

10 PRUEBAS DE AMOR DE QUE TU BEBÉ

Te quiere

LAS "MAÑAS" DEL BEBÉ PARA ESTABLECER EL APEGO

¿Sabías que cuánto más cuidas a tu bebé, más se enamora de ti? Te reconoce, confía en ti... y sobre los 4 meses ya no podrá quitarte los ojos de encima. Entonces empezará a "coquetear" contigo con sus sonrisas, miradas, manitas... hasta que te hechice por completo.

Desde el momento en el que nacen, los bebés inician un auténtico cortejo hacia sus padres, sus figuras de apego, a las que necesita para sobrevivir. La ciencia nos dice que la naturaleza ha dotado a las familias de ayudas en forma de neurotransmisores, hormonas y catecolaminas que viajan a través de nuestras miradas, del contacto piel con piel, de los olores, de los sonidos... es lo que se conoce como instinto a través de los sentidos, como vínculo de apego desde el punto de vista de la psicología y que, en definitiva, son las pruebas irrevocables del inmenso amor con el que nos ha conquistado el corazón nuestro bebé. Al principio, los bebés realizan gestos y acciones instintivas, pero ¿desde cuándo puede expresar un bebé a sus padres que les quiere? Cristina Cortes, psicóloga especialista en infantojuvenil, directora de Vitaliza (www.vitaliza.net), y autora del libro *Mírame, siénteme. Estrategias para la reparación del apego en niños mediante EMDR*, explica que "durante el parto la madre y el feto comparten una liberación masiva de neurohormonas que van a facilitar un estado de sincronía entre ambos nada más nacer. La oxitocina, la hormona del amor, tiene su pico más alto tras el parto y propicia tanto el nacimiento como la lactancia y el vínculo entre la madre y el bebé, promoviendo el amor maternal. Va a fomentar que la madre se enamore del bebé y que el bebé activado por las catecolaminas, las hormonas del estrés, muestre interés por la exploración de su hábitat natural, el cuerpo de su madre, y se vincule a ella".

LOS PRIMEROS GESTOS DE AMOR DEL BEBÉ

Antes de los 3 primeros meses, el bebé se dedica principalmente a activar sus órganos internos y regular sus estados. Esta regulación la realiza a través de sus cuidadores, entrando en sincronía con ellos, en especial con su madre, mediante la regulación

Las primeras sonrisas del bebé

Las primeras conductas de acercamiento y afectivas del bebé son involuntarias e instintivas en un intento de buscar seguridad y satisfacer sus necesidades, esos actos reflejos de acercamiento manifiestan su grado de confort y propician el vínculo. Las primeras sonrisas son reflejas y constituyen una estrategia de la biología para conquistar a los cuidadores. El recién nacido no se puede agarrar y aferrar con sus extremidades, como lo harían otros primates, así que nos conquista con sus miradas y sonrisas, sobre todo si se siente seguro y a salvo. Esa percepción de seguridad la generan los cuidadores con sus respuestas de cuidado, contacto, voz entonada y miradas embelesadas. Son mamá y papá quienes dotan de sentido a las conductas del bebé al ponerle palabras a lo que hace, y así crean un significado compartido entre ellos.



respiratoria, cardíaca y la alimentación. En esta etapa no se precisa mucha estimulación, salvo el afecto y el cariño que acompañan a los cuidados físicos.

La psicóloga Cristina Cortés afirma que "el bebé nada más nacer necesita sentirse seguro. Esto lo logra con el contacto piel con piel con su madre, al estar reposado en su pecho y sentir los latidos de su corazón, reconoce el olor de la aureola materna, que huele como el líquido amniótico de la placenta, permitiéndole sentirse en casa, y experimentar una continuidad entre el útero y el nuevo espacio, el cuerpo de su madre. La seguridad percibida permite que se pueda relajar, que se quede dormido plácidamente y en calma, que su cara se distienda, su cuerpo se relaje y que aparezcan las sonrisas reflejas. Sentir la respiración pausada del bebé, percibirlo relajado y en paz, mirar su sonrisa y como se derrama la leche por la comisura de

sus labios, dulcemente dormido, es un regalo para cualquier madre".

