

# UNIDOS

*papá y mamá*

LA CRIANZA DE LOS HIJOS DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 12 MESES

# UNIDOS

## *papá y mamá*

**LA CRIANZA DE LOS HIJOS DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 12 MESES**



Contenido adaptado por la Procuraduría General  
de "Doin' the Dad Thing" publicado por:  
HEALTHY FAMILIES SAN ANGELO  
200 S. Magdalen, San Angelo, Texas 76903  
(325) 658-2771 • [www.hfsatx.com](http://www.hfsatx.com)

# Tabla de contenido

## **INTRODUCCIÓN: ¡Felicidades!**

### **CAPÍTULO 1**

#### **El recién nacido - los primeros tres meses**

Dormir - Vestir - Asear .....	3
Los pañales .....	6
El llanto.....	8
Tabla de llanto.....	10
Alimentación .....	12
Nunca sacuda a un bebé.....	13
La salud y seguridad del bebé .....	14
Mantenga al bebé fuera de peligro.....	16
Depresión después del parto .....	18
Los lazos afectivos.....	19
Ayude a que crezca el bebé.....	21
Ayude a que crezca el cerebro.....	22
El lenguaje .....	24
Ayude al bebé a aprender sobre la vida.....	26

### **CAPÍTULO 2**

#### **De los cuatro a los seis meses**

Ayude al bebé a madurar.....	28
Ayude a que crezca el cerebro del bebé.....	30

Ayude al bebé a aprender el lenguaje.....	32
Ayude al bebé para que aprenda acerca de la vida.....	33
A dormir toda la noche.....	34

### **CAPÍTULO 3**

#### **De los siete a los nueve meses**

Ayude a que crezca el cuerpo.....	36
Ayude a que crezca el cerebro.....	37
El lenguaje.....	39
Ayude al bebé para que aprenda acerca de la vida.....	41
La seguridad.....	42

### **CAPÍTULO 4**

#### **De los diez a los doce meses**

Ayude a que crezca el cuerpo.....	44
Ayude a que crezca el cerebro.....	45
El lenguaje.....	47
Ayude al bebé para que aprenda acerca de la vida.....	48
¿Qué asusta al bebé?.....	50
¿Cuánta comida?.....	51
Cómo manejar las cosas prohibidas.....	52
¡El fiestón del primer cumpleaños!.....	53

### **CAPÍTULO 5**

#### **¡Bienvenido a la paternidad!**

Por qué son importantes los papás.....	54
Los papás marcan la diferencia.....	55

Téngalo por seguro.....	56
Apoye a la mamá del bebé.....	57
Padres Unidos.....	58
Legalice la paternidad.....	61
La vida de un papá.....	62
Pensar como papá.....	64

## **CAPÍTULO 6**

### **A pasitos de bebé - consejos, ideas y actividades útiles para la mamá, el papá y el bebé**

El trabajo en colaboración con la familia.....	66
¿Y el hermano o la hermana mayor?.....	67
Todo sobre las cunas.....	69
Seguridad en el asiento de auto para el bebé.....	70
Toallitas húmedas - Ahorros a lo grande.....	71
Ayuda en la Internet.....	72
“La casa de los ruidos”.....	74
“El juego del sonajero”.....	75
“El rascacielos”.....	76

## **CAPÍTULO 7**

### **Conversación de pareja**

Un mensaje para los papás y las mamás que no están casados.....	77
Introducción.....	78
Lección 1: El matrimonio y las familias.....	82
Lección 2: Cómo discutir correctamente.....	91
Lección 3: Aprender a escuchar.....	95

Lección 4: La expresión personal.....	98
Lección 5: Las expectativas.....	101
Lección 6: El equilibrio.....	104
Lección 7: El compromiso.....	106
Lección 8: Cuatro parejas piensan casarse.....	111

### **TARJETAS DE ACTIVIDAD PARA LA CONVERSACIÓN DE PAREJA**

Cómo discutir correctamente.....	121
Aprender a escuchar.....	123
La expresión personal.....	125
Las expectativas.....	127
El equilibrio.....	129
Los mejores amigos.....	131

# ¡FELICIDADES!

## ACABA DE EMPEZAR UNA MARAVILLOSA Y EMOCIONANTE ETAPA DE SU VIDA.... LA PATERNIDAD.

Como apenas se acaba de convertir en padre, lo más probable es que tenga muchos pensamientos y sentimientos en la mente... algunos emocionantes; otros un poco inquietantes. Quizás esté pensando:

*“Quiero que sea el bebé más feliz del mundo.”*

*“Deseo solo lo mejor para mi bebé.”*

*“¡Hay tantas responsabilidades nuevas!”*

*“¿Cómo puedo enseñarle todo?”*

*“¡Tiene los ojos tan vivos! ¡Tiene que ser el bebé más inteligente del mundo!”*

*“¿Qué va a pasar con nosotros? ¿Deberíamos pensar en casarnos?”*

Esta publicación le ayudará con algunas de sus preguntas y preocupaciones. Aprenderá sobre los beneficios de establecer la paternidad legal y por qué es importante participar en la vida de su hijo. Encontrará ideas para crear un lazo afectivo fuerte y amoroso con su hijo; pasos que puede tomar para fortalecer su relación con el otro padre e información sobre cómo establecer la paternidad legal; y la importancia de los papás que participan en la vida de sus hijos.

No se preocupe si ahorita no tiene ni la menor idea de lo que debe hacer. Le ofreceremos muchas ideas y pensamientos útiles. Encontrará “CONSEJOS PARA LOS PADRES” que son prácticos y le dan sugerencias útiles sobre la paternidad. Son presentados de la siguiente manera:

## **CONSEJO** *para los padres*

Aquí encontrará ideas que harán más fácil su trabajo como padre.

De vez en cuando encontraremos una palabra técnica que usted quizás desconozca. No hay problema. Simplemente refiérase a la sección “¿Qué significa esto?”



## *¿Qué significa esto?*

En estos cuadros le daremos explicaciones fáciles sobre términos difíciles.

Eso es todo, ¡así que prepárese para aprender algunas cosas, cometer algunos errores... y convertirse en un padre maravilloso!





# Capítulo 1 - El recién nacido

## LOS PRIMEROS TRES MESES

---

### Dormir – Vestir – Asear

#### **DORMIR**

Durante los primeros meses, su bebé dormirá entre 15 y 20 horas al día. Ahora es el momento adecuado para empezar a planear el lugar seguro y tranquilo en el que dormirá el bebé.

#### **INFORMACIÓN IMPORTANTE sobre cómo acostar al bebé:**

- **Nunca acueste a un bebé sobre una almohada**, un sofá suave o blanco, una cama para adultos o una cama de agua. No ponga juguetes, edredones, cobijas o almohadas en la cuna cuando el bebé está durmiendo. Recordar esto ayudará a impedir que el bebé se asfixie.



#### *¿Qué significa esto?*

**Asfixiar.** Significa que no recibe aire y no puede respirar porque algo le cubre la cara. Podría causarle la muerte, ¡así que **TENGA CUIDADO!**

- **Siempre acueste al bebé boca arriba** cuando esté durmiendo... no lo ponga boca abajo o de lado. Si piensa, “boca arriba para ver la vida” no olvidará hacerlo. Invente cualquier frase que le sirva. Los bebés que duermen boca arriba tienen menos probabilidad de morir de Síndrome de Muerte Súbita (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS).
- Si el bebé está durmiendo profundamente, **despiértelo con cuidado**. Puede frotarle las manos y los pies, acariciarle la cara y cambiarle el pañal.



### *¿Qué significa esto?*

¿Qué es SIDS? Significa Síndrome de Muerte Súbita. A veces los bebés mueren de repente y los médicos no saben por qué. Los bebés que duermen boca abajo corren más riesgo de morir de este síndrome.

## **VESTIR**

Usted querrá desvestir y vestir al bebé poco a poco para que nunca tenga que estar todo desnudo y no se enfríe. Puede ponerle una toalla o sabanita sobre el estómago desnudo, le ayudará a sentirse seguro y tranquilo.

## **ASEAR**

A todos los recién nacidos se les pela la piel y la tienen escamosa. Es normal. No utilice loción o aceites para evitarlo. Debe mantener las uñas cortitas. Utilice tijeras pequeñas, con la punta redonda y recorte las uñas cuando el bebé esté dormido. Hay cortaúñas pequeños de tamaño para bebé. No le ponga nada en los oídos o la nariz, estas partes se cuidan por sí solas. Solo debe limpiarlas por fuera con una toallita. Nunca utilice algodones o hisopos ya que pueden picar y lastimar al bebé.

# Los pañales

A muchos bebés les gusta que les cambien el pañal. Para ellos quiere decir que se deshacen de la suciedad. Puede aprovechar el momento que le cambia el pañal para divertirlo. Para no pensar en lo peor de cambiar un pañal, puede hacerle cosquillas al bebé en la barriguita o en los dedos de los pies y cantarle “Este cochinito fue al mercado...” Al bebé le encanta escuchar su voz y verle la cara... porque lo ama. Háblele sobre sus esperanzas para el futuro, de lo qué será y cómo será cuando sea grande. Si no se le ocurre nada que decir, cántele. A su bebé le encantará todo esto.

## **CONSEJO** *para los padres*

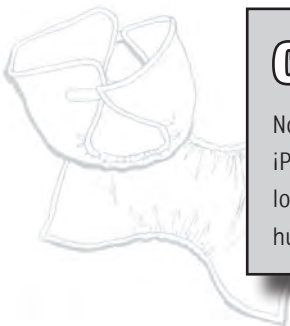
La verdad es que no a todos los bebés les gusta que les cambien el pañal, y no a todos los bebés les gusta siempre que se los cambien. No hay problema. Ofrézcale juguetes y móviles. El cerebro del bebé podrá divertirse mientras usted lo cambia.

**COMPARTIR LA TAREA DE CAMBIAR EL PAÑAL AYUDA A LA MAMÁ Y AL PAPÁ A SENTIRSE MÁS UNIDOS.** Así es, la mamá siente menos presión si tiene quien le ayude a cambiar el pañal del bebé. Ella está más contenta, el papá está orgulloso y ambos se sienten más unidos.

**“¿CADA CUÁNDO DEBO CAMBIAR EL PAÑAL?”** Debe cambiar el pañal del bebé inmediatamente después de que se moje mucho o esté sucio. Esta es la mejor manera de evitar que le salga sarpullido.

## “¿CÓMO LO HAGO?”

- Acueste con cuidado al bebé sobre una superficie plana, como una mesa para cambiar pañales o una cama. Mantenga siempre una mano sobre el bebé y **nunca lo deje solo en la mesa para cambiar pañales**. Los bebés se mueven mucho y ¡podría rodarse en un abrir y cerrar de ojos!
- Para quitarle el pañal despegue las cintas adhesivas. Tome los pies del bebé y levántelo un poco para que pueda quitarle el pañal.
- Límpielo bien con una toallita húmeda o trapito para bañarse. No limpie solo las partes fáciles; límpielo bien por todas partes.
- Ahora la loción y el talco para bebé, ¿verdad? Quizás no. El talco puede llegar hasta los pulmones y la loción a veces puede dañar la piel del bebé. Hable con el doctor antes de usarlos.
- Usualmente todo lo que tiene que hacer es limpiar al bebé con toallitas húmedas.
- ¡Envuélvalo! Asegúrese de que el bebé esté acostado sobre la parte trasera del pañal (es verdad, hay una parte delantera y una parte trasera). Doble la parte delantera hacia arriba, jale las cintas adhesivas y péguelas al pañal.
- Recuerde: ¡muy flojo, se sale! ¡muy apretado, grita!
- Deje suficiente espacio para que pueda poner por lo menos dos dedos en la cintura del pañal. Eso es todo. Terminó. Ahora, vaya a lavarse las manos.



### **CONSEJO** *para los padres*

No tire las toallitas húmedas en la taza del baño. ¡Pueden atascarlo! Póngalas en el bote de basura con los pañales del bebé o asegúrese de comprar toallitas húmedas que sí se pueden tirar en la taza del baño.

# El llanto

**ES NORMAL QUE LLORE.** La mayoría de los bebés lloran aproximadamente dos horas al día y muchos se ponen fastidiosos e inquietos al final del día.

**ES IMPORTANTE QUE LLORE.** Es la única forma que tiene el recién nacido para decirle que se siente incómodo y necesita ayuda. ¿Está listo para saber lo que sigue? **NADIE PUEDE HACER QUE UN BEBÉ DEJE DE LLORAR.** Ni las mamás, ni los papás, ni los médicos, ni los expertos en bebés—**NADIE.**

**LOS BEBÉS DEJAN DE LLORAR CUANDO ESTÁN LISTOS PARA HACERLO.** Así que, mejor relájese. El trabajo de usted no es lograr que el bebé deje de llorar. Su trabajo es mostrarle que vive en un mundo maravilloso lleno de personas que se preocupan por sus necesidades. Si mantiene la calma y lo trata con cuidado cuando lllore, el bebé empieza a aprender cómo comunicarse. El vínculo entre usted y el bebé se hace más fuerte. El bebé empieza a sentirse más seguro de sí mismo y del mundo.

**USE DIFERENTES MÉTODOS PARA LIDIAR CON EL LLANTO.** Intente usar una mezcla de sonidos, movimientos, tacto y cosas que pueda ver. Algo que puede hacer es abrazar al bebé y frotarle la espalda mientras camina. Podría hasta cantarle.

**INVENTE UN NUEVO MÉTODO.**




















El mismo método no funciona siempre o para todos. No utilice simplemente las ideas de alguien más, intente las suyas. Si no funciona después de unos cinco minutos, pruebe algo diferente o añada algo a lo que ya está haciendo. ¡Y siga intentando!

**NO PIENSE QUE NO ES UN BUEN PAPÁ O UNA BUENA MAMÁ SOLO PORQUE EL BEBÉ LLORA.** Si ha hecho todo lo posible y simplemente no aguanta más el llanto del bebé, tome un descanso. ¡No hay problema! Siéntase orgulloso de que hizo lo mejor que pudo. Recuerde, cada que trata al bebé tranquilamente y con amor, usted aprende cosas nuevas acerca de lo que sí funciona y lo que no.

**MANTENGA LA CALMA.** El llanto de un bebé es uno de los sonidos más fuertes de la naturaleza. Es igual de fuerte que el ruido de un camión sin un silenciador o mofle - ¡es casi doloroso! Los bebés lloran por diferentes razones. Nunca olvide que es más importante mostrarle cuánto lo quiere y desea ayudarlo que averiguar exactamente por qué llora. Si ha hecho todo lo que puede y el bebé sigue llorando, quizás tenga que dejarlo llorar. No se preocupe. A veces ni los bebés saben por qué lloran.



# TABLA DE LLANTO

REVISE	LUEGO	HAGA ESTO
<p>¿Pañal mojado/ sucio?</p> <p>No</p> 	Sí 	Cambie el pañal
<p>¿Hora de comer?</p> <p>No</p> 	Sí 	Dé de comer al bebé
<p>¿Incómodo?</p> <p>No</p> 	Sí 	Levante y cambie al bebé a otro lugar. Revise si se siente caliente o frío. Ajuste la ropa. Revise que no tenga sarpullido.
<p>¿Burbuja de gas?</p> <p>No</p> 	Sí 	Cargue al bebé sobre su hombro. Camine, frotándole la espalda tiernamente hasta que eructe.
<p>¿Aburrido/molesto/ quiere que lo abracen?</p> <p>No</p> 	Sí 	Cargue, abrace, mime o bese al bebé. También puede contarle un cuento, leerle, cantarle, mostrarle dibujos interesantes o llevarlo a pasear. Dígale que lo ama.
<p>¿Cansado?</p> <p>No</p> 	Sí 	Meza suavemente al bebé y dígale cuánto lo ama o cántele canciones de cuna hasta que se duerma.
<p>¿Tiene cólicos?</p> <p>No</p> 	Sí 	Acuéstese y deje que el bebé se quede dormido sobre su pecho. Asegúrese de sujetarlo suavemente.
<p>¿Enfermo?</p> <p>No</p> 	Sí 	Revise que no tenga calentura. ¿Cuáles son los síntomas? Llame al doctor.
<p>Algo inusual. ¿Cambio de horario?</p> <p>¿Le están saliendo los dientes?</p> <p>¿Cambios en la alimentación?</p> <p>¿Estreñimiento? ¿Excremento raro?</p> <p>No</p> 	Sí 	Cargue o mime al bebé. Háblele con voz suave. Déjele saber que usted lo cuidará.
<p>Nada funciona</p>	Sí 	A veces el bebé necesita llorar. Está bien. De todos modos puede mostrarle su amor.

# Alimentación

## ¿SABÍA QUE LA LECHE MATERNA ES MÁS SALUDABLE QUE LA FÓRMULA PARA BEBÉS?

- Todas las mamás producen leche que satisface las necesidades específicas de su bebé.
- La leche de la mamá está llena de ingredientes vivos que protegen al bebé contra las enfermedades e infecciones a las que está expuesto. Esto significa que hay menos visitas al doctor y usted ahorra dinero.
- Los bebés alimentados con leche materna también son menos propensos a morir de Síndrome de Muerte Súbita (SIDS) o a desarrollar diabetes, obesidad, asma y ciertos tipos de cáncer mientras crecen.
- ¡Los bebés alimentados con leche materna también suelen ser más inteligentes!
- No solo es más sano alimentar al bebé con leche materna, sino que también es mejor para la mamá. Las mamás que dan pecho tienden a perder el peso del embarazo más rápido y tienen un menor riesgo de sufrir osteoporosis y cáncer ovárico o del seno más tarde en su vida.





## “¿CÓMO ALIMENTO AL BEBÉ?”

Cuando pueda, haga la hora de la alimentación un momento especial con el bebé. ¡Es un gran momento para crear lazos afectivos! Busque un lugar cómodo donde pueda relajarse, abrazarlo y mirarlo a la cara. Si usa un biberón para darle leche materna o fórmula para bebés, siempre sujete el biberón. **No apoye el biberón contra el bebé**; podría hacer que se atragante y causarle más infecciones del oído.

Los bebés que son alimentados con leche materna deben ser llevados a la mamá a la primera señal de que tienen hambre, como cuando se chupan las manos o mueven los labios y la lengua. Los bebés que son alimentados con fórmula toman de dos a cuatro onzas de seis a ocho veces al día. No necesitan vitaminas o alimentos adicionales a menos de que lo ordene el doctor. No se debe dar a los bebés leche de vaca, refrescos gaseosos, té, jugos de fruta, etc.

Si quiere calentar el biberón, colóquelo parado en una cazuela de agua caliente (no hirviendo) por unos minutos. Siempre pruebe que el biberón no esté muy caliente dejándose caer unas gotas en la muñeca. **No use un horno de microondas para calentar el biberón**. Éstos no calientan los líquidos y comidas uniformemente. Además, las cosas siguen cociéndose un rato después de que se sacan del microondas, así que la leche materna o fórmula podría estar caliente más tiempo del que usted supone.

Tire la leche o fórmula que sobre. Las bacterias de la boca del bebé entrarán en la leche del biberón y el bebé podría enfermarse si usted le da más tarde la misma leche. De vez en cuando revise las tetinas o chupones del biberón para asegurarse de que esté saliendo la cantidad correcta de leche materna o fórmula. Debe salir una gota a la vez. No olvide eructar al bebé después de cada dos onzas o cuando el bebé parezca estar incómodo.

## “¿Y SI LA MAMÁ NO PUEDE DAR PECHO POR MUCHO TIEMPO?”

Si por alguna razón cree que no puede amamantar o si quiere recibir más información sobre la lactancia materna, por favor, hable con su doctor o con una asesora de lactancia materna o llame a la línea especial de lactancia materna al 1-800-514-6667. Muchas mamás tienen que volver al trabajo cuando el bebé todavía está chiquito. Algunas mamás se dan cuenta que se pueden extraer la leche en el trabajo con un sacaleches y otras de que no pueden hacerlo. Aunque la mamá no se pueda extraer la leche en el trabajo, puede seguir amamantando al bebé en las mañanas, las noches y los fines de semana. No importa cuánto tiempo pueda amamantar, hasta el menor tiempo es bueno para la mamá y para el bebé, y ayudará a que el bebé tolere la fórmula.

Si la mamá tiene que volver al trabajo, debe empezar a sustituir una alimentación al día con un biberón con leche materna o fórmula para bebés aproximadamente dos semanas antes de que vuelva al trabajo. Cuando la mamá regrese al trabajo, el bebé estará recibiendo biberones durante las horas que estará trabajando y todavía tendrá la cercanía que brinda la lactancia materna cuando la mamá esté con él.

## “¿CUÁNDO NECESITA EL BEBÉ OTROS ALIMENTOS?”

El bebé debe alimentarse solo con leche materna o fórmula hasta que tenga por lo menos entre cuatro y seis meses. Nada de jugo, té, Kool Aid, leche de vaca o alimentos sólidos, inclusive cereal. El doctor del bebé puede decirle cuándo empezar a darle alimentos sólidos.

### **CONSEJO** *para los padres*

Si la mamá está amamantando y tiene que llevar al bebé por primera vez a la guardería, dígame que se siente en el suelo, juegue con los juguetes y abraze a los otros niños. ¡Su leche entonces producirá anticuerpos para proteger al bebé contra las bacterias que hay en la guardería!

# ¡NUNCA sacuda a un bebé!

A veces la gente no sabe qué hacer cuando un bebé no deja de llorar y lo único que se les ocurre es sacudirlo. ¿Tiene sentido eso?

Considere que:

- Sacudir a los bebés los lastima.
- Sacudir a los bebés los asusta.
- Sacudir a los bebés los hace llorar.

Sacudir a un bebé nunca hará que deje de llorar. Llorará más fuerte.

**¡SACUDIR A UN BEBÉ NO FUNCIONA** y es **MUY PELIGROSO!** El cuello de un bebé es muy débil y la cabeza es muy pesada. Sacudir a un bebé es como lesionarse el cuello en un accidente de auto. Le lastimará el cerebro y la columna vertebral. Quizás usted ni se dé cuenta de la gravedad de la lesión por mucho tiempo. Los médicos lo llaman Síndrome del Bebé Sacudido (Shaken Baby Syndrome) y es **MUY PERJUDICIAL.**

Sacudir a un bebé puede causar sangrado en el cerebro, ceguera, sordera, convulsiones, lesiones en la columna vertebral, parálisis cerebral **¡Y HASTA LA MUERTE!**

## **¡NUNCA SACUDA A UN BEBÉ!**

Diga a **cualquier persona** que podría cuidar al bebé lo grave que es el **Síndrome del Bebé Sacudido.** Si usted sabe que su bebé ha sido sacudido... o incluso si **crea** que alguien podría haberlo hecho, llévelo a la sala de emergencias o llame al 911.

