos, nariz y garganta.....	659	Problemas en los párpados.....	730
Resfríos/infección respiratoria alta.....	659	Glaucoma.....	731
Infecciones del oído medio.....	662	Estrabismo.....	732
Sinusitis.....	668	Problemas con la producción de lágrimas (o lagrimal).....	733
Epiglotitis.....	669	Dificultades de la visión que requieren lentes correctivos.....	734
Herpes simple.....	670	26 Problemas familiares.....	737
Hemorragias nasales.....	671	Adopción.....	737
Dolor de garganta (faringitis estreptocócica, amigdalitis).....	673	Abuso y negligencia infantil.....	739
Amígdalas y adenoides.....	675	Divorcio.....	743
Oído de nadador (otitis externa).....	677	Reacciones del duelo.....	748
Ganglios inflamados.....	680	Rivalidad entre hermanos.....	751
23 Emergencias.....	683	Familias monoparentales.....	754
Mordeduras.....	686	Familias reconstituidas.....	756
Quemaduras.....	688	Hijos de un embarazo múltiple.....	758
Resucitación cardiopulmonar (RCP) y respiración boca a boca.....	691	27 Fiebre.....	763
Asfixia.....	691	28 Sistemas genital y urinario.....	771
Cortes y raspaduras.....	692	Sangre en la orina (hematuria).....	771
Ahogamiento.....	696	Proteinuria.....	772
Choque eléctrico.....	697	Circuncisión.....	773
Lesiones en la punta del dedo.....	698	Hipospadias.....	774
Fracturas/huesos quebrados.....	699	Estenosis meatal.....	774
Lesión en la cabeza/conmoción.....	702	Adherencias labiales.....	775
Intoxicaciones.....	703	Testículos sin descender (criptorquidia).....	776
24 Salud ambiental.....	709	Válvulas uretrales.....	777
Polución del aire y humo de segunda mano.....	709	Infecciones de las vías urinarias.....	778

Problemas de incontinencia urinaria o enuresis.....	780	34 Piel.....	831
29 Cabeza, cuello y sistema nervioso	785	Marcas de nacimiento y hemangiomas.....	831
Meningitis.....	785	Varicela.....	834
Mareo por movimiento	788	Costra láctea y dermatitis seborreica.....	836
Paperas.....	789	Enfermedad quinta (eritema infeccioso)...	837
Convulsiones y epilepsia.....	790	Pérdida de pelo (alopecia).....	838
Inclinación de la cabeza (tortícolis).....	792	Pediculosis	839
30 Corazón	796	Impétigo	841
Arritmias.....	796	Sarampión.....	841
Soplo cardíaco.....	797	Infecciones por SARM	843
Hipertensión/presión arterial alta.....	799	Oxiuros.....	844
Enfermedad de Kawasaki.....	802	Hiedra venenosa, roble venenoso y zumaque venenoso	845
31 Vacunas.....	805	Tiña	846
Importantes y seguras	806	Roséola	847
¿Qué vacunas necesita su hijo?	808	Rubéola	848
32 Medios.....	813	Sarna.....	849
Primeros años	813	Escarlatina.....	851
2 y 3 años	814	Quemaduras solares	851
4 y 5 años	816	Verrugas.....	853
Pautas para el uso de los medios	817	Virus del Nilo Occidental.....	854
Mensaje para los padres	818	35 El sueño de su hijo.....	857
33 Problemas musculoesqueléticos.....	819	Sueño sincronizado	859
Artritis.....	819	Rutinas de sueño y manejo del llanto	860
Piernas arqueadas y rodillas valgus.....	823	Cómo compartir la rutina de la hora de ir a dormir	861
Lesiones en el codo.....	824	Falta de sueño.....	861
Pies planos/arcos caídos.....	825	Evolución de la siesta durante el día.....	864
Cojera.....	826	Aprovechar al máximo el sueño.....	866
Dedos de paloma (marcha convergente).....	828	Cómo abordar otros problemas de sueño....	869
Esguinces.....	829	Poniendo el sueño en perspectiva.....	869
		Anexo	871
		Índice	891

Prólogo

Esta edición en español de *El cuidado de su bebé y niño pequeño: Desde el nacimiento hasta los 5 años* ofrece a los padres información actualizada sobre cómo criar y cuidar a su hijo, con la colaboración y la sabiduría de más de 100 especialistas pediátricos. Como una de nuestras guías para padres más vendidas, este libro ha dado forma a la salud y al bienestar de los niños durante más de 20 años. La American Academy of Pediatrics (AAP) también ha publicado libros para padres sobre temas que van desde la lactancia materna, la nutrición y el entrenamiento para dejar los pañales hasta el sueño, las alergias y el asma y el trastorno de déficit atencional con hiperactividad.

La AAP es una organización formada por 66 000 pediatras de asistencia primaria, subespecialistas pediátricos y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de todos los bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes. Este libro forma parte de los esfuerzos educativos constantes de la Academia por proporcionar a padres y cuidadores información de alta calidad sobre un amplio espectro de problemas de salud de los niños.

Lo que distingue a este libro de los muchos otros que se encuentran en librerías y en estantes de bibliotecas es que fue desarrollado y revisado minuciosamente por los miembros médicos de la American Academy of Pediatrics. Una junta editorial integrada por 6 miembros desarrolló el material inicial, con la ayuda de más de 100 colaboradores y revisores. Como la información médica cambia constantemente, se han hecho todos los esfuerzos posibles por garantizar que este libro contenga los hallazgos más actualizados. Los lectores pueden visitar el sitio web oficial para padres de la AAP, www.healthychildren.org, para estar al día con la información más reciente relacionada con la salud infantil y orientación para la crianza.

La Academia tiene la esperanza de que este libro se convierta en un recurso invaluable y una guía de referencia para padres y cuidadores. Creemos que es la mejor fuente integral de información sobre cuestiones relacionadas con la salud y el bienestar infantil. Confiamos en que los padres y cuidadores consideren el libro como un elemento de extremo valor; instamos a usarlo en conjunto con los consejos y la orientación de los pediatras de nuestros lectores, quienes ofrecerán orientación y ayuda individuales relacionadas con la salud de los niños.