El bebé experimenta una capacidad de contagio emocional desde el nacimiento al oír llorar a otro recién nacido. Al igual que ocurre con el contagio de otras emociones vividas por sus cuidadores. La relación, el apego afectivo que se va a ir generando entre la madre y el bebé, lo mismo que el vínculo cariñoso que se establezca con el padre, van creando las semillas de los futuros significados que el bebé irá otorgando a los estímulos sensoriales agradables y placenteros, a través del significado que sus padres le dan y que comparten con el bebé.

LOS 10 GESTOS DE AMOR QUE DICEN QUE TU BEBÉ TE QUIERE

Poco a poco, al igual que el bebé va adquiriendo más control en los movimientos y estos van dejando de ser involuntarios, en la expresión de sus afectos va sucediendo lo mismo. Es

Testimonio



Anabel de la Cruz

Tiene 33 años y es neuropsicóloga. Su hija de 20 meses se llama Irati.

“El mundo se detiene cuando te mira y sonrío al reconocer tu rostro”

“Cuando vas a ser madre constantemente te estás imaginando como será tu bebé, cómo serás tú como madre, cómo será vuestra relación. Y tu imaginación no llega a alcanzar todo el amor que esa cosita puede hacerte sentir hasta que no la tienes en tus brazos. El mundo se detiene cuando te mira y sonrío al reconocer tu rostro, cuando te ve aparecer y sus pupilas se agrandan esperando que le cojas, que le achuches, que le mimes. No habla, pero recuesta la cabeza en tu pecho y tú sabes que te quiere y necesita estar ahí contigo, sintiendo tu respiración, escuchando el latido de tu corazón. Pasan los meses y sus expresiones de cariño también crecen, como cuando te coge con su manita hasta que se queda dormida, o estáis tumbados en la cama mirándoos y te planta un beso espontáneo en tu mejilla y mi favorito, cuando vuelves de trabajar y ya solo el sonido de la llave hace que salga corriendo en tu búsqueda, saltando a tus brazos y rodeándote con sus manitas. No oyes las palabras, pero las sientes “bienvenida a casa”.

muy emocionante para los padres observar voluntariedad en esas conductas de apego o gestos de amor del bebé, y responder a sus coqueteos y a sus muestras de afecto se convierte en algo sumamente atractivo.

Esas pruebas de amor se gestan en la intercomunicación con sus padres y son aprendidas en la medida que se despliegan ante ellos afecto, cercanía, contacto, tacto, calor y alegría, entre otros. Con ellas, nos devuelven a los padres, lo que están recibiendo e interiorizando.

1 Las sonrisas. Con las sonrisas los bebés nos manifiestan su bienestar, y nos enganchan y atraen para ser atendidos y cuidados. En torno a los dos meses, aparecen las primeras sonrisas intencionales con las que buscan más que cautivarnos, comunicarnos su placer, al mismo tiempo que esperan la respuesta de otra sonrisa que les acoja.

2 La mirada fija. Los bebés buscan una mirada que les haga sentirse queridos, que les haga sentirse el centro de la experiencia del cuidador y así puedan devolver una sonrisa más rica y una mirada más intencional, que recoge a los padres como su único mundo. Así pues, la mirada, el quedarse colgado de los ojos de mamá, es una de las conductas de apego

que más emoción genera en los padres, que se la devuelven a sus bebés, compartiendo ese estado emocional con él.

3 Búsqueda con la mirada. Los bebés buscan con la mirada a las personas queridas y de referencia, esto les empuja a moverse, a buscar la fuente de sonido familiar y agradable, la voz de mamá, o de papá. En la medida que van madurando y son capaces de moverse, de andar, comienzan a explorar, se alejan y vuelven para comprobar que ahí están mamá o papá que no se pierden ninguno de sus movimientos. Necesitan explorar bajo la mirada de sus padres, sintiendo esa seguridad y satisfacción. Esa satisfacción, ese afecto, es el reflejo de la satisfacción y del amor del cuidador.

