

edad **0 a 1** años

# Las **emociones** en el **primer año** de vida



Prólogo de  
**Elizabeth Fodor**

**Edukame.com**

# Las emociones en el primer año de vida

[Edukame.com](http://Edukame.com)



Autoras

**Cristina García**

*Pedagoga, educadora, terapeuta Gestalt y fundadora de Edúkame. Especialista en infancia, orientación familiar y educación emocional.*



**Natalia Ramos**

*Licenciada en Medicina por la Universidad de Valladolid. Doctora en Medicina por la Universidad de Alcalá. Especialista en Pediatría. Subespecialidad Cuidados Intensivos Pediátricos (Hospital Ramón y Cajal. Madrid). Pediatra Intensivista Hospital Virgen de la Salud (Toledo).*



**Noelia Murillo**

*Maestra de educación especial, educadora infantil, terapeuta Gestalt y madre recién estrenada de una preciosa niña.*

Ilustraciones

**Emma Martínez**

Corrección

**Grace Sigüenza**

**ISSN: 2339-854X**

© Edúkame contenidos y servicios educativos S.L.

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

**PRÓLOGO POR ELIZABETH S. FODOR.....5**

**CAPÍTULO 1: QUÉ SABER .....8**

LA MOCHILA EMOCIONAL.....9

LOS PRIMEROS MESES DE VIDA DEL BEBÉ:

EL ÚTERO PSICOLÓGICO .....13

EL PADRE, SOSTÉN EMOCIONAL.....14

¿MADRES Y PADRES PERFECTOS?.....19

UNA MADRE SUFICIENTEMENTE BUENA.....21

CUANDO LA MADRE VUELVE A TRABAJAR.....22

**CAPÍTULO 2: LAS EMOCIONES**

**DURANTE EL PRIMER AÑO .....25**

POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE

EL PRIMER AÑO .....26

**CAPÍTULO 3: SOY MAMÁ ¿Y AHORA QUÉ? ....30**

UN CAMBIO DE VIDA.....31

NO SOY SÚPER MAMÁ .....32

REVOLUCIÓN DE SENTIMIENTOS.....35

EL VÍNCULO CON MI BEBÉ.....36

UTILIZO MI SENTIDO COMÚN .....37

RESPETO EL RITMO DE MI HIJA .....39

VIVIR EL PRESENTE.....40

LA VUELTA AL TRABAJO .....41

CONFIAR.....41

**BIBLIOGRAFÍA.....42**

***QUÉ ES EDÚKAME.....43***

# PRÓLOGO

*El primer año emocional del bebé*



Durante décadas, las emociones del bebé en su primer año de vida han sido invisibles. En la actualidad, los científicos crean para la humanidad nuevos mundos para entender la vida, donde las **emociones** están a la orden del día. Gracias a ellos sabemos que el amor hacia el pequeñín brota de la mirada de su madre. Se trata de una energía que emana del cerebro de ella, pasando a través de su mirada, para entrar por los ojos del bebé y estimular su cerebro.

*“El cerebro tiene su propio corazón, que es el sistema límbico, donde guarda todo el amor que recibe”.*

El sistema límbico es el protagonista de las emociones. Tanto las emociones que experimenta como el estímulo que recibe influyen en el proceso de adaptación. De este modo, el bebé, al cumplir su primer año de vida, ha desarrollado el 70 % de su cerebro.

Cuando un bebé llega a nuestra vida, nos colma de felicidad pero también nos llena de dudas e incertidumbres. Nos surgen tantas preguntas y nos sentimos tan desamparados como él. ¿Cómo puedo conseguir que su vida sea **todo un mundo de sonrisas?**

La respuesta es jugando con él: compartiendo la alegría y la espontaneidad que posee para recordar así lo gratificante que es el juego compartido.

De esta manera, verás que desaparecerán las dudas y ansiedades, y disfrutaréis juntos. No obstante, si sigues “dándole vueltas”, recurre a un **grupo de juegos**, donde podrás compartir con otras mamás, papás y niños el crecimiento de tu hijo y encontrar soluciones a tus dudas sintiéndote arropado.



Después de dar a luz, el cuerpo de mamá se convierte en el hogar del recién llegado. Démosle la bienvenida con un cuerpo cálido y relajado. Unas manos suaves y firmes –donde los dedos se convierten en la prolongación del corazón– sabrán transmitirle seguridad y amor, acariciando rítmicamente su cuerpecito. Él reconocerá la voz de mamá, que le habla con dulzura y expresa la alegría de poder abrazarlo. El olor del cuerpo de mamá le inspirará comodidad y felicidad. ¡Qué agradable encontrar sensaciones conocidas en un mundo donde todo es nuevo!

En el bebé surgen habilidades para mirar, mover los brazos y piernas, coger los objetos, tocar el cuerpo de los padres, etc. Así descubrirá, por ejemplo, que el pecho de mamá es suave y huele diferente, y que en el pecho de papá sus pequeños deditos pueden enroscarse en los pelitos. Toca, mira, saborea y experimenta al oír la voz armoniosa y suave de sus padres, que a su vez hacen gestos amplios y se funden en un festejo de alegría por los logros del bebé: inteligencia emocional en plenitud.

Lo que para los adultos es una actividad y una actitud normal, para él es un logro increíble. Por eso es necesario manifestar alegría y reconocimiento por ejemplo canturreando: “Todo tú eres amor. Verte crecer es mi mayor placer. Cada descubrimiento tuyo me hace creer que el orgullo es poder tener en mis brazos todo lo que tú eres”.

El bebé crece, aprende y desarrolla su inteligencia emocional a través de los abrazos del amor. Abrazar y acariciar es un arte, y, como tal, es necesario que lo **aprendamos** para contactar con su ser interior. El primer año de la vida del niño es fascinante, pues cambia mes a mes. En ninguna otra etapa aprenderá tantas cosas como en esta: llorar, reír, esperar, jugar, despedirse, parlotear, andar, experimentar, pensar, comunicarse, etc.