# La salud y seguridad del bebé

## NO OLVIDE LOS CHEQUEOS PERIÓDICOS.

Aunque no esté enfermo, el bebé necesita ir al doctor o a la clínica por lo menos siete veces durante el primer año. “¡SIETE! ¿Por qué tantas veces?”

El bebé está creciendo y cambiando muy rápido. Cuando los bebés se enferman puede ser más grave que para los niños de más edad. Es mejor detectar una enfermedad temprano, antes de que se vuelva un problema grave completamente desarrollado. Durante los chequeos periódicos el doctor:

- Revisará que no haya enfermedades,
- Le dará las vacunas que necesita para mantenerse sano,
- Revisará que su cuerpo y cerebro estén creciendo como deben, y
- Contestará preguntas sobre varios temas, tales como dormir, llorar, y cuándo puede el bebé empezar a comer alimentos sólidos.

## “¿CÓMO SÉ SI EL BEBÉ ESTÁ ENFERMO?”

Algunos síntomas son:

- **Calentura** - un bebé tiene calentura cuando la temperatura rectal (la temperatura dentro del glúteo) es más de 100.5 grados Fahrenheit. Los termómetros rectales no son iguales a los que se ponen en la boca (¡qué bueno!).

Hay dos tipos de termómetros:

1. **Llenos de mercurio.** Estos no cuestan mucho, pero pueden ser peligrosos si se quiebran. Están hechos de vidrio, y el mercurio que tienen adentro es veneno;

**2. Digital.** Estos cuestan más pero son más seguros. Están hechos de plástico flexible - ¡y suenan cuando terminan!

Ponga un poquito de vaselina en el punto redondeado del termómetro y métalo suavemente UNA PULGADA adentro del recto del bebé. Mantenga el termómetro adentro por aproximadamente dos minutos. No lo suelte. Tenga cuidado. Los termómetros pueden picar y lastimar al bebé.

**¡BUENAS NOTICIAS!** Hay otra manera de tomarle la temperatura al bebé!

¡Un nuevo tipo de termómetro toma la temperatura en el OÍDO, DEBAJO DEL BRAZO o EN LA FRENTE del bebé! Cuestan más que los otros, pero son más rápidos, no se quiebran como los de vidrio, y hay menos probabilidad de lastimar al bebé.

- **Llanto excesivo** - los bebés lloran por muchas razones. Si el bebé llora por mucho tiempo y nada parece ayudar, quizás esté enfermo. Llame a su médico.
- **Diarrea** - si el excremento del bebé está más aguado que lo normal, tiene sangre, es color verde o si el bebé evacua más de lo normal, llame al doctor.
- **Vómito** – el vómito sale con mucha fuerza; el esputo sale suavemente. Llame al doctor si comienza a vomitar mucho o hay sangre o una sustancia verde viscosa en el vómito.
- **Le cuesta respirar** – llame al doctor si escucha problemas con la respiración, como respiración sibilante, congestión u otra respiración inusual.
- **Falta de energía** – llame al doctor si el bebé no tiene energía, está inactivo o tiene más sueño de lo normal.

- **Se niega a comer** - un cambio grande en los hábitos de alimentación puede ser una señal de enfermedad. Llame al doctor si el bebé de repente come mucho menos de lo normal o no quiere comer nada, podría estar enfermo.
- **Movimiento anormal en una parte del cuerpo** – llame al doctor si el bebé deja de mostrar movimiento normal de una parte del cuerpo, tal como un brazo o una pierna.

## Mantenga al bebé fuera de peligro

- **PROTEJA AL BEBÉ DE LAS MASCOTAS.** A veces las mascotas se ponen celosas de los bebés y los muerden.
- **PRUEBE EL AGUA EN QUE LO BAÑA.** Asegúrese de que esté tibia... ¡pero nunca caliente! Puede probarla con el antebrazo o con la muñeca.
- **APOYE LA CABEZA Y EL CUELLO DEL BEBÉ** cuando lo cargue (¡lo cual debería ocurrir muy seguido)!
- **NUNCA DEJE A UN BEBÉ SOLO EN UN AUTO - ¡NI SIQUIERA POR UN MINUTO!** Imagine esto: usted tiene prisa. Solo necesita entrar a la tienda por un segundo, así que deja al bebé en el carro. No hay problema, ¿verdad? ¿Qué sucede si no puede hallar lo que necesita? ¿Qué sucede si se tarda más de lo que pensaba para pagar? Esto es lo que podría pasar:
  - Aun en un clima templado, si las ventanillas están cerradas el

- vehículo puede calentarse lo suficiente como para dañar el cerebro del bebé - ipermanentemente!
- Alguien puede robarle el coche - y a su bebé;
  - Si deja el motor prendido, un niño pequeño puede salirse de su asiento y accidentalmente poner el vehículo en marcha;
  - El bebé puede mover los controles y atorarse en los asientos o las ventanillas que se están moviendo;
  - Los humos del motor pueden enfermarlo o causarle la muerte.

Quizá sea más fácil dejar al bebé en el carro, pero no es buena idea.

**iLléveselo con usted!**

- **NUNCA DEJE QUE FUMEN CERCA DEL BEBÉ** porque el humo perjudica a los bebés MÁS que a los adultos. Los bebés con padres que fuman tienen más problemas de los pulmones, alergias, e infecciones del oído y de la nariz. Los bebés que son expuestos al humo de segunda mano corren un riesgo mayor de morir del Síndrome de Muerte Súbita.

## **CONSEJO** *para los padres*

- Si usted fuma, ¿dónde fumará? ¿Puede dejar de fumar ahora?
- ¿Qué dirá a los amigos que encienden un cigarrillo dentro de la casa?
- ¿Hay un lugar afuera al cual pueda dirigir a sus amigos que quieran fumar?



# Depresión después del parto

Después de dar a luz, muchas mamás sienten depresión por algún tiempo. Quizás lloren fácilmente, o no coman ni duerman. Quizás se enojen o se preocupen por cosas que no son importantes. Muchos doctores creen que estos cambios son causados por **hormonas** desequilibradas.

Durante el embarazo las hormonas de la mamá se desequilibraron y tomará tiempo para que vuelvan a la normalidad. ¡Lo más importante es recordar que tiene que **tener paciencia!**

En la mayoría de los casos estos sentimientos solo duran unas semanas. Lo único que puede hacer es apoyar a la mamá.

Animela a salir de la casa y asegúrese de que esté comiendo una dieta sana.



## *¿Qué significa esto?*

**¿Qué son las hormonas?** Son sustancias que produce el cuerpo y que pueden afectarnos de muchas formas: nuestra apariencia, nuestra actitud, la forma en que crecemos y nuestros sentimientos.



# Los lazos afectivos

La formación de lazos afectivos es importante para el bebé porque lo hará sentir seguro y le ayudará a desarrollar su autoestima. Los lazos afectivos no se forman instantáneamente, toma tiempo. Pero entre más temprano empiecen a formarlos, más fuertes serán.



## *¿Qué significa esto?*

Lazos afectivos - ¿Quiere decir estar unidos con un lazo? Es algo aún mejor. Los lazos afectivos son el sentimiento de cercanía que hay entre usted y su bebé.

Durante las primeras cuatro a seis semanas después de nacer, el bebé probablemente no le dará muchas indicaciones de que usted está haciendo un buen trabajo. De hecho, quizás parezca que lo único que hace es dormir, comer, orinar y llorar constantemente. ¡Pero, aunque usted no lo note, el bebé está formando lazos afectivos con usted! ¡Muy pronto el bebé conquistará su corazón y usted conquistará el de él!

## **“¿CÓMO SE FORMAN LOS LAZOS AFECTIVOS?”**

Una de las mejores formas para crear lazos afectivos es dedicar un tiempo especial al bebé en el hospital o lo más pronto posible después del nacimiento.

- **EL JUEGO DE MIRAR FIJAMENTE.** Mire fijamente a su bebé. Vea quien parpadea primero. ¿Cree que ganará? Piénselo de nuevo. A los bebés les encanta mirar fijamente a las personas. ¡Tendrá una batalla en sus manos!

- **¡JUEGUE AL CANGURO!** Póngase una cangurera, acomode al bebé adentro y haga lo que tiene que hacer. Rastrille las hojas, doble la ropa recién lavada, salga a caminar un poco. A su bebé le encantará cada minuto.
- **¡LEA EN VOZ ALTA!** Al bebé le encanta escuchar su voz, pero no entenderá nada de lo que usted diga. Así que lea algo que **LE GUSTE A USTED**. Al bebé no le importará. Lea su revista favorita, los anuncios clasificados, la lista de programas de la televisión. Para él será como una canción infantil.

Uno de los regalos más importantes que puede darle al bebé es enseñarle a confiar, a saber que usted estará a su lado cuando lo necesite y que puede depender de usted.

## “¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA CONFIANZA?”

Porque el bebé que no aprende a confiar crecerá:

- Sin sentirse seguro,
- Sin confiar en los demás,
- Sin respetar a los demás,
- Sin sentirse bien ni estar seguro de sí mismo,
- Sin creer que otros (por ejemplo, usted) lo quieren,
- Sin pensar que es importante, o
- Sin saber cómo preocuparse por los demás (por ejemplo, por usted).

El comportamiento de usted hacia el bebé y cómo lo cuida puede afectarle el desarrollo del cerebro, la autoestima y el entendimiento del mundo que lo rodea, lo que piensa de usted y de los demás por el resto de su vida y su capacidad de confiar.

## “¿CÓMO PUEDO ENSEÑAR AL BEBÉ A CONFIAR?”

El bebé aprenderá a confiar cuando sepa que usted estará a su lado para:

- Consolarlo cuando llore,
- Alimentarlo cuando tenga hambre,
- Jugar con él cuando esté aburrido,
- Cambiarle el pañal cuando esté mojado o sucio, y
- Abrazarlo cuando se sienta solo.

Cuando usted trata de entender qué necesita el bebé y está ahí para ayudarlo le deja saber que puede depender y confiar en usted. Él necesita esto para crecer sano, feliz e inteligente.

## Ayude a que crezca el bebé



El niño empezará a controlar sus movimientos según vaya creciendo su cuerpo.

- Como recién nacido agarrará cualquier cosa que usted le ponga en las manos. Lo hace naturalmente. ¡Hasta intentará agarrar cosas con los pies!
- La cabeza del bebé se tambaleará por un tiempo, así que usted tendrá que apoyársela cuando lo abrace o levante.
- Quizás duerma hasta siete horas por la noche y esté despierto hasta 10 horas al día.

## “¿QUÉ PUEDO HACER PARA QUE EL BEBÉ SEA FUERTE Y SANO?”

Juegue mucho con él. Haga cosas que le ayuden a usar todo lo que está aprendiendo, como mover la cabeza o las manos a propósito. Los bebés necesitan entretenimiento igual que los adultos, así que no le deje todo el tiempo en el portabebé.

### **CONSEJO** *para los padres*

**¡Tenga cuidado!** Las luces brillantes pueden lastimar los ojos del bebé y los ruidos fuertes lo pueden asustar y hacerlo llorar. El bebé todavía no está listo para ser una estrella de rock.

Abrácelo, cárguelo y juegue con él por unos minutos a la vez durante todo el día. Esto ayuda a que sus músculos aprendan a funcionar juntos... y él aprende que usted lo ama. Al final del tercer mes el bebé quizás empiece a moverse cuando le cambie el pañal. Vea que tan lejos puede rodar solo. Luego ayúdele un poco para enseñarle que puede llegar un poquito más lejos.

## **Ayude a que crezca el cerebro** **¡LOS RECIÉN NACIDOS PUEDEN PENSAR!**

Bueno, todavía no piensan usando palabras, ipero sus pequeños cerebros están absorbiendo el mundo a su alrededor! El bebé no tardará en empezar a conectar las cosas e ideas. A esta temprana edad el bebé apenas está empezando a entender las diferencias entre las cosas. Le gustan mucho más las cosas redondas que las cosas con líneas rectas y las cosas blancas y negras mejor que los cosas con colores.

## “¿PUEDO AYUDAR A QUE EL NIÑO SEA MÁS INTELIGENTE?”

Ahorita el cerebro del bebé está desarrollando y durante este proceso él está desarrollando sus sentidos y aprendiendo a comprender el mundo a su alrededor. Cómo usted es, habla, huele, y actúa alrededor del bebé afecta el desarrollo de su bebé. Entre más lo estimule usted, más se desarrollará su cerebro.

### **CONSEJO** *para los padres*

**¿ESTIMULAR EL CEREBRO? ¿CÓMO LO HAGO?** Ejercítelo. No deje que el bebé esté nada más acostado. Muéstrele cosas nuevas, haga sonidos nuevos, háblele, dele cosas que pueda tocar, llévelo a diferentes lugares... ¡y cosas por el estilo!

A continuación se encuentran algunas cosas que puede hacer para ayudar a que el cerebro del bebé se desarrolle, cosas que lo harán más inteligente y más sano:

- **Sujete un juguete para que lo vea.** Luego muévelo de izquierda a derecha. Vea si lo sigue solo con los ojos o si también voltea la cabeza.
- **Juegue a cubrirse y descubrirse la cara.** Este juego ayudará al bebé a saber que puede esperar que las cosas ocurran.
- **Cante o toque música.** Puede consolarlo y ayudarlo a practicar cómo escuchar. A los bebés les encanta la música.
- **Levante al bebé y muéstrele cuadros en la pared.** Le ayuda a entender nuevas formas y colores.
- **Háblele,** no solo en el habla normal o en el lenguaje de bebé, sino que de muchas maneras diferentes.

**No lo deje en frente de la tele.** La televisión no le puede responder al bebé igual que alguien en persona, por lo cual no puede entender la televisión o aprender de ella. Los bebés necesitan interacción humana y atención verdadera. atención **verdadera.**

# El lenguaje

## ¡LOS BEBÉS PUEDEN COMUNICARSE!

Los bebés tienen maneras de decir qué piensan, sienten y quieren. El llanto es una forma de decir muchas cosas. Observar lo que hace el bebé le ayuda a usted a entender qué quiere. A continuación se encuentran algunos consejos:

### **Cuando quiere decir, “¡Ya basta! Necesito un descanso” puede:**

- Voltear la cabeza;
- Ver hacia otro lado;
- Estornudar o toser;
- Arquear la espalda;
- Dar patadas o agitar los brazos; o
- Alejarse.

### **Cuando quiere decir, “¡Divirtámonos!” puede:**

- Sonreírle;
- Mirarlo a los ojos;
- Mirar con los ojos muy abiertos;
- Abrir las manos y extenderlas;
- Balbucear;
- Reír;
- Entusiasmarse;
- Intentar tocarlo a usted; o
- A veces llorar para que usted lo cargue.

**Cuando quiere decir, “¡No sé, pero arréglalo!” puede:**

- Llorar;
- Patear;
- Agitar los brazos;
- Voltear la cabeza y buscar algo; o
- Entusiasmarse.

Según vaya creciendo, el bebé podrá mostrarle cada vez más qué piensa y siente usando su propio lenguaje especial. Lo llamamos “el lenguaje de bebé”. Es importante que usted le haga saber al bebé que lo entiende. Entre más lo haga, el bebé más le mostrará cuánto lo quiere, necesita y ama.

## **CONSEJO** *para los padres*

¿Qué es lo que su bebé dice en “**el lenguaje de bebé**”? ¿Cuáles son algunas cosas especiales que usted ha visto? Vea si puede adivinar qué significan algunos de sus nuevos sonidos.

## **“¿CÓMO PUEDO AYUDAR A QUE APRENDA A HABLAR?”**

De vez en cuando, cuando estén solos, intente hablarle sin tocarlo. Esto le ayudará a enfocarse más en su voz y le enseñará algunos de los sonidos que usted hace.

Ponga atención a la forma en que el bebé reacciona a sonidos diferentes. Vea qué hace cuando oye su voz, la música o los sonidos de uno de sus juguetes. Acueste al bebé boca arriba en la cama, diga su nombre hasta que voltee la cabeza hacia usted. Muévase al otro lado de la cama y diga

su nombre nuevamente. Este juego le enseña a reconocer su voz y a aprender su nombre. Pruebe cosas diferentes. Muy pronto usted empezará a entender lo que le gusta (o no le gusta) al bebé según los sonidos que haga.

## Ayude al bebé a aprender sobre la vida

Al bebé le encanta aprender. Desea ver, oír, tocar y oler cosas nuevas. Entre más aprenda acerca del mundo a su alrededor, más fácil le será tratar con la vida y crecerá feliz y seguro de sí mismo. Probablemente ya le sea más fácil entender cómo se siente el bebé, porque ya está empezando a entender qué son los sentimientos y cómo mostrarlos.

El bebé entiende sentimientos como la felicidad, el temor o la incomodidad. Balbucea, ríe y hace otros sonidos cuando está contento. Eso es el lenguaje del bebé para decir “todo está muy bien”.

### **“¿PUEDO HACER COSAS QUE LO AYUDARÁN A PREPARARSE PARA LA VIDA?”**

No aprenderá mucho si usted lo deja acostado en el portabebé todo el día. ¡Cárguelo y hagan algo juntos!

- Abraze, bese y acaricie al bebé;
- Cárguelo por ratos largos;
- Hágale cosquillas y juegue con él;
- Léale y cántele.

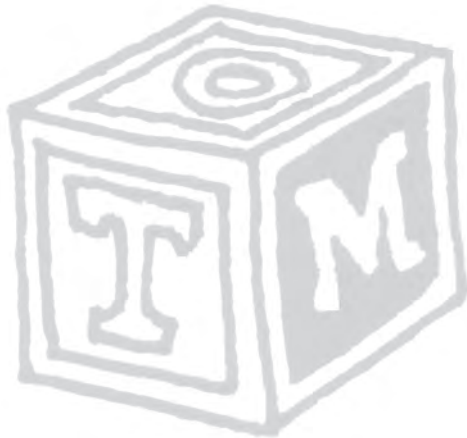


Cuando hace esto

- Su amor a usted se hace más fuerte;
- Confía más en usted.
- Aprende a comunicarse; y
- Aprende a sentirse seguro cuando está con usted.

## **CONSEJO** *para los padres*

Muévase de un lugar a otro mientras hable con el bebé. Él tratará de seguir el sonido de su voz. Enseñarle cómo mirar a su alrededor es una buena manera de empezar a mostrarle que hay muchas cosas que ver en el mundo.



# Capítulo 2

## DE LOS CUATRO A LOS SEIS MESES

---

### Ayude al bebé a madurar

En días recientes el bebé quizás esté intentando voltearse para acostarse de espalda o levantarse un poco con los brazos. Esto demuestra que esos músculos se están haciendo más fuertes.

El bebé quizás trate de ayudar cuando usted lo levanta para sentarlo. En poco tiempo podrá sentarse solo. No lo presione, deje que lo haga a su propio ritmo.

Puede que empiece a tratar de voltearse, boca arriba y boca abajo. Pronto intentará gatear meciendo las manos y rodillas y levantando una pierna a la vez. Toda esta práctica le ayuda a prepararse para gatear y mantener el equilibrio.

#### **CONSEJO** *para los padres*

Si le están saliendo los dientes al bebé, dé algo frío para que lo masque y chupe. Puede utilizar anillos de goma especiales para la dentición o un trapito mojado que haya sido colocado en el congelador por 30 minutos como una forma práctica para aliviar el dolor. Pero asegúrese de lavar el trapito después de cada uso.

## **“¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR A QUE EL BEBÉ SEA FUERTE Y SANO?”**

Trate de establecer un horario para las cosas que hace o los lugares a donde lo lleva todos los días. Eso le ayudará acostumbrarse a comer y a dormir a la misma hora todos los días.

A veces un bebé puede confundirse entre la noche y el día. Cuando esto suceda, póngalo en un cuarto oscuro por la noche y en un cuarto con mucha luz en el día. No tenga prisa; puede tardar semanas para que se le normalice el “reloj”.

Pregunte al doctor si puede empezar a darle alimentos sólidos al bebé. Solo déle alimentos que el doctor diga que son seguros. ¡Y no se exceda! Los bebés deben recibir la mayoría de lo que necesitan de la leche materna o la fórmula hasta que tengan casi un año. También es posible que el bebé sea alérgico a algunos alimentos, así que es mejor consultar al doctor antes de darle alimentos sólidos al bebé.



### *¿Qué significa esto?*

¿Qué quiere decir “es alérgico”? Significa que el bebé podría enfermarse, o hasta morir, a causa de algo que usualmente no molesta a la mayoría de la gente.

# Ayude a que crezca el cerebro del bebé

El bebé está empezando a entender que él no es igual a todo lo demás a su alrededor. No es parte de la lámpara o la alfombra o el perro. Él es diferente y, para él, ¡es un gran descubrimiento! Lo más probable es que empiece a pasar mucho tiempo explorándose las manos, los pies y la boca:

- su apariencia,
- su sabor,
- cómo se sienten, y
- para qué sirven.

Le encanta descubrir que puede controlar su entorno. Si un juguete suena cuando lo golpea, el bebé quizás lo golpee otra vez para ver si puede hacerlo sonar nuevamente.

A esta edad, no espere que recuerde por mucho tiempo cuando le diga que no haga algo. El bebé no está tratando de hacerlo enojar; es solo que su cerebro todavía no está listo para recordar a largo plazo. También está descubriendo que no puede controlar todas las cosas. Y eso puede ponerlo de malhumor.

El bebé está más contento cuando usted está cerca. A veces llorará para que usted se acerque más y le haga caso. Si usted se acerca cuando llora lo hace sentir que puede comunicarse con usted y decirle que lo necesita. ¡Eso es maravilloso! Cárguelo y juegue con él.

