

BANANAS HANDOUT

Separándose de los Bebés y Niños Pequeños

Gajes del Oficio

Empiece la separación antes que tenga que hacerlo.

Despídase siempre. Las despedidas son importantes incluso para niños más pequeños.

Tómese el tiempo para hacer el cambio. Levántese un poco más temprano los primeros días y semanas del cuidado infantil para que no se sienta apurada cuando se vaya al trabajo.

Dígale a su niño cuando regresará mencionando alguna de las actividades diarias del cuidado infantil, como: "Regresaré después de la hora del cuento." Esto tendrá importancia cuando su niño sea mayorcito o esté más acostumbrado a la rutina diaria del programa de cuidados infantiles.

No se quede después de decir la frase de despedida: váyase.

Siempre regrese cuando dijo que lo haría, o llame si se va a demostrar para que la proveedora se lo pueda decir a su niño.

La separación podría ser más difícil para el padre que para algunos bebés sociables. No se desilusione si el bebé tiene menos problemas en despedirse que usted.

Simplemente recuerde: su bebé está haciendo nuevas amistades, ¡pero usted nunca podrá ser reemplazado!

Separarnos de nuestros seres queridos es un proceso de toda la vida. Si piensa sobre la separación en sus términos más amplios ésta empieza al nacer y termina al morir. Esto sucede de manera más limitada cada vez que nos despedimos de los diferentes integrantes de nuestra familia cuando nosotros o ellos se van al trabajo, a la escuela, a la guardería o a la tienda de la esquina.

A pesar que cada integrante de la familia resuelve estas separaciones diarias de su propia manera, el acto de dejar a nuestros niños más pequeños bajo el cuidado de otros parece ser la causa de mayor estrés. Adaptarse a dicha separación podría tener un significado individual para cada padre. La separación también podría ser un proceso diferente con diferentes niños o proveedores de cuidados infantiles. La tristeza o ansiedad provocadas por la separación pueden resurgir conforme crecen los niños y pueden ser provocadas por diferentes tipos de situaciones tales como viajes, enfermedades o el nacimiento de un hermanito.

La Separación Puede Ser Extremadamente Difícil para los Padres o las Madres que Trabajan

Muchos padres y madres que trabajan vienen de familias en las cuales la madre trabajaba en el hogar y donde persiste la creencia que ése es el lugar que le corresponde a las madres. Esto deja a muchas madres que trabajan sin un modelo que muestre que los niños y los padres pueden florecer en situaciones diferentes. Además los trabajos todavía no se han adaptado a

las necesidades de las familias que trabajan. Muchas madres se esfuerzan por ser buenas empleadas al mismo tiempo tienen que tratar de ser "madres tradicionales," haciendo todo para todos. La situación puede provocar una gran culpabilidad y sentimientos de ser una madre inadecuada. Si no tiene más remedio que trabajar, o si decide hacerlo, deberá encontrar maneras de controlar estos sentimientos de ansiedad.

La Separación Como Oportunidad de Desarrollo

A pesar del estrés que las separaciones pueden causar hay maneras de aliviar el "dolor" y convertir este proceso en algo positivo. Puede ser el momento para que los padres estudien sus temores, creencias y metas y de reafirmar su amor y cariño hacia sus niños. Los niños, al dominar la separación a una edad temprana pueden crear la base para resolver éste y otros desafíos con seguridad y confianza a través de la vida. Esperamos que algunas de las siguientes sugerencias le den resultados cuando su niño entre al programa de cuidados infantiles.

Conózcase a Sí Mismo y a Su Niño

Ser padre es una tarea difícil. Como padres tratamos de tomar las mejores decisiones posibles para nuestros niños y nos importa ser tan claros como sea posible sobre estas decisiones de la crianza. Por éso necesitamos invertir tiempo pensando en el pasado, presente y futuro para un mejor porvenir de nuestros niños.

Piense sobre sus propias reacciones a algunas declaraciones personales muy importantes:

Cuando yo era niño pensaba que mi(s) padre(s) trabajaba(n)/permanecía(n) en el hogar porque...

A mi me cuidó...

Yo pensaba que esta persona era...

Cuando mi padre me dejó yo sentí...

Yo trabajo porque...

Si tuviera la opción de trabajar o no, yo...

Antes de tener un niño yo pensaba que podría...

Cuando busco un cuidado infantil yo deseo que mi niño...

Deseo un cuidado infantil que sea...

Deseo que la persona que cuida a mi niño sea...

Cuando mi niño está separado de mí, siento...

También piense sobre su niño.