Mamá, papá: cread un ambiente mágico donde la rutina diaria se convierta en **todo un mundo de sensaciones**.

**Elizabeth S. Fodor**

*Sozialpädagogen.*

*PEKIP nach den DBS-Universität,*

*Wuppertal*

**[www.efodor.com](http://www.efodor.com)**

---

*Pedagoga social especializada por el DBS de Alemania en el método PEKIP del desarrollo infantil en la etapa pre verbal; los dos primeros años del niño y las técnicas de la EDUCACIÓN TEMPRANA de la Universidad de PEDAGOGÍA SOCIAL. Autora de la colección Todo un mundo de sensaciones, emociones, sonrisas, etc.*

---

# CAPÍTULO 1: QUÉ SABER



## LA MOCHILA EMOCIONAL

**D**urante el embarazo, los futuros papás nos llenamos de sueños e ideales sobre la maternidad y el parto. Hemos tenido nueve meses para imaginar cómo será el día en que veamos por primera vez a nuestro hijo, cómo será su carita y, por lo general, nos hemos informado de cómo nos gustaría que fuese el parto: con o sin epidural, con o sin compañía, etc.

Sin embargo, cuando llega el día, con frecuencia las cosas no suceden de la manera en que habíamos imaginado. El parto tiende a ser largo y duro, sobre todo en las mujeres que paren por primera vez: las contracciones duelen y el miedo a que las cosas no salgan bien está presente.

Además, en ocasiones, el personal sanitario no es consciente de la importancia que ese día tiene para la futura mamá y su acompañante (generalmente el papá). No saben muy bien cómo orientarles o qué decir. Todo ello, aderezado por unas hormonas revueltas, va cargando nuestra **mochila emocional**, que se irá completando con distintas experiencias en el transcurso de los siguientes días.

Una vez que nuestro pequeño ha nacido, lo mínimo que tenemos es un cansancio mortal. Pero también nos acompaña un “gran subidón emocional”: ¡por fin somos papás! Estas emociones repentinas, junto con la falta de fuerzas, se van acumulando en nuestra mochila.

Cuando llegamos a casa, lo hacemos con nuestra mochila de emociones a cuestas y nuestro pequeño. Las expectativas que habíamos anticipado respecto a cómo seríamos como madres y padres empiezan a tambalearse, pues habíamos idealizado el papel.

Por ejemplo, la lactancia materna resulta una experiencia muy bonita e importante, pero instaurarla consiste en un proceso duro que no se hace de la noche a la mañana. Se necesitan muchas horas “con la teta fuera” y se pasan muchas otras con la incógnita de si el niño estará comiendo lo que necesita, con la familia opinando y dando consejos que nos aturden. Para colmo, ese “subidón inicial” se va desvaneciendo y empezamos a sentirnos tristes, con la lágrima fácil y como en una montaña rusa emocional: tan pronto nos parece que todo es maravilloso como que ya no lo es tanto. Tenemos las hormonas a flor de piel.

*“Tenemos las hormonas a flor de piel”.*

Nos sentimos madres –sobre todo con el nacimiento del primer hijo– y nos molesta que otros toquen a nuestro bebé, que lo carguen y nos digan lo que hay que hacer. Para nosotras es una necesidad y algo lógico, hemos estado esperando nueve meses para tenerlo en nuestros brazos.

Durante estos momentos es cuando madre e hijo comienzan a establecer su vínculo. El recién nacido tiene que estar con su madre, que es quien le aporta la seguridad, el amor y el alimento que necesita. La mamá también precisa estar con su pequeño, pues ha cambiado de vida y tiene que aprender junto a él en esta nueva etapa, una faceta que hasta que no se vive en las propias carnes no se comprende.

La familia y aledaños generalmente intentan ayudar quitando trabajo del niño: le quieren dar de comer, lo ponen a dormir, etc. La madre puede sentirse abrumada por la situación. La maternidad es algo mágico y único, pero los de alrededor no lo experimentan de la misma forma. No es que no lo vivan con intensidad, pero esa diferencia emocional también la almacenamos en nuestra mochila emocional.



Cada día tenemos nuestra mochila de emociones más llena: el cansancio va acumulándose en nosotros, el despertarse día tras día cada tres horas o menos, el no disponer del tiempo que antes teníamos para nosotras mismas, etc. Todo ello va haciendo mella.

Uno de los momentos en que la mochila puede desbordarse es cuando el bebé comienza a padecer cólicos. Su llanto es desgarrador, estamos cansados y no sabemos si le pasa realmente algo o no. Además, estos suelen darse al final del día, cuando estamos más agotados.

*“Su llanto es desgarrador, estamos cansados y no sabemos si le pasa realmente algo o no”.*

Es importante que, cuando el niño esté en pleno cólico, los padres se alternen para intentar consolarlo, pues es fácil perder los nervios. Existen distintos trucos para paliarlos: mecerlos, cantarles, bailarles, hacerles un *masaje metamórfico*,\* darles algún medicamento recetado por el médico, algunos recursos de homeopatía, etc.

No hay nada que realmente elimine los cólicos del todo, pero es esencial recordar que las molestias pasan, y nuestro nerviosismo y angustia no benefician en absoluto. Por eso es recomendable que, cuando empecemos a notar que perdemos los nervios, sea nuestro cónyuge quien se quede con el bebé; para que, de esta manera, podamos tomarnos un respiro o tomar una dosis de “Pacientina”.

Cuando ya no somos primerizos, estos primeros días son más llevaderos porque ya no tenemos esa angustia a lo des-

*\*Masaje suave que se realiza en los pies, manos y cabeza, creado en los años sesenta por el naturópata británico Robert St. John. Puede ser realizado por cualquier persona con un entrenamiento breve.*

conocido. Sabemos que podemos ser padres, que los niños no se rompen. Sin embargo, aparece otro sentimiento: la culpa.