## “¿CÓMO PUEDO AYUDAR A QUE EL BEBÉ SEA MÁS INTELIGENTE?”

- El bebé se da cuenta cuando una voz suena enojada. Puede hacerlo fruncir el ceño y hasta llorar cuando oye voces enojadas. ¡Se asusta mucho! Si usted está enojado por alguna razón, salga del cuarto y tome unos minutos para tranquilizarse.
- ¡Piense en lo aburrido que debe ser estar acostado todo el día nada más viendo el techo! Es lo que hace el bebé si usted no le da algo que ver. Recuerde, entre más vea, oiga y toque, más aprende.
- Cuelgue cosas sobre la cuna del bebé. Acérquelas para que pueda tocarlas. Asegúrese de que no sean cosas que puedan lastimarlo. Cuando se canse de ellas, cuelgue algo nuevo para mantener su interés.
- Páselo por la casa y muéstrele fotos. Háblele de las personas y cosas en las fotografías.
- **Léale a su hijo.** Si todavía no ha comenzado, no se demore. Muéstrele libros con muchos dibujos e invente cuentos acerca de ellos.



# Ayude al bebé a aprender el lenguaje

## ¡ESTÁ MEJORANDO SU LENGUAJE DE BEBÉ!

El bebé está tratando todo tipo de sonidos nuevos. Cuando hace uno que le gusta, lo repite varias veces. Está empezando a entender algunas palabras, principalmente por el tono de voz.

El bebé también está tratando de entender la diferencia entre sonidos fuertes y suaves. Los bebés no lloran y gritan en los restaurantes y las iglesias para hacer enojar a la gente. Lo hacen porque los cuartos suenan diferente. ¡El bebé pronto empezará a entender su nombre! Lo más probable es que vea que el bebé voltea a verlo cuando usted diga su nombre.

### **CONSEJO** *para los padres*

Algunos de los sonidos que hace el bebé los ha escuchado de mamá y papá. Escuche y vea si puede distinguir qué sonidos hace. ¿Dónde los habrá oído? Si usted dice palabras que la bebé no debe saber y repetir, usted le está enseñando esas palabras aun que no sea tu intención.

### **“¿CÓMO PUEDO AYUDAR AL BEBÉ PARA QUE APRENDA A HABLAR?”**

Asegúrese de hablarle continuamente al bebé. No olvide decirle siempre cosas buenas de él. Use palabras como “inteligente”, “sano” y “lindo”. Quizás parezca irracional, pero trate de conversar con el bebé y dé la oportunidad de contestarle. No tendrá sentido, ¡pero al bebé

le encantará! Está aprendiendo:

- Que puede repetir el mismo sonido,
- Que usted quiere hablar con él, y
- Que él es importante.

Entre más le hable al bebé, más inteligente será. Observe cuánto le gusta escuchar su voz.

## Ayude al bebé para que aprenda acerca de la vida

Quizás se dé cuenta que el bebé pasa mucho tiempo mirando cosas a su alrededor, especialmente cuando está en un lugar nuevo. Simplemente está absorbiendo todo, aprendiendo qué son las cosas y cómo funcionan.

¡El bebé tiene sentimientos y está empezando a entenderlos! Usted quizás note que muestra temor, enojo o repugnancia.

Si el bebé cree que usted no le está prestando suficiente atención, quizás se asuste o ponga molesto. Cuando lo cargue, se aferrará a usted.

### **CONSEJO** *para los padres*

¿Cuáles son algunos de los estados de ánimo del bebé? ¿Cómo le hace saber si ya fue suficiente o si quiere más?

## **“¿PUEDO HACER ALGO QUE AYUDE AL BEBÉ A PREPARARSE PARA LA VIDA?”**

**¡Por supuesto!** Lleve al bebé con usted cuando pueda. Vaya a lugares como la tienda, el centro comercial, a cualquier lugar que le permita ver más personas y cosas.

En este momento, uno de sus trabajos más importantes como padre es ayudarlo a sentirse seguro y feliz. Si se siente seguro con usted ahorita, cuando tenga más edad se sentirá más seguro del mundo que lo rodea. Esto le ayudará a enfrentar los retos de la vida por sí solo.

## **A dormir toda la noche**



**¡TENEMOS BUENAS NOTICIAS!** Entre los cuatro y seis meses el bebé estará listo para empezar a dormir toda la noche. Pero no empiece a llorar de alegría todavía.

**¡TENEMOS MALAS NOTICIAS!** Para un bebé la noche es más corta que para un adulto. Para la mayoría de los bebés, dormir cinco horas corresponde a una buena y larga noche de sueño. Todavía falta un tiempo para que los bebés puedan dormir siete u ocho horas seguidas.

**¡TENEMOS BUENAS NOTICIAS!** Algunos bebés aprenden solos a dormir toda la noche.

**¡TENEMOS MALAS NOTICIAS!** La mayoría no lo logran. Necesitan ayuda.



## **“¡NECESITO DESCANSAR! ¿CÓMO PUEDO LOGRAR QUE DUERMA TODA LA NOCHE?”**

Puede hacer algunas cosas para ayudar al bebé a dormir toda la noche.

- Reduzca un poco la siesta de la tarde. Solo un poco al principio. ¡Usted no querrá que se despierte malhumorado!
- Cuando le dé de cenar, apague la tele, el radio y la mayoría de las luces. Esto le hace entender que es hora de relajarse.
- Cuando lo acueste, pase un rato hablándole. Su voz le ayuda a sentirse tranquilo y seguro.

Para que su bebé aprenda a quedarse dormido solo, puede:

1. Dejarlo llorar unos cinco minutos. Luego entrar y asegurarse de que no esté enfermo y que no tenga el pañal sucio.
2. Quedarse con él unos tres minutos para que se calme... pero no lo cargue.
3. Irse antes de que se quede dormido. Esto le enseña a quedarse dormido solo.
4. Esperar un poco más, unos diez minutos, si empieza a llorar otra vez. Luego repetir los pasos del 1 al 3.
5. Luego esperar 15 minutos y hacerlo otra vez.
6. Hacerlo cada 15 minutos hasta que el bebé se duerma.

Es un trabajo difícil, pero si se empeña, lo más probable es que el bebé esté durmiendo toda la noche dentro de cuatro o cinco días. Si no persiste, podría pasar mucho tiempo antes de que el bebé duerma toda la noche. ¡Y lo mismo podría pasarle a usted!

# Capítulo 3

## DE LOS SIETE A LOS NUEVE MESES

---

### Ayude a que crezca el cuerpo

Para esta edad, el bebé posiblemente pueda sentarse solo mejor. Pronto se volteará después de estar acostado boca abajo y se sentará.

#### **CONSEJO** *para los padres*

Ahora que el bebé empieza a pararse, tendrá que bajar el colchón de la cuna para impedir que se salga. Si tiene escaleras, tenga cuidado. El bebé probablemente intentará subir las a gatas.

El bebé está aprendiendo a señalar mucho con el dedo y a tocar o agarrar las cosas. Quizás deje caer un juguete y agarre otro nada más para practicar.

#### **“¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR A QUE EL BEBÉ SEA FUERTE Y SANO?”**

Si el bebé todavía no tiene fuerza suficiente para sentarse solo, asegúrese de que tenga un buen respaldo cuando esté jugando. Usted puede jugar con él sentándose de espalda con espalda y poniendo un espejo a un lado para que puedan verse.

Consulte con el médico o la clínica del bebé para saber qué alimentos lo enferman. También le pueden informar si el bebé es alérgico a algo. A continuación se encuentran algunas cosas que usted puede hacer para ayudar al bebé a aprender a caminar:

- Aparte tiempo todos los días para que practique lo que puede hacer, así podrá mejorar;
- Tenga cuidado con los pisos resbalosos, especialmente cuando solo trae puestos calcetines. Las caídas pueden provocarle temor de intentar caminar;
- Asegúrese de que los muebles a su alrededor no se desequilibren y que no tengan esquinas afiladas.

## **CONSEJO** *para los padres*

No se preocupe si no le interesa caminar por un tiempo. Es normal. Está ocupado aprendiendo muchas otras cosas nuevas. Pronto seguirá aprendiendo a hacerlo.

# Ayude a que crezca el cerebro

A veces es difícil guardar la calma cuando el bebé hace lo mismo una y otra vez. ¡No está tratando de molestarlo! Así aprenden los bebés. Solo está tratando de descubrir si pasa lo mismo cada vez. Algunas de las cosas que quizás haga el bebé y que lo molesten a usted son:

- Dejar caer algo muchas veces desde su sillita para ver si usted lo recoge cada vez;
- Arrojar algo una y otra vez para ver hasta dónde llega;
- Apretar muchas veces el botón que hace hablar a un juguete para ver si siempre dice lo mismo.

## **CONSEJO** *para los padres*

Este es un buen momento para dar al bebé una caja o recipiente en el que pueda poner bloques o juguetes. Le ayuda a practicar que las manos y los ojos trabajen juntos. Lo llenará, vaciará y llenará una y otra vez.

En esta etapa el bebé se está entreteniendo más y puede hacer más cosas, lo cual es maravilloso pero hace más difícil acostarlo para que tome una siesta. Tiene sueño, pero hay tantas cosas que hacer. No se sorprenda si se irrita cuando esto ocurra.

El bebé está empezando a entender el significado de los sonidos. Su cerebro está empezando a relacionar información, como:

- Cuando escucha el sonido de su voz o tos, sabe que usted está cerca.
- El sonido del agua corriendo en la tina significa que es hora de bañarse.

La memoria del niño está mejorando. A tal punto que puede recordar un juego, un juguete o una persona que vio el día anterior.

## **CONSEJO** *para los padres*

“Cucu - ¡Te veo!” (Peek-a-boo) es todavía uno de los juegos favoritos del bebé. Intente jugarlo de diferentes maneras. Agáchese detrás de unos muebles y aparezca de repente o brinque en frente de él cuando está en su sillita alta. Siempre haga que el juego sea nuevo, sorprendente y divertido... ¡pero nunca de miedo!

## “¿PUEDO AYUDAR DE ALGUNA MANERA A QUE EL BEBÉ SEA MÁS INTELIGENTE?” ¡Sí! Manténgase al ritmo de su cerebro.

La monotonía lo aburre, y los cerebros aburridos no aprenden.

Asegúrese de que haya varias cosas con que jugar y aprender, pero solo dé unas cuentas a la vez. Tener muchos juguetes a la misma vez puede confundirlo. Use la variedad - sea creativo, haga juguetes caseros o invente juegos nuevos para que siga pensando y aprendiendo.

Si el bebé hace algo que podría lastimarlo o está jugando con algo prohibido, intente esto:

- Suave, pero firmemente, aléjelo de lo que está haciendo.
- Suave, pero firmemente, diga, “No”.
- Luego busque INMEDIATAMENTE algo diferente que le llame la atención.

Se interesará en el objeto nuevo, pero muy dentro de sí recordará el “No”. Tendrá que decirlo muchas veces, pero muy pronto aprenderá qué quiere decir. Pero *no se exceda*. Los bebés no pueden aprender muy fácilmente si por todo escuchan un “No”.

## El lenguaje

En esta etapa el bebé se desarrolla principalmente a través de los sonidos. Él practica cómo hacer más y más sonidos para usarlos para comunicarle a usted lo que quiere y lo que no quiere.

### **CONSEJO** *para los padres*

¿Cuáles son los sonidos favoritos del bebé ahorita? ¿Cuál es el último sonido que aprendió a hacer? Una de las primeras palabras que un bebé aprende es su nombre.

El bebé está intentando imitar los sonidos que usted hace. Hará sonidos incoherentes... luego se callará... luego hará más sonidos otra vez - a veces más fuerte, a veces más suave. Está intentando imitar los sonidos de una conversación. No tenga temor de participar en esa conversación.

Muchas veces cuando usted lo vea a los ojos y le hable, el bebé extenderá los brazos y le tocará los labios. Esto no significa que el bebé quiere que usted se calle. ¡Está descubriendo cómo hablar por medio del TACTO!

**“¿CÓMO PUEDO AYUDAR A QUE EL BEBÉ APRENDA A HABLAR?”**

Haga sonidos cuando el bebé toque sus labios - sonidos como “mmmmm” o “ba, ba, ba” o “pa, pa, pa” o invente otros. Siéntese sin hacer ruido con el bebé y muéstrole libros con dibujos. En los próximos meses, le encantarán los libros con páginas gruesas y duras ilustradas con animales o personas.



# Ayude al bebé para que aprenda acerca de la vida

El bebé aprende a gatear más o menos a esta edad y empieza a explorar lugares que antes solo podía ver. Entre más se mueva y explore, más nombres de lugares y cosas aprenderá.

El bebé se da cuenta que usted puede hacer cosas por sí solo. Él quiere ser como usted, así que probablemente intentará hacer más y más cosas solo. Si usted no necesita ayuda para comer, ¿por qué debe necesitarla él? Tratará de alimentarse solo o de sostener su propio biberón. No lo hará muy bien, ipero lo está intentando!

Un descubrimiento grande que hace el bebé a esta edad, es el hecho que es mucho más interesante observar a animales que a juguetes, y que las personas son todavía más interesantes que los animales. Probablemente está empezando a ver cómo juegan otros bebés, pero posiblemente no quiera juntarse con ellos todavía.

## **CONSEJO** *para los padres*

Recuerde, su niño confía en usted y todavía lo necesita para que le deje saber qué piensa de todas estas cosas nuevas. Usted no es solo el papá del bebé, itambién es su maestro!

**“¿PUEDO HACER ALGO QUE AYUDE AL BEBÉ A PREPARARSE PARA LA VIDA?”** El bebé está entendiendo cosas más rápido que nunca. Juegue con él lo más que pueda, ¡él tiene muchos deseos de aprender y divertirse con usted!

Si el bebé es tímido, eso probablemente no cambie por un tiempo. Dejar atrás la timidez lleva tiempo. Cuando haga algo, dígame que es muy bueno para hacerlo y que está muy orgulloso de él. Inclúyalo en todas las actividades familiares. ¡Le encantará!

## La seguridad

Nunca es demasiado pronto para empezar a tomar medidas de seguridad en su casa a prueba de niños. Los bebés creen que el mundo es maravilloso y quieren explorarlo. ¡Es fantástico que quieran hacerlo! Lo que ellos no saben es que algunas cosas pueden ser muy peligrosas. Pero USTED SÍ LO SABE, así que proteja al bebé. Sea un guardián. Asegúrese de que el bebé nunca esté despierto y solo en un cuarto a menos que esté en su cuna.

### **CONSEJO** *para los padres*

**“¿Medidas a prueba de niños?”** Significa tomar medidas para que la casa sea segura para el bebé, especialmente cuando empiece a gatear o a caminar. Es un trabajo importante. Empiece cuanto antes.



## “¿CON QUÉ TIPO DE COSAS QUERRÁ JUGAR?” Piense

como un niño, mire el mundo como lo haría él. Bájese al suelo y gatee. ¿Qué querrá agarrar o dónde querrá meter los deditos el niño? Aleje todo peligro.

- Ponga cierres en los gabinetes bajos de la cocina y los baños. ¡Están llenos de cosas interesantes con las que querrá jugar!
- Guarde todas las cosas pequeñas que se pueda poner en la boca. ¡Se quiere meter todo en la boca!
- Ponga cubiertas en todas las tomas de electricidad o empuje muebles grandes en frente de ellas.
- ¡Su casa está llena de venenos! ¿No lo cree? Piense en jabones, limpiadores, detergentes y medicamentos (los que se compran con receta Y sin receta). Póngalos todos en gabinetes o armarios altos.
- Quizás sea el momento para mover todos sus discos compactos y videos a una estantería más alta. De hecho, guarde todo lo que no quiera que se rompa.

Cuando toma medidas de seguridad a prueba de niños, usted hace cuatro cosas por el bebé:

1. Lo protege contra el peligro;
2. Le da la oportunidad de andar libre, de explorar su mundo sin que nadie le diga constantemente “¡No!”
3. Lo ayuda a ser más inteligente y más creativo.
4. ¡Es un buen padre para él!

### **CONSEJO**

#### *para los padres*

Nadie es perfecto. Usted seguramente olvidará algo. Así que haga una lista de cosas que ha aprendido a hacer como padre y repásela cada mes. Sigá añadiendo cosas nuevas a su lista.

# Capítulo 4

## DE LOS DIEZ A LOS DOCE MESES

---

### Ayude a que crezca el cuerpo

#### ¡CASI LLEGA EL GRAN MOMENTO!

Quizás se haya dado cuenta de que su bebé puede subir y bajar del sofá más fácilmente. Es porque sus músculos grandes se están fortaleciendo, tanto que podría empezar a **CAMINAR** pronto.

De hecho, es posible que ya camine. Los bebés empiezan a caminar en etapas diferentes. Un momento están gateando, el próximo están de pie. Muy pronto tendrá la capacidad para alternar entre gatear y sentarse más rápidamente. Aunque parezca fácil, ¡requiere mucho esfuerzo!

Algunas cosas que el bebé practicará son:

- Alcanzar cosas con las manos,
- Aplaudir,
- Soltar un juguete para agarrar otro,
- Agarrar,
- Ponerse de pie después de estar en cuclillas,
- Señalar con el dedo índice y
- Hacer cosas diferentes con cada mano.

**“¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR A QUE EL BEBÉ SEA FUERTE Y SANO?”** Juegue con él y ayúdele a practicar todas las cosas que está aprendiendo. Ponga juguetes interesantes delante de él. Asegúrese de que estén suficientemente cerca para alcanzarlos, pero suficientemente lejos para que pueda utilizar sus músculos.

Trate de rodar una pelota hacia él y luego pídale que la ruede hacia usted. Cualquier juego que juegue, siempre recuerde tener cuidado. **Los bebés son frágiles.**

Animelo cuando intente caminar, pero no lo apresure. Aprenderá mejor si hace las cosas a su propio ritmo y sabe que usted está orgulloso de lo que puede hacer.

Si tiene la oportunidad, subirá y bajará las escaleras y se saldrá del corralito o la cuna. Vigílelo de cerca a esta edad. Se acerca su chequeo médico de 12 meses. Programe la cita un mes antes para que no se retrase el chequeo del bebé.

## **Ayude a que crezca el cerebro**

### **¡QUÉ MEMORIA TIENE ESE NIÑO!**

A esta edad el bebé puede recordar mejor lo que estaba haciendo antes de que algo lo distrajera y puede volver a lo que hacía antes de la distracción. También está aprendiendo que unas cosas son más grandes que otras y que puede meter algunas cosas dentro de otras.

¡También está empezando a descubrir que puede causar que algo ocurra!  
Eso lo hace sentir muy bien... ¡PERO podría volverlo loco a usted!

A nadie le gustan los pañales, y probablemente usted quiera que empiece a usar el baño lo más pronto posible. El entrenamiento para aprender a usar el baño será muy difícil para el niño hasta que tenga 2 o 3 años porque:

- Necesita ir al baño a la misma hora todos los días y
- Necesita saber suficientes palabras para avisarle a usted cuándo tiene que ir.

### **“¿PUEDO AYUDAR DE ALGUNA MANERA A QUE EL NIÑO SEA MÁS INTELIGENTE?”**

Dé al niño rompecabezas para que los resuelva. Invéntelos, pero que sean fáciles. Puede darle una caja de zapatos, una lata de café y un juguete que solo cabe en uno de ellos. Luego pregunte, “¿Cabe este juguete en la caja o en la lata?”

Use una olla y algunas tapaderas de diferentes tamaños. Ponga la tapadera correcta en la olla, luego déle varias tapaderas para que busque la que va con la olla. Asegúrese de darle tiempo para que juegue y se divierta con las ollas y las tapaderas. Resolver estos pequeños rompecabezas ayudará a que se formen conexiones en el cerebro del bebé que le enseñan cómo coordinar las manos y los ojos. **Léale—TODOS LOS DÍAS.**



Los niños aprenden a amar los libros estando cerca de ellos mucho... y al ver que a usted le gusta leerles. Leer libros al bebé ahora le ayudará más adelante a ser un buen lector.

Empiece con:

- Libros con dibujos grandes y coloridos;
- Libros con palabras cortas y sencillas;
- Libros que tienen diferentes texturas que puede tocar; y
- Libros que hacen ruidos.

## El lenguaje

El niño está aprendiendo a decir palabras nuevas - ¡y le encanta! Cuando descubra una nueva palabra usted la escuchará un millón de veces.

Recuerde, ¡la práctica lo ayuda a mejorar!

El bebé también está llegando a la edad en que sabe qué quieren decir las frases que usted le enseñe. Cuando diga algo que el bebé no quiere oír, fingirá que no escuchó. ¿Quiere comprobarlo? Diga, “es hora de dormir” cuando no tiene sueño y ni siquiera lo volteará a ver. Diga en voz baja “galleta” y estará junto a usted en un segundo.

### **“¿CÓMO PUEDO AYUDAR PARA QUE EL BEBÉ APRENDA A HABLAR?”** Empiece haciéndole preguntas como:

- “¿Dónde está tu libro de cuentos?”
- “¿Te gusta la camisa roja o la azul?”

Si el bebé solo contesta con miradas o sonidos, trate de que utilice palabras - pero no lo presione demasiado. Si lo presiona, él no querrá hablar.

Mientras le cambie la ropa, explíquelo lo que está haciendo. “Primero metemos un brazo y luego el otro. Después metemos la pierna”... No solo le está hablando y enseñando, también está charlando con él. Imagínese - ¡el bebé y usted están platicando!

## **Ayude al bebé para que aprenda acerca de la vida**

El bebé sabe identificar mejor los sentimientos de usted. Ahora quizás solo se dé cuenta si usted está feliz, triste o enojado, pero está aprendiendo cada día más.

Le encanta hacerlo feliz, pero también hace cosas a propósito que lo molestan para ver cómo reacciona usted. El bebé lo está poniendo a usted a prueba.

Usted probablemente puede también distinguir mejor los sentimientos del bebé. La capacidad de reconocer el ánimo el uno del otro muestra que el vínculo entre usted y el bebé se está fortaleciendo.

Explorar lo hace más inteligente y fuerte. No lo deje en su corralito nada más. ¡Dele libertad para descubrir el mundo! Pero asegúrese de estar cerca de él para que la exploración sea segura. Siempre manténgase cerca dónde él pueda verlo o escucharlo.

Pero si necesita dejarlo con un abuelo o una niñera, actúe como si no fuera gran cosa al despedirse. ¡Él confía en usted para protegerlo! Y está aprendiendo que usted volverá.