4 Llanto de apego. Cuando el bebé pierde de vista a sus cuidadores siente la angustia de separación y se produce el llanto de apego. El llanto también es una conducta de acercamiento, de afecto. El bebé nos manifiesta su malestar y la necesidad de contactar con su cuidador. Un cuidador sensible y sintónico, lo calmará.

5 Los besos. Son inicialmente conductas exploratorias y de acercamiento con la boca al cuerpo de mamá, de papá, que progresivamente el adulto va modelando y convirtiendo

¿Por qué te vas?

A partir de los 8 meses, durante la etapa del miedo a la separación, el bebé llora al ver que mamá o papá se alejan. Al principio esta reacción llama mucho la atención a los padres, pero tiene un aspecto muy positivo: confirma que se ha creado un fuerte vínculo entre ellos. Y ¿qué pasa cuando volvéis a casa? ¡Se nos cae la baba de ver cómo se alegra nuestro bebé al vernos aparecer por la puerta! Su expresión se ilumina y se lanza a montar una fiesta: gatea hacia sus padres y levanta los brazos para que le cojamos. No obstante, a partir de los 10-11 meses, cada vez demuestra de una forma más evidente cuánto necesita a sus padres para sentirse relajado y feliz.



En tus brazos soy feliz

Durante las primeras semanas de vida, tu bebé se siente feliz y seguro en los brazos de su papá o mamá. Su relajación y su sonrisa despierta en sus padres el sentimiento de protección y la seguridad de que lo están haciendo bien.

Hacia los 4 o los 5 meses, la atracción que el bebé siente hacia su mamá la comunica mediante su lenguaje corporal: cuando está en sus brazos la huele, se queda mirando su cara, extiende sus manos y la toca y sonrío, en un gesto placentero. Incluso a veces se lanza a explorar su rostro con su boca, dándole “mordiscos de cariño”.

Alrededor de los 6 meses, madre e hijo en sintonía cada vez mayor estrechan sus lazos. Se observa que el rostro de mamá es más importante para él que ningún otro y ambos estallan en felicidad cuando ambos se imitan en expresiones. Estos intercambios son una muestra de amor y además suponen la base de su aprendizaje: así tu bebé va intuyendo ya que sus acciones provocan una respuesta en su madre.

en besos, en carantoñas agradables y afectivas.

6 Los balbuceos. Por medio de estos, se producen auténticas protoconversaciones en las cuales el bebé modula su voz y entonación con el cuidador, compartiendo un estado de atención recíproca que genera un placer mutuo y la experiencia de ser el centro de atención de sus padres. La atención, el placer bidireccional, le invitan a seguir experimentando hasta que aparezcan las palabras.

7 Alzar los brazos. Otra conducta afectiva es alzar los brazos a su madre o padre como llamada de apego, transmitiendo: “necesito estar junto a ti para sentirme seguro”. La mamá, el papá, constituyen la base de seguridad que le permite al bebé y al niño adentrarse en el mundo, para explorarlo y conquistarlo.

8 Gatear buscando a sus padres. Conforme adquiera madurez e independencia y vaya apareciendo el rastreo, el gateo y la marcha, el bebé se alejará girando la cabeza y volverá él mismo hacia las figuras de apego, hacia la seguridad. Alzará los brazos y solicitará reconfortarse.

9 Necesidad de sus padres cuando experimenta malestar. Esta experiencia permite al bebé volver y

buscar el consuelo de sus padres. Igualmente es fundamental en los momentos que quiere y desea compartir un triunfo o un logro.

10 La imitación o modelado. Ambas son la base del vínculo y de la comunicación entre los papás y el bebé. La relación la crean entre ambos. La respuesta de uno y otro genera el interés y la interrelación entre ellos. El bebé reproduce el gesto, la conducta de apego que acaba de emitir su cuidador, su mamá o su papá. Está imitación genera una respuesta en el cuidador, que le lleva a emitir una nueva respuesta que es de nuevo reproducida, y de esta forma se pone en marcha un baile afectivo de comunicación y de resonancia emocional.