Nos sentimos culpables porque nos da la impresión de que no llegamos a todo. El día tiene 24 horas y nosotras únicamente dos manos. Y es verdad, no podemos dedicar las 24 horas a uno de los niños y no atender al otro u otros. Ahí el papá y la familia pueden ayudar, y mucho, atendiendo al niño.

## LOS PRIMEROS MESES DE VIDA DEL BEBÉ: EL ÚTERO PSICOLÓGICO

Los primeros meses de vida del bebé son necesarios para conocerse con la madre. A esta fase de simbiosis entre el niño y la madre, la pediatra y psicoanalista Margaret Mahler la denominó como el útero psicológico. Es una etapa en la que la madre está en unidad total con el bebé, como si uno fuese la prolongación del otro. El bebé necesita del cuerpo y los brazos cálidos de su madre –como necesitó de las paredes del útero– para sentirse protegido y, de esta manera, lograr la integración con el nuevo mundo y el sentirse contenido.

*“Este vínculo afectivo entre el bebé y su madre es fundamental para que el bebé pueda formarse una idea sobre los demás y también para que pueda crear la representación de sí mismo”.*

El mutuo conocimiento entre madre e hijo, que el pediatra Donald Winnicott nombraba como el “total enamoramiento de la madre en el bebé”, demanda casi las 24 horas del día de ella. Estamos hablando, pues, de que el bebé necesita en estos primeros meses de vida una entrega absoluta por parte de su madre. Una entrega en forma de alimento, abrazos, contacto, paciencia y cuidados, que son vitales para su supervivencia y buen desarrollo emocional; pero que para la madre son el resultado de una entrega agotadora, tanto si es su primer hijo o el siguiente. Por eso la madre necesita del apoyo del padre.

## EL PADRE, SOSTÉN EMOCIONAL

**E**n los primeros meses de vida del bebé, la figura del padre es importantísima para mantener el equilibrio emocional de la familia. Su mayor aportación ha de centrarse en facilitar un apoyo emocional a la recién estrenada mamá –ya sea madre por primera vez, por segunda, por tercera, etc.– y, en consecuencia directa, también a su bebé. Este está en unidad total con ella y además están fusionados emocionalmente.



En caso de ausencia del padre, puede adquirir este rol la pareja de la madre, un abuelo, un amigo, etc. En definitiva, una figura cercana y próxima al niño que cumpla con la función de resolver la parte real, cotidiana y práctica de la vida. Alguien con los pies firmes en la tierra que pueda arropar con sosiego a la nueva familia.

El padre ha de ofrecer el apoyo necesario para que la madre pueda hacer un buen maternaje: conseguir que disponga de silencio e intimidad en la casa, y proveer el nido con lo necesario en alimentos, confort y tranquilidad. Es interesante observar la manera de hacer de la mayoría de las aves. El macho normalmente entra y sale del nido proporcionando alimento a la madre y la cría, y vigilando que ningún intruso se acerque. Por el contrario, la hembra no se mueve del nido.

De esta manera, el padre facilita la fusión entre la madre y el bebé, tan necesaria de atender los primeros meses de vida. La permite y la defiende para que la madre esté en condiciones de establecer un vínculo afectivo que permita un buen desarrollo emocional de su hijo. El hijo es de ambos, pero en los primeros años el rol materno es más activo que el paterno.

Este hecho hace que muchos padres se sientan desplazados ante la díada madre-bebé. Sienten que no saben qué hacer, como si su función no fuera importante porque la mamá y el bebé se entienden tan bien, que parece que el rol de papá no es relevante. ¡Nada más lejos de la realidad!

*“La mamá y el bebé se entienden tan bien, que parece que el rol de papá no es relevante. ¡Nada más lejos de la realidad!”*

Existe una gran confusión acerca del rol de los padres tras el nacimiento de sus hijos. La psicoterapeuta Laura Gutman insiste en que no es fundamental que un padre cambie los pañales o que haga dormir al bebé, aunque siempre es una actitud bienvenida para la madre agotada. Sin embargo, sí que es necesario que aporte sostén emocional a la familia. Por eso, en el caso del papá que se ocupa de las tareas con el bebé pero que no está en condiciones de sostener emocionalmente a su mujer, el desequilibrio familiar resulta inmenso.

Toda mujer puede cambiar los pañales a su bebé, pero esta tarea se vuelve agotadora si no cuenta con suficiente apoyo emocional.

Los padres creen que no tienen nada importante que hacer si la madre es la única que se ocupa del bebé. Pero, en la medida en que el padre es capaz de sostener a su mujer, queda por completo involucrado en la tríada padre, madre y bebé.

La madre, tras el nacimiento y durante el primer año de vida del bebé, suele encontrarse en un completo torbellino emocional y necesita de un acompañante con los pies en el suelo. Este debe mantener su estructura emocional intacta, sosteniendo el mundo material, para que la madre no se vea obligada a abandonar el mundo emocional en el que se halla sumergida. Así pues, el padre no tiene que hacer de madre, tiene que apoyar a la madre en su rol maternal.

El rol del padre tiende a volverse más activo a partir del segundo año de vida de su hijo o hija, en el que su participación será fundamental para facilitar la separación emocional de la díada madre-bebé.



## **¿Cómo puede el padre ofrecer este sostén emocional?**

La madre, tras el nacimiento y durante el primer año de vida del bebé, suele encontrarse en un completo torbellino emocional, emociones ambivalentes y sentidas casi al mismo tiempo o con cambios bruscos en un pequeño periodo de tiempo: alegría, tristeza, miedo, alegría de nuevo, cansancio, aburrimiento, enfado, angustia, preocupación, dudas, amor, etc. Y para poder lidiar con todos estos sentimientos encontrados necesita de un acompañante con los pies en el suelo, que le pueda escuchar sobre sus emociones y sentimientos sin juzgarlos ni reprocharlos, que le ofrezca cuidado con momentos de descanso, de paz, de alimento, de mimo, de contacto y de seguridad.