**“¿PUEDO HACER ALGO QUE AYUDE AL BEBÉ A PREPARARSE PARA LA VIDA?”** Ayúdelo para que aprenda a tener curiosidad y a prepararse para que pueda alimentarse solo. Ponga cinco o seis diferentes alimentos (que sean buenos para el bebé) en la mesa enfrente de él. Deje que escoja cuáles quiere comer. De vez en cuando dele una taza de fórmula para bebé en lugar del biberón, o acuéstelo a dormir una siesta sin antes darle el biberón. Puede comprar tazas especiales con tapaderas que no dejan que se derrame la fórmula.

### **CONSEJO** *para los padres*

Últimamente el bebé está haciendo muchas cosas solo. Usted quizás piense que no necesita abrazarlo, besarlo, cargarlo y darle todos esos cariños. ¡No es cierto! Los necesita tanto como siempre. Muéstrele que lo ama cada que pueda.

Establezca un lugar a prueba de bebés en la casa que el bebé pueda explorar. Ponga cosas interesantes en este lugar, tales como:

- Animales de peluche,
- Pelotas,
- Libros,
- Un espejo irrompible para bebés, o
- Juguetes sencillos que tengan piezas grandes que pueda armar.

No se le olvide establecer rutinas. El bebé es más feliz cuando come, duerme y juega a la misma hora y en el mismo lugar todos los días. Le gusta saber qué pasará. Más adelante, el bebé sabrá qué hacer cuando las cosas cambien.

# ¿Qué asusta al bebé?

**Su bebé es único**, pero usted ya lo sabe. Dado que es diferente a los demás bebés, él ve el mundo en su propia manera especial. Hay cosas en el mundo que le provocan miedo - quizás hasta más que a los otros niños. ¡Es normal! Con un poco de tiempo y mucho amor, superará las cosas que le provocan temor. Quizás sienta temor de:

- **Caerse.** Cuando esto suceda, una sonrisa, un abrazo y una palmadita lo ayudarán a sentirse mejor.
- **La oscuridad.** Ponga una luz nocturna cerca de la cuna.
- **Estar separado de usted.** Cuando salga del cuarto, dígame que volverá enseñuida. Él entenderá pronto.
- **Los animales.** Mantenga a los perros y gatos lejos hasta que el bebé crezca un poco más. ¡A esta edad las mascotas le parecen ENORMES!
- **Cosas que usted no imaginaría.** ¡Como la aspiradora o la secadora del pelo! Cárguelo, abrácelo y muéstrelle cómo se usan.
- **Los cambios.** Recuerde, a los bebés les gusta la rutina. Cuando las cosas cambien, dele muchos abrazos y tiempo para que se acostumbre.



Solo recuerde no ser demasiado duro con él cuando tenga miedo. No le grite, ni se burle. El bebé necesita que usted lo comprenda y lo ame todavía más cuando está asustado.



# ¿Cuánta comida?

¿Está alimentando demasiado al bebé... o muy poco? Solo hay una persona que sabe la respuesta: **¡el bebé!** Cuando come demasiado rápido, el estómago no tiene tiempo de decirle que ya llenó. Si come más de lo que necesita, engordará. Las verduras y frutas son magníficas para el bebé, pero por sí mismas no le dan la nutrición necesaria para crecer fuerte y sano. Necesita muchos diferentes tipos de comida. Déle al bebé varias pequeñas porciones cada día de cada uno de estos grupos de comida:

- **Verduras y frutas** ..... **4 porciones**
- **Carne, pescado, aves, huevos** ..... **2 porciones**
- **Leche, queso, yogur, queso cottage** ..... **3 porciones**
- **Pan, galletas saladas, cereal, arroz, espagueti** ..... **4 porciones**

El bebé no necesita comer algo de cada uno de los cuatro grupos de alimentos en cada comida. A veces no querrá comer nada, es normal. Una comida sana al día, más alimentos de cada uno de los cuatro grupos indicados arriba son sanos a esta edad.

## **CONSEJO** *para los padres*

Puede ser frustrante alimentar a alguien que escoge mucho lo que come. Trate de recordar: USTED debe decidir QUÉ come el niño, pero él es el único que sabe CUÁNTO comer.

# Cómo manejar las cosas prohibidas

“No”, es una palabrita chiquitita. A lo mejor por eso la decimos a los niños dos veces. Durante esta etapa al bebé le gusta cada vez más hacer las cosas por su propia cuenta, y eso es magnífico, pero no cuando hace cosas que no debería o cosas que le pueden lastimar, ya está llegando a la edad para disciplinarlo.



*¿Qué significa esto?*

Disciplina significa encontrar maneras buenas y respetuosas para enseñar al niño cómo portarse bien.

- **Establezca límites.** A los niños no les gusta oír “No”, pero muy dentro de sí mismos se sienten más seguros cuando saben quién tiene la autoridad y qué está BIEN y qué está MAL.
- **Planee con tiempo.** Usted conoce a su bebé muy bien. Intente mantenerlo alejado de problemas antes de que ocurran.
- **Dé otra cosa que hacer.** Si está haciendo algo que no debe, dé otra cosa que hacer para que se ocupe con algo que sí puede hacer. ¡Su juguete favorito es una distracción ideal!
- **Cuando usted diga “No”, cumpla con su palabra.** Una vez que el niño crea que lo puede hacer cambiar de opinión, no creará que usted habla en serio y cada que usted diga “No” se pondrá rebelde.
- **Hágalo con amor.** Siempre déjele saber que, aunque se haya portado mal, usted lo ama y siempre lo amará.

# ¡El fiestón del primer cumpleaños!

¡Qué impresionante! ¿Cómo sucedió esto? ¡Ya casi va a cumplir un año su bebé! A continuación se encuentran algunas ideas para la fiesta del primer cumpleaños:

- **Tenga una fiesta para niños. Invite a unos cuantos niños (entre seis y ocho) y a sus padres.** Necesitará su ayuda. No deje que dure más de una hora. ¿Quiere un cuarto lleno de niños cansados e irritados? Abra los regalos. Aunque no lo crea, a los niños les gustarán más las cajas, el papel de envoltura y los listones que los regalos. En vez de un pastel grande y elegante, sirva pastelitos individuales o gelatina o cualquier otra cosa. Ponga una vela en el pastelito del bebé, canten el “Cumpleaños Feliz” o “Las Mañanitas” y ayúdele a soplar la vela. ¡A todos les encantará! En vez de planear un sinnúmero de juegos de fiesta que no entenderán deje que jueguen con los juguetes nuevos.
- **Tenga una fiesta SIN NIÑOS.** Invite a algunos de sus amigos y celebre el gran día con ellos y el otro padre del bebé.
- **No haga fiesta.** Evite la fiesta. Consiga una niñera. Salga y celebre... solamente mamá y papá. Recuerde que el bebé es demasiado pequeño para entender el significado de un cumpleaños. Así que no se complique la vida.



# Capítulo 5

## ¡BIENVENIDO A LA PATERNIDAD!

---

### Por qué son importantes los papás

Es clara la importancia del papel que desempeñan las mamás en la vida de sus hijos. Pero a veces no se reconoce o valora de igual manera el papel de igual importancia que desempeñan los papás. Ambos padres son necesarios para ayudar al bebé a crecer sano, no solo físicamente, sino también en sus pensamientos y sentimientos. Nunca olvide que usted es una de las personas más importantes para el bebé. Él lo necesita y depende de usted.

Le encanta explorar la cara de papá - primero con los ojos, luego con los dedos. Hasta aprende a distinguir su olor. Mientras lo hace, el bebé guarda todas estas experiencias en una parte de su mente a la que llama "este es mi papi". Los sentimientos que tiene por usted le ayudarán a llevarse bien con otros hombres y mujeres según vaya creciendo.

El bebé empezó a aprender las diferencias entre mamá y papá **DESDE ANTES DE NACER**. Aprendió cuál era su voz desde que estaba dentro de mamá. ¡Ahora está relacionando la voz con la cara!

Las mamás y los papás pueden ser diferentes en la forma que se relacionan con su hijo. A veces los papás hacen cosas por el niño o con él que

las mamás quizás no hacen, igual que las mamás a lo mejor hacen cosas que el papá no hace. Lo importante es saber que los niños se benefician cuando ambos padres pueden estar con sus hijos, cada uno haciendo las cosas a su manera.

## Los papás marcan la diferencia

Usted ayudó a traer un bebé al mundo, así es que usted ya marcó una diferencia, y seguirá haciéndolo si forma parte de su vida o no. Participar activamente en la vida del bebé le dará una mejor oportunidad para crecer sano, fuerte e inteligente. No participar marcará una diferencia, por que crecerá sin saber qué hacen los papás. Crecerá deseando tener un papá y sin la buena influencia que usted puede tener en su niñez.

### **¿QUÉ TIPO DE DIFERENCIA PUEDE MARCAR USTED?**

Si le importa el bebé y permanece cerca de él, USTED puede ser la DIFERENCIA que en realidad marca una DIFERENCIA en la vida del niño. Seamos realistas, es fácil procrear un bebé pero es diferente ser un papá. Para ser papá hay que saber lo que está haciendo. Tiene que participar. Algunas personas creen que solo las mujeres entienden y se preocupan por los bebés. ¡NO ES CIERTO! Como hombre, usted puede hacer muchas cosas... ¡empezando desde AHORITA!

Hay personas que pueden ayudar a asegurar que la mamá y el bebé estén bien. Sin embargo, no siempre le informan al papá cómo van las cosas. Así es que tome usted la iniciativa y hágales preguntas. ¡Obtenga su propia información! ¡Participe!

# Téngalo por seguro

Cuando los papás pasan tiempo con sus hijos desde un principio y tratan de mantener una relación con ellos, les suceden cosas buenas a los niños.

- Es más probable que sean bebés, niños pequeños, niños preescolares y niños en edad escolar activos, sanos y fuertes.
- La mayoría se desarrollan mejor que el promedio de niños.
- Entienden mejor los papeles que les corresponden a los niños y a las niñas.
- Son mucho menos propensos a la violencia, antisociales, peligrosos o hasta delincuentes.
- Esperan más tiempo antes de empezar a tener relaciones sexuales.
- Es más probable que vayan a la escuela y sigan estudiando. Es menos probable que repitan un año escolar.
- Las niñas se desempeñan mejor en las matemáticas.
- Es más probable que tanto las niñas como los niños sean más independientes, tengan un mejor auto control y se conviertan en líderes. Tienen más éxito en la vida.
- Las niñas tienen relaciones más saludables en la vida, especialmente con los hombres. Recuerde que papá es el primer hombre que conocieron.
- Es tres veces más probable que los niños que crecen sin un papá sean puestos en una institución juvenil del estado.

¡GRACIAS PAPÁ!

THANKS DAD!

### **¿Cómo se siente ser papá?**

Cuando algunos hombres se enteran que van a ser papás se asustan. Otros fingen que no está sucediendo. Algunos hombres no lo asimilan hasta que su pareja tiene siete meses de embarazo, y para otros es el momento que ven o cargan al recién nacido por primera vez. Usted quizás se sienta feliz, temeroso, confundido, preocupado... o todas estas cosas a la misma vez.

**Piense acerca de su propio padre o los papás que usted conoce. ¿Qué diferencia marcan estos papás en la vida de sus hijos? ¿Quiere lo mismo para su bebé, o quiere que las cosas sean diferentes?**

## **Apoye a la mamá del bebé**

Ser papá es el trabajo más importante que tendrá en la vida. Parte de ese trabajo consiste en ser un buen compañero para la mamá. El mostrar apoyo es otro trabajo importante del papá. ¡Cuando llegue la mamá del hospital se sentirá agotada! Aunque el parto es diferente para cada mujer, le han pasado muchas cosas al cuerpo de la mamá. Se sentirá emocional y físicamente agotada y necesitará su ayuda para volver a la normalidad.

### **“¿CÓMO LA APOYO?”**

La mamá se recuperará más rápido si usted:

- Le da tiempo para que descanse,
- Demuestra que le importa cómo se siente ella,
- Le permite pasar tiempo con sus amistades y
- Disfruta jugar con el bebé, junto con ella.

Otra manera para apoyar a la mamá es ayudarle a cuidar al bebé. Puede hacerlo alimentando al bebé, cambiándole el pañal, bañándolo y vistiéndolo, levantándose a veces con el bebé durante la noche si viven juntos y cuidando al bebé mientras que la mamá sale de compras o a un mandado.

Haga cosas que sean exclusivamente para la mamá, tales como:

- Buscar una niñera y sacar a la mamá a cenar y al cine.
- Prepararle su platillo favorito.
- Ir a la tienda de videos, dejar que escoja la película que quiera y verla juntos. No se ría ni se burle de la película. Simplemente siéntese a su lado y disfrute el hecho de estarla viendo juntos.
- Darle un masaje y escuchar cómo le fue durante el día. No la interrumpa... simplemente escuche. Intente todos los días buscar maneras pequeñas y diferentes de ser amable con ella. Se sorprenderá del resultado.
- Piense formas nuevas de mostrarle su apoyo, tales como:
  - cocinar
  - limpiar o
  - hacer mandados.

## Padres unidos

Aunque trabajar con otra persona toma esfuerzo adicional y planificación, irrealmente vale la pena cuando estás criando a un niño! Estudios sobre niños y familias muestran que usualmente les va mejor en la vida a los niños que son criados por dos padres que se preocupan el uno por el otro y aman a sus hijos. Aunque no vivan juntos los padres, el hecho que trabajen en equipo da a su hijo una mejor oportunidad de tener éxito. Haga un esfuerzo por:



- **Ponerse de acuerdo.** Como padres necesitan asegurarse de que están de acuerdo en:
  - Los valores básicos que quieren que aprenda el niño,
  - Cómo debe comportarse el niño, lo que está permitido y lo que no,
  - Formas de disciplinar.
- **Cumplir con los acuerdos.** Una vez que se hayan puesto de acuerdo en cómo criar al niño, cumpla con ello, aunque esté cansado, se sienta “culpable” o “enojado”, ¡aún cuando el pequeño angelito trate de echárselo al bolsillo!
  - Esto lo ayudará a sentirse sano y seguro y le ayudará a aprender a respetarlo;
- **Apoyarse el uno al otro.** Los niños, hasta los recién nacidos, se confunden y se asustan cuando los padres pelean. Si usted y la mamá tienen un desacuerdo, es muy importante que hablen de ello en privado. Si la mamá hace algo que usted cree es física y emocionalmente peligroso, tiene que asegurarse de que ella deje de hacerlo, pero es la única vez que debe mostrar su desacuerdo en frente del niño. Trabajar juntos como padres es uno de los regalos más amorosos que le pueden dar a esa personita especial. ¡Es una indicación de que son padres maravillosos!

## **¿Y SI USTED Y LA MAMÁ NO VIVEN JUNTOS?**

**“¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR EN LA VIDA DEL BEBÉ SI LA MAMÁ Y YO NO NOS LLEVAMOS BIEN?”**

¿No se lleva bien con la mamá? ¿Ella quiere que usted se aleje? ¿Por qué? ¡Investigue! En serio, es importante. Una cosa es segura. ¡Usted tiene que querer hacerlo! Ser padre implica trabajo. Pero es **buen trabajo...** el mejor trabajo que usted hará en su vida. Claro, lo más fácil sería alejarse, dejar que tenga el niño, el trabajo y las preocupaciones.

Si lo hace, no tendrá la diversión, las sonrisas y el amor que puede dar esa personita. La mamá lo tendrá todo y usted no sentirá el orgullo de verlo crecer y convertirse en una persona fuerte, sana y buena. Sobre todo, el niño perderá la oportunidad de tenerlo a USTED a su lado. A continuación se encuentran algunas cosas que usted puede hacer para mostrarle a la mamá que quiere ser parte de la vida del niño:

- Lleve una vida limpia. Muestre al mundo que tiene lo necesario para ser un papá de verdad.
- Resuelva los problemas que tenga con ella... por lo menos lo suficientemente para que usted pueda estar cerca de ellos.
- Hable con ella sobre los planes para el futuro del bebé.
- Ofrezca ayudarle cuando ella necesite un descanso.

**¿QUÉ MÁS PUEDE HACER  
PARA MOSTRAR A LA MAMÁ  
QUE QUIERE SER PARTE DE  
LA VIDA DEL BEBÉ?  
¿QUÉ ESTÁ DISPUESTO A  
HACER PARA LLEVAR UNA  
RELACIÓN CON ELLA?  
¿HAY COSAS QUE USTED NO  
QUERRÁ HACER?**



# Legalice la paternidad

## ¿ADIVINE QUÉ?

Si no están casados cuando nazca el bebé... usted **no es automáticamente** el papá legal. ¡Usted no tiene ningún derecho sobre el niño! **“¡No puede ser verdad!”** Sí, es verdad. Cuando nace un bebé todos saben quién es la mamá. Por esto, la ley considera a los papás de manera diferente que a las mamás. ¡Eso quiere decir que usted tiene que **¡ESTABLECER LA PATERNIDAD!**



### *¿Qué significa esto?*

¿Qué significa **“establecer la paternidad”**? Simplemente quiere decir “hacer lo correcto”. Usted puede ser el papá biológico (el que embarazó a la mamá), pero eso no lo convierte en el papá legal. Para ser el papá legal, la ley dice que usted tiene que poner su nombre en algunos papeles y responsabilizarse por el niño.

## ¿CÓMO LO LEGALIZAMOS?

En Texas usted puede firmar un formulario mientras están en el hospital. Se llama el Reconocimiento de Paternidad (Acknowledgement of Paternity, AOP). La mamá también tiene que firmarlo. No lo tiene que hacer inmediatamente en el hospital, tendrá otras oportunidades. Antes de firmar, consulte con alguien de confianza, alguien que sepa sobre estas cosas, que realmente sepa, y obtenga toda la información posible sobre este proceso.

## “¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTABLECER LA PATERNIDAD?”

Porque muchas cosas importantes suceden cuando el papá y el niño tienen una relación “oficial”.

### **Establecer la paternidad es importante para el bebé porque:**

El bebé no solo sabe quién es su papá sino también conoce a su papá. Esto le ayuda a tener una mejor autoestima. El bebé podrá ser elegible para recibir herencia, beneficios médicos, Seguro Social y posiblemente beneficios para veteranos. Puede heredar cosas de usted, como un automóvil o una casa. Podrá obtener el historial médico del lado paterno de la familia.

### **Establecer la paternidad es importante para usted porque:**

Si usted y la mamá se separan, usted puede pedirle a la corte derechos de visitas. Así es, si no se ha establecido una relación legal, las visitas no son automáticas! También establece y protege los nexos legales con el niño. Protege su derecho a obtener historiales médicos e información y documentos sobre el desempeño escolar del niño. ¡Establecer la paternidad lo hará sentirse como una persona responsable que tiene el valor de hacerle frente a sus responsabilidades y ser un papá de verdad!

## **La vida de un papá**

### **APOYE AL NIÑO**

Lo sabemos, usted ya lo ha escuchado antes... y lo seguiremos repitiendo. **APOYE AL NIÑO.** Cuando decimos “apoye al niño”, no queremos decir que usted tiene que “estar parado a su lado. Queremos decir que tiene que mostrarle que usted es una persona en la que puede depender, que siempre está dispuesto a ayudarlo y siempre se preocupa por él. Si quiere que el niño crezca y se convierta en una persona de la que puede estar orgulloso, él necesita que usted le enseñe cómo serlo. Él niño necesita saber que hay un hombre que se preocupa por él y piensa que es alguien importante. Así puede aprender a estar orgulloso de sí mismo.

## **MANTÉNGASE SANO**

No podrá ayudar mucho al bebé si se enferma, está tomado o usando drogas. Ayúdese a sí mismo y al niño de las siguientes maneras:

- Coma bien,
- Duerma bien y haga suficiente ejercicio,
- Manténgase lejos del alcohol y las drogas.

Su hijo necesita que usted lo apoye. No lo decepcione.

## **APARTE TIEMPO PARA USTED**

Aunque no lo crea, para ser un buen papá necesitará tiempo para usted, haciendo cosas que disfruta y que no puede hacer con el niño o con su pareja. Cosas como:

- Ver la televisión,
- Salir con los amigos,
- Ir de pesca, o
- Hacer ejercicio.

Es saludable que usted salga a veces. Tiene la oportunidad de relajarse y pensar en otras cosas. Y se siente fresco y listo para darle su atención al bebé cuando regrese. No salga por mucho tiempo, pero tome tiempo con regularidad solo para usted. Pero recuerde, salir de fiesta con los amigos cansa a las personas. No haga sufrir al bebé solo porque usted está demasiado cansado para estar con él. ¿Qué es lo más importante? Hay tiempo para los amigos y para ser papá, ipero la paternidad es más importante!

## SEA UN HÉROE

Cuando un papá ama a su hijo, algo especial ocurre en su interior, se vuelve valiente, se convierte en héroe. Los edificios en llamas, los árboles que caen... nada le impide proteger al niño. Es natural, ni siquiera lo piensa. A veces ser un héroe cuesta trabajo. Pero es **buen trabajo**. Para él usted es un héroe simplemente por:



- Ser honesto,
- Controlar su temperamento,
- Ser fiable,
- Enseñarle cosas nuevas,
- Estar sobrio y no tomar drogas, y
- Amarlo

Algunas de estas cosas requieren trabajo duro. Haga lo mejor que pueda. Le mostrará lo que significa ser héroe... y usted será el hombre más maravilloso e importante en su vida. ¡El papá que enseña a su hijo el camino hacia un futuro mejor es un **verdadero** héroe!

## Piensa como papá

**“Estoy acostumbrado a la vida que llevo. Tener un bebé cambiará todo.”**

### **AVISO #1:**

Todo cambió el momento que la mamá quedó embarazada.

### **AVISO #2:**

Las cosas pueden estar mejor que nunca. Ayudar a que el niño crezca y aprenda del mundo puede ser lo mejor que le pase en la vida... pero depende de usted. Tiene que ser un papá de verdad.

## **¡ALGO ESPECIALMENTE PARA USTED!**

¡Si se esfuerza todos los días por ser un mejor papá, también se convertirá en una mejor persona! Los papás que se quedan con su familia y realmente se esfuerzan se convierten en personas más felices, sanas, amables, comprensivas y exitosas en sus trabajos.

## **¡ALGO MÁS PARA USTED!**

¿Recuerda cuánto se divertía cuando era niño? ¿Recuerda cómo todo eso fue desapareciendo según fue creciendo? ¿Adivine qué? ¡Puede volver a hacer todas esas cosas maravillosas de niños y nadie pensará que está loco! ¡Los papás pueden hacerlo!

