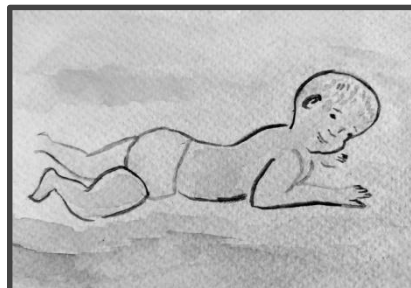


ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO PSICOMOTOR

de 0 a 12 meses en tiempos de aislamiento



He aquí una serie de consejos que te pueden ayudar con tu niño estos días de aislamiento social. Hablaré al femenino pero van dirigidos a tod@s l@s cuidador@s del niño/a. Cuando se intenta dar consejos en situaciones tan extraordinarias, en general, es difícil saber si van a funcionar; dependerá de muchos factores. A continuación proponemos unas reflexiones e ideas para niños de 0 a 12 meses.

1. CUIDATE:

- **CUIDATE TU PARA CUIDAR DE TU BEBÉ**

Para un bebé la relación con sus cuidadores lo es todo, tanto que los primeros meses su mundo interno (sus emociones) dependen de forma inseparable del retorno que le hacen los padres: representan todo su mundo. Son tan sensibles al entorno afectivo que, para cuidarles de la mejor forma posible, primero has de **cuidarte a ti misma**: es imprescindible para su bienestar y su desarrollo.

- **EVITA LA SOBREEXPOSICIÓN A INFORMACIÓN INDISCRIMINADA SOBRE EL COVID-19**

Son días difíciles para tod@s, y es lícito estar preocupados y tener momentos de aprensión. Pero procuremos evitar fuentes de ansiedad indebida: evitemos pasar mucho tiempo con el bombardeo de **información** en las redes sociales, informémonos a través de fuentes fiables y por un tiempo limitado. Por suerte, el **SARS-COV-2 en niños** suele cursar con cuadros más leves e incluso asintomáticos. Con ellos, las precauciones van dirigidas sobre todo a **evitar que sean fuente de contagio** para población más vulnerable.

- **ALIMÉNTALE BIEN ALIMENTÁNDOTE BIEN**

Si le estás dando pecho, recuerda que tu **dieta**, aparte de darte los nutrientes necesarios para cuidarle, pasarán directamente a la leche, y por ello es importante que sea equilibrada. Si el pediatra ha pautado suplemento de vitamina D o hierro, sigue dándoselo y, en caso de dudas, consulta telefónicamente con ella/él.



Si tienes que salir para hacer la compra, o si tienes terraza o balcón, aprovecha las horas de **sol**: es el mecanismo para activar en el cuerpo la vitamina D.

- **CONÉCTATE EMOCIONALMENTE AL MUNDO, NO TE AISLES**

Somos **seres sociales** y la socialización es una necesidad básica para el bienestar psicológico. Estamos obligados al aislamiento social físico, pero la tecnología nos permite conectarnos emocionalmente con el resto del mundo, incluso por video llamadas. Aunque un bebé de pocos meses no pueda reconocer a otros adultos más allá de sus padres, sí que se puede beneficiar de que los padres tengan un buen **equilibrio emocional**, y para ello es fundamental dedicar un tiempo a las relaciones más allá del núcleo familiar. Siempre es preferible una llamada/video llamada a mensajes de texto, por ser un contacto más inmediato, cercano, real y rico. Si además tienes a tus padres aislados en su casa, pídeles consejos para la crianza: hay toda una sabiduría antigua que se transmite de generación en generación y, de paso, les estarás brindando un momento de compañía y de contacto con sus nietos.

- **PROPONTE UNA RUTINA Y ESTRUCTURA TU DÍA**

Aunque tu bebé sea demasiado pequeño como para seguir rutinas, es recomendable que el adulto estructure su propio tiempo con un plan diario o semanal de **rutinas y actividades**, que luego siempre se podrán flexibilizar.

- **DATE UN MOMENTO DE RESPIRO AL DÍA**

Es fundamental contemplar, dentro de las rutinas, un momento de **respiro** para cada uno de los padres, para dedicárselo a sí mismo, desconectar y recargar pilas. Este punto vale con cualquier edad del niño.