Mi niño tiene un temperamento...

Cuando mi niño/a está separado de mí, él/ella reacciona...

A mi niño le gustan las siguientes actividades...

Mi niño resuelve los cambios así...

Mi niño se encariña con otras personas cuando...

Mi niño se consuela con...

Mi niño duerme mejor cuando...

Mi niño come bien cuando...

Permanezca en contacto con sus sentimientos personales y piense un poco sobre cómo reaccionará su niño al separarse de usted. Este es el primer paso a tomar cuando decida dejar a su bebé bajo el cuidado infantil. Sin embargo este examen personal podría sacar a la luz muchos problemas y ansiedades. La mayoría de padres tienen una, o más, de las siguientes preocupaciones:

¿Querrá mi Bebé Más a la Proveedoradora que a Mí? Y También: “¿Querrán a mi Bebé?”

La experiencia y las investigaciones muestran que los bebés se encariñan profundamente con sus padres. La culpabilidad que siente sobre ser “reemplazado” es evidencia de dicho cariño. La tristeza que usted y su bebé

experimentan al separarse es la mayor evidencia de ese profundo amor pero los bebés también tienen la capacidad de responder cariñosamente hacia otros siempre y cuando que sus necesidades básicas sean satisfechas. Esta habilidad de “encariñarse” con otros no diluye el afecto que ellos sienten hacia usted. Así como los bebés pueden aumentar el círculo de personas importantes en sus vidas, la proveedoradora de cuidados infantiles puede encariñarse mucho con los pequeños bajo su cuidado sin interferir en las relaciones entre los niños y sus padres.

¿Será Perjudicado mi Niño, Porque el Cuidado Infantil es Malo Para los Niños?

El cuidado infantil puede ser una experiencia rica y satisfactoria para el niño. Los bebés que crecen con su mamá en el hogar en una familia nuclear son ahora la excepción, no la regla y en la mayoría de culturas otras personas, además de los padres, ayudan a criar a los niños. Para los hijos “unicos,” o para los primeros hijos, el cuidado infantil puede proveer a aquellos sin hermanitos las experiencias que ayudan a que el niño aprenda a dar y a recibir. A pesar de los artículos negativos varios estudios han demostrado claramente que el cuidado infantil de calidad de ninguna manera perjudica a los niños y es, en realidad, beneficioso.

¿Estará mi Niño a Salvo de Peligros?

Es importante encontrar un ambiente seguro al elegir un cuidado infantil, pero su vigilancia no debería cesar con su primera visita o después de haber escogido el cuidado infantil. Aunque no puede controlar todo, conocer los métodos de disciplina que usa el proveedor y saber que tiene el derecho de visitar el programa de su niño en cualquier momento le ayudará a sentir un mayor poder. Por otro lado: accidentes suceden. Prepárese para algunos de ellos.

¿Se Enfermará más Seguido mi Niño Después que Esté Bajo el Cuidado Infantil?

Probablemente, y éste es el momento cuando reaparecerá cualquier sentido de culpabilidad que tenga sobre dejar a su niño bajo el cuidado de alguna proveedoradora. Aunque los niños en los ambientes de cuidados infantiles grandes se enferman más a menudo, muchas veces el exponerse a las enfermedades a una edad temprana crea cierta inmunidad de modo que ellos no se enferman tan frecuentemente cuando son mayorcitos. Sin embargo le conviene prepararse conociendo las normas de su empleador sobre el permiso por enfermedades y las normas de su proveedoradora sobre las enfermedades de los niños bajo su cuidado. También debe buscar proveedores alternos (amigos, vecinos, parientes) para aquellas veces cuando su niño se encuentre demasiado enfermo para su cuidado infantil regular y usted no pueda quedarse en el hogar.

Usted podría tener otras preocupaciones. Anotelas y piense sobre las preguntas que podría hacerle a su esposo, su compañero, sus amigos, a potenciales proveedores o a sí misma para ayudarse a carificar cualquier problema que le preocupe. Si nada da resultados llame al Warm-Line (línea de consejos) de BANANAS para discutir sus preocupaciones.

Separarse no es fácil. Pero recuerde que debe aprender a vivir con sus decisiones y comuníquele a su niño su confianza sobre la situación. Para hacer éso tiene que haber hecho su “tarea,” incluyendo analizar bien las demandas de su empleo y lo que significará para usted y su familia.