**“Hay tanto que aprender sobre los bebés, tanto que hacer. Temo equivocarme”.**

**AVISO #3:** Tenga por seguro que SE EQUIVOCARÁ.

**AVISO #4:** TODOS los demás también se equivocarán. No existe el papá perfecto o la mamá perfecta. Nadie es perfecto. Olvídense de tratar de ser perfecto. Solo enfóquese en ser lo mejor que pueda.

# Capítulo 6

## **A PASITOS DE BEBÉ — CONSEJOS, IDEAS Y ACTIVIDADES PARA LA MAMÁ, EL PAPÁ Y EL BEBÉ**

---

### **El trabajo en colaboración con la familia**

#### **LOS PARIENTES**

Muchas veces los familiares, usualmente los que ya han tenido niños, quieren hacerse cargo del bebé y cuidarlo. Quizás piensen que el papá no es necesario. Y quizás tengan buenas intenciones, por eso no se debe molestar, pero debe saber el papel importante que usted tiene. Mucha gente no sabe lo importante que son los papás para los recién nacidos, y que los bebés necesitan y quieren a los papás tanto como a las mamás.

No se desanime ni se ofenda. Los familiares que quieren ayudar solo tratan de ser un apoyo para usted. ¡Qué bueno! Déjelos ayudar, pero no les permita que se hagan cargo de todo. Trate de conseguir el apoyo de otras mamás y papás que conozca. Ellos saben exactamente por lo que usted está pasando y quizás tengan formas creativas de ayudar. Vea si hay reuniones para padres cerca de su casa. Se reúnen para ayudarse unos a los otros a ser los mejores padres que pueden ser. Los puede encontrar por medio de organizaciones religiosas y comunitarias o por medio de agencias locales de gobierno.



## LOS AMIGOS

¡Todos necesitamos tenerlos, pero pueden ser UN GRAN PROBLEMA! Es difícil cuando te jalan hacia un lado y al bebé y su mamá hacia el otro. Para los amigos que no tienen bebés es casi imposible entender por qué usted no puede hacer todo lo que hacía antes de que naciera el niño. Después de todo, inada ha cambiado para ellos!

Tendrá que pensar sobre cómo reaccionará cuando los amigos empiecen a presionarlo para ir de fiesta. Es saludable que usted se de tiempo para hacer lo que le gusta, pero estar mucho tiempo lejos perjudica al bebé, a usted y a su mamá.

## ¿Y el hermano o la hermana mayor?

¿Hay otro bebé en la casa? ¡Es un gran cambio para todos! No olvide que el niño mayor todavía es un niño. La idea de que haya alguien nuevo entre él y usted puede darle celos o provocar su enojo, io hasta asustarlo!

Según su pensamiento de niño, si ser un bebé significa recibir todo el amor y la atención, entonces se comportará como un bebé.

Algunas de las cosas que podrían ocurrir son:

- De repente ya no usa el baño como antes;
- Empieza a gatear otra vez en lugar de caminar; y
- Quiere volver a tomar biberón.



## **“¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR AL NIÑO A SENTIRSE MEJOR ACERCA DEL BEBÉ?”**

Aquí hay otras sugerencias que podrían ayudar:

- Ignórelo cuando se porte como un bebé. Solo dé tiempo y muy pronto será un niño “grande” otra vez;
- Los malos sentimientos pueden asustar al niño. Háblele acerca de sus sentimientos; eso le da a entender que usted comprende la situación. Use palabras como “feliz”, “triste” y “enojado” que le ayuden a identificar los sentimientos con palabras.
- Siga con las rutinas. Cuando vea que no ha cambiado la hora de la comida, de jugar, de irse a dormir y hacer las demás cosas, se sentirá mejor y más seguro.
- Notará que usted lo quiere igual que antes de la llegada del nuevo bebé.
- Nunca deje a los dos niños solos. Si el mayor está molesto podría pellizcar o empujar al bebé.
- Explíquele lo fácil que es lastimar a un bebé. Dígame que se porta como todo un niño grande cuando PROTEGE a su hermanito o hermanita.
- Pida a las visitas que le den un poco de atención adicional al niño mayor. Le ayudará a sentirse importante. Y además, ¡el bebé ni siquiera se dará cuenta!
- Si todavía no llega del hospital el bebé, pida al hermano mayor que le ayude a escoger la ropa que se pondrá el bebé para ir a casa.
- Tome tiempo todos los días para usted y su hijo mayor. Una vez por semana trate de llevarlo a algún lado, nada más ustedes dos solos.

Ayude al niño a ser un buen hermano o hermana mayor. Trate de entender cómo se siente y déjele saber que usted lo ama más que nunca.

# Todo sobre las cunas

Cuando el bebé llegue a casa una de las cosas más importantes que tiene que tener preparada es un lugar para que duerma. ¿Por qué? Porque cuando el bebé duerma usted hará otras cosas (con suerte estará durmiendo también). Algo puede ocurrir cuando usted no está al pendiente.

## **LA CUNA DEL BEBÉ DEBE SER UN LUGAR SEGURO PARA DORMIR:**

- Asegúrese de que no haya más de 2 y 3/8 de pulgada entre cada barra de la cuna. Si el espacio es más grande, la cabecita del bebé puede atorarse entre las barras.
- Asegúrese de que todas las partes estén bien ensambladas.
- Si el lado de la cuna se puede bajar, asegúrese de que quede por lo menos 9 pulgadas más arriba del colchón cuando esté abajo. Si se encuentra a menos de 9 pulgadas el bebé podría caerse. Asegúrese de que se puede atrancar el lado de la cuna mientras está bajado o subido, pero que el bebé no puede desatorarlo.
- Asegúrese de que el colchón sea del tamaño de la cuna. Si puede meter dos dedos entre el colchón y el lado de la cuna, es demasiado pequeño y el bebé puede atorarse entre el colchón y la cuna.
- No pinte la cuna o los muebles del bebé con pintura que contenga plomo. ¡Es peligroso! Lije y pinte otra vez los muebles que tienen pintura que se está pelando. ¡El bebé se la podría comer!
- Si la cuna está hecha de madera, lije los lugares donde podrían haber astillas.
- No escoja una cuna con postes de esquina. La ropa del bebé podría atorarse en el poste y ahorcarlo.

# Seguridad en el asiento para el bebé

¿Sabía que cuatro de cada cinco asientos de auto para bebés están colocados o instalados de **MANERA EQUIVOCADA?**

## “¿CUÁL ES LA MANERA CORRECTA DE COLOCAR UN ASIENTO PARA BEBÉS?” Así es cómo se debe hacer:

- Lea siempre las instrucciones de fábrica del asiento y las instrucciones del vehículo para saber cómo usarlo e instalarlo bien.
- Para los niños que pesan menos de 35 libras y tienen menos de un año (como el suyo), tiene que poner el asiento para el bebé en el **ASIENTO TRASERO** - no en el delantero - y colocarlo orientado **HACIA ATRÁS**.
- **EL BEBÉ NO DEBE IR VOLTEADO HACIA ENFRENTE**. Las bolsas de aire pueden lastimar **MUCHO** a los bebés. Y si choca contra algo, el golpe repentino puede causarle mucho daño al cuerpo del bebé.
- Cuando tenga más de un año y pese más de 35 libras, puede cambiarlo de modo que vea hacia adelante... pero eso es después.
- El asiento del niño necesita estar sujetado al asiento trasero con el cinturón de seguridad. Hay algunos modelos de auto nuevos que utilizan un sistema especial llamado LATCH. No olvide seguir las instrucciones que vienen con el asiento del bebé para asegurarse de que esté bien colocado en el auto.
- **¡QUÉ QUEDE FIRME!** El asiento del niño no debe moverse más de una pulgada en cualquier dirección.
- El asiento viene con sus propios cinturones. **USELOS**.
- Asegúrese de que la parte posterior de los cinturones pasen por los agujeros del asiento que estén al mismo nivel o a un nivel más bajo que los hombros del bebé.

- Asegúrese de que los cinturones del niño queden bien ajustados cerca del niño y manténgalos juntos usando el sujetador de fábrica del asiento para niños. Ponga el sujetador aproximadamente al nivel de las axilas del bebé.
- Nunca ponga al bebé en un asiento de auto que consiguió de otra persona o en uno que haya estado en un choque. El asiento podría estar gastado o débil.
- Asegúrese de obtener un asiento nuevo. Los asientos de auto para bebés siguen mejorando, y los más nuevos son los más seguros.

## Toallitas húmedas

### ¡AHORROS A LO GRANDE!

Si usa toallitas húmedas para el bebé, utilizará muchísimas y el costo puede llegar a ser considerable. ¿Quiere saber cómo ahorrar en las toallitas húmedas? Es fácil.

### HAGA TOALLITAS HÚMEDAS CASERAS

1. Tome un rollo de toallas de papel. Corte el rollo por el medio con un cuchillo afilado (uno de filo serrado sirve mejor para hacer dos rollos más cortos).
2. Busque un envase de plástico que tenga una tapa hermética. Debe ser suficientemente grande para que quepa medio rollo de toallas de papel. Un envase desechable para la comida funciona muy bien.
3. Quite el tubo de cartón del centro del rollo y ponga ambos rollos adentro del envase, con las orillas donde los cortó hacia abajo.
4. Mezcle estos ingredientes:
  - 1 cucharada de aceite para bebé,
  - 1 cucharada de jabón de baño líquido para bebés,
  - 2 tazas de agua hervida.

5. Vierta los ingredientes que acaba de mezclar sobre las toallas de papel y cierre bien la tapa. Las toallas absorberán el jabón y el aceite y se convertirán en sus toallitas húmedas caseras.

## Ayuda en la Internet



¿Busca más ideas sobre la paternidad? ¡Qué bueno! A continuación se encuentran algunas páginas Internet que podrían servirle:

### **EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS Y LA PATERNIDAD**

- **Center for Child Well-Being:**  
[www.childwellbeing.org](http://www.childwellbeing.org) (en inglés)
- **Departamento de Educación de Estados Unidos - Página para los padres:**  
[www.ed.gov/espanol/bienvenidos/es/index.html?src=gu](http://www.ed.gov/espanol/bienvenidos/es/index.html?src=gu)
  - **Serie de Buen comienzo, Buen futuro: (Oprima el botón “in spanish”)**  
[www.ed.gov/parents/earlychild/ready/healthystart/index.html](http://www.ed.gov/parents/earlychild/ready/healthystart/index.html)
- **Iniciativas Familiares:**  
[www.oag.state.tx.us/cs/publications\\_cs.shtml](http://www.oag.state.tx.us/cs/publications_cs.shtml)  
*La Procuraduría General de Texas tiene disponibles copias de las publicaciones.*

### **SALUD**

- **Plan de Seguro Médico para Niños (CHIP):**  
[www.chipmedicaid.com/espanol/index.htm](http://www.chipmedicaid.com/espanol/index.htm)
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Información para Padres:**  
[www.cdc.gov/parents/index.html](http://www.cdc.gov/parents/index.html)

## **SEGURIDAD DE LOS NIÑOS**

- **Información sobre los asientos de auto para niños**  
del Departamento de Seguridad Pública (DPS): (en inglés)  
[www.txdps.state.tx.us/director\\_staff/public\\_information/carseat.htm](http://www.txdps.state.tx.us/director_staff/public_information/carseat.htm)
- **Información sobre la licencia** para cuidado de niños del  
Departamento de Servicios para la Familia y de Protección  
de Texas (DFPS): (en inglés)  
[www.dfps.state.tx.us/Child\\_Care](http://www.dfps.state.tx.us/Child_Care)

## **SEGURIDAD EN LAS RELACIONES PERSONALES**

- **Violencia Intrafamiliar**  
Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas (HHSC),  
Violencia Intrafamiliar:  
[www.hhsc.state.tx.us/programs/familyviolence/index.shtml](http://www.hhsc.state.tx.us/programs/familyviolence/index.shtml)

La Línea Nacional Sobre Violencia Doméstica:

<http://www.ndvh.org/espanol/help/index.html>

## **EDUCACIÓN E INFORMACIÓN SOBRE EL MATRIMONIO**

- **National Healthy Marriage Resource Center**  
[www.healthymarriageinfo.org](http://www.healthymarriageinfo.org) (en inglés)
- **Preguntas y respuestas sobre el matrimonio**  
del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas  
[www.dshs.state.tx.us/vs/marriagedivorce/mdfaq.shtml](http://www.dshs.state.tx.us/vs/marriagedivorce/mdfaq.shtml)

# “La casa de los ruidos”

## ¿QUÉ ES ESTO?

- Cuando el bebé estaba en el vientre, podía oír sonidos, pero eran casi imperceptibles. Ahora usted puede mostrarle de donde viene cada sonido.
- Esto ayuda a que crezca el cerebro del bebé y a que mejore su audición.

## QUÉ NECESITA:

- Usted
- El bebé
- Su casa

## CÓMO HACERLO:

1. Cargue al bebé.
2. Llévelo por la casa.
3. Muéstrole los diferentes sonidos que hacen las cosas, como el timbre de la puerta, el radio, un reloj - cualquier cosa que produzca sonido.

## CONSEJO

### *para los padres*

Asegúrese de que los sonidos no sean demasiado fuertes. Podrían asustar al bebé. Mire al bebé mientras juegan a esto. ¿Hace algo para mostrarle que le gusta el juego? ¿Puede darse cuenta usted cuando ya se cansó el bebé de jugar?



# “El juego del sonajero”

## ¿QUÉ SE LOGRA CON ESTO?

- Hacer sonidos con el sonajero es una buena manera de ayudar a que se desarrolle el cerebro del bebé.
- Seguir el movimiento de las cosas con los ojos ayuda al bebé a mejorar su “control visual”.

## QUÉ NECESITA:

- Usted
- El bebé
- Un sonajero o algo que haga ruido

## CÓMO HACERLO:

1. Sujete el sonajero a unas 12 pulgadas de la cara del bebé.
2. Sacuda el sonajero suavemente hasta que el bebé lo vea.
3. Mueva el sonajero lentamente en diferentes direcciones. Pare y deje que el bebé ajuste su cuerpo para ver el sonajero.

### **CONSEJO** *para los padres*

Siempre elogie al bebé y háblele después de hacer cada sonido. Aprenderá a buscarlo para obtener respuestas. Si el bebé quiere agarrar el sonajero, dáselo. No lo sujetará por mucho tiempo. Ahora puede jugar un nuevo juego, se llama “ir por el”.

# “El rascacielos”

## ¿QUÉ HACE ESTO?

Este juego ayudará al bebé a aprender cómo controlar y coordinar los dedos y músculos. También le enseñará que puede mejorar si repite una actividad.

## QUÉ NECESITA:

- Bloques para bebés

## SIGA ESTOS SENCILLOS PASOS:

1. Ponga al bebé en el suelo con muchos bloques de plástico o de madera.
2. Coloque los bloques uno encima del otro para empezar el “rascacielos”.
3. Deje que coloque el siguiente bloque, pero esté cerca para ayudarle.
4. Cuando la torre esté muy alta deje que se caiga.
5. Empiece de nuevo. Siga haciéndolo hasta que el bebé se canse del juego.

## **CONSEJO** *para los padres*

Cuando el “rascacielos” se caiga, ríase y aplauda. Deje saber al bebé que esta actividad es divertida, no triste ni de temor.

# Capítulo 7

## CONVERSACIÓN DE PAREJA

Conversación de Pareja es adaptada de la versión en inglés de CoupleTALK: Enhancing Your Relationship, An Informal Personal Study Course, de la universidad Kansas State University, Agrícola Experiment Cooperative Extension Services

---

# Un mensaje para los papás y las mamás que no están casados

A veces uno de los padres no puede o no está dispuesto a ser parte de la vida de un hijo. Cuando esto ocurre el niño depende del otro padre para recibir el amor, la seguridad y el apoyo que necesita. Todos los días, a lo largo del estado y el país, padres solteros se ponen a la altura del reto de criar a sus hijos.

A pesar de que la División de Manutención de Niños felicita a los papás y a las mamás que superan las privaciones para criar a sus hijos con poca o nada de ayuda felicita a los papás y a las mamás que superan las privaciones para criar a sus hijos con poca o nada de ayuda del otro padre, estamos comprometidos a trabajar con diligencia para asegurar que los padres y las familias reciban la ayuda financiera y médica que se les debe bajo la ley de Texas. En el año fiscal estatal 2010, la División para la Manutención de Niños recaudó 2.9 mil millones de dólares en manutención.

Ser padre es una experiencia en la vida gratificante pero exigente. Ya sea que lo tenga que hacer solo o en pareja, busque recursos que le ayuden con las necesidades que conlleva el ser padre. En el Capítulo Seis, se enumeraron varios recursos en la Internet. Si necesita acceso a la Internet, puede ir a la biblioteca local y preguntar si tienen acceso a la Internet para uso público.

# ¿Ha pensado en... la palabrita que empieza con la letra “m”?

Ahora que ya nació el bebé quizás se sienta especialmente emocionado, ansioso o curioso sobre lo que va a pasar. Como padre soltero, puede que esté pensando mucho sobre su relación con el otro padre y si quiere que esa relación sea permanente. Así que, ¿han ustedes, mamá y papá, hablado o pensado en la palabrita que empieza con la letra “m”? “M” de... ¿motocicletas, mansiones, mapas? No, hablamos de la “m” de matrimonio.

Si ha estado pensando en casarse, a continuación encontrará información que quizás le ayude a pensarlo más seriamente. ¿Sabía que los expertos han encontrado que cuando los niños son criados por sus dos padres en una familia saludable en la que los padres están casados, suelen suceder muchas cosas buenas? A continuación se encuentran algunas de las cosas que determinaron los estudios.

## **LOS NIÑOS**

- Son más sanos, física y mentalmente
- Es menos probable que sean pobres
- Tienen más éxito en la escuela
- Es menos probable que abandonen los estudios
- Es menos probable que se embaracen a temprana edad
- Consiguen mejores trabajos cuando terminan sus estudios
- Es menos probable que abusen de las drogas
- Tienen menos enfrentamientos con oficiales de la ley

## LOS PADRES

- Tienen una vida más larga (¡para disfrutar del dinero que sus hijos ganan con esos buenos trabajos!)
- Viven una vida más sana
- Ganan más dinero que los padres solteros
- Los hombres casados ganan hasta el 40% más que los hombres solteros
- Las parejas casadas tienen más dinero cuando se jubilan comparado con las personas solteras

Entonces, ¿qué les impide casarse? ¿Qué les impide tomar ese siguiente paso? ¿Son pensamientos cómo...?:

- “No estoy seguro de que esté preparado para ese compromiso”.
- “No siempre vemos las cosas de la misma manera”.
- “¿Deberíamos esperar hasta que nos llevemos bien siempre?”
- “Si tuviera un buen trabajo tendríamos el dinero para una buena boda con anillo y todo eso”.
- “Hay muchas cosas que tengo que hacer primero...un trabajo, un carro, un buen lugar para vivir...”

Hay personas que quieren que todos los detalles estén resueltos antes de casarse. Pero la verdad es que... **¡EL MATRIMONIO NO ES LA META FINAL!** ¡La vida no es así! ¡NADIE en la historia del mundo ha resuelto todos sus problemas! Nunca se casará si espera hasta que se resuelva todo antes de hacerlo. El matrimonio se trata de trabajar juntos para conseguir todas esas cosas que ambos quieren.

Pero el matrimonio en sí no hace que todo salga bien, íse logra con un matrimonio saludable! Todas las parejas tienen problemas y desacuerdos. Pero las personas que quieren lo mejor para sí mismos, su pareja y sus hijos aprenden a no ser tan rígidos... y solucionar los problemas. No hay duda, el matrimonio realmente es algo bueno.

Los estudios han comprobado que las personas en matrimonios saludables son más felices y tienen menos estrés. Pero las relaciones no suceden por sí solas – uno tiene que esforzarse. Hay algunas cosas básicas que puede hacer para que la relación sea saludable, aunque cada relación sea diferente. Esta sección es un punto de partida que enseña algunas formas de fortalecer la relación. Antes de comenzar, a continuación se encuentran algunos consejos útiles.

## **CINCO CONSEJOS PARA UNA RELACIÓN SALUDABLE**

- 1. Comunicación.** Dedicuen tiempo para ser amigos... escúchense y hablen sobre lo que piensan.
- 2. Préstese atención a sí mismo también.** No se olvide de usted, de las cosas que necesita. ¿Cómo puede hacer sentir bien a los que lo rodean si usted mismo no se siente bien?
- 3. Sea fiable.** Cumpla con sus promesas. Si asume una responsabilidad, cumpla.
- 4. Sea justo cuando ocurre un desacuerdo.** Todos tienen desacuerdos, pero no tiene que ser algo desagradable. Si no están de acuerdo, no quiere decir que tengan que dejar de amarse.
- 5. Mantenga su vida equilibrada.** En la vida no hay que preocuparse demasiado por una sola cosa. La gente en nuestras vidas puede hacernos sentir bien, pero no pueden ser siempre nuestro “todo”. Busque cosas que lo hagan feliz.

## CUANDO LEA ESTA SECCIÓN, CADA QUE APARECE ESTE DIBUJO...

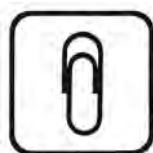
Verá consejos sobre cómo trabajar juntos.



Cuando queramos compartir una nota con usted.



Verá un ejemplo del tema que estamos hablando.



En un matrimonio o una relación sana donde los dos esposos se respetan, se aman y están comprometidos mutuamente, y quieren resolver cualquier situación que surja, se pueden resolver los desacuerdos y los cambios positivos son posibles. Esta sección puede mostrarle algunas ideas sobre cómo mejorar su relación. Pero si encuentra que su relación tiene problemas serios, o existe el abuso, pida ayuda contra la violencia familiar a través de organizaciones religiosas o de la comunidad. Nunca es demasiado tarde para hacer cambios constructivos en una relación de pareja, mientras haya amor, compromiso, respeto y deseo de solucionar cualquier problema que ocurra.

# LECCIÓN 1: EL MATRIMONIO Y LAS FAMILIAS

---

En los últimos 20 a 30 años, se han casado menos personas en Estados Unidos y la edad promedio para casarse ha ido aumentando. Para las mujeres, la edad promedio para casarse aumentó de 21 años en 1970 a 25 años en 2000. Para los hombres, la edad promedio aumentó de 23 años a 27 años.