Errol R. Alden, MD, FAAP
Director ejecutivo
American Academy of Pediatrics

Introducción: El regalo de la paternidad



SU HIJO ES EL REGALO MÁS GRANDE que recibirá en su vida. Desde el momento en que sostiene en sus brazos este milagro de vida por primera vez, su mundo será más amplio y más rico. Se sentirá inundada de sentimientos, algunos de asombro y felicidad y otros de confusión, sobrecogimiento y dudas respecto a si alguna vez podrá estar al nivel de las necesidades de su nuevo bebé. Estos son sentimientos que apenas podía imaginar antes, sentimientos que nadie puede experimentar realmente sin haber tenido un hijo.

Incluso describirlos puede ser difícil, porque el vínculo entre los padres y un hijo es sumamente personal. ¿Por qué se le llenan los ojos de lágrimas la primera vez que su hijo le sonríe o estira los brazos hacia usted? ¿Por qué está tan orgullosa de sus primeras palabras? ¿Por qué su corazón comienza a latir como si fuera a salirse del pecho la primera vez que lo ve tropezar y caerse? La respuesta se encuentra en la relación de reciprocidad única y fundamental que existe entre usted y su hijo.

Los regalos de su hijo para usted

- Amor incondicional
- Confianza absoluta
- La emoción del descubrimiento
- Sentimientos exacerbados

Los regalos de su hijo para usted

Si bien son sencillos, los regalos de su hijo para usted son lo suficientemente poderosos para cambiar su vida en forma positiva.

AMOR INCONDICIONAL. Desde el nacimiento, usted es el centro del universo de su hijo. Le da su amor sin reservas y sin exigir nada. A medida que crezca le demostrará este amor de innumerables formas, desde sus primeras sonrisas hasta los primeros regalos de San Valentín hechos con sus propias manos. Su amor está lleno de admiración, afecto, lealtad y un intenso deseo de complacerla.

CONFIANZA ABSOLUTA. Su hijo cree en usted. Para él usted es fuerte, capaz, poderosa y sabia. Con el transcurso del tiempo le demostrará esta confianza relajándose cuando usted esté cerca, acudiendo a usted cuando tenga problemas y señalándola con orgullo a otras personas. A veces también se apoyará en usted cuando busque protección de las cosas que lo asustan, incluyendo sus propias susceptibilidades. Por ejemplo, es posible que en su presencia intente llevar a cabo nuevas destrezas que nunca se atrevería a probar si estuviera solo o con un extraño. Confía en que usted lo mantendrá seguro.

LA EMOCIÓN DEL DESCUBRIMIENTO. Tener un hijo le ofrece una oportunidad única de redescubrir el placer y la emoción de la infancia. Si bien usted no puede revivir su vida a través de su hijo, puede compartir su deleite al explorar el mundo. En el proceso es probable que descubra aptitudes y talentos que jamás soñó tener. Los sentimientos de empatía mezclados con una mayor conciencia de sí misma la ayudarán a moldear su capacidad de jugar e interactuar con su hijo en crecimiento. Descubrir cosas juntos, ya sean nuevas destrezas, palabras o formas de superar obstáculos, será un aporte para la experiencia y confianza de los padres y los prepararán mejor para los nuevos desafíos que jamás imaginaron enfrentar.

SENTIMIENTOS EXACERBADOS. A través de su hijo experimentará nuevos niveles de felicidad, amor, orgullo y emoción. También es probable que sienta ansiedad, enojo y frustración. Por todos esos momentos deliciosos en los que carga a su bebé cerca suyo y siente sus brazos cariñosos alrededor del cuello, habrá ocasiones en las que sentirá que no puede comunicarse. A veces los extremos se tornan más contrastantes a medida que el niño crece y busca establecer su independencia. El mismo niño que a los 3 baila por la habitación con usted podría, a los 4, tener un período rebelde y activo que la sorprenda. Los extremos no son contradicciones sino, simplemente, una realidad inherente al crecimiento. Para los padres, el desafío es aceptar y valorar todos los sentimientos con los que su hijo se expresa y los que genera, y usarlos para ofrecerle una orientación constante.

Los regalos que usted le da a su hijo

Los padres tienen muchos regalos vitales que ofrecer a su hijo. Algunos son sutiles, pero todos son muy poderosos. Dárselos los convertirá en buenos padres. Recibirlos ayudará a su hijo a convertirse en una persona sana, feliz y capaz.

AMOR INCONDICIONAL. El amor es el núcleo de su relación con su hijo. Es preciso que fluya libremente en ambas direcciones. Tal como él la ama sin reservas, usted deberá darle su amor y aceptación absolutos. Su amor no debe depender de cómo se vea o se comporte. No debe usarlo como una recompensa ni contenerlo como amenaza. Su amor por su hijo es constante e indiscutible, y de usted depende transmitirlo, en especial cuando se porta mal y usted debe poner límites o corregir

Los regalos que usted le da a su hijo

- Amor incondicional
- Autoestima
- Valores y tradiciones
- Alegría de vivir
- Buena salud
- Entorno seguro
- Destrezas y aptitudes

su conducta. El amor debe estar separado y por encima de cualquier sentimiento de enojo o frustración que cause su conducta. Jamás confunda las acciones con el niño. Cuanto más seguro de su amor se sienta, más confianza en sí mismo tendrá a medida que crezca.

AUTOESTIMA. Uno de los regalos más importantes de los padres es ayudar a que su hijo desarrolle la autoestima. No es un proceso sencillo ni rápido. El respeto por sí mismo, la confianza y creer en uno mismo, bloques constructores de la autoestima, tardan años en establecerse con firmeza. Su hijo necesita su apoyo y aliento constantes para descubrir sus fortalezas. Necesita que usted crea en él mientras aprende a creer en sí mismo. Amarlo, pasar tiempo con él, escucharlo y elogiar sus logros son todos componentes de este proceso. En otros casos, ayudarlo a modificar sus comportamientos problemáticos en formas que no sean represivas ni hirientes sino constructivas es igual de importante para construir una autoestima firme. Si su hijo confía en su amor, admiración y respeto, será más fácil para él desarrollar la sólida autoestima que necesita para crecer feliz y emocionalmente saludable.

VALORES Y TRADICIONES. Independientemente de que intente activamente o no pasar sus valores y creencias a su hijo, seguramente absorba algunos de ellos simplemente por vivir con usted. Notará cuán disciplinada es usted en su trabajo, cuán profundas están arraigadas sus creencias y si practica usted lo que predica. Participará en rituales y tradiciones familiares y pensará en su importancia. No puede esperar ni exigir que su hijo adhiera a todas sus opiniones, pero puede plantear sus creencias en forma honesta, clara y reflexiva, de un modo adecuado a la edad y el nivel de madurez del niño. Oriéntelo y aliéntelo; no se limite a dar órdenes. Fomente las preguntas y las conversaciones, cuando la edad y el lenguaje lo permitan, en vez de intentar que su hijo acepte sus valores a la fuerza. Si sus creencias están bien razonadas y si usted es fiel a ellas, es probable que el niño adopte muchas de ellas. Si hubiera contradicciones en sus acciones (algo con lo que todos convivimos), a menudo su hijo se lo dejará en claro, ya sea sutilmente a través de su conducta o, cuando sea mayor, más directamente al discrepar con usted. El camino hacia el desarrollo de valores no es recto ni infalible. Requiere de flexibilidad desarrollada sobre un sólido cimiento. La conciencia de uno mismo, la disposición para escuchar a su hijo y cambiar cuando corresponda y, sobre todo, la demostración de su compromiso con las tradiciones serán elementos ideales para la relación con su hijo. Si bien la elección de valores y principios en última instancia será de su hijo, depende de usted para obtener los cimientos a través de sus pensamientos, las ideas compartidas y, sobre todo, sus acciones y obras.

ALEGRÍA DE VIVIR. Su bebé no necesita que le enseñen a ser alegre, pero sí necesita que lo aliente y apoye para dejar volar su entusiasmo natural. Cuanto más alegre esté usted, en particular cuando esté con él, más fascinante le parecerá la vida y

más ganas tendrá de disfrutarla. Cuando escuche música, bailará. Cuando el sol brille, mirará al cielo. Cuando se sienta feliz, se reirá. Esta exuberancia la suele expresar siendo atento y curioso, dispuesto a explorar lugares y cosas nuevas y ansioso por conquistar el mundo que lo rodea e incorporar las imágenes, objetos y personas nuevas en su experiencia de crecimiento. Recuerde que los distintos bebés tienen distintos temperamentos: algunos son aparentemente más exuberantes que otros, algunos son más ruidosos y alborotadores, algunos son más juguetones y otros son más reservados y callados. Y hay otros que son más equilibrados: una mezcla de ambos extremos. Pero todos los bebés demuestran su alegría de vivir en su propia forma y usted, como madre, descubrirá cuáles son esas formas y alimentará la alegría de su hijo.

BUENA SALUD. La salud de su hijo depende en gran parte del cuidado y la orientación que usted le brinde durante estos primeros años. Comienza durante el embarazo, cuidándose bien y haciendo arreglos para obtener atención obstétrica y pediátrica. Al llevar a su hijo al médico periódicamente para revisiones y consultas, protegiéndolo contra lesiones, ofreciéndole una dieta nutritiva y fomentando el ejercicio durante toda la infancia, ayuda a proteger y fortalecer su cuerpo. Además, deberá mantener buenos hábitos de salud usted misma y evitar los nocivos, como fumar, beber en exceso, consumir drogas y no hacer la actividad física correspondiente. De esta manera, dará a su hijo un ejemplo saludable a seguir mientras crece.

ENTORNO SEGURO. Naturalmente usted desea proporcionar a su hijo un hogar seguro y cómodo. Esto es más que tan solo un lugar donde dormir y una colección de juguetes. Por más importante que sea dar refugio físicamente seguro, es aún más importante crear un hogar que sea emocionalmente seguro, con poco estrés y mucha coherencia y amor. Su hijo puede percibir los problemas entre otros miembros de la familia y tal vez resulte muy afectado por ello; por eso, es importante que todos los problemas familiares, incluso los conflictos menores, se manejen en forma directa y se resuelvan lo más rápido posible a través de la colaboración. Esto podría implicar la búsqueda de asesoramiento, pero recuerde: el bienestar de su familia ayuda a mantener un entorno que promueva el desarrollo de su hijo y le permitirá alcanzar su potencial. Cuando la familia maneje los conflictos o diferencias con eficacia, en última instancia ayudará al niño a sentirse seguro de su capacidad para manejar los conflictos y discrepancias y le brindará un ejemplo positivo para resolver sus propios desafíos.

DESTREZAS Y APTITUDES. A medida que su hijo crece, pasará la mayor parte de su tiempo desarrollando y puliendo una variedad de destrezas y aptitudes en todas las áreas de su vida. Debe ayudarlo lo más posible, alentándolo y proporcionándole el equipo y la instrucción que necesita. Los libros, revistas, grupos de juegos y el concurrir a un preescolar tendrán rápidamente un rol fundamental a medida que su

pequeño se convierta en un preescolar. Pero es importante no olvidar algunas de las herramientas de aprendizaje esenciales: Su hijo aprenderá mejor cuando se sienta seguro, confiado y amado; aprenderá mejor cuando se le presente la información de un modo al que pueda responder positivamente. Cierta información es mejor presentarla a través del juego, que es el idioma de los niños. Los niños pequeños aprenden mucho a través del juego, en especial cuando están con sus padres o con compañeros de juegos. Otra información se aprende o incorpora mejor a través de las experiencias reales. Esto podría significar aprender a través de la exposición a sitios, personas, actividades y experiencias diversas. Otras cosas se aprenden a través de las historias, libros de imágenes, revistas y libros de actividades. Y otras cosas se aprenden mirando: a veces tan solo mirándola a usted y a veces mirando a otros niños o adultos. Las experiencias preescolares también promueven la socialización.

Si le gusta aprender y hace que el descubrimiento sea divertido para su hijo, pronto el niño reconocerá que los logros pueden ser una fuente de satisfacción personal además de una forma de complacerla. El secreto es darle las oportunidades y permitirle aprender según sea mejor para su estilo y a su propio ritmo.

Cómo hacer que el dar sea parte de su vida familiar diaria

El hecho de compartir de ida y de vuelta estos regalos entre usted y su hijo fomentará su relación y nutrirá el desarrollo de su hijo. Al igual que cuando se aprende un baile nuevo, descubrir cuál es el proceso real para dar no siempre va a ser fácil. Pero ocurrirá con tiempo y paciencia y con su propio compromiso de fortalecer la relación entre padres e hijo.

Brindar a su hijo la orientación y el apoyo que necesita para crecer sano requiere de todas las destrezas de ser padres: cariño, guía, protección, noción de compartir y de servir como ejemplo o modelo. Al igual que ocurre con todas las demás destrezas, deben aprenderse y perfeccionarse con la práctica. Algunas le resultarán más fáciles que otras. Algunas parecerán más fáciles algunos días y no tanto otros. Estas variaciones son una parte normal de la crianza de un hijo, pero hacen que la tarea sea un desafío. Las siguientes sugerencias lo ayudarán a aprovechar al máximo sus destrezas parentales naturales para que pueda ofrecer a su hijo el mejor comienzo posible.

DISFRUTE DE SU HIJO COMO PERSONA INDIVIDUAL. Reconozca que su hijo es único, distinto de todas las demás personas y valore sus cualidades especiales. Descubra sus necesidades y fortalezas particulares, sus estados de ánimo y puntos vulnerables y, en especial, su sentido del humor, que comienza a mostrarse desde la primera infancia. Permítale mostrarle la alegría del juego. Cuanto más disfrute a su hijo y valore su individualidad, más éxito tendrá en ayudarlo a desarrollar una

sensación de confianza, seguridad y autoestima. Además, se divertirá mucho más siendo madre.

EDÚQUESE. Probablemente sepa mucho más de lo que cree sobre cómo ser madre. Ha pasado años observando a sus propios padres y a otras familias. Tal vez haya cuidado algunos niños. Y tiene muchas respuestas intuitivas que la ayudarán a ser una madre dedicada. En otras épocas, es probable que todo esto fuera toda la preparación necesaria para criar a un hijo. No obstante, nuestra sociedad es sumamente compleja y cambia constantemente. A fin de guiar a sus hijos por este nuevo mundo, los padres a menudo se benefician al obtener un poco de educación adicional. Hable con el pediatra y con otros padres, y haga preguntas. Conozca a otras familias con niños de la misma edad y observe cómo crían esos padres a sus hijos (por ejemplo, cuándo son protectores y cuándo dan libertad y cuánta responsabilidad esperan de sus hijos a las distintas edades). Además, lea sobre temas y problemas que afecten a su familia. Comuníquese con sus organizaciones religiosas, sistemas escolares y asociaciones de padres y maestros, programas de guardería, clases de educación para padres y otros grupos locales que se especialicen en problemas relacionados con los niños. A menudo estos grupos sirven como redes para padres preocupados e interesados. Estas redes la ayudarán a sentirse más cómoda y segura cuando los problemas parezcan desconcertantes o frustrantes.

A medida que recabe información, fíltrela de modo tal de quedarse con la que sea indicada para usted y su hijo. Gran parte de lo que reciba será muy valioso, pero no todo. Como criar a un hijo es un proceso sumamente personal, seguramente haya desacuerdos. No está obligada a creer todo lo que escucha o lee. De hecho, uno de los propósitos de educarse es proteger a su familia de los consejos que no se adaptan a ella. Cuanto más sepa, mejor equipada estará para decidir lo que funciona mejor para su familia.

SEA UN BUEN EJEMPLO. Una de las formas en las que su hijo le demuestra su amor es imitándola. Esta es también una de las maneras en las que aprende a comportarse, a desarrollar nuevas aptitudes y a cuidar de sí mismo. Desde los primeros momentos, la observa atentamente y moldea sus propias conductas y creencias conforme a las suyas. Sus ejemplos se convierten en imágenes permanentes que darán forma a sus actitudes y acciones por el resto de su vida. Darle un buen ejemplo a su hijo implica ser responsable, cariñosa y constante no solo con él sino con los demás miembros de la familia. Demuestre su afecto y cuide sus relaciones. Si el niño ve a sus padres comunicándose abiertamente, cooperando uno con otro y compartiendo las responsabilidades del hogar, aportará esas características a sus propias relaciones futuras.

Dar buenos ejemplos significa también cuidarse a usted misma. Como madre dispuesta y llena de buenas intenciones, es fácil concentrarse muchísimo en su familia y perder de vista sus propias necesidades. Eso es un gran error. Su hijo depende de usted: necesita que esté física y mentalmente sana y aprenderá de usted

para aprender a mantenerse sano él mismo. Al cuidar de usted misma le demuestra su autoestima, algo muy importante para ambos. Al conseguir una niñera y descansar cuando esté demasiado cansada o enferma le enseña a su hijo que se respeta a usted misma y que respeta sus necesidades. Al reservarse tiempo y energía para su propio trabajo o pasatiempos le enseña a su hijo que valora determinadas aptitudes e intereses y que está dispuesta a dedicarse a ellos. Al tomarse un tiempo personal dedicado a usted (al menos una vez a la semana) será más fácil tanto para usted como para el niño desarrollar sus propias identidades. Esto debe ocurrir a medida que el niño crece. También se beneficiará al conocer a otros adultos de confianza si usted les pide que cuiden al niño y en las ocasiones en las que involucra a toda la familia en actividades grupales con otras familias. En última instancia, el niño moldeará algunos de sus propios hábitos conforme a los suyos, por lo que cuanto más sana y feliz esté usted, mejor será para ambos.

Puede dar el ejemplo también en otra área importante demostrando tolerancia y aceptación en una sociedad cada vez más multicultural. Como Estados Unidos se ha convertido en un crisol de nacionalidades y culturas, es más importante que nunca enseñar tolerancia a su hijo en lo referido a las personas de otros grupos raciales, étnicos y religiosos y a las personas con estilos de vida alternativos. Esfuércese por ayudar a su hijo a entender e incluso celebrar la diversidad. Ningún niño nace prejuicioso, pero puede aprender a serlo desde muy pequeño. Para cuando tienen 4 años de edad, los niños se dan cuenta de las diferencias entre las personas. La forma en la que se relacione con las personas en su vida será la base del modo en que su hijo tratará a sus pares y a las demás personas durante la infancia y durante su vida adulta. Haga saber a su hijo que existen muchas similitudes entre las personas y haga un esfuerzo por disipar los estereotipos a los que resulta expuesto, cambiándolos por la concepción de que todas las personas merecen ser respetadas y valoradas.

DEMUESTRE SU AMOR. Dar amor significa más que simplemente decir “te amo”. Su hijo no entiende el significado de las palabras, salvo que además lo trate con amor. Sea espontánea, manténgase relajada y sea afectuosa con él. Ofrézcale mucho contacto físico mediante abrazos y besos, acunándolo y jugando. Tómese el tiempo para hablar, cantar y leer con él todos los días. Escúchelo y obsérvelo cuando le responda. Al prestar atención y demostrar su afecto libremente lo hace sentirse especial y seguro y se forma una base firme para su autoestima.

COMUNÍQUESE EN FORMA HONESTA Y ABIERTA. Una de las aptitudes más importantes que le enseña a su hijo es la comunicación. Las lecciones comienzan cuando es un bebé diminuto que la mira a los ojos y escucha su voz tranquilizante. Siguen cuando él la mira y la escucha hablar con otros miembros de la familia y, más adelante, cuando usted lo ayuda a resolver sus inquietudes, problemas y confusiones. Necesita que usted sea comprensiva, paciente, honesta y clara con él. La buena comunicación dentro de una familia no siempre es algo fácil. Puede ser particularmente

difícil cuando ambos padres trabajan, están sobreexigidos o sometidos a un gran estrés o cuando una persona está deprimida, enferma o enojada. Evitar el quiebre de la comunicación requiere compromiso, colaboración entre los miembros de la familia y disposición de reconocer los problemas a medida que surgen. Exprese lo que siente y aliente a su hijo a ser igual de abierto con usted. Observe los cambios en su conducta, como ser llanto frecuente o constante, irritabilidad, problemas de sueño o pérdida de apetito que podrían indicar tristeza, miedo, frustración o preocupación, y demuéstrelle que está consciente de estas emociones y las entiende. Haga preguntas, escuche las respuestas y ofrezca sugerencias constructivas.

Escúchese también y tenga en cuenta lo que dice a su hijo antes de que las palabras salgan de su boca. A veces es fácil hacer comentarios duros e incluso crueles, por enojo o frustración, que en verdad no son literalmente así pero que su hijo no olvidará jamás. Los comentarios o bromas desconsiderados que pudieran parecerle intrascendentes podrían lastimar a su hijo. Frases como “¡Qué pregunta estúpida!” o “No me molestes” podrían hacer que su hijo se sienta insignificante y no deseado y dañar gravemente su autoestima. Si lo critica constantemente o lo cohibe, también es posible que se aleje de usted. En vez de contar con usted para que lo oriente es posible que dude en hacerle preguntas y tal vez desconfíe de sus consejos. Como todo el mundo, los niños necesitan aliento para hacer preguntas y decir lo que piensan. Cuanto más sensible, atenta y honesta sea, más cómodo se sentirá siendo honesto con usted.

PASEN TIEMPO JUNTOS. No puede darle a su hijo todo lo que necesita si solo pasa unos pocos minutos al día con él. Para conocerla y sentir confianza de que tiene su amor, necesita pasar mucho tiempo con usted tanto física como emocionalmente. Pasar este tiempo juntos es posible, incluso si usted tiene otros compromisos. Puede trabajar a tiempo completo y aún así pasar un tiempo íntimo con su hijo cada día. Lo importante es que sea tiempo dedicado solo a él, satisfaciendo las necesidades del niño y las suyas juntos. ¿Hay un tiempo determinado? Nadie puede decirlo con certeza. Una hora de tiempo de calidad vale más que un día entero de estar en la misma casa pero en habitaciones diferentes. Puede estar todo el tiempo en casa y jamás brindarle la atención exclusiva que necesita. De usted depende organizar su agenda y darle la atención adecuada para satisfacer las necesidades del niño.

Tal vez resulte útil apartar un tiempo específico para su hijo cada día y dedicarlo a las actividades que el niño disfruta. Haga además el esfuerzo de incluirlo en todas las actividades familiares: la preparación de las comidas, la hora de comer, etc. Use estos tiempos para hablar de los problemas de ambos (prestando atención, no obstante, de no sobrecargar al niño con problemas de adultos; los niños no necesitan cargar con las ansiedades de los adultos), inquietudes personales y las cosas que ocurrieron durante el día.

Si usted es una madre que trabaja, su dedicación a su hijo cuando estén juntos ayudará a asegurar que esté bien adaptado y se sienta muy querido. Si su hijo está bien cuidado cuando usted está trabajando, prosperará independientemente de las horas que usted pase lejos trabajando.

FOMENTE EL CRECIMIENTO Y EL CAMBIO. Cuando su hijo es recién nacido, tal vez le resulte difícil imaginar que alguna vez crecerá, pero de todos modos su principal objetivo como madre es fomentar, guiar y respaldar su crecimiento. Depende de usted para que lo alimente, lo proteja y le brinde la atención médica que su cuerpo necesita para crecer debidamente, así como también la orientación que su mente y espíritu necesitan para convertirse en una persona sana y madura. En vez de resistirse al cambio en su hijo, su trabajo es recibirlo de buena gana y fomentarlo.

Guiar el crecimiento de su hijo requiere de una enorme disciplina, tanto para usted como para su hijo. A medida que adquiera cada vez más independencia, necesitará normas y pautas que lo ayuden a descubrir qué es lo que puede hacer y a avanzar a partir de ese punto. Es usted quien debe proporcionarle este marco, estipulando reglas que sean adecuadas para cada etapa del desarrollo y adaptándolas a medida que su hijo va cambiando, de modo tal que alienten el crecimiento en vez de reprimirlo.

La confusión y el conflicto no ayudan a su hijo a madurar. La coherencia sí. Asegúrese de que todos quienes lo cuiden entiendan y estén de acuerdo con el modo en el que lo están criando y las reglas que se espera que siga. Disponga normas que todos los cuidadores deban respetar cuando el niño se porte mal y adáptelas, además de las reglas, a medida que el niño se vuelva más responsable.

Además debe crear un entorno que fomente el desarrollo cerebral saludable de su hijo. Su mundo, que incluye el lugar donde vive y juega, y las personas con quienes interactúa afectarán el modo en que crecerá su cerebro. El entorno y las experiencias de su hijo deben nutrirse constantemente con cuidadores amables y cariñosos que le den la libertad necesaria para explorar y aprender en forma segura. (A lo largo de todo el libro encontrará pautas para garantizar el desarrollo óptimo del cerebro de su hijo).

MINIMICE LAS FRUSTRACIONES Y MAXIMICE LOS ÉXITOS. Una de las maneras en las que su hijo desarrolla la autoestima es teniendo éxito. El proceso comienza desde la cuna, con sus primeros intentos de comunicarse y usar el cuerpo. Si alcanza sus metas y recibe aprobación, pronto comenzará a sentirse bien consigo mismo y estará deseoso de asumir desafíos mayores. Si, en cambio, le impiden tener éxito y se ignoran sus esfuerzos, a la larga se sentirá tan desanimado que dejará de intentarlo y se retraerá o se enojará y estará cada vez más frustrado.

Los padres deben intentar exponer a su hijo a desafíos que lo ayuden a descubrir sus capacidades y a lograr el éxito a la vez que evitan que se encuentre con obstáculos o tareas que probablemente conduzcan a una serie demasiado grande de frustraciones y derrotas. Esto no quiere decir que haga sus tareas por él ni que le impida hacer cosas que sabe que le resultarán un desafío. El éxito no tiene sentido salvo que implique cierta cuota de esfuerzo. No obstante, demasiada frustración frente a desafíos que están realmente fuera de la capacidad actual de su hijo podría conducir a la derrota personal constante y perpetuar una imagen personal negativa. La clave es moderar los desafíos para que estén al alcance de su hijo, a la vez que le pide que

haga un pequeño esfuerzo más. Por ejemplo, intente tener juguetes que sean adecuados para su edad, ni demasiado básicos ni demasiado difíciles de manipular. Vea si puede encontrarle varios compañeros de juegos, algunos más grandes y otros más pequeños. Invite a su hijo a ayudarla en la casa y hágalo hacer tareas a medida que crezca, pero no espere de él más de lo que realmente puede hacer.

A medida que cría a su hijo, es fácil dejarse llevar por las esperanzas y sueños que tiene para él. Es natural que quiera darle la mejor educación, todas las oportunidades posibles y, a la larga, una carrera y un estilo de vida exitosos. Pero tenga cuidado de no confundir sus propios deseos con las elecciones de su hijo. En nuestra sociedad altamente competitiva, se presiona muchísimo a los niños para que tengan un rendimiento alto. Algunos centros preescolares tienen requisitos de ingreso. En algunas profesiones y deportes se considera que los niños están fuera de concurso si no comenzaron el entrenamiento a los 10 años de edad. En esta atmósfera, es entendible la popularidad de programas que prometen convertir a los “bebés comunes” en “súper bebés”. Muchos padres con buenas intenciones quieren desesperadamente dar a sus hijos una ventaja para alcanzar el éxito para toda la vida. Lamentablemente, rara vez esto es lo mejor para los niños. De hecho, no hay evidencias que respalden que estos programas rigurosos de entrenamiento precoz en efecto produzcan “super bebés”. Lograr un abordaje equilibrado y moderado es la clave para satisfacer las expectativas y evitar la frustración y la desilusión tanto para usted como para su hijo.

Los niños presionados por rendir a un alto nivel desde el principio de la vida no aprenden mejor ni logran destrezas mejores a la larga respecto a otros niños. Por el contrario, los efectos de las presiones psicológicas y emocionales podrían ser tan negativos que el niño acabará desarrollando problemas de aprendizaje o de conducta. Si un niño fuera verdaderamente superdotado, tal vez pueda manejar la avalancha del aprendizaje precoz y desarrollarse con normalidad, pero la mayoría de los niños superdotados no necesitan más presión, sino menos. Si sus padres los presionan, tal vez se sientan sobrecargados y se tornen ansiosos. Si no alcanzan las expectativas de sus padres podrían sentirse fracasados y preocuparse por perder el amor de sus padres. Este tipo de estrés crónico y las llamadas experiencias negativas de la infancia (consultar la página xxxiv) incluso pueden tener un impacto negativo sobre el desarrollo cerebral e impedir que los niños alcancen su propio potencial innato.

Su hijo necesita comprensión, seguridad y oportunidades dirigidas a sus propios dones especiales, sus necesidades y sus tiempos de desarrollo. Estas cosas no pueden empaquetarse en un programa ni garantizan el futuro, pero lo convertirán en un éxito en sus propios términos.

OFREZCA ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR LAS COSAS. Es inevitable cierta cuota de desilusión y fracaso, por lo que su hijo necesita aprender formas constructivas para manejar la ira, los conflictos y la frustración. Gran parte de lo que ve en las películas y en la televisión enseña que la violencia es la forma de resolver las disputas. Su inclinación personal podría ser explotar o retraerse cuando esté alterado. Tal vez

Desarrollo de resiliencia

Uno de los mayores desafíos que los padres deben enfrentar es proteger al hijo del peligro y las molestias durante sus primeros años y más. Pero sin importar lo capacitada y consciente que sea, no puede proteger a su hijo de todas las desavenencias que enfrentará durante su infancia. A medida que se expone al mundo, pasando tiempo en la guardería y en las casas de sus compañeros de juegos y cuidadores, se enfrentará a distintos tipos de estrés y contratiempos que simplemente forman parte de la vida. También es posible que experimente un divorcio, una enfermedad grave en la familia o un fallecimiento, y todo esto podría tener un profundo efecto en él.

Entonces, ¿cómo debe reaccionar? ¿Puede aislar a su hijo de todo infortunio, desde las burlas o el acoso hasta la exclusión de una actividad en grupo? E incluso si pudiera protegerlo, ¿debe hacerlo siempre?

La mayoría de los pediatras están de acuerdo en que no es buena idea protegerlo de todas las experiencias negativas que la vida le plantea. Por lo tanto, dentro del entorno seguro y de apoyo de su familia, debe fomentar su resiliencia de modo tal que pueda recuperarse de los contratiempos y desilusiones que son parte de la vida.

Por definición, la resiliencia es la capacidad de recuperarse de los contratiempos. Es lo opuesto a la vulnerabilidad, o el riesgo de resultar temporal o permanentemente marcados por esos mismos contratiempos. Los investigadores han concentrado mucho su atención en el entorno del hogar y el poderoso impacto que puede tener sobre el desarrollo emocional de los niños. Los estudios han demostrado que cuando tienen entre 2 y 3 años de edad, las experiencias tempranas de la vida de un niño ya están moldeando su nivel de resiliencia o vulnerabilidad a los eventos adversos de la vida. Por supuesto, algunas experiencias de vida son mucho más difíciles de manejar que otras y, lamentablemente, muchas de estas experiencias traumáticas son más comunes en los hogares estadounidenses de lo que a la mayoría de nosotros nos gustaría reconocer. Estas experiencias traumáticas hogareñas y familiares han sido descritas por investigadores como “experiencias negativas de la infancia” (ENI). Entre las ENI se incluyen el abuso (emocional, físico o sexual), la negligencia (emocional o física) y varios tipos diferentes de disfunciones familiares o del hogar (violencia doméstica, actividad delictiva, abuso de sustancias o enfermedad mental de los padres o negligencia infantil). Un estudio realizado entre más de 17 000 afiliados de instituciones de mantenimiento de salud (IMS) concluyó que estos tipos de traumas de la primera infancia pueden cambiar la vida de un niño. De hecho, el estudio de las ENI demostró que una serie de experiencias de vida representan graves riesgos para las principales causas de enfermedad y muerte a medida que avanzan durante la adolescencia y hacia la vida adulta. Estos eventos pueden afectar negativamente su calidad de vida y exponerlos a mayores riesgos, no solo de problemas tales como depresión, abuso de sustancias, promiscuidad sexual, embarazos no

deseados e intentos de suicidio sino también de enfermedades tales como diabetes, presión arterial alta y cardiopatías. (Consultar también *Abuso y negligencia infantil*, página 739).

Todo niño nace con cierta capacidad para afrontar el estrés y los contratiempos, pero todos los niños pueden aumentar su resiliencia con la ayuda de los padres. Un niño resiliente confía en que recibirá lo que necesita para superar una situación estresante. Sabe que habrá otras personas cerca suyo para protegerlo y ayudarlo y que además tienen las herramientas necesarias para resolver los problemas de su vida.

La respuesta del cuerpo ante el estrés podría salvarle la vida si la situación estresante se viera amortiguada social o emocionalmente, fuera breve o poco frecuente. No obstante, si una respuesta al estrés fuera prolongada y frecuente, la reacción del cuerpo ante el estrés podría ser tóxica, alterando el modo en que funciona el cerebro y cambiando la forma en que se lee el esquema genético de una persona.

Es posible que algunos niños necesiten más apoyo que otros para confrontar y manejar las presiones a las que se enfrentan. Para ayudar a fortalecer la resiliencia de su hijo, es preciso que lo cuide y respalde desde el nacimiento y durante toda su infancia. Necesita saber que hay padres y otros adultos en su vida que creen en él y lo aman incondicionalmente. Proporciónale un entorno seguro en casa. Dígale cuán orgullosa está de él, en particular cuando haga su mayor esfuerzo o cuando maneje bien una desilusión. Al mismo tiempo, sea consciente de las circunstancias externas que podrían afectar negativamente su salud mental. Su presencia y orientación le proporcionarán protección en los momentos de mayor estrés, atenuando la respuesta ante el estrés y haciendo que éste sea menos tóxico. Recuerde que cada desafío es también una oportunidad de aprender, de enseñarle aptitudes que el niño pueda usar en el próximo desafío. Incluso ante un evento incontrolable, como una enfermedad grave en la familia, intente que la vida de su hijo sea lo más predecible posible y hágalo sentir seguro y protegido.

Hay muchas formas de ayudar a gestar y conservar la resiliencia de su hijo, que muchos investigadores han estudiado. Kenneth R. Ginsburg, MD, MSEd, FAAP, cree que los ingredientes de la resiliencia son las siete "C" fundamentales. Si bien la mayoría son aplicables a niños mayores y no a recién nacidos, téngalas en cuenta porque son aptitudes que deben ir adquiriéndose con el tiempo.

- *Competencia.* Anime a su pequeño a concentrarse en sus puntos fuertes y destaque cómo ha manejado en el pasado situaciones de la vida en forma eficaz y cómo puede seguir haciéndolo. Si bien quiere proteger a su hijo de las tensiones más graves, no le transmita el mensaje de que no cree que pueda manejar las cosas sin su ayuda. Al mismo tiempo, no lo presione hasta un punto donde no pueda, de manera realista, manejar los hechos por sí solo. Con el tiempo, los niños forman su capacidad para afrontar las

situaciones, en particular cuando usted lo reafirma con frases tales como “Sé que lo harás diferente la próxima vez”.

- *Confianza.* Incentive su confianza haciendo énfasis en sus mejores cualidades. Dígale cuando ha hecho algo bien. Elógielo por las cosas que logra tanto en la escuela como en casa. Concéntrese en el esfuerzo, ya que eso ayudará a su hijo a obtener un sentimiento de control (“Puedo hacerlo si lo intento”), ya que eso es más sano que “Soy bueno/soy malo para esto”.
- *Conexión.* Para construir sentimientos seguros, fortalezca los lazos de su hijo con los demás miembros de su familia y las personas de la comunidad. Esto es muy importante para los recién nacidos y para los niños pequeños, ya que estas conexiones permiten a los niños bloquear las respuestas de estrés que pudieran ser tóxicas. Su hogar debe ser un lugar de seguridad tanto física como emocional. El tiempo de calidad en familia programado puede fomentar las relaciones sanas en las que su hijo siempre podrá confiar, sin importar las circunstancias. Cree rituales familiares como comer todos juntos, leer cuentos antes de dormir y desarrollar pasatiempos en familia. Haga que el tiempo en persona “cara a cara” sea una prioridad y limite el tiempo que se pasa frente a la pantalla (p. ej. televisión, videos, películas) a menos de 2 horas por día. (Consultar también *Pautas para el uso de los medios*, página 817).
- *Carácter.* Desde los primeros años, debe inculcar a su hijo una serie de valores y principios morales que lo ayudarán a distinguir el bien del mal y a demostrar una actitud de empatía hacia los demás. Recuérdele que sus propias conductas pueden afectar a los demás, ya sea en forma positiva o negativa. Hágale saber cuánto la complace cuando responde a las situaciones con amabilidad y justicia y la importancia de preocuparse por los demás. Usted y su cónyuge son quienes deben dar ejemplo de este tipo de conductas, ya que las acciones dicen más que las palabras.
- *Colaboración.* Dígale a su hijo que el mundo es un mejor lugar porque él forma parte de este, y que puede hacer una diferencia en la vida de los demás. Lo antes posible conviértase en un buen ejemplo al tratar a los demás con compasión y generosidad. Esta enseñanza suele comenzar con los hermanos y demás miembros de la familia. Más adelante podrá crear formas en las que puede colaborar con las demás personas de la comunidad (tal vez acompañándola a llevar comida a refugios de personas sin hogar o regalos de Navidad a los niños menos afortunados). Cuando se dé cuenta de que puede hacer una diferencia en la vida de otras personas además de la suya propia, tendrá más confianza para recuperarse de las experiencias que no tuvieron buenos resultados.

- *Cómo afrontar las cosas.* Dé a su hijo aliento y herramientas para manejar el estrés y conviértase en un ejemplo positivo sobre cómo afrontar las cosas de manera eficaz. La comunicación es una herramienta esencial para afrontar las dificultades. Cree un entorno donde se sienta seguro y cómodo para hablar sobre lo que piensa y las cosas que ocurren en su vida. Hágale saber que para ayudarlo a afrontar las cosas y adaptarse a ellas siempre podrá expresar lo que siente y plantearle a usted lo que le preocupe, en particular en épocas difíciles. Otra herramienta fundamental es ayudarlo a identificar lo que lo apasiona y cuáles son las actividades, pasatiempos y deportes que realmente le gustan. Estas distracciones saludables también ayudan a alejar el estrés, que puede ser muy tóxico. Si su “caja de herramientas” para afrontar las distintas situaciones está llena de distracciones saludables, será menos probable que adopte distracciones poco saludables (como pasar mucho tiempo frente a una pantalla, comer, beber alcohol, fumar, ser promiscuo) a medida que crezca.
- *Control.* Haga saber a su hijo que las decisiones que toma y las acciones que lleva a cabo pueden afectar lo que ocurre en su vida. Recuérdele que es capaz de recuperarse de cosas que le disgustan.

La American Academy of Pediatrics está firmemente comprometida a que los niños crezcan junto a adultos que los cuiden y en lugares seguros. Pero si se siente sobrecargada con las tensiones de su propia vida, desde ansiedades relacionadas con el trabajo hasta problemas financieros o conyugales, esos asuntos podrían afectar a su hijo. No dude en pedir a su médico que la refiera a un terapeuta. Las tensiones y los cambios familiares pueden afectar el bienestar psicológico de su hijo y los problemas graves tales como violencia doméstica o depresión de uno de los padres requieren de atención inmediata para que la resiliencia de su hijo lo ayude a salir adelante en tiempos difíciles. Si se siente deprimida y aislada, es probable que su hijo responda retrayéndose, apegándose mucho a usted, volviéndose agresivo o teniendo problemas para adaptarse en el preescolar o en la guardería.

Las investigaciones llevadas a cabo por el psicólogo y educador Martin E. P. Seligman indican que el optimismo se aprende. Su hijo puede aprender a cambiar su perspectiva en una dirección más positiva y esperanzadora. En su libro *The Optimistic Child* (El niño optimista), Seligman describe las destrezas que se pueden enseñar a los niños, en especial a los más grandes, para minimizar el pensamiento negativo y la depresión ofreciendo una orientación del tipo “Sé que lo harás de manera diferente la próxima vez”.

no pueda distinguir los problemas importantes de los insignificantes. Necesita que usted lo ayude a clasificar estos mensajes confusos y a encontrar formas saludables y constructivas de expresar sus sentimientos negativos.

Comience por manejar su propia ira e infelicidad en forma madura de modo que él pueda aprender de su ejemplo. Anímelo a acudir a usted cuando tenga un problema que no pueda resolver solo y ayúdelo a resolverlo y a entenderlo. Fije límites claros de modo tal que entienda que la violencia es inadmisible, pero al mismo tiempo hágale saber que es normal y está bien sentirse triste, enojado, herido o frustrado.

RECONOZCA LOS PROBLEMAS Y OBTENGA AYUDA CUANDO SEA NECESARIO. Si bien es un desafío enorme, la paternidad puede ser más gratificante y disfrutable que cualquier otra parte de su vida. No obstante, a veces, seguramente surjan problemas y, de vez en cuando, puede que no sea capaz de manejarlos sola. No hay motivo para sentirse culpable ni avergonzada por esto. Las familias saludables aceptan el hecho y confrontan las dificultades directamente. También respetan las señales de peligro y obtienen ayuda de inmediato cuando la necesitan.

A veces todo lo que necesita es un amigo. Si tiene la suerte suficiente de tener padres y familiares viviendo cerca, su familia podría ser una buena fuente de apoyo. De no ser así, tal vez se sienta aislada salvo que genere su propia red de vecinos, amigos y otros padres. Una forma de construir una red de ese tipo es participando en grupos organizados de padres e hijos en la YM/YWCA, un centro religioso o un centro comunitario. Los demás padres de estos grupos pueden ser una fuente valiosa de consejo y apoyo. Permítase usar este apoyo cuando lo necesite.

De vez en cuando tal vez necesite la ayuda de un experto para manejar una crisis específica o un problema constante. Su médico personal y su pediatra son fuentes de apoyo y referencia a otros profesionales médicos, incluyendo consejeros familiares y matrimoniales. No dude en comentarle los problemas familiares a su pediatra. Si no se resuelven, a la larga muchos de estos problemas podrían afectar negativamente la salud de su familia. Su pediatra debe estar al tanto de ellos e interesarse en ayudarla a resolverlos.

Si su hijo tiene necesidades especiales, es probable que tanto usted como su familia se enfrenten a desafíos complicados. Las familias cuyos hijos tengan enfermedades crónicas o discapacidades a menudo lidian con obstáculos y los superan cada día a fin de asegurarse de que sus hijos tengan acceso a una atención óptima que respalde su bienestar y un desarrollo adecuado. En dichas situaciones, uno de sus objetivos inmediatos es encontrar un pediatra que sea accesible y que esté capacitado, que pueda coordinar el tratamiento de su hijo con otros profesionales médicos y que la ayude a transitar por los consejos contradictorios que probablemente reciba. El concepto *hogar médico* suele emplearse para describir una atención accesible, centrada en la familia, continuada, integral, coordinada, compasiva y culturalmente eficaz. Este es el sistema de atención médica óptimo para todos los niños, en especial aquellos con necesidades especiales de atención

médica. La creación de un hogar médico es una asociación entre profesionales de la atención médica pediátrica, padres y proveedores de cuidados de guardería, y es un objetivo que debe esforzarse por cumplir para ayudar a que su hijo lleve una vida plena que sea lo más normal y sana posible.

Su viaje junto a su hijo está a punto de comenzar. Será un tiempo maravilloso lleno de altibajos, momentos de alegría desmesurada y momentos de tristeza o frustración. Los capítulos incluidos a continuación ofrecen una cuota de conocimiento que pretende que el cumplimiento de las responsabilidades de la paternidad sea un poco más sencillo y, ojalá, mucho más divertido.