Prepare a Su Bebé

Prepare a su bebé asegurándose que sus necesidades físicas, tales como comer, dormir y la tranquilidad le puedan ser proveídos por alguien más que usted. Aunque no hay razón

para dejar de amamantarlo, asegúrese que su bebé también pueda beber de una botella o taza. Revise su horario de amamantamiento de modo que su niño mame a las horas que permanecerán juntos después que el bebé entre al cuidado infantil. Haciendo esto su leche materna puede continuar siendo una fuente de alimentación si así lo desea. (Pida las Notas de BANANAS “Amamantar y el Trabajo” para sugerencias sobre cómo una mamá que trabaja puede planificar un horario de amamantamiento exitoso). Observe cómo se duerme su niño. La transición será más difícil para el niño y el proveedor si usted siempre hace dormir al bebé amamantándolo. Empiece a enseñarle con tiempo a su niño otras maneras de dormirse, escuchando música, usando un chupón, durmiéndose solo con su juguete favorito, o meciéndolo en la cuna.

Cuando tenga la edad apropiada (de cinco meses para arriba) juegue con su bebé a las escondidas. Esconda uno de sus juguetes favoritos debajo de una manta y anime a su pequeñín a que la levante y encuentre el juguete. Estos juegos ayudan a que los niños aprendan a decir adiós y hola una y otra vez. Háblele a su niño cuando salga del cuarto aunque sea por un momento. *“Mami se va al dormitorio para traer tu suéter, pero regresaré inmediatamente”*. Alejarse por cortos períodos de tiempo y regresar ayudan a que el bebé aprenda a tolerar la separación. Incluso los niños muy pequeños aprenderán pronto a reconocer que las cosas (y las mamás y los papás) pueden desaparecer y reaparecer.

Use el cuidado ocasional proveído por amigos o proveedores hogareños para que tanto usted como el bebé se acostumbren a la idea de que otra persona provea el cuidado. El éxito con un cuidado ocasional prepara el escenario para una transición exitosa hacia el cuidado infantil.

Seleccione Cuidadosamente

Nada puede darle más tranquilidad que saber que ha estudiado todas sus opciones del cuidado infantil y que ha seleccionado aquel que resuelve sus necesidades y las de su niño. BANANAS tiene volantes sobre cómo seleccionar un cuidado infantil, incluso uno preparado especialmente para los padres de bebés. Estos volantes sugieren cosas que debe buscar y preguntas que debe hacer al visitar los programas. Llame, escríbanos o vea nuestra página web sobre la Lista de Publicaciones y empiece su búsqueda leyendo las que le interesen. Nuestras consejeras están disponibles para discutir los diferentes aspectos de cómo seleccionar un cuidado en nuestro Taller mensual (en inglés) sobre la Selección de Cuidados para Bebés y Niños (llámenos para los horarios y fechas). Al buscar el cuidado infantil aproveche todos los servicios ofrecidos por BANANAS. (Si selecciona su cuidado infantil con mucho tiempo por adelantado tenga en cuenta pagar un depósito para asegurarse una vacante.)

Es muy importante sentirse bien sobre su elección final. Si está satisfecho de haber elegido el mejor cuidado infantil para su niño se sentirá mucho más seguro cuando llegue el momento de decir adiós y en realidad dejar a su niño bajo dicho cuidado.

El Inicio del Cuidado

Con el tiempo deberá regresar al trabajo y su niño entrará al cuidado infantil. Aunque en realidad nada puede prepararle, estar bien informado le hará sentirse más en control. Si puede pagar por el cuidado (y el proveedor está disponible) *antes* que usted vuelva a trabajar, hagalo, puede comenzar con poco tiempo y después aumentar cuando lo necesite. Esto le mostrará cómo se sentirán usted y el niño. Usar el

cuidado por adelantado también le familiarizara con las rutinas del cuidado infantil de modo que puede pensar sobre lo que está haciendo su bebé durante el día. Esta solución también le permite que permanezca con su niño durante unos cuantos días, cada vez por menos tiempo, lo cual ayuda a que el niño se acostumbre al cuidado. Le conviene hablar por anticipado con su proveedor de cuidados para saber si ella/él está de acuerdo con que ésta será una buena manera de iniciar el cuidado.

Pregúntele a dicho proveedor qué cosas y/o equipo le gustaría que usted provea. Muchos proveedores esperan que los padres provean pañales, fórmulas o leche materna, una muda de ropa y algunos incluso podrían pedirle que provea una cuna o corralito. Otros proveen estas cosas. Siempre prepare con tiempo su bolsa para el cuidado de modo que no se olvide del juguete favorito, suficientes pañales, un chupón extra... Le convendría llevar algunos objetos “transitorios” que se sientan y huelan al hogar: una manta o una de sus bufandas.