Sin embargo, la mayoría de la gente se casa en algún momento en su vida. Y muchos de los que viven su vida solteros quisieran estar casados. Por ejemplo, un estudio reciente involucrando a parejas que no estaban casadas y que recientemente habían tenido a un bebé determinó que la mayoría de los papás y las mamás querían seguir juntos y casarse más adelante.

## **A continuación se encuentran algunos de los principales beneficios del matrimonio:**

- Por lo general, les va mejor a los niños cuando los padres están casados. Aunque a la mayoría de los niños criados por padres solteros les va bien, los niños usualmente están mejor cuando los padres biológicos están casados, viven juntos y tienen un matrimonio sano. ¿Por qué? Una de las razones es que los padres casados suelen ganar más dinero. Tener más dinero disminuye el estrés y resulta en que los padres pasen más tiempo con los niños y fortalezcan su relación.
- A menudo, casarse tiene buen sentido económico. Dos personas que viven juntas gastan menos que si vivieran separadas.
- Los padres casados también suelen tener más ayuda de sus familiares y amigos.



- Las personas casadas tienen ciertos derechos legales, por ejemplo:
  - Pueden estar cubiertos por el plan de seguro médico de su cónyuge.
  - El cónyuge puede dar consentimiento para tratamientos médicos.
  - Tienen el derecho a heredar la propiedad de su cónyuge aunque uno de ellos se muera sin testamento.
- El matrimonio a menudo trae consigo compañía, amistad a largo plazo, más salud y felicidad, comodidad y cuidado a largo plazo.

**A continuación se encuentran algunos factores que pueden hacer más desafiante el matrimonio:**

- Tener un hijo de una relación anterior (y tener que pagar manutención de niños si el niño no vive con ustedes)
- Asuntos no resueltos de desconfianza o infidelidad en la relación
- Sentir presión de casarse debido a un embarazo inesperado
- Tener educación y oportunidades de trabajo limitadas
- Adicciones a las drogas, al alcohol, o al juego
- Altos niveles de conflicto en la relación
- Uno o ambos tienen un problema con la ira o la violencia
- Problemas económicos

**Asuntos que se deben resolver antes de casarse:**

**Expectativas.** Hablen de lo que esperan el uno del otro. Algunos temas que deben tomar en consideración son: cómo se comunicarán y resolverán los problemas; cómo hablarán sobre desacuerdos que podrían romper la relación; cómo manejarán los quehaceres de la casa; si ambos

entienden completamente el compromiso que están haciendo; cuántos niños tendrán, etcétera.

**La administración del dinero.** Tengan una conversación sobre su actitud hacia el dinero. Deben pensar sobre: si deberían mantener el dinero separado o junto; cómo hacer un presupuesto; cómo pagarán las cuentas y estarán al tanto de ellas; los ahorros y demás cosas que se deben atender (el seguro, los testamentos, etc.).

**Orientación y asesoría prematrimonial.** Hay tanto de que hablar y en que trabajar antes de casarse. La mayoría de las parejas o no toman el tiempo o no saben cómo abordar todos estos temas importantes. Podría ser muy útil tomar un curso de educación prematrimonial a través de una institución religiosa o un asesor. La orientación prematrimonial normalmente ayuda a las parejas a que hablen de sus estilos de comunicación, actitudes sobre el dinero y otros temas para prepararlos mejor para el matrimonio. En ocasiones, las parejas reconocen durante la orientación antes del matrimonio que no deberían casarse. Esto también podría ser un buen resultado. Se les anima seriamente a las parejas para que el año antes de casarse asistan a por lo menos cuatro horas de clases de orientación prematrimonial.

## **PREGUNTAS SOBRE EL MATRIMONIO**

Casi todos creemos saber mucho sobre el matrimonio, ¿verdad? Con solo pararse en la línea para pagar en la caja del supermercado uno recibe una educación sobre el matrimonio, qué famoso se casa, cuál se divorcia...

Por lo general, la siguiente información no aparece en las revistas, pero es importante – y mucho más útil cuando se trata de su propio conocimiento

sobre quién se casa, cómo afecta el matrimonio a los adultos y niños, y cuáles son algunos de los ingredientes claves para un matrimonio exitoso.

Lea las siguientes frases y decida si son ciertas o no. Marque con un círculo la palabra VERDAD, si piensa que es verdad, o FALSO si cree que no es verdad. *Las respuestas e información adicional se encuentran al final de la lección.*

1. **VERDAD O FALSO:** Desde 1970 la gente se ha estado casando cada vez más joven.
2. **VERDAD O FALSO:** La mayoría de los adultos están casados.
3. **VERDAD O FALSO:** De aquellos adultos que están casados, la mayoría han estado casados más de una vez.
4. **VERDAD O FALSO:** Durante los últimos 20 años el índice de divorcios ha seguido subiendo.
5. **VERDAD O FALSO: Cuando una joven mamá soltera tiene a un bebé, esto no** afecta la probabilidad de que una mujer joven se case.
6. **VERDAD O FALSO:** Los casados no son más felices que los solteros o los divorciados.
7. **VERDAD O FALSO:** Las parejas casadas que tienen dificultades en la relación no deben tener un hijo para resolver los problemas de la relación.
8. **VERDAD O FALSO:** Los casados son físicamente más sanos que aquellos que no están casados.
9. **VERDAD O FALSO:** Los casados suelen tener menos dinero que los solteros.
10. **VERDAD O FALSO:** La mayoría de las parejas jóvenes que no están casadas cuando tienen un hijo no tienen la intención de casarse en el futuro.
11. **VERDAD O FALSO:** Las mamás jóvenes típicamente se casan con los papás de sus hijos aún cuando no confían en ellos.

- 12. VERDAD O FALSO:** Es más probable que las parejas que no están casadas y con un hijo realicen sus planes de casarse (un año después) si el papá ha estudiado más allá de la preparatoria.
- 13. VERDAD O FALSO:** Una investigación determinó que es más probable que las mujeres rompan relaciones si hay desacuerdos continuos entre la pareja.
- 14. VERDAD O FALSO:** Por lo general, los niños no están mejor cuando los padres están casados que cuando los padres están solteros o no están casados pero viven juntos.
- 15. VERDAD O FALSO:** Cuando los padres se divorcian, los niños no sufren consecuencias negativas significativas.
- 16. VERDAD O FALSO:** El indicador más importante de si la pareja tiene un buen matrimonio es la falta de conflicto.

## RESPUESTAS

- 1. Falso.** En realidad es lo contrario. La gente, en promedio, se está esperando cada vez más para casarse. En 1970 la edad promedio de las mujeres al casarse era de 20.8 años y la de los hombres era de 23.2 años. En 2000, la edad promedio de las mujeres era 25.1 y de los hombres era 26.8 años. (Census Bureau Reports, U.S. Adults Postponing Marriage, 6/2001)
- 2. Verdad.** Casi el 60 por ciento de los adultos están casados - 10 por ciento están separados o divorciados, 7 por ciento son viudos, 19 por ciento nunca se han casado y 6 por ciento viven con su pareja. El estado civil varía mucho entre grupos raciales o étnicos. Aproximadamente el 61 por ciento de los adultos blancos están casados, 58 por ciento de los adultos hispanos y 38 por ciento de adultos afroamericanos están casados. (National Center for Health Statistics, Marital Status and Health: United States, 1999-2002, diciembre de 2004)

**3. Falso.** La mayoría de los adultos se casan una sola vez – 74 por ciento de los hispanos, 70 por ciento de los blancos, 65 por ciento de los afroamericanos y 84 por ciento de los asiáticos y los nativos de las Islas del Pacífico. (National Center for Health Statistics, Marital Status and Health: United States, 1999-2002, diciembre de 2004)

**4. Falso.** Aunque muchos creen que el índice de divorcios sigue aumentando, la realidad es que ha estado disminuyendo desde 1981 para las personas que nacieron en 1955 o después. (National Center for Health Statistics, [cdc.gov/nchs/fastats/divorce.htm](http://cdc.gov/nchs/fastats/divorce.htm).)

**5. Falso.** Las mamás que no están casadas tienen 40 por ciento menos probabilidad de casarse. (Levin-Epstein, J. Center for Law and Social Policy, To Have and To Hold: Congressional Vows on Marriage and Sex, marzo de 2005)

**6. Falso.** Es más probable que los casados indiquen que están contentos con su vida en general y es menos probable que digan que no están muy contentos. También reportan menos depresión y ansiedad que los solteros o los que viven con su pareja pero que no se han casado. (Waite, L. And Gallagher, M. The Case for Marriage. Doubleday, 2000)

**7. Verdad.** El nacimiento de un niño a menudo afecta la armonía matrimonial y requiere un ajuste. Ya que los recién nacidos tienen tantas necesidades, uno o ambos padres deben pasar tiempo cuidando el niño. El tiempo que pasan cuidando a su recién nacido disminuye el tiempo que pueden pasar solos haciendo algo como pareja. Pasar menos tiempo solos puede crear retos aún para los matrimonios más sanos. (Belsky, J. Transition to Parenthood. Medical Aspects of Human Sexuality, 20, 56-59 (1986).)

**8. Verdad.** Es menos probable que los casados enfrenten problemas de salud; de angustia psicológica grave; o de fumar, beber mucho o ser físicamente inactivos. Sin embargo, es más probable que los hombres casados tengan problemas de sobrepeso o sean obesos. (Marital Status and Health: US, 1999-2002, [www.cdc.gov/nchs/data/ad/ad351.pdf](http://www.cdc.gov/nchs/data/ad/ad351.pdf)).

**9. Falso.** Por lo general, tanto los hombres como las mujeres se encuentran en mejores situaciones financieras cuando se casan, ya que tienen acceso a los ingresos actuales y futuros de su cónyuge. También tienen mejor acceso a los recursos de una familia extensa. Una investigación de hermanas casadas y solteras mostró que la hermana casada a un esposo con un ingreso constante, por lo general vive mejor que su hermana soltera. Además, las hermanas separadas o divorciadas, a menudo les va peor. (The Case for Marriage) Los hombres casados a menudo ganan de 10 a 40 por ciento más que los hombres solteros, y entre más tiempo permanecen casados más aumentan sus ingresos. ¿Por qué? Los hombres suelen llevar una vida más estable. Se ausentan menos del trabajo y es más probable que se enfoquen en mantener a sus familias. Para las parejas que tienen habilidades de trabajo limitadas e ingresos bajos, casarse no los llevará necesariamente a una situación financiera mejor, a menos que uno o ambos puedan conseguir mejores trabajos con ingreso constante. (Sigüe-Rushton, W and McLanahan S., "For Richer and Poorer," Center for Research on Child Wellbeing - Working Paper #01-17-FF, julio de 2001.)

**10. Falso.** Un estudio importante llamado el estudio de Familias Frágiles y Bienestar del Niño, determinó que el 80 por ciento de los padres solteros tienen una relación romántica al momento de nacer el bebé. Más de dos tercios de las mamás y los papás piensan que la posibilidad de casarse con el otro padre es 50 por ciento o más cuando nace el bebé. (Carlson,

M., McLanahan S., England, P., and Devaney, B. enero de 2005. Building Strong Families In Brief. "What We Know about Unmarried Parents: Implications for Building Strong Families Programs." Washington, D.C.: Mathematica Policy Research)

**11. Falso.** Esta es una determinación importante del estudio de Familias Frágiles y otros proyectos de investigación con poblaciones similares. La actitud de una mujer sobre la confianza que le tiene su pareja es un factor importante en el rompimiento de una relación. Era menos probable que las mujeres que participaron en el estudio se quedaran en la relación, vivieran con el hombre, o se casaran si no confiaban en su pareja. (The Fragile Family and Child Well Being Study, [www.fragilefamilies.princeton.edu/index.asp](http://www.fragilefamilies.princeton.edu/index.asp))

**12. Verdad.** Es más probable que las parejas sigan con su plan de matrimonio cuando el hombre estudió más allá de la preparatoria porque la educación es un factor que hace al hombre más deseables como un posible marido.

**13. Falso.** En realidad, es más probable que los hombres terminen una relación y eviten un compromiso o el matrimonio si hay altos niveles de desacuerdo. (The Fragile Family and Child Well Being Study, [www.fragile-families.princeton.edu/index.asp](http://www.fragile-families.princeton.edu/index.asp))

**14. Falso.** Aunque la mayoría de los niños criados por padres solteros son criados bien, por lo general les va mejor a los niños cuando sus padres biológicos están casados, viven en la misma casa y tienen un matrimonio saludable. Debido a que los casados son más probables de tener ingresos conjuntos, generalmente tienen más dinero lo que puede reducir el estrés y facilitar que los padres tomen tiempo para criar a los niños. Los padres casados también suelen tener lazos familiares de apoyo y conexiones con la familia extensa. El matrimonio puede proporcionar estabilidad familiar.

Los desacuerdos entre los padres afectan a los niños, aunque los padres estén casados o no. (Parke, Mary, Are Married Parents Really Better for Children? What Research Says About the Effects of Family Structure On Child Well-Being, 2003, CLASP, [www.clasp.org/admin/site/publications\\_states/files/0086.pdf](http://www.clasp.org/admin/site/publications_states/files/0086.pdf))

**15. Falso.** Aunque es cierto que la mayoría de los niños cuyos padres se divorciaron pueden hacerle frente a la inestabilidad que les causó, el divorcio afecta la conducta, el estado emocional y los estudios del niño. Después de un divorcio, los niños pueden tener dificultad para ajustarse a su nueva situación, lo que puede ser el resultado de la falta de contacto positivo con el padre sin custodia, pérdida de ingresos familiares y una relación menos positiva con el padre sin custodia. En algunos casos, la inestabilidad y los desacuerdos antes del divorcio influyen considerablemente los problemas del niño. Los niños parecen desarrollarse mejor cuando pueden seguir viviendo en un hogar financieramente seguro, y cuentan con dos padres que atienden sus necesidades emocionales. (National Association of School Psychologists [NASP] Communique, Vol.32, #3, noviembre de 2003, "The Effects of Divorce on Children" by Alec Brown, Ellie Young & Melissa Allen)

**16. Falso.** Todas las parejas casadas experimentan algún desacuerdo de vez en cuando. Aunque algunas parejas tienen más desacuerdos que otras, la cantidad de conflictos no necesariamente refleja el éxito de la relación. Lo más importante es cómo maneja la pareja los desacuerdos cuando surgen. Específicamente, una de las mejores formas de predecir el éxito matrimonial es cómo se comunica la pareja cuando hay un desacuerdo. Hasta las parejas más felices de vez en cuando utilizan comunicación negativa. Sin embargo, la comunicación negativa es problemática cuando es excesiva,



cuando aumenta rápidamente y cuando la pareja no puede detener la comunicación negativa una vez que empieza. En una relación exitosa, la comunicación negativa tiene límites y es típicamente balanceada por comunicación positiva y por otras interacciones positivas. (Sanford, Keith, Baylor University, Department of Psychology and Neuroscience).

*En la Lección Dos hablaremos sobre los desacuerdos y las peleas en una relación. Compartiremos algunas ideas y sugerencias para enfrentar y resolver los desacuerdos dentro de un matrimonio y una relación romántica.*

## **LECCIÓN DOS: CÓMO DISCUTIR CORRECTAMENTE**

---

Algunas personas creen que las parejas perfectas nunca están en desacuerdo. Pero todas las parejas tienen discusiones. Quizás parezca una locura, pero los desacuerdos y las discusiones no tienen que separar a una pareja. El secreto es aprender cómo tener “una buena discusión”.

### **Tres formas de discutir**

- **Gritar:** algunas parejas se gritan el uno al otro cuando discuten.
- **Evitar:** algunas parejas evitan discutir lo más posible.
- **Escuchar:** algunas parejas escuchan y se entienden aún cuando no están de acuerdo.

Los que gritan, evitan y escuchan tienen la misma posibilidad de permanecer juntos.

## **¿Qué? ¿Cómo?**

Cuando discuten las parejas que siguen juntas, ellos:

- **Dejan** de pelear antes de perder el control de la situación.
- No ignoran por completo un problema difícil hasta que crezca fuera de control.
- Se respetan el uno al otro, a pesar de situaciones difíciles.

## **¿Entonces GRITAR no está funcionando?**

Las discusiones descontroladas pueden terminar con comentarios desagradables que hieren profundamente y lastiman la relación. Las cosas que dicen las personas en un momento de ira quizás no sea lo que realmente sienten hacia su pareja.

## **¿DOLIÓ ESO?**

Aquí hay algunos tipos de comportamiento humillante y dañino.

- **insultos hostiles**  
*“Oye, estúpido. Te estoy hablando”.*
- **humor hostil**  
*“Oye, gracias por llegar tarde. Ya sabes que me encanta esperar”.*
- **menosprecios**  
*“¡Por lo menos yo sí tengo trabajo!”*
- **burlas**  
*“Ay, pobrecito, estás cansado... ¡Pues, yo también!”*
- **cualquier tipo de comportamiento que hace sentir menos a su pareja.**

Cuando las parejas discuten, necesitan saber cuándo detenerse, cuándo bajar la voz y cuándo cambiar la dirección de la discusión.

## ¿CÓMO DETENER LA DISCUSIÓN?



Uno o ambos deben decidir que es tiempo de dejar de discutir y:

- Cambiar el tono de voz.
- Tomar un momento para tranquilizarse o usar

frases que empiezan con “Yo” en vez de “Tú”; sirve mucho.

- Decir algo que cambia el ambiente, le pone fin a la discusión para impedir que se des controle. Un cambio repentino puede terminar una discusión antes de que se salga de control.
  - ¿Cuáles son algunas cosas que puede decir o hacer para impedir que una discusión se convierta en una pelea desagradable?
- 

## NO SE ESCONDAN

Algunas parejas quizás eviten hacerle frente a algunas cosas. Este es su estilo y están contentos así. En otras parejas, una persona quiere hablar mientras que la otra se retira o evita la situación. Algunas parejas caen en el juego de las escondidas, entre más quiere hablar uno de ellos, más quiere evitarlo el otro. La persona que quiere evitar el tema puede irse, callarse o fácilmente dar su aprobación para dejar el tema a un lado.

## ¿CANSADO DE JUGAR A LAS ESCONDIDAS?



La pareja necesita entender que las acciones de uno afectan al otro. La pareja tendrá que considerar una manera mejor de reaccionar. El que evita la discusión podría pedir tiempo para pensar, con la condición de que tendrán un tiempo específico después para hablar. El otro puede tomar esto como señal de que debe darle su espacio a su pareja.

## **TODO LO QUE NECESITAMOS ES R-E-S-P-E-T-O**

Las parejas exitosas tienen desacuerdos, pero se respetan el uno al otro. Aunque no estén de acuerdo, pueden escucharse e importarles los pensamientos de la otra persona. Cada uno se esfuerza por entender el punto de vista de la otra persona.

**¿Siente la tentación de leerle la mente a su pareja?** ¡No lo haga! Es



importante recordar que es una falta de respeto leerle la mente a la otra persona. Dé a su pareja la oportunidad de hablar por sí misma. No tiene que adivinar qué está pensando; pregunte y escuche.

## **TIENE QUE QUERER CAMBIAR**

La forma de decir algo es tan importante como las palabras que se usan para decirlo. La comunicación sin palabras tiene que ver con el tono y el volumen de la voz, las expresiones de la cara y los movimientos del cuerpo. Todo esto representa la forma de decir algo. La conducta negativa con o sin palabras lastima las relaciones ya que el sentimiento de unidad se desvanece cuando los sentimientos de frustración, soledad y aislamiento toman raíz.

**¡Hay esperanza!** La pareja puede cambiar estos patrones perjudiciales,



si toma el tiempo necesario y se esfuerza por encontrar nuevas maneras de interactuar. La forma de comunicarse crea el tono en el que se lleva a cabo la interacción.

En la siguiente sección aprenderá sobre técnicas para escuchar y comunicarse.

## LECCIÓN TRES: APRENDER A ESCUCHAR

---

La comunicación con su pareja implica hablar, pero escuchar es igual de importante.

### **ESCUCHAR ACTIVAMENTE...OÍR V. ESCUCHAR**

**Escuchar** significa más que solo oír. Oír significa que los sonidos se están transmitiendo al cerebro; escuchar significa comprender el sonido que se transmitió. Usted tiene que estar dispuesto a escuchar el punto de vista de su pareja e intentar comprenderlo. Esto no significa que tiene que estar cien por ciento de acuerdo con su pareja. Sólo significa que tiene que esforzarse mucho por ver el punto de vista de su pareja.

### **¿EL PUNTO DE VISTA DE MI PAREJA?**

Usted puede mostrar a su pareja que “entiende” con solo decir “sí”, o “te entiendo”, o simplemente diciendo “sí” con la cabeza. Quizás no le guste lo que dice su pareja, pero debe tratar de entender lo que dice. Considere su punto de vista.

**Parece difícil.** Cuando se habla de asuntos difíciles, no será fácil dejar



la tentación de interrumpir a la pareja. Pero la clave es escuchar y mostrar que está escuchando. Recuerde, uno a la vez... cada uno puede tomar su turno para escuchar y hablar. El enfoque debe ser escuchar el mensaje.

**TOMEN TURNOS.** Después de que su pareja diga lo que tiene que decir, repita el mensaje que acaba de escuchar. Es como mirarse en el espejo: las dos partes deben ser iguales – el mensaje enviado y el mensaje recibido.

Si lo que usted escuchó no corresponde a lo que su pareja quiso decir, permita que su pareja explique de nuevo. Cuando los dos mensajes están

de acuerdo, entonces el que está hablando debe escuchar, y el que estaba escuchando debe hablar.



**EJEMPLO:** La diferencia entre “oír sin escuchar” y “escuchar activamente”

### OÍR SIN ESCUCHAR

**JÉSICA:** Realmente estoy cansada esta noche.

**SAMUEL:** Puedes descansar mañana ya que es sábado.

**JÉSICA:** Sería bueno descansar esta noche.

**SAMUEL:** Puedes descansar cuando llegemos del cine.

*Samuel no reiteró el mensaje de Jéssica. No está tomando en cuenta el punto de vista de ella.*

### ESCUCHAR ACTIVAMENTE

**JÉSICA:** Realmente estoy cansada esta noche.

**SAMUEL:** Parece que no tienes ganas de salir esta noche.

**JÉSICA:** ¿Te importaría mucho? Sería bueno quedarnos en casa para relajarnos.

**SAMUEL:** Está bien. No hay problema. ¿Por qué no rentamos una película y la vemos en casa?

*Samuel le repitió el mensaje a Jéssica para ver si entendió lo que ella realmente trataba de decir. Samuel respondió después de que ella confirmó que eso era lo que dijo.*

### **Una buena forma de repetir un mensaje es:**

- Repítalo en forma breve.
- Solamente reitere las partes más importantes del mensaje.
- Enfóquese en el contenido del mensaje.
- No cuestione o cambie el mensaje del que habla.