Muchas veces es tan sencillo como preguntar a la madre “¿cómo estás, cariño?, ¿qué necesitas de mi hoy?, ¿en qué te puedo ayudar?”. Otras veces se basa en estar atento u ofrecerle el cuidado que necesita: “ya me encargo yo ahora de nuestro bebé, tú descansa y yo lo atiendo”. Otras veces consiste en ofrecer su presencia, estar junto a la madre. Otras veces, simplemente en participar en la toma de decisiones que hacen referencia al bebé o a las cosas familiares.



Si los padres tienen en cuenta que ahora sus mujeres están muy vulnerables emocionalmente, sabrán cómo ayudarlas.

Recuerdo que con mi primer hijo, cuando su papá lo cogía en brazos para calmar su llanto, yo enseguida me ponía en alerta pues sentía que debía cogerlo yo en brazos y calmarlo. Él me

*“Era como si solo yo pudiera calmar a mi bebé”.*

miraba con mucho cariño y me decía: “Sigue durmiendo, que lo necesitas, ahora lo calmo yo, no llora por hambre así que tranquila”. Yo sabía que él tenía razón pero mi mundo emocional en esos momentos no atendía a ninguna razón, salvo la de cuidar a mi bebé. Era como si solo yo pudiera calmar a mi bebé y de hecho así lo hacía casi las 24 horas del día, llegando al cansancio físico y emocional, lo que hacía que viviese muchos momentos de malhumor, irascibilidad e incluso tristeza. Entonces yo volvía a insistir, pero él no me dejaba y se mantenía cariñoso pero firme a la vez: “No, te he dicho que yo me encargo. Ahora tú descansa y tranquila, que yo sé”. Su mensaje iba directamente a mi mundo emocional ofreciéndole equilibrio, sentido común y seguridad. Yo conseguía descansar unas pocas horas, hasta que él me despertaba para que le diera de mamar a nuestro bebé.

Citando de nuevo a Laura Gutman: “el padre no tiene que hacer de madre, tiene que apoyar a la madre en su rol maternal”.

Esta díada madre-bebé tan activa se da solo durante los primeros años. El rol del padre tiende a volverse más activo a partir del segundo año de vida de su hijo o hija, en el que su participación será fundamental para facilitar la separación emocional de ambos.

# ¿MADRES Y PADRES PERFECTOS?

Cuando nos convertimos en madres y padres, nos preguntamos en diversas ocasiones: ¿qué debo hacer en este momento?, ¿cuál sería la mejor opción?, ¿es bueno para mi hijo o hija hacerlo así?, ¿cómo tengo que hacerlo?

Por eso, leemos libros relacionados con los temas que nos preocupan (cómo ser padres responsables, cómo actuar ante las rabietas, cuándo y cómo quitar los pañales, etc.) y navegamos por internet en páginas como Edúkame para descubrir otras maneras de hacer.

Entre tanta búsqueda deseamos encontrar la solución perfecta, la que más se acerque a nuestra manera de ser y nos funcione. Porque sobre todo lo que buscamos es un resultado exitoso en lo que sea: que mi bebé deje de llorar sin tomarlo en brazos, que acepte las pequeñas frustraciones sin llorar, que atienda a las indicaciones a la primera, que duerma toda la noche sin interrupciones, que coma bien y un largo etcétera más.

*“Deseamos encontrar la solución perfecta, la que más se acerque a nuestra manera de ser y nos funcione”.*

Pero la verdad es que cada niño y cada niña son únicos; cada madre y cada padre son únicos; y habrá consejos que sí funcionen para ellos, pero otros que ofrezcan como resultado todo lo contrario.

En el proceso de criar y educar a nuestros hijos entran en juego muchos factores. Unos antes del nacimiento del bebé, como nuestra propia infancia, lo que hemos recibido de nuestros padres, nuestra manera de sentir y ser como adultos, cómo somos como pareja, cómo concebimos a nuestro bebé, etc. Otros que tendrán lugar después de su nacimiento: el parto, su genética, lo que recibe del entorno en el que vive y cómo lo recibe, su propia manera de hacerse ver para ser atendido, si es el primogénito, si tiene más hermanos, etc.

Por lo tanto, no existe la solución única, el mejor consejo o la estrategia perfecta que pondrá fin a... o que nos ayudará a... Por más que nos gustaría.

Si en algún lugar hemos de buscar esas respuestas ha de ser en nuestro interior, en nuestro corazón, en nuestra alma, en nuestro verdadero ser. Pues desde el momento de su nacimiento, lo único que el bebé necesita de sus padres es un espacio emocional con buena vinculación afectiva desde lo más profundo de nuestro ser y sin que nadie interfiera. Así se crea una sana unión que permite calmar, sostener, nutrir y acompañar a nuestros hijos para que crezcan sintiéndose queridos, sentidos y aceptados por cómo son y no por cómo nos gustaría que fuesen.



# UNA MADRE SUFICIENTEMENTE BUENA

**E**l doctor Donald Winnicott afirma que “cuando nace un bebé, nace también una madre. Este no necesita de una madre perfecta, sino de una madre suficientemente buena para ayudarlo a ir formando su propio yo, su propio ser.”

*“No necesita de una madre perfecta, sino de una madre suficientemente buena para ayudarlo a ir formando su propio yo”.*

El término suficientemente buena siempre ha resonado en mí, ofreciéndome una cálida paz. Me permite darme cuenta de la elevada exigencia y rigidez emocional que supone querer ser una madre perfecta y, a su vez, de la negativa consecuencia que supone para nuestros hijos. Las madres y padres perfectos buscan, inconscientemente, hijos perfectos, y esto se suele traducir como bebés dulces, sociables, simpáticos, dormilones, alegres, fáciles, etc. Por lo tanto, no se atiende al bebé en función de cómo es él, cómo siente y de lo que realmente necesita, sino de cómo creemos y deseamos que sea.

