

HUG Your Baby

Help, Understanding, Guidance
for young families



Comprendiendo el lenguaje secreto del recién nacido



Los bebés sin duda se comunican.
¡Hablan nuestro idioma!

Manifiestan con su cuerpo lo que sienten y aprenden a “escuchar” y comprenden lo que se les dice con las actitudes corporales.

Hay dos habilidades que puede utilizar para averiguar qué es lo que su bebé le dice:

Ver a su bebé enviar un SOS (Signo de Alerta)

Consulta el estado de su bebé

Ver a su bebé enviar un SOS

Imagine que ocupado, emocionante, ruidoso, y estimulante es este nuevo mundo para tu bebe. La mayoría de bebés, especialmente si han nacido temprano, pueden ser sobre estimulados. Cuando esto sucede, envían señales de **SOS**.



Los bebés mandan señales SOS de dos maneras:

Su cuerpo en SOS cambia en:

- Color de la piel (se pone rojo o pálido)
- Movimientos (temblores o sobresaltos de brazos y piernas)
- Respiración (irregulares y entrecortadas)



Conductas SOS:

- “Se distrae del objetivo” – Cuando el bebé está sobre estimulado o molesto, puede quedarse viendo “al espacio” para disminuir la estimulación que lo abrumba
- “Se desconecta” – Como su rostro y voz le causan mucha excitación, si su bebé se sobre estimula, puede dejar de verla y dirigir la mirada para otro lado. No se ha enojado. Nuevamente, es una manifestación de su inteligencia en defensa a la sobre estimulación.
- “Apartarse” – Algunos bebés pueden disminuir la cantidad de estimulación que reciben manifestando somnolencia e inclusive quedándose dormidos. Debido a que los bebés tienen que conservar energía para crecer, “Apartarse” puede ser una inteligente manera para alejarse del estímulo!

¿Qué hace mamá o papá cuando observa un SOS?

Disminuye la estimulación: bajar el tono de voz o incluso ver hacia otro lado momentáneamente hasta que se calme. Modifica la forma de ayudarlo: sostiene sus manitas y las acerca a su pecho, lo coloca piel con piel, lo mece y/o pasea en brazos y le da su dedo para succionar o le ofrece el pecho.



Consulte el estado de su bebé

Hay tres tipos de estados físicos de un recién nacido: **Estado de descanso, Estado de alerta, Estado de reorganización personal**

Estado de Descanso: la zona del sueño

- En el estado de sueño profundo su cuerpo está totalmente inmóvil y tranquilo, su respiración es profunda y el bebé no emite ningún sonido. ¡Está completamente dormido!
- En el estado de sueño ligero/activo puede mover su cuerpo, manos y piernas pueden tener pequeñas sacudidas, como en un espasmo, sus ojos pueden abrirse y cerrarse de nuevo e incluso hacer emitir pequeños sonidos. Pero aún se encuentra dormido. Obsérvelo algunos minutos para ver si vuelve al sueño profundo. Los bebés pasan del sueño profundo al sueño ligero cada hora más o menos, durante los primeros meses de vida.



Estado de Alerta: dispuesto para jugar o comer

Observe cómo sus ojos tienen una mirada brillante, su cuerpo está más calmado y parece que el bebé está prestando atención. Pero recuerde, es difícil para la mayoría de los recién nacidos captar la atención de varias cosas simultáneamente. Tienen dificultades para hacer dos cosas al mismo tiempo, como tranquilizar sus movimientos y poner atención. Permita a su bebé moverse al estado de alerta, con acciones que ayuden a calmarlo como:

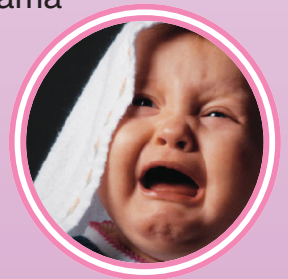
- Mantenga sus manitas sobre su pecho
- Envuélvalo en una cobija
- Arrulle a su bebé suavemente de arriba abajo
- Permítale chuparse sus deditos

Una vez que llegue al estado de alerta, se sorprenderá con todo lo que su bebé es capaz de hacer. Llame su atención y luego lentamente mueva su cabeza y llámelo por su nombre.

Eventualmente la mirará a su cara. Agite una sonaja cerca de su oreja y observe como girará su cabeza en esa dirección. O bien mantenga al bebé cerca de su cara, mientras le llama por su nombre. Ahora o en unas semanas más aprenderá que la voz pertenece a su mamá.

Estado de reorganización personal: llanto y molestia

Tal y como si fuera una computadora, a veces los recién nacidos se sienten sobrecargados con toda la información fuera o dentro de su cuerpo. (Estoy cansado, hambriento, no logro despertar, no puedo dormir) El llanto es una forma de comunicación. Pronto aprenderá el significado de los tipos de llanto y la mejor forma para ayudarlo.



(continuar)

Zona de Rebote –“Tan solo dime QUE HACER,” dijo la joven madre!

Háblale. – Inclínate hacia el y di su nombre suavemente como si cantaras. Algunos bebés se calman con el sonido de tu voz. ¿Sabía que algunos bebés intentan calmarse a sí mismos? Reconozca estos pequeños e inteligentes esfuerzos para calmarse a sí mismos.



- Se lleva la mano a la boca. (Puede incluso mantener un momento su mano cerca de la boca para que pueda prenderse y chupar la mano para calmarse)
- Se coloca en la posición de “espadachín”. Su cabeza gira a un lado y la pierna de ese mismo lado se flexiona, mientras el brazo de ese lado se estira como si estuviera sosteniendo una espada. El otro brazo se flexiona y la otra pierna se queda estirada. Esta divertida posición de “lucha con la espada” les ayuda a mantener la calma.
- En ocasiones los bebés hacen lo que llamamos “mirada perdida”, se desconectan y desligan para mantenerse en calma.



Ahora llega el momento de “ACTUAR”.

En ciertos momentos todos los bebés necesitan la ayuda de las mamás y papás para calmarse. Utiliza acciones que los calman que se mencionaron con anterioridad:

- Toma sus manos y acércalas a su pecho.
- Mécelo.
- Muévelo suavemente arriba y abajo.
- Estimula a que succione.

Probablemente sienta que tiene mucho que aprender de su bebé, pero sea paciente consigo misma. Recuerde que su bebé puede ser su mejor maestro. Busque los signos SOS y los cambios de estados de consciencia. ¡Observe como cada día comprenderá mejor este idioma tan especial de su bebé!

Cómo se comunica su bebé?:

- ¿Qué señales SOS demuestra?
- ¿Qué puede hacer para que la señal desaparezca?
- ¿Qué aspecto muestra ante el estado de alerta?
- ¿Qué trucos utiliza para ayudarlo a lograr el estado de alerta?
- ¿Está aprendiendo a mirarla y seguir su cara y su voz?
- ¿Puede reconocer su estado de sueño ligero/activo?
- ¿Si le deja solo algunos segundos en el sueño ligero/activo, puede volver al sueño profundo/inmóvil?
- Cómo puede ayudarlo en el estado de reorganización personal?
- ¿El bebé utiliza algunos de los trucos enumerados anteriormente tratar de calmarse a sí mismo?