Nadie espera que usted hable de esta manera en todas sus conversaciones. Pero la habilidad de escuchar activamente es una forma práctica de hablar de asuntos difíciles.

### **Reglas básicas**

Conocer el “plan de juego” puede dar a los participantes una forma más segura para tener desacuerdos y comunicarse. Establezcan algunas reglas básicas antes de que la conversación llegue demasiado lejos.

### **Ejemplos de reglas básicas**

- Cada persona tomará turnos para escuchar y hablar.
- El que habla dará mensajes breves y permitirá al que escucha que repita el mensaje.
- El que habla usará frases que empiecen con “yo” en vez de “tú”.
- El que escucha repetirá brevemente el mensaje hasta que corresponda con lo que el que habla quiere decir.



**Poner en práctica estas sugerencias no será fácil al principio, pero sigan practicándolas. Vale la pena.**

**¡No se den por vencidos!**

## LECCIÓN CUATRO: LA EXPRESIÓN PERSONAL

---

La mayoría de las veces, cuando queremos decirle a alguien cómo nos sentimos, nos expresamos usando frases con la palabra “tú”. “*Tú me haces enojar*”, “*¿Por qué no hablas conmigo nunca?*” y “*Tú me causas dolor*”. Estos tipos de mensajes usando la palabra “tú” son interpretados por la otra persona como una forma de desprecio.

### ¿Por qué se considera que este mensaje es un menosprecio? El



mensaje se percibe como un ataque. Cuando sentimos que otros nos culpan, acusan o atacan, normalmente hacemos dos cosas: nos defendemos y luego contraatacamos. Este ciclo negativo puede continuar hasta que se dicen palabras muy dolorosas.

### “Yo” es mejor que “tú”. Al usar expresiones que empiezan con la palabra



“yo”, se confiesan abiertamente los sentimientos. No hay desprecios, se evitan discusiones y se pueden afrontar los problemas con tranquilidad. Una buena manera de enviar los mensajes que empiezan con la palabra “yo” es: Diga lo que **siente** sobre una **situación o conducta** y luego hable sobre el resultado, la **consecuencia**.

### EJEMPLO DE FRASES QUE EMPIEZAN CON LA PALABRA “YO”:



**Me enojo** cuando te quedas en casa todo el viernes mientras yo estoy en el trabajo **y no lavas la ropa**. Luego tenemos que lavarla el fin de semana.



- **Sentimiento:** el que habla siente enojo
- **Situación/conducta:** no se está lavando la ropa
- **Consecuencia:** hay que lavar el fin de semana y el que habla lo resiente

### **Es mejor decir “siento” que “pienso”**

Las frases que empiezan con la palabra “yo” funcionan mejor cuando comienzan con palabras que expresan **sentimientos**. Si puede sustituir la palabra “creo” con la palabra “siento” en una frase, y todavía tiene sentido, entonces lo más probable es que expresó un pensamiento y no un sentimiento. Exprese sus sentimientos.

#### **Palabras que expresan sentimientos: sentimientos positivos**

Feliz • Bueno • Amado • Emocionado • Alegre • Cariñoso

#### **Palabras que expresan sentimientos: sentimientos negativos**

Herido • Enojado • Ignorado • Frío o Indiferente • Celoso

No olvide ser breve cuando hablen de algo. Usted quiere que su pareja tenga la oportunidad de repetir lo que escuchó. También asegúrese de que vale la pena hablar del tema y que es el momento oportuno para mencionarlo.

### **¿Y cuándo hablamos de cosas positivas?**

También puede utilizar frases que empiezan con la palabra “yo” para hablar sobre las cosas positivas de su relación. Compartir los pensamientos positivos es una parte importante de las relaciones saludables.

- Recuerde todo lo positivo de su relación.
- Recuerde los momentos felices que han vivido juntos.
- Piense en las cosas buenas que hace su pareja.



A todos nos gusta oír un cumplido honesto y sincero o que alguien nos dé las gracias de vez en cuando. ¡Así que charlen y compartan pensamientos positivos sobre el otro!

### **Ejemplo de mensajes de validación:**

Me siento muy bien cuándo me abrazas porque necesito que me recuerdes tu amor.

- **Sentimiento:** muy bien
- **Situación/conducta:** cuando me abrazas
- **Consecuencia:** me recuerdas tu amor

A veces puede ser suficiente responder con una sonrisa cuando la pareja dice que le agrada.

**¡No se dé por vencido!** Al principio, su pareja quizás se sorprenda al



escuchar mensajes de validación. Puede que responda negativamente. Ánimo. ¡Puede que después le sorprenda ver (o escuchar) que su pareja también empieza hacer lo mismo!

**Es difícil ser positivo. Es mucho más fácil encontrar el lado negativo de la relación. Pero tiene que aprender a detener los pensamientos negativos que surjan.**

### **La comunicación con estilo**

Es útil recordar que cada persona tiene su propio estilo de comunicación. Como pareja, entender la forma en que se expresa cada uno puede ayudarles a crear un estilo de comunicación que funcione para ambos.

# LECCIÓN CINCO: LAS EXPECTATIVAS

---

Casi todos queremos estar con alguien en quien podemos confiar... emocional, económica y físicamente. Cuando no se satisfacen las necesidades y los deseos de una persona como ella quiere, esta puede empezar a sentir que está dejando de amar a su pareja.

Lo que cada persona espera de la otra influye considerablemente en qué siente cada persona sobre la relación.

## **TRES TEMAS IMPORTANTES:**

### **EL SEXO, EL QUEHACER DE LA CASA Y EL DINERO**

Cada persona inicia una relación con sus propias ideas sobre estos tres temas importantes. Es común que las parejas tengan desacuerdos sobre la frecuencia en que deben tener relaciones sexuales, quién debe encargarse de los quehaceres de la casa, quién debe mantener a la familia y cómo se debe gastar el dinero.

Hay un sinnúmero de cosas que pueden causar conflictos, pero los “tres temas importantes” son los más comunes. Una persona quizás piense que la otra exagera; mientras puede que la otra piense que su pareja es irrespetuosa porque no toma el problema en serio.

### **SON LAS PEQUEÑAS COSAS**

Las expectativas pueden incluir cosas pequeñas, o detalles, de todos los días, como quién cambia el rollo de papel higiénico cuando se termina o quién decide lo que van a ver en la televisión. Estos “detalles” pueden causar que un desacuerdo se convierta en una pelea horrible sobre asuntos de poder, compromiso y cuidado.

**A continuación se encuentran cuatro señales de advertencia:**

1. Uno o ambos reiteran constantemente lo que el otro ha hecho en el pasado.
2. Ambos quieren evitar hablar sobre el asunto.
3. Esas pequeñas molestias o problemas se convierten en problemas mayores.
4. Hablan de lo mismo muchas veces y nunca enfrentan o resuelven el problema.

### **¿DE DÓNDE VIENEN ESTAS EXPECTATIVAS?**

Las expectativas sobre los temas pequeños y grandes vienen de diferentes fuentes:

#### **1. LA FAMILIA**

A algunas familias les incomoda mostrar afecto; mientras que otras disfrutan los abrazos y besos.

#### **2. INFLUENCIAS CULTURALES Y SOCIALES**

Las imágenes de la televisión, las películas y demás medios de comunicación pueden influir en lo que esperamos de una relación.

#### **3. RELIGIÓN O ESPIRITUALIDAD**

Puede ser más difícil que la pareja comparta un punto de vista si sus creencias fundamentales son diferentes.

#### **4. EXPERIENCIAS DE RELACIONES ANTERIORES**

Podría resultarle difícil a la persona confiar en su pareja actual si su última pareja o cónyuge fue infiel.

## CLAVES PARA TRATAR LAS EXPECTATIVAS



- Esté consciente de lo que usted espera.
- Muchas expectativas surgen automáticamente – ni las pensamos.
- Cuando ocurren los conflictos puede ser porque ninguno de los dos sabe lo que el otro espera.

### Piense sobre sus expectativas

- Sea justo sobre lo que espera.
- Las expectativas que no son realistas pueden resultar en desacuerdos.
- Cuando uno de los dos se niega a cambiar una expectativa poco razonable e injusta, la relación podría terminar.



**EJEMPLO:** Quizás uno de los dos asume que nunca habrá problema sobre quién limpia la casa o paga las cuentas.



**EJEMPLO:** Uno de los dos quizás piense que su nueva pareja ya no debe de juntarse con todos los amigos que tenía antes.

### SEA CLARO SOBRE LO QUE DESEA

¿Le ha dicho a su pareja, en el momento y lugar correcto, lo que usted quiere? Debe decirle a su pareja lo que usted necesita o espera antes de que ocurra una discusión.



**EJEMPLO:** Cuando están peleando no es un buen momento para decirle a su pareja lo que usted espera de la relación y creer que va a entender y estar de acuerdo.

## LECCIÓN SEIS: EL EQUILIBRIO

---

¿A veces siente que no hay suficientes horas en el día? El trabajo, la familia y los amigos mantienen ocupada a la gente. Es común que las parejas se pregunten, “*¿Cuándo tenemos tiempo para nosotros dos solos?*” La respuesta podría ser más fácil de lo que se imagina.

### **TIEMPO PARA NOSOTROS**

Al encontrar por lo menos 15 minutos diarios para estar juntos y compartir sus pensamientos, las parejas pueden establecer vínculos hacia una relación fuerte y saludable. Quizás usted sienta que está ignorando a otros miembros de la familia o que no tiene suficiente dinero para hacer algo especial con su pareja. Pasar momentos juntos puede ser tan sencillo como apagar la tele y enfocarse el uno en el otro. Use su imaginación – piense en maneras de hacer que el “tiempo en pareja” sea parte de su vida.

### **TIEMPO PARA UNO MISMO**

Es muy importante que todos tengan tiempo personal, o individual y que participen en actividades que aumenten la autoestima. Si no hay tiempo personal y no pensamos positivamente sobre nuestra persona, nos convertimos en personas aburridas, reservadas y apagadas. Puede que estemos siempre a la defensiva al relacionarnos con los demás, siempre tratando de defendernos en lugar de responsabilizarnos por nuestras acciones.

Lo bueno es que encontrar tiempo personal puede ser tan simple como tomar 15 minutos de su día para hacer algo que le guste. Puede salir a correr o hacer ejercicio, puede leer su revista favorita mientras viaja en el autobús o comparte el automóvil con otras personas, o puede levantarse 15 minutos más temprano para hacer algo que le gusta.

El acto de equilibrio es cuidar bien de su familia, el trabajo, los amigos y las relaciones, sin olvidarse de sí mismo. Cuando nos sentimos bien sobre quién somos, es más fácil cuidar las cosas de la vida diaria

## **RESOLVER PROBLEMAS**

A veces estamos tan enfocados en las responsabilidades y actividades diarias que no tomamos el tiempo para reconocer los problemas que existen en nuestra relación. No tomamos el tiempo para hablar sobre el problema o resolverlo juntos. Al contrario, el problema consume la relación.

Usualmente cuando las personas hablan de los problemas, les gusta hablar inmediatamente de una solución. Pero, eso es muy rápido – los problemas no se resuelven con esa rapidez. Hay que hablar del problema antes de pensar en posibles soluciones.

Cada una de las personas tiene que usar destrezas para escuchar y frases que empiezan con la palabra “yo” hasta que los dos estén completamente de acuerdo en que han terminado de hablar. Si es un problema grave, quizás tengan que hablarlo en partes.

Una vez que hayan hablado completamente del problema, asegúrense de que los dos entienden qué están tratando de resolver y cuál debe ser el resultado final. Ahora están listos para hablar de posibles soluciones.

Después de que se les ocurran todas las ideas y soluciones posibles, es el momento de llegar a un acuerdo. Usted y su pareja quizás tengan que



llegar a un acuerdo - ninguno de los dos obtiene exactamente lo que quiere, pero cada uno logra algo muy similar a lo que necesita. Por último, establezcan un tiempo en el futuro para hablar de cómo va todo.

**RECUERDE:**

1. Hablen del problema.
2. Intercambien ideas sobre posibles soluciones.
3. Lleguen a un acuerdo.
4. Vuelvan a hablar en el futuro para verificar que esté funcionando.

## LECCIÓN SIETE: EL COMPROMISO

---

Un amigo es alguien con quien puede estar cómodo, hablar abiertamente, divertirse, y en quien puede confiar. Las parejas a menudo indican que ser amigos es una de las metas más importantes de la relación. ¿Qué sucede cuando las parejas empiezan como amigos, pero después se dan cuenta que la amistad está desapareciendo?

**Obstáculos**

- Los constantes desacuerdos lastiman una amistad. Cuando tengan un desacuerdo, dense la oportunidad de calmarse y reenfocarse en las cosas positivas de su relación. Puede pasar tiempo antes de que sientan que pueden ser amigos otra vez.
- La relación también sufre si uno de los dos toma información personal compartida durante momentos privados y la utiliza como arma verbal.



- Las parejas que han estado juntas por mucho tiempo quizás creen que no es necesario compartir sus pensamientos. No olvide que las personas cambiamos constantemente. Comparta sus pensamientos y sentimientos con su pareja.

### **LA PALABRA QUE EMPIEZA CON “C”: COMPROMISO**

La palabra compromiso puede significar muchas cosas: paciencia, confianza, lealtad, sacrificio, amor, fidelidad, etcétera. Es el pegamento que mantiene unidas a las parejas. La mayoría de las parejas tendrán remordimientos sobre su relación en algún momento de su vida, y hasta pueden pensar en separarse. Las parejas pueden superar esos momentos si se consideran un equipo y están abiertos a compartir lo que desean de la vida y de su relación.

### **FORTALECIMIENTO DE LA AMISTAD**

#### **Aparten tiempo para hablar como amigos.**

Aléjense del teléfono y otras interrupciones y hablen. Quizás sea útil establecer reglas básicas, como prometer hablar solo de cosas positivas. No olviden escuchar activamente.

#### **Crean diversión en su relación.**

Las parejas necesitan compartir sus esperanzas, planes y sueños. Inventen maneras diferentes de divertirse. De vez en cuando hagan cosas con un grupo de amigos o en familia.

#### **Háganse cumplidos el uno al otro.**

Esto también puede ayudar a que las relaciones tensas o aburridas sean más agradables. A todos nos encanta que la persona amada nos anime o haga un cumplido.

### **Piense en su vida íntima.**

La tensión puede arruinar la relación sexual, así que trate de proteger esos momentos de los desacuerdos. Las parejas que se comunican abiertamente – a través del lenguaje hablado y corporal - sobre sus deseos tienen las mejores relaciones íntimas. Estas parejas se consideran un equipo, dan y reciben en maneras que son importantes para ambos.

### **HAGA UN ESFUERZO PORQUE SEA MEJOR.**

Algunas parejas se quedan juntas a pesar de la satisfacción que sientan con la relación. Quizás no estén felices, pero deciden perseverar y permanecer juntos. Quizás sea por “razones morales”, quizás creen que el divorcio es “malo”, o por el bien de sus hijos.



En estos casos, las parejas pueden mejorar la relación si se comprometen a ella, pero tendrán que trabajar muy duro para lograrlo. Algunas parejas quizás creen que su destino es vivir una vida de desdicha, pero el cambio es posible con tiempo y atención a la relación.

### **¿CÓMO PODEMOS MEJORAR EL COMPROMISO?**

- Aprendiendo nuevas destrezas
- Trabajando en equipo
- Manteniendo autocontrol (moderación)
- Trabajando para resolver los problemas
- Manteniendo la amistad viva
- Dedicándose al compromiso



Aprender individualmente o juntos como pareja puede reforzar la formación de su relación. El compromiso de pareja ocurre con moderación y dedicación. La moderación significa detenerse a pensar antes de hacer algo que podría dañar la relación. La dedicación implica hacer que la relación crezca.

Una buena relación significa trabajar en equipo, resolver los desacuerdos y disfrutar el uno del otro. Es cuestión de voluntad.

## **LOS BENEFICIOS DEL MATRIMONIO**

**El matrimonio es bueno para las mamás, los papás y los niños.**

- Las investigaciones indican que las mamás casadas tienen menos desacuerdos con sus niños que las mamás solteras.
- Los niños cuyos padres se casan y permanecen casados ven a sus papás con más frecuencia y tienen una relación más cercana con ambos padres que los niños cuyos padres nunca se casaron o se divorciaron.
- A comparación de los padres solteros, los padres casados suelen disfrutar de una relación en la que se apoyan más mutuamente. Su relación es más saludable y menos contenciosa que la de los padres que son novios o que viven juntos sin estar casados.
- Es más probable que un niño sufra pobreza a largo plazo y viva por lo menos un año de pobreza extrema si los padres no se casan y permanecen casados.
- Los hombres casados suelen ganar más que los solteros, y las mujeres experimentan mejores condiciones de vida cuando están en un matrimonio estable y saludable.

- Estudios realizados demuestran que es menos probable que los adolescentes que viven con padres casados experimenten con el tabaco, el alcohol o las drogas ilegales.
- Es más probable que los niños cuyos padres se casan y permanecen casados logren niveles más altos de éxito académico, mejores calificaciones, no se retrasen en los estudios y permanezcan en la escuela.

**El matrimonio no siempre será fácil, pero si tienen paciencia y perseveran, se comunican y crecen juntos, ¡valdrá la pena!**

### **CONSEJOS ÚTILES:**

- **Compartir significa preocuparse por su pareja:** aparte un tiempo todos los días para que compartan sus pensamientos, sentimientos y deseos positivos.
- **No se permiten los jueces:** evite evaluar los sentimientos de su pareja.
- **El “Yo” es mejor que “tú”:** hable por sí mismo, no por su pareja. Utilice la palabra “Yo...” en vez de la palabra “tú...”



**EJEMPLOS:** • “Me gusta mucho cuando me haces reír”.

- “Nunca tomas nada en serio”.
- *Estoy escuchando, ¿verdad?*— Escuchar es más que simplemente oír lo que se dice. Significa comprender lo que se dice.
- ¿Necesita un respiro? Pida un momento a solas. Cada que uno de los dos no quiera seguir discutiendo, diga “tiempo”. Así ninguno de los dos se siente atrapado. Pueden programar otra ocasión para seguir hablando.
- ¿Qué pasa hoy? Enfóquese en el presente.
- No olvide sus destrezas. Recuerde que el mantener una relación sana es un proceso ya que las relaciones cambian con el tiempo. Se necesitan habilidades nuevas para las diferentes fases de la relación y se tienen que mejorar constantemente las habilidades ya existentes.

## LECCIÓN OCHO: CUATRO PAREJAS PIENSAN CASARSE

---

La decisión de casarse es complicada, llena de emoción, temores, ansiedad, expectativas y preguntas – tales como:

- ¿Mejorará nuestra relación si nos casamos?
- ¿Cómo afectará el casarnos a nuestros recursos económicos?
- Y el matrimonio de ley común – ¿es tan bueno como un matrimonio oficial?
- ¿No sería más fácil simplemente vivir juntos?

Si ha llegado hasta este capítulo en el programa de estudios Conversación de Pareja (CoupleTalk), probablemente está pensando muy seriamente acerca del compromiso y el matrimonio. Las siguientes historias describen a algunas parejas que están tratando de decidir sobre el matrimonio. Quizás leer estas historias le ayude a pensar sobre su propia decisión. Incluimos una guía práctica de los pasos legales que se deben tomar para casarse en Texas, para ayudarles con esa parte de cada historia.

## **ESCENARIO 1: CHRISTOPHER Y EMILY**

Christopher, de 23 años, y Emily, de 21 años, tienen un hijo de un año y están viviendo en su propio apartamento. Habían hablado de casarse cuando Emily quedó embarazada, pero decidieron posponer el matrimonio hasta que Christopher se recibiera de una carrera técnica en informática y los dos pagaran todas sus cuentas de tarjeta de crédito. Querían tener una boda y recepción grande con todos sus amigos y familiares. Christopher tiene un trabajo fijo, pero le falta un año y medio para recibir su título. Además, con todos los gastos del bebé, Christopher y Emily ahora tienen más gastos que antes de que naciera el bebé. Aunque el estrés y los problemas diarios a veces los hacen discutir, ellos de verdad disfrutaban su relación, se aman y desean casarse algún día. Un día cuando Christopher llegó a casa después de un largo día de trabajo y estudios, Emily le informó que estaba embarazada de nuevo. Ahora que van a tener un segundo bebé, sus familiares les dicen constantemente que tengan una boda pequeña y se casen. Pero Emily todavía anhelaba tener una boda grande en la iglesia. Además, Christopher no tenía dinero suficiente en ese tiempo para comprarle a Emily el anillo que él creía que ella se merece.

### **Preguntas para charlar:**

- ¿Qué opina sobre el deseo de Emily y Christopher de posponer el matrimonio?
- ¿Qué podrían hacer sobre las expectativas de boda o matrimonio que tienen? ¿Deberían considerar una boda más pequeña, como lo ha sugerido su familia?
- ¿Cuáles serían las ventajas de casarse?
- ¿Cuáles serían las desventajas de esperar para casarse?

## **ESCENARIO 2: ELISABETH Y BRENT**

Elisabeth y Brent se enamoraron cuando estaban en la preparatoria. Terminaron la relación varias veces, pero siempre se reconciliaban. Tienen un lazo afectivo muy fuerte y disfrutaban muchas de las mismas cosas. Brent cree que nadie lo entiende como Elisabeth. Él se siente feliz cuando está con ella. A Elisabeth le encanta el sentido de humor y la generosidad de Brent. Sus desacuerdos usualmente tienen que ver con cuánto tiempo pasan juntos. A Brent siempre le han encantado los deportes y salir con los amigos. Él una vez tuvo una relación con otra chica y aunque no ha vuelto a suceder, a Elisabeth no se le olvida y suele mencionarlo cuando se enoja. Cuando se graduaron, Brent se inscribió en la Fuerza Aérea y Elisabeth se inscribió en una universidad local pero siguió viviendo con sus padres. Cuando Brent terminó el entrenamiento militar, Elisabeth pudo ir a visitarlo. Unos meses después, se dio cuenta que estaba embarazada. Decidieron casarse.