ASÍ NACE EL AMOR INCONDICIONAL HACIA MAMÁ

Amamantar a nuestro hijo, siempre que no sea un impedimento para la madre, es lo mejor que podemos hacer. La leche materna no solo es el mejor alimento para nuestro bebé, sino que se convierte en un mediador de la oxitocina, que favorece las conductas de apego y la vinculación. “El tiempo dedicado a la lactancia, es un momento de intercambio afectivo, de contacto piel con piel, donde la mamá

se comunica con el bebé, este le busca visualmente y se produce el contacto ocular. El tiempo se detiene, y el mundo solo lo habitan la madre y su hijo. Ambos comparten un estado fisiológico y de resonancia emocional”, asegura la psicóloga Cristina Cortés. La oxitocina es un neuropéptido, una especie de mensajero que viaja por el cuerpo y que genera estados emocionales o propicia emociones. Entre las muchas virtudes de la oxitocina, nos encontramos con que incrementa las conductas de mirada ocular y la sensación de confianza, así como la habilidad para percibir las emociones de los demás a partir de gestos faciales.

mente se apegue física y emocionalmente a ella. Con el tiempo irá ampliando su mundo social, al padre, y a otros cuidadores.

LA IMPORTANCIA DEL APEGO

En cambio, si el papá o la mamá se desvincula, no responde a la conducta del bebé, se pierde la oportunidad de establecer esa comunicación y ese estado emocional compartido y de sintonía entre ambos. “Si esto llegara a ser la tónica general, el bebé irá camino de la desconexión emocional y social. La comunicación, el afecto y el amor, se aprenden en la medida que son experimentados una y otra vez. Esa



Si se permite el contacto piel con piel nada más nacer, la madre y el bebé se explorarán el uno al otro. Las madres suelen realizar intentos por colocarse al bebé de forma que ambos puedan mirarse a los ojos. “Ese contacto visual es importante en el inicio de esa relación que se está creando en la diada mamá-bebé. Los ojos bien abiertos y las pupilas dilatadas, que presenta el bebé al nacer a causa del esfuerzo del parto, atraen intensamente a las madres, que se embelesan y enamoran de sus hijos”, añade Cristina Cortés. El vínculo afectivo con su madre ha comenzado desde la gestación, así pues lo habitual es que el bebé inicial-

mente se apegue física y emocionalmente a ella. Con el tiempo irá ampliando su mundo social, al padre, y a otros cuidadores. experiencia sensorial y afectiva nos empuja a buscarla y más tarde a transmitirla como la hemos aprendido”. Muchas madres expresan que están enamoradas de sus hijos y los padres se embelesan mirándolos porque el hechizo de amor que irradia el bebé hacia sus padres es prodigioso. Tanta es la necesidad del bebé de los padres para sobrevivir que la naturaleza le ha regalado suficientes dotes como para convertir sus necesidades en la primera prioridad de sus padres. Déjate seducir por el flechado de tu bebé y enamórate, tiene tantos beneficios para vosotros como para él. ■

María Álvarez

Testimonio



Jaxinto Gómez

Es periodista y tiene 46 años.
Es papá de Eider y Eki.

“Sentir su respiración, permitir que sus deditos me agarraran eran experiencias enriquecedoras”

“Recuerdo, sobre todo, con mi hija el embelesamiento con el que podíamos permanecer horas mirándonos a los ojitos y descubriendo cada gesto, cada balbuceo, sujetando su manita casi microscópica. Ese es uno de los primeros sentimientos de afecto, esas miradas sostenidas y embelesadas. Tanto a la mayor como al pequeño les llevé en un pañolón cual “cigüeño” que facilitaba mucho ese contacto piel con piel, que hacía más fácil el contacto y el disfrute de ambos. Sentir su respiración, permitir que sus deditos me agarraran, se aferraran a mí, eran experiencias enriquecedoras que iban más allá del contacto con la poderosísima portadora de la magnética y nutritiva leche materna. El vínculo ha sido y sigue siendo un telar de mil colores de finos hilos de ida y vuelta que se pueden rasgar un poquito por el viento del cansancio, la monotonía o la perplejidad en la crianza, pero que si hay urdimbre de amor y confianza se entreteje cada día con una tensión positiva entre afecto, protección y respeto a la libertad y capacidades propias de los pequeños”.