

X es para **X's and O's** (*besos y abrazos*)

El poder de la calidez y el afecto para promover relaciones enriquecedoras y receptivas

Las relaciones enriquecedoras y receptivas son esenciales para un desarrollo y un aprendizaje saludables. Desde el nacimiento de un niño, los abrazos y besos de un cuidador conducen a la calidez y el afecto del niño con sus compañeros y relaciones enriquecedoras y receptivas más adelante en la vida. Construir relaciones enriquecedoras a través de la calidez y el afecto apoya el aprendizaje y el desarrollo de los niños en cada etapa. Hay cientos de oportunidades para que los cuidadores muestren calidez y afecto dentro de las rutinas y actividades diarias. Las relaciones cariñosas y receptivas pueden verse diferentes según la edad del niño y los valores culturales, las creencias y la comunidad de la familia. Por ejemplo, un cuidador puede abrazar a un niño pequeño y cantar su canción favorita en un entorno desconocido (p. ej., un nuevo parque infantil). Las investigaciones muestran que el desarrollo de relaciones receptivas y de apoyo entre un cuidador y un niño pequeño usando calidez y afecto promueve el desarrollo y el aprendizaje saludables.

Prácticas para promover relaciones cariñosas y receptivas utilizando la calidez y el afecto

Aquí hay prácticas y ejemplos para usar la calidez y el afecto para construir relaciones cariñosas con niños pequeños de diferentes edades.

Prácticas para bebés:

Práctica 1.

Cargue o sostenga a su bebé siempre que sea posible. Las investigaciones muestran que el contacto físico entre un cuidador y un recién nacido, a menudo llamado “método canguro”, promueve cambios fisiológicos y de comportamiento positivos para el bebé y el cuidador, incluida la liberación de hormonas calmantes, como la oxitocina, y una mayor capacidad de respuesta positiva entre el cuidador y el bebé.

Práctica 2.

Utilice el tacto para fomentar el aprendizaje y el desarrollo. A medida que los bebés crecen, el toque de los cuidadores ayuda a orientar la atención de los bebés y puede promover su participación activa durante las actividades y rutinas diarias. Por ejemplo, al presentar libros táctiles para lectura compartida, guíe suavemente la mano del bebé con la suya para tocar el objeto en la página y descríbalos (p. ej., “áspero”).

Prácticas para niños pequeños:

Práctica 1.

Sea físicamente receptivo cuando se comunique e interactúe con un niño pequeño brindándole contacto físico reconfortante y palabras de aliento para promover un comportamiento positivo. Por ejemplo, sonría, coloque suavemente su mano sobre la espalda del niño y diga: “Me gusta cómo me pediste más agua y luego esperaste a que te la trajera”. Este toque físico reconfortante junto con palabras positivas anima al niño a continuar con el comportamiento positivo.

Práctica 2.

Redirija el comportamiento desafiante de un niño pequeño a través de interacciones de apoyo y apropiadas para el desarrollo. Si un niño pequeño demuestra un comportamiento desafiante, una respuesta apropiada sería tocar su brazo y hacer contacto visual mientras describe con calma qué comportamiento debería hacer en su lugar. Por ejemplo, si un niño pequeño está molesto porque no puede seguir jugando con su juguete favorito, agáchese a su nivel, tóquelo suavemente el brazo, mírelo a los ojos y diga: “Sé que estás molesto, pero tenemos que parar ahora. Jugamos más tarde.”

Prácticas para niños en edad preescolar:

Practice 1.

Enséñele a un niño pequeño cómo compartir sus emociones usando calidez y afecto al mostrar y hablar sobre las emociones. Por ejemplo, mientras espera en la parada del autobús con un niño en edad preescolar, diga: “Me siento frustrado esperando este autobús que llega tarde. ¿Me das un abrazo?” Mostrar y hablar sobre cómo pedir afecto cuando se experimentan emociones enseña al niño a compartir sus propias emociones.

Práctica 2.

Fomente las interacciones positivas de un niño pequeño con los demás manteniéndose cerca del niño y apoyando las interacciones positivas, especialmente en lugares nuevos o con personas nuevas. Esto aumenta las oportunidades de calidez y afecto. Por ejemplo, durante una nueva rutina a la hora del almuerzo, siéntese cerca del niño, mírelo a los ojos y sonría. Estar cercano y positivo ayuda a los niños pequeños a sentirse seguros y apoyados.

Lo que nosotros y nuestros socios estamos haciendo

El Centro Anita Zucker y nuestros colaboradores están ayudando a las familias y los profesionales a usar la calidez y el afecto para desarrollar relaciones positivas y consistentes durante las rutinas y actividades diarias que apoyan el desarrollo y el aprendizaje de los niños pequeños.