### **Preguntas para charlar:**

1. ¿Qué aspectos positivos tiene la relación entre Elisabeth y Brent?
2. ¿Cuáles son las ventajas de que ellos se casen?
3. ¿Qué complicará el que ellos se casen?
4. ¿Qué necesitan resolver antes de casarse?

### **ESCENARIO 3: ANGEL Y LENA**

Ángel y Lena son jóvenes profesionales de veinte y tantos años. Ambos ganan aproximadamente 25,000 dólares al año y cada uno vive en su propio apartamento. Ninguno de los dos tiene mucho dinero adicional, así que pasan mucho tiempo juntos en uno de los apartamentos. Ambos están muy satisfechos con la relación y les gustaría que fuera permanente. Ángel quiere tener muchos hijos y Lena ni siquiera está segura si quiere tener hijos. Pero se siente segura de que Ángel es un buen hombre y sería un papá maravilloso. Recientemente, Lena sugirió que vivieran juntos para ahorrar dinero para una boda bonita dentro de uno o dos años. Ángel sugirió que fueran a la corte municipal para casarse y luego vivir juntos. Él cree que podrían tener una recepción después de la ceremonia legal.

#### **Preguntas para charlar:**

1. ¿Qué aspectos positivos tiene la relación entre Lena y Ángel?
2. ¿Cuáles serían las ventajas de casarse inmediatamente?
3. ¿Qué tendrían que resolver para darle un buen inicio a su matrimonio?
4. ¿Cuáles serían las desventajas de casarse inmediatamente?
5. ¿Qué cree usted que deberían hacer y por qué?



#### **ESCENARIO 4: JEREMY Y LILIA**

Jeremy y Lilia, ambos de veinte y tantos años, tienen una relación comprometida. Jeremy se recibió con licenciatura en trabajo social. Le encanta su trabajo pero no le paga tanto como él quisiera. Piensa seguir estudiando para recibir una maestría en trabajo social porque lo requieren los empleos que pagan mejor. Lilia trabaja en una pequeña empresa de computadoras. El sueldo no es muy bueno pero hay bastantes oportunidades para avanzar dentro de la compañía. Lilia también tiene un plan, quiere recibir su licenciatura en informática y su empleador pagará el 50 por ciento de los costos. Jeremy y Lilia continúan viviendo en casa con sus padres. Ninguno de los dos ha podido ahorrar mucho. Lilia compra mucha ropa y Jeremy va mucho a las discotecas. A los dos les disgusta su situación económica porque no pueden hacer lo que quisieran y todavía están sujetos a las reglas de sus padres. Verdaderamente son mejores amigos y se entienden y se apoyan en los momentos difíciles. De vez en cuando, han hablado de casarse pero ambos sienten que deberían lograr algunas metas personales antes de tomar ese importante paso. La semana pasada, Jeremy y su mamá tuvieron un fuerte desacuerdo sobre los platos que él había dejado en el fregadero. Él decidió que se iba a mudar tan pronto pudiera pagar por su propio departamento. Cuando Lilia fue a su casa aquella noche, estaba ojeando los anuncios clasificados para buscar un apartamento barato. Ella podía ver que Jeremy se sentía muy infeliz. Lilia dijo que quizás sería mejor que se casaran pronto. Quizás había una manera para que ellos trabajaran en equipo para ayudarse a lograr sus metas. Jeremy le pidió a Lilia que se casara con él y programaron la fecha.

**Preguntas para charlar:**

1. ¿Qué aspectos positivos ve usted en esta relación?
2. ¿Cómo ayudaría a Lilia y Jeremy si se casaran?
3. ¿Qué problemas podrían tener en su matrimonio? ¿Qué pueden hacer para enfrentar estos problemas?
4. ¿Qué pueden hacer para asegurarse de que su matrimonio empiece bien?
5. ¿Qué tipo de plan podrían formular para que ambos realicen sus metas individuales?

## REQUISITOS PARA CASARSE EN TEXAS

- **Dónde conseguir una licencia de matrimonio - Para conseguir una licencia de matrimonio**, usted y su pareja deben solicitarla en persona en la oficina local del secretario del condado (county clerk). Para obtener una lista de las oficinas de los secretarios en cada condado, acuda a: [www.texascounties4u.org](http://www.texascounties4u.org)
- **Requisitos de identificación:** una forma válida de identificación, como una licencia de manejar, una fotocopia certificada de su acta de nacimiento, un pasaporte de Estados Unidos, una tarjeta de identificación militar o su número de Seguro Social es requerida cuando se solicita una licencia de matrimonio.
- **Requisitos de edad:** debe tener 18 años de edad para casarse por su propia voluntad. Si tiene entre 16 y 18 años, tiene que tener consentimiento de los padres o una orden de la corte que le conceda el permiso de casarse. Si tiene menos de 16 años, necesita una orden de la corte que le conceda el permiso.
- **Requisitos de residencia:** no es necesario ser residente de Texas.
- **Educación prematrimonial:** se aconseja a las parejas aconseja a las parejas que asistan a por lo menos cuatro horas de clases de educación prematrimonial. Deben completar el curso en el año antes de solicitar su licencia de matrimonio.
- **Plazo de espera: Conforme a la ley de Texas, las parejas deben esperar un** plazo de 72 horas entre el momento de obtener la licencia de matrimonio y el momento cuando van a realizar la ceremonia matrimonial. El plazo de espera de 72 horas puede ser suspendido para

un miembro de las fuerzas armadas o por un juez.

- **Cuota:** la cuota para las licencias de matrimonio varía entre unos 60 y 72 dólares, según el condado emitiendo la licencia. La mayoría de los condados requieren que la cuota sea pagada en dinero en efectivo.
- **¿Quién puede presidir sobre un matrimonio en Texas?** Un sacerdote o pastor cristiano con licencia u ordenado; un rabino judío; un funcionario de una organización religiosa y que está autorizado por dicha organización para presidir sobre una ceremonia matrimonial; cualquier juez activo o jubilado en Texas.
- **¿Y cómo funciona un matrimonio por unión libre (common law)?**  
Texas reconoce los matrimonios informales o de unión libre que cumplen con los siguientes requisitos: el hombre y la mujer tienen 18 años o más; el hombre y la mujer no están casados en la actualidad con otra persona; el hombre y la mujer acordaron casarse y después de que la pareja se puso de acuerdo para casarse vivieron juntos en Texas como esposos; y les indicaron a otros que estaban casados. Los matrimonios informales pueden ser registrados en la oficina del secretario del condado en un formulario proporcionado por la Unidad de Estadísticas Vitales del Departamento Estatal de Servicios de Salud (Vital Statistics Unit of the Department of State Health Services).

# APUNTES

# APUNTES

## **TARJETAS DE ACTIVIDAD PARA LA CONVERSACIÓN DE PAREJA**

---

*Recorte siguiendo la línea para que utilice estas tarjetas de actividades a su conveniencia.*





# Conversación de pareja

## *Enriquecimiento de la relación*

### **TARJETA DE ACTIVIDAD: CÓMO DISCUTIR CORRECTAMENTE**

**Atención:** si su pareja no está dispuesta a participar en estas actividades, acepte esa decisión. Usted puede compartir sus nuevos conocimientos con su pareja cuando sea apropiado, pero no critique o culpe a su pareja por no participar en las actividades. Es posible que uno aprenda de esta información, aunque la pareja no quiera participar. La manera en que se manejan los desacuerdos es tan importante para una relación como el amor que se tienen.

#### **PARTE I:**

¿Se siente abrumado cada que se presenta una situación difícil entre usted y su pareja? ¿Siente tensión en el cuerpo? Aprenda a reconocer el momento en que las emociones intensas empiezan a “inundarlo”, y haga un esfuerzo por calmarse. No será fácil, pero trate de buscar maneras que funcionan para usted. Si aprende a reconocer este sentimiento y tiene un plan en marcha, podrá evitar reaccionar de formas dañinas.

#### **EJEMPLOS ÚTILES**

- Respire profundo.
- Intente relajar los músculos flexionándolos.
- Tome tiempo a solas. Al principio quizás parezca artificial decirle a su pareja que necesita una pausa cuando surja un asunto difícil. Déjele saber a su pareja que no está ignorando el tema, simplemente necesita un momento para calmarse y poder escuchar su punto de vista.

#### **PARTE II:**

Las siguientes preguntas están diseñadas para ayudarle a usted y a su pareja a entender mejor la forma en que se comunican. Responda sinceramente, no como piensa que debe contestar. Después de que los dos contesten las preguntas individualmente, escojan un tiempo para comparar y hablar de las respuestas. Si su pareja no está dispuesta a hablar de sus respuestas, acepte su decisión y no la presione para que participe.

**A. ¿Cómo se comunica con su pareja?**


Atención: las parejas exitosas pueden tener varias maneras de comunicarse (por ejemplo, gritar, ignorar, escuchar). ¿Cuáles son las llaves de éxito? Pueden dejar de pelear antes de perder realmente el control. También se respetan el uno al otro, aunque no estén de acuerdo.

**B. ¿Cómo se comunica su pareja? Explique.**


**C. ¿Respetan las opiniones el uno del otro? Explique.**


**D. ¿Siente que su pareja lo valora? Dé un ejemplo.**


**E. ¿Disfrutan la compañía el uno del otro? Explique.**


Charlotte Shoup Olsen & Trudy Rise, *“Couple Talk: Enhancing Your Relationship,”*  
Kansas State University, enero de 1997.

# Enriquecimiento de la relación

## TARJETA DE ACTIVIDAD: APRENDER A ESCUCHAR

Atención: si su pareja no está dispuesta a participar en estas actividades, acepte esa decisión. Usted puede compartir sus nuevos conocimientos con su pareja cuando sea apropiado, pero no critique o culpe a su pareja por no participar en las actividades. Es posible que uno aprenda de esta información, aunque su pareja no quiera participar.

Escuchar eficazmente toma paciencia y cuesta mucho trabajo. Algunos problemas comunes al escuchar son: escuchar la “mitad” de las cosas; juzgar en vez de escuchar plenamente; llegar a conclusiones precipitadas; pensar en lo que tiene que decir después; no poner atención cuando escucha ideas con las que no está de acuerdo; y hablar demasiado.

### PARTE I: REGLAS BÁSICAS

Siéntense y tomen algunos minutos para ponerse de acuerdo en algunas reglas básicas que seguirán cuando discutan. Es mejor tener pocas reglas específicas en las que estén de acuerdo en vez de muchas reglas generales. Entre más reglas tengan, más difícil será recordarlas. ¡La clave es establecer reglas que ambos puedan apoyar!

Ejemplo: “Cada uno tiene su turno para compartir sus sentimientos”.

1.
2.
3.
4.
5.

## **PARTE II:**

### **¿QUIÉN TIENE LA PALABRA?**

Mientras comienza a desarrollar sus habilidades de escuchar, trate de utilizar una ayuda visual que le recuerde cuándo es su turno de hablar o escuchar. Cuando surja un asunto difícil, dé una bola o llave (o algún otro objeto en el que los dos estén de acuerdo) a la persona que le toca hablar para que lo tenga en la mano mientras habla. Cuando termine de hablar y esté contento con la forma en que el otro repitió lo que dijo, pase el objeto a la pareja y escuche mientras habla.

# *Enriquecimiento de la relación*

## **TARJETA DE ACTIVIDAD: LA EXPRESIÓN PERSONAL**

Atención: si su pareja no está dispuesta a participar en estas actividades, acepte esa decisión. Usted puede compartir sus nuevos conocimientos con su pareja cuando sea apropiado, pero no critique o culpe a su pareja por no participar en las actividades. Es posible que uno aprenda de esta información, aunque su compañero no quiera participar.

Es importante asumir la responsabilidad por sus emociones usando frases que empiezan con “yo” en lugar de “tú hiciste...”.

Una buena frase debe empezar con “yo” y contener tres partes:

- Un sentimiento.
- Una situación o una conducta.
- Una necesidad o consecuencia.

### **PARTE I:**

#### **PRACTIQUEN LAS FRASES QUE EMPIEZAN CON “YO”**

Escoja cualquier tema que le interese y hable de el con su pareja por algunos minutos. Por ejemplo:

- Un pasatiempo
- Una película favorita
- Un acontecimiento actual

Después de escuchar la información, de a su pareja la oportunidad de que repita en sus propias palabras lo que usted dijo. Déjele saber si el mensaje que entendió es el mensaje que usted quería comunicar. Si no fue así, clarifique lo que dijo y pida a su pareja que le diga nuevamente qué entendió. Repita lo que trata de comunicar hasta que su pareja entienda correctamente y luego cambien papeles.

### **PARTE II:**

#### **PRACTIQUEN CON UN DESACUERDO MENOR**

Repita los pasos indicados en la primera parte, pero escoja un tema que cause un desacuerdo menor entre los dos. Estén dispuestos a practicar esta actividad varias veces.

### **PARTE III:**

#### **REPASO DE UNA DISCUSIÓN**

Durante los próximos días, si empieza a discutir con su pareja, paren un momento y repasen lo que está sucediendo. Pregúntense si su comunicación verbal y no verbal está causando que la pelea se intensifique. ¿Está menospreciando, criticando, ofendiendo, ignorando o recordando el pasado de su pareja?

Tome medidas específicas para cambiar aquellos patrones de conducta que le faltan al respeto a su pareja. Si el desacuerdo es demasiado intenso, no duden en tomar una pausa, pensar en su conducta y acordar volver a hablar del tema después.

### **PARTE IV:**

#### **DIFERENTES MANERAS DE COMUNICARSE**

Piense en las maneras diferentes en que se comunican los dos que podrían estar relacionadas a diferencias de género y cultura. Por ejemplo, quizás a uno de ustedes le enseñaron a mostrar abiertamente sus emociones y al otro no.

Piense en qué causa problemas entre los dos y qué no. Esté dispuesto a pensar en las cosas que no se pueden resolver y cómo puede tratarlas. Un tema podría ser las diferencias en la forma en que prefieren pasar su tiempo libre. ¿Cómo pueden resolver esta diferencia? ¿Cómo pueden llegar a un acuerdo?

# *Enriquecimiento de la relación*

## **TARJETA DE ACTIVIDAD: LAS EXPECTATIVAS**

**Atención:** si su pareja no está dispuesta a participar en estas actividades, acepte esa decisión. Usted puede compartir sus nuevos conocimientos con su pareja cuando sea apropiado, pero no critique o culpe a su pareja por no participar en las actividades. Es posible que uno aprenda de esta información, aunque su pareja no quiera participar.

Las parejas esperan mucho de su matrimonio o vida compartida y se sienten insatisfechas cuando no se cumplen las expectativas. Algunos de los problemas más comunes del matrimonio tienen que ver con el sexo, los quehaceres del hogar y el dinero. Las habilidades de comunicación eficaces pueden ayudar a las parejas a tratar estos asuntos.

### **PARTE I:**

#### **¿QUÉ ES IMPORTANTE PARA MÍ?**

Antes de molestarse por un asunto difícil, pregúntese lo siguiente:

- ¿Realmente sé lo que espero?
- ¿Son razonables mis expectativas?
- ¿Se lo he explicado claramente a mi pareja?
- ¿Cómo he tratado de entender los sentimientos de mi pareja?

### **PARTE II:**

#### **UN REPASO DE NUESTRAS REGLAS**

El propósito de esta actividad es ayudarlo a reconocer las expectativas que tiene sobre su relación. Aprenderá a ver la diferencia entre las reglas que usted sabe practicar y las “reglas” (expectativas) que operan automáticamente (sin que usted piense en ellas). También reconocerá la diferencia entre las reglas de las que pueden hablar abiertamente y las tácitas. Quizás necesiten hacer esta actividad varias veces antes de completarla.

#### **EJEMPLOS DE REGLAS DE LA PAREJA:**

- Uno de los dos escribe todos los cheques y pone al día la cuenta bancaria.
- Cuando uno prepara la cena, el otro lava los platos.
- Uno de los dos inicia las muestras de afecto más que el otro.

**DESPUÉS DE HACER UNA LISTA DE LAS REGLAS, CONTESTEN LO SIGUIENTE:**

1. En general, ¿son útiles las reglas?
2. ¿Cuáles reglas necesitan borrar? ¿Revisar? ¿Clarificar?
3. ¿Cuáles reglas son directas y claras? ¿Cuáles han operado subconscientemente (sin que piensen en ellas)?
4. ¿Cómo se establecen las reglas entre nosotros?
5. ¿Cómo se podría cambiar una regla si uno de los dos decide que no le gusta?
6. Como pareja, ¿qué resultado queremos lograr con estas reglas?



# *Enriquecimiento de la relación*

## **TARJETA DE ACTIVIDAD: EL EQUILIBRIO**

Atención: si su pareja no está dispuesta a participar en estas actividades, acepte esa decisión. Usted puede compartir sus nuevos conocimientos con su pareja cuando sea apropiado, pero no critique o culpe a su pareja por no participar en las actividades. Es posible que uno aprenda de esta información, aunque su pareja no quiera participar.

El tiempo personal no es un lujo, sino una necesidad. No podemos hacer un buen trabajo en nutrir nuestra relación si no tomamos el tiempo para cuidarnos – refrescarnos a nosotros mismos. Además, el tiempo como pareja no es un lujo, sino una necesidad. Debemos nutrir nuestra vida en común para que la relación crezca y sea saludable.

Nadie puede hacerlo todo – el equilibrio se logra a través de las elecciones, los valores, las prioridades, los sacrificios y los compromisos. Es muy importante que usted y su pareja piensen continuamente sobre las tareas que pueden compartir, simplificar y hasta eliminar.

### **PARTE I:**

#### **Prioridades**

Para lograr el equilibrio es importante establecer prioridades. Debajo de cada categoría, haga una lista de lo que le gustaría lograr o hacer.

**EN EL HOGAR:** *Tener la casa limpia todo el tiempo*

**EN LA RELACIÓN:** *Apartar tiempo para hablar solo con mi pareja todos los días.*

**EN LO PERSONAL:** *Hacer ejercicio 15 minutos todos los días.*

**EN EL TRABAJO FUERA DEL HOGAR:** *Llegar al trabajo a tiempo.*

Escriba la letra “E” al lado de cualquier tarea o deber que usted estaría dispuesto a eliminar, “D” al lado de cualquier cosa que usted estaría dispuesto a delegar, es decir, hacer que otro lo haga; y “S” al lado de cualquier cosa que usted estaría dispuesto a simplificar (reducir). Establezca una orden de prioridades y compare su lista con la lista de su pareja. Pregúntese continuamente:

- ¿Qué es realmente importante en mi vida?
- ¿Qué tengo que tener en mi vida para sentirme satisfecho?
- Para permitir que nuestra relación crezca, ¿qué podría eliminar, delegar o compartir?

## **PARTE II:**

### **CÓMO RESOLVER EFICAZMENTE LOS PROBLEMAS**

Consideren y hablen sobre un problema en su hogar que, al mejorar, podría ayudarles a equilibrar su vida como pareja. Sigán estos pasos para resolver el problema:

**DETÉNGASE:** reconozca el problema entre usted y su pareja. Controle sus emociones para que puedan hablar.

**VEA Y ESCUCHE:** defina claramente el problema. Quizás descubra que hay que abordar un problema grande en partes.

**PIENSE:** piense en todas las posibles soluciones. Cuando agoten las posibilidades, hablen de las ventajas y desventajas de cada solución y describan lo que opinan de cada una.

**ACTUE:** pónganse de acuerdo en una solución – quizás esto requiera un compromiso de parte de ambos. Implementen una solución y verifique con su pareja más adelante que la solución esté funcionando.

Charlotte Shoup Olsen & Trudy Rise, *“Couple Talk: Enhancing Your Relationship,”*  
Kansas State University, enero de 1997.

# *Enriquecimiento de la relación*

## **TARJETA DE ACTIVIDAD: LOS MEJORES AMIGOS**

Atención: si su pareja no está dispuesta a participar en estas actividades, acepte esa decisión. Usted puede compartir sus nuevos conocimientos con su pareja cuando sea apropiado, pero no critique o culpe a su pareja por no participar en las actividades. Es posible que uno aprenda de esta información, aunque su pareja no quiera participar.

Es importante dedicar tiempo para estar juntos y hablar como amigos. Establezcan algunas reglas básicas para estas ocasiones si es necesario. Aléjense de interrupciones, y confórmense a no hablar de problemas – sólo hablen acerca de cosas que son mutuamente interesantes. Escuchen y hablen de forma tal que ayude a su relación.

### **PARTE I:**

#### **LAS CUALIDADES BUENAS DE SU PAREJA**

Por separado, cada uno escriba 10 cosas que hace su pareja y que le gustan a usted. Escoja lo que escribirán solos, y sin ver la lista del otro. A continuación se encuentran algunos ejemplos: me toma de la mano, me llama por mi nombre de cariño, me tiene paciencia cuando me equivoco, trata de levantarme el ánimo, me da las gracias cuando hago algo.

1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.
9.	10.

### **Compartan las listas y consideren lo siguiente:**

- ¿Había acciones en la lista de su pareja que le sorprendieron a usted?
- ¿Había acciones en la lista de usted que sorprendieron a su pareja?

### **PARTE II:**

#### **CUENTA BANCARIA EMOCIONAL**

Nuestras emociones son como una cuenta bancaria. Si tenemos más emociones negativas (retiros) que positivas (depósitos), nos encontramos en muy malas condiciones. La próxima vez que quiera compartir una emoción negativa, reemplácela con una positiva.

Intente seguir la norma: “cinco positivas por cada negativa”. Verifique su saldo emocional antes de hacer un retiro negativo. Para ayudarle con su cuenta bancaria emocional, empiece cada día con un comentario positivo a su pareja y termine el día de la misma manera. Los mensajes positivos pueden ser transmitidos de muchas maneras: en persona, por teléfono, por escrito, etc.

### **PARTE III:**

#### **TIEMPO JUNTOS**

Aparte tiempo para estar solo con su pareja esta semana. Puede ser tan sencillo como tomar un paseo de 30 minutos alrededor del vecindario. Establezcan reglas básicas para permitirse un tiempo agradable, como ponerse de acuerdo en no hablar de ciertas cosas. Traten de hacer esto cada semana. Hasta pueden tomar turnos planeando algo especial que puedan hacer los dos con regularidad.