Para que el bebé pueda ir formando su propio yo, es necesario que cuente con una madre “suficientemente buena”: ni perfecta, ni súper entregada, ni llena de renunciadas para cubrir con todas las necesidades del bebé, ni exigente, ni experta. Basta con ser suficientemente buena.

¿Cómo se consigue ser suficientemente buena? Ofreciendo tres ingredientes principales: corazón, dedicación y nuestro propio sentido común.

## CUANDO LA MADRE VUELVE A TRABAJAR

**L**a vuelta al trabajo de la madre puede ser una de las situaciones emocionalmente más difíciles durante los primeros meses tras la maternidad. Durante la baja maternal vivimos totalmente pendientes del bebé, sin estrés y procurando descansar. Esto nada tiene que ver con el momento en que hay que compaginar la vida laboral con la maternidad.

En ocasiones sucede que podemos estar deseando volver al trabajo para retomar un poco el control sobre nuestra vida, que últimamente se ha visto dominada por la entrega completa al bebé. Pero compaginar nuestra profesión con la crianza durante el primer año del pequeño es duro, sobre todo si no ajustamos nuestras expectativas a la realidad.



Por esta razón, el ritmo debe ser otro. Se descansa y se duermen muchas menos horas, y el bebé sigue demandando dependencia. Por lo tanto, nuestras expectativas se deben ajustar sin pretender estar al 100 % con todas nuestras responsabilidades anteriores, ni convertirnos en mujeres o madres perfectas.

La situación ideal consistiría en que la incorporación de la madre al mundo laboral fuera a partir de los tres años de edad del bebé, y de forma progresiva. Podría empezar con cuatro horas al principio e ir incrementando poco a poco su jornada.

Sabemos, sin embargo, que esta no es la realidad actual para la mayoría de familias. En determinadas ocasiones, a causa de la duración de la baja maternal o de las necesidades familiares, la dedicación exclusiva de la madre con el bebé únicamente puede darse durante los cuatro, los seis o los nueve primeros meses de vida.

Durante los instantes de separación, hemos de entender que habrá una distancia física pero no emocional entre ambos. Madre y bebé seguirán conectados emocionalmente y, al regreso, en el reencuentro con el pequeño se puede compensar la ausencia con juegos, mimos, arrumacos y mucho contacto físico. (ver la [otra guía](#))

*“Hemos de entender que habrá una distancia física pero no emocional entre ambos”.*

Por lo tanto, al regreso del trabajo, mamá, no te fijes expectativas demasiado altas: hacer compras, preparar exquisitas cenas, organizar planes... Simplifica al máximo: compra congelados, haz cenas muy sencillas o pide ayuda. Suficiente

trabajo vas a tener con atender a tu bebé –que además puede que esté más sensible y llorón–, y si tienes más hijos, con atenderlos a ellos también.

La clave es la calidad del tiempo frente a cantidad. Para crear un vínculo de afecto válido para el bebé, es más eficaz darle diez besos al día y decirle que lo quieres con voz cariñosa que estar con él todo el día y no prestarle mucha atención porque estás ocupada con las tareas o distraída con el teléfono o la televisión. Si sumamos el tiempo que te ocupan todas esas distracciones y las salidas para hacer la compra, podríamos llenar seguramente una jornada laboral.

En general, si la madre da a su bebé suficientes momentos de calidad afectiva, el niño logrará entender que hay separación física, pero no una pérdida de afecto por parte de la madre.





**CAPÍTULO 2:**  
**LAS EMOCIONES**  
**DURANTE**  
**EL PRIMER AÑO**



# POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE EL PRIMER AÑO

**D**urante el primer año es cuando más rápidamente se desarrolla el cerebro del bebé; en particular, el hemisferio derecho del cerebro, donde se concentran las emociones. Este ritmo de crecimiento disminuye en el segundo año de vida. Aunque los bebés no recuerdan momentos específicos de los primeros meses, la base de sus emociones dependerá de las experiencias vividas en este periodo.

*“La base de sus emociones dependerá de las experiencias vividas en este periodo”.*

Por ejemplo, buscarán la ayuda de una persona que les dé apoyo y consuelo cuando tengan que superar situaciones estresantes en el mundo, sobre todo si han tenido una experiencia afectiva con esa persona anteriormente. Al responder atentamente a sus necesidades y estar disponible emocionalmente para tu hijo, estarás estableciendo tu vínculo afectivo con el bebé y reforzando el apego entre ambos.

## **De la dependencia a la independencia**

La necesidad de apoyo y de consuelo del niño, que se traduce en una época de dependencia durante los tres primeros años de su infancia, irá transformándose con el tiempo en independencia. Dicho en otras palabras, solo después de sentir que pueden contar con la presencia de los padres y percibir

el mundo como un lugar seguro y accesible, los niños logran desarrollar la seguridad necesaria para explorar plenamente y jugar por su cuenta.

### **Amor y miedo, emociones primarias**

Cuando el bebé experimenta la sensación de miedo, suele reaccionar llorando. Si recibe una respuesta adecuada de sus padres, al atender su miedo y ofrecerle escucha y consuelo, el bebé irá convirtiendo esta experiencia emocional en seguridad. En cambio, si no obtiene una respuesta adecuada, puede empezar a integrar a nivel emocional algo que podríamos traducir en palabras como “no soy querido”. Esto le puede hacer llorar todavía más. Poco a poco, según va creciendo y confirmando esa falta de amor, irá sintiendo otras emociones derivadas de este miedo profundo, como puede ser la tristeza.

Por ejemplo, puede pasar que yendo de paseo con tu bebé tengas que cambiarle los pañales en un lugar desconocido para él, tal vez el baño de un restaurante, la casa de un familiar o encima de tus propias rodillas, como me ha pasado a mí en más de una ocasión.

Durante este momento, el bebé conecta con la sensación primaria de miedo al sentirse inseguro y puede que llore a pleno pulmón. Incluso puede que se mueva también enérgicamente, dificultando el cambio de pañal. ¿Nosotros de qué forma reaccionaremos: atendiendo su emoción o atendiendo únicamente la dificultad de su protesta?

*“¿De qué forma reaccionaremos: atendiendo su emoción o atendiendo la dificultad de su protesta?”*

## **Atendiendo su emoción**

Atender su miedo e inseguridad con palabras cariñosas y de consuelo, acompañadas de un cálido contacto, consiste en lo siguiente: “Ya lo sé, mi amor, que estás incómodo, que no te gusta dónde estás. Tienes miedo y por eso lloras. Mamá está aquí. Yo te voy a proteger”. Incluso podemos cantarle una canción suave para ofrecerle nuestro amor y calma.

Así, el bebé se sentirá querido y comprendido en su emoción e integrará la experiencia cada vez que conecte con el miedo. De esta manera, sabrá que sus padres le ofrecen la seguridad que necesita para ir superando el terror con amor. El miedo se vence siempre con amor.

Estos mensajes son muy importantes porque, aunque el bebé de dos, seis u ochos meses no entiende literalmente las palabras, sí entiende el mensaje emocional que transmite el tono de nuestra frase y la calidez de nuestro contacto.



## **Atendiendo a la protestas**

Tener que cambiarle los pañales a un bebé que está llorando, girándose o moviéndose constantemente supone todo un reto para los padres, que pueden reaccionar con enfado o rigidez para superar las resistencias. Sin embargo, con nuestra actitud estamos negando la emoción de miedo o inseguridad que está sintiendo el bebé.

De esta manera, él registrará la experiencia dentro de su desarrollo emocional con gran inseguridad porque no se habrá sentido protegido ni seguro mientras estaba conectado a la emoción del miedo. Además, no se habrá sentido querido, por lo que no habrá recibido el amor necesario para saber que puede superar ese miedo.

Si con cada experiencia de miedo se va repitiendo la no atención por parte de los padres y cuidadores de la emoción del bebé, este acabará integrando en su mente que tener miedo no es bueno e irá aumentando su inseguridad frente al mundo.

La reacción, respuesta y atención ante las demandas primarias del niño por parte de sus padres o cuidadores será algo decisivo en el desarrollo de las emociones del bebé.

A medida que los niños crecen y se sienten más seguros para conectarse con el mundo, los padres se convierten en sus maestros. Incluso cuando sean adolescentes seguirán necesitando un lugar donde sentirse seguros y contar con personas receptivas que los quieran. Los lazos emocionales que se establecen durante el primer año y se fortalecen a lo largo de la niñez y la adolescencia ayudarán a tu bebé a transformarse en un adulto feliz y productivo. Y tú también podrás ser una madre o padre mucho más feliz.

# CAPÍTULO 3:

## SOY MAMÁ

### ¿Y AHORA QUÉ?



*Este capítulo ha sido escrito por Noelia Murillo, maestra, terapeuta y mamá de una preciosa niña.*

En estos primeros meses con mi bebé, siento que mis emociones están a flor de piel. A lo largo del día veo mis luces y mis sombras: mi hija saca lo mejor y lo peor de mí. La maternidad es un nuevo camino que empiezo tomando conciencia de mis vivencias emocionales. Durante estos cuatro primeros meses de la vida de mi bebé me ha ayudado mucho escribir lo que he sentido, mis pensamientos, mis descubrimientos... Y ahora lo comparto con vosotros y vosotras.

## UN CAMBIO DE VIDA

**C**ómo me gustaría tener un botón para desconectar a mi bebé durante unas horas. Quiero esa vida de antes donde tenía tiempo para descansar, tener vida social, disfrutar del ocio, desarrollar mis aficiones, etc.,

y ahora ya no lo tengo. Siento que estoy atrapada por las necesidades de mi pequeña. Es un dar, dar, dar... sin esperar nada a cambio, durante día y noche sin descanso. Me agobia tanta dependencia. Siento que tengo la necesidad de salir corriendo sola de casa. Incluso a veces me imagino que lo hago desnuda sin nada que me ate: ¿dónde está mi libertad?, ¿dónde está mi vida anterior?

*“Siento que estoy atrapada por las necesidades de mi pequeña”.*

Me doy cuenta de que estoy en lucha con mi bebé. Veo que sus necesidades van primero que las mías y a veces no lo soporto, pero quejándome no llego a ninguna parte. Respiro.

Me dejo sentir estas sensaciones y observo que tengo mal humor, rabia, cansancio, tristeza. Encima me siento peor, porque se supone que tendría que estar contenta por tener a mi hija. Es un cambio muy importante en mi vida, un duelo en el que dejo atrás mi vida anterior para construir otra nueva: ahora, la de mamá, en la que soy responsable de una personita. Lo voy aceptando poco a poco.

## NO SOY SÚPER MAMÁ

**M**e doy cuenta de que me exijo mucho en todo lo que hago y no me siento bien. No soporto sentirme débil, quiero recuperarme ya. Además, quiero ser una buena madre, buena esposa y llevar mi casa a la perfección. Todas estas exigencias me suponen un desgaste físico, psíquico y emocional, ya que voy en contra de lo que realmente necesito, que es descansar, dormir, ir lenta, y dedicarme tiempo solo a mi niña y a mí.

Los primeros meses, sobre todo en la cuarentena, nuestro cuerpo y nuestras emociones necesitan un tiempo para recolocarse. He leído que nuestras hormonas están revolucionadas y por eso estamos más susceptibles. Por el contrario, parece que la sociedad tiene prisa en que nos recuperemos pronto. Tan solo hay que mirar los medios de comunicación para escuchar que tal famosa ha salido del hospital y ya está estupenda, sin barriga, y todo ha ido perfecto. Parece, o al menos es mi sensación, que si algo ha ido mal o no estás recuperada es un fracaso. Se muestra a la mujer que tiene que ser fuerte y maravillosa. Suerte que cada vez se habla más sobre crianza natural y puerperio, del respeto a la mujer y al bebé.



Por esta razón, bajo el nivel de mi exigencia, priorizo en las cosas más importantes. ¿Cómo lo hago?

- **Atiendo a mi hija en lo que necesita, ella es lo primero:** escucho su llanto, su necesidad de comer, de estar limpia, de sentirse querida. La tengo muy cerca de mí, la abrazo y está en mi pecho sintiendo mi calor.
- **Cubro mis necesidades básicas siempre que puedo:** dormir, comer y asearme. La clave es priorizar esto por encima de las tareas domésticas. Estoy aprendiendo a asumir que mi casa no está perfecta, limpia ni ordenada y que solo está habitable (procuro no dejar cosas en medio, limpiar lo imprescindible, cocino cosas sencillas o incluso como platos preparados, por ejemplo).

- **Pido ayuda:** mi familia y mi marido están dispuestos a ayudarme, y les pido lo que necesito. Por ejemplo, mi padre viene una vez a la semana para estar con mi bebé y así puedo liberarme un poco para descansar o hacer tareas en casa. Mi marido me deja la comida preparada antes de ir al trabajo por si no puedo cocinar.

- **Me cuido:** para atender a mi hija necesito cuidar de mí también siempre que puedo. Me doy cuenta de que si solo estoy pendiente de mi bebé, me olvido de mí, de que quizás necesito dormir, salir o airearme un rato para recuperar energías y continuar cuidando de ella. Me cuido con cosas sencillas como salir a caminar un ratito, ducharme, ponerme mis cremas, comer algo saludable, dormir o estar en compañía de una buena amiga.

- **La relación de pareja:** ahora nos estamos adaptando a la nueva vida. Hemos dejado de ser dos en la familia para ser tres. Intento buscar un momento para sentirnos cerca el uno con el otro. Me llena una mirada cómplice, unas caricias, un abrazo y unas risas.



- **¡Y le pongo humor!** Si algo sale mal o al revés de como esperaba, si mi niña lleva un día insoportable, si yo quiero hacer algo pero no puedo y me enfado; a todo esto “desagradable” le pongo unas risas y parece que lo veo de otra manera. ¡Resulta que no es tan grave como me pensaba!

# REVOLUCIÓN DE SENTIMIENTOS

**M**e siento sola. De repente mi vida cambia y mi nuevo mundo es más lento. Por ejemplo, tengo previsto salir de casa a las cinco pero no lo conseguiré. Hay cambios a cada momento: la impaciencia se me dispara, el aburrimiento invade las horas y encima me siento mal por sentirlo. La rutina se hace pesada. Ya no soy una, hay una personita más que depende de mí y a veces quiero que se despegue de mí... Resoplo y pataleo. ¡Cuánta dependencia!

Luego la miro y me sonrío. Me dejo entrar en el juego, me dejo sentir esa sonrisita de mi bebé. De momento es de las pocas cosas que sabe hacer mi bebé, y me llena mucho. Necesito que lo haga cada día. Necesito sentir que sabe que soy su mamá, que se siente bien conmigo, que se siente protegida y cuidada. El amor inunda mi corazón. Lo respiro y continúo. Esto es lo que he sentido esta tarde en media hora, y el día tiene 24 horas. Parece que me he subido en la montaña rusa de las emociones. También me doy cuenta de que a medida que los meses pasan, mi bebé crece, las cosas se vuelven a recolocar y hay momentos de calma y paz.

*“Parece que me he subido en la montaña rusa de las emociones”.*

# EL VÍNCULO CON MI BEBÉ

**L**a mamá tiene mucho peso en la crianza, sobre todo en los primeros años de vida del bebé. Paso muchas horas con mi hija durante el día y la noche, esto facilita que nos vayamos conociendo mutuamente. Durante el primer mes casi no salí de casa: necesitaba conocerla, acogerla; saber qué significaban sus gestos, su manera de llorar o de quejarse, que son diferentes para cada necesidad; conocer cómo es su ritmo de sueño y cuántas veces necesitaba mamar; etc. Para ello, la cogía en brazos siempre y sin miedo a que se “fuese a acostumbrar”. En definitiva, la crianza es estar cerca de ella y darle calor, el calor del amor. A la vez, mi bebé siente mi calor, me va conociendo y descubriendo que su mamá le ayuda a cubrir todas (o casi todas) sus necesidades: alimento, abrigo, limpieza y amor. Así nace el vínculo.

He leído que cuando alimentamos a nuestro bebé el vínculo se fortalece. Pero, además, con el tema de la alimentación surge la “primera gran decisión”: ¿le doy el pecho o leche artificial? Sea cual sea la decisión al final, lo que a mí me ha ayudado es lo siguiente:

- **Evitar los prejuicios:** “Si le doy biberón, soy mala madre”, “Si le doy el pecho, se va a enmadrar”, por ejemplo.
- **Huir de las expectativas,** pues eso me aleja de la realidad, de lo que mi hija y yo necesitamos.
- **Es necesario escuchar las recomendaciones,** sobre todo la del pediatra, pero al final decido yo, con mi propio criterio y mi sentido común.

- **Si me decido por la lactancia artificial**, no existe tanto contacto con la piel de la mamá, pero se puede encontrar otro momento donde sí que se dé este momento exclusivo de contacto piel con piel. Por ejemplo, con los masajes o poniendo al bebé desnudo sobre el pecho de la madre.
- **Si decido la lactancia materna**, el bebé y la mamá necesitan aprender y surgen dudas. Por eso es importante pedir ayuda a la comadrona, asistir a grupos de apoyo a la lactancia materna, donde haya una asesora en lactancia, y dedicarle tiempo y paciencia.

## UTILIZO MI SENTIDO COMÚN

**E**xisten dos corrientes muy marcadas que tratan temas de crianza: la del doctor Estivill, por un lado, y la del pediatra Carlos González, por otro. Me niego a votar por uno de los dos. Creo que hay una tercera opción, que es la de mi sentido común. Es necesario informarse sobre diferentes temas de educación infantil y las maneras de criar para seguir unos criterios, pero luego decido yo. Según lo que siento y lo que intuyo.

Una vez decidido cómo lo voy a hacer, a veces caigo en las preguntas trampa: “¿Lo haré bien o mal?” ¡Uf, qué difícil respuesta! o “¿Soy buena o mala madre?” ¡Esta es peor todavía! La verdad es que caigo bastantes veces en esta trampa, y lo peor es que me contesto: “Seguro que soy mala madre porque a veces me aburro con ella o porque la dejo un minuto llorando cuando estoy en el baño”. He aprendido que no soy mala madre, solo soy madre, solo soy persona.

En cuanto a la toma de decisiones, también me encuentro con los comentarios ajenos, que normalmente no son acertados por mucho que te los digan con todo el amor del mundo. Al principio me hacían sentirme insegura sobre cómo lo estaba haciendo con mi hija. Hasta que he decidido que no hago caso porque sigo mi criterio, mi sentido común. Además, tengo preparadas diferentes respuestas para estas opiniones ajenas tan poco oportunas:

Ante un “Tu hija es una llorona”, yo les contesto: “Es que tiene muchas cosas que decir”.

Ante un “Tu hija está enmadrada”, yo les contesto: “Qué bien que se calme conmigo. Eso quiere decir que se siente segura con su mamá”.

Cuando me dicen “Está muy gorda/delgada y no será normal”, yo les contesto: “El pediatra me ha dicho que está sana”.

Cuando me dicen “Esta niña va poco/muy abrigada”, yo les contesto: “Quizás tengas razón, pero yo lo hago a mi manera”.

Otra de las trampas en las que a veces caigo es la comparación entre otros bebés u otras mamás. Siempre nos parece que el del otro es mejor o peor. Así que vuelvo a utilizar mi sentido común y creo que es importante compartir experiencias, pero compararlas no. Las comparaciones hacen daño. Todos los bebés son diferentes y cada mamá también, así que la manera de hacer las cosas evidentemente es diferente para cada familia.



## RESPECTO EL RITMO DE MI HIJA

**D**esde que nació mi bebé, respeto su ritmo: su ritmo en el sueño, en la alimentación y en el movimiento. Poco a poco le voy introduciendo rutinas; por ejemplo, he empezado a tener una hora aproximada para el baño y para ir a dormir por la noche. Las rutinas aportan seguridad al bebé. Poco a poco ella va descubriendo la noche y el día, que por la noche se duerme y por el día hay actividad, que después del baño es momento de dormir, etc., y esto favorece el desarrollo emocional de mi bebé.

Pero para poder respetar el ritmo y ofrecerle estas rutinas tengo que hacer renunciaciones. Por ejemplo, a las 20h00 tengo que estar en casa para el baño, así que se acabaron mis momentos de ocio y quedar con los amigos para cenar.

# VIVIR EL PRESENTE

**P**ongo atención en el presente. He hecho una lista que me ayuda a mantener la atención en el momento presente, es decir, en el “aquí y ahora”:

- **Evitar planear el futuro:** me doy cuenta de que los miedos y las inseguridades que siento me surgen cuando pienso en planear el futuro con mi hija.
- **Planificar lo justo:** mejor improvisamos y decidimos sobre la marcha. En el mismo día, en el mismo momento.
- **Capacidad para cambiar:** por ejemplo, he quedado para pasear pero tengo que anularlo porque resulta que mi hija está inquieta y llorona, y solo quiere estar en brazos. Así que atiendo el momento presente y veo que la necesidad en el aquí y ahora es no salir a pasear y ofrecerle a mi bebé calma, tranquilidad y mi contacto, a ver si eso le sienta bien y le ayuda a encontrar un equilibrio y bienestar.



# LA VUELTA AL TRABAJO

**T**ras cuatro meses de maternidad, ahora que ya me he adaptado a mi hija y a la vida de mamá me toca volver a trabajar. Por un lado, me siento bien trabajar porque lo disfruto y además son unas horas que “dejo de hacer de mamá” y me oxigeno. Por otro lado, llego a casa agotada y las tareas y los cuidados de mi hija son los mismos, pero ahora con un añadido: ¡que estoy cansada! Igualmente, mi prioridad es ella, le dedico tiempo de calidad. Cuando estoy con ella, lo estoy en cuerpo y mente.

## CONFIAR

**S**igo mi instinto, confío en mí. Sigo el instinto de mi hija, confío en ella. Me siento segura con lo que hago, me siento tranquila y en paz. Yo decido. Solo soy madre y persona. Por eso puedo acertar, puedo equivocarme, puedo cambiar de opinión, puedo rectificar, puedo dar un paso hacia delante y tres hacia atrás.

Simplemente me permito ver un sinfín de posibilidades, tener una mirada abierta y confiada. Es una etapa nueva, con muchos cambios, y estamos aprendiendo. “Aprender es descubrir que algo nuevo es posible”. F. Perls.

*“Sigo mi instinto, confío en mí. Sigo el instinto de mi hija, confío en ella”.*

# BIBLIOGRAFÍA

Chias, Macarena; Zurita, José. *Emocionarte con los niños*. Desclee de Brouwer, 2009.

Fodor, Elisabeth. *Todo un mundo de emociones*. Pirámide, 2013.

Fodor, Elisabeth; Moran, Montserrat. *Todo un mundo de emociones: la misteriosa vida emocional del bebé*. Pirámide, 2011.

Gutman, Laura. *La maternidad y el encuentro con la propia sombra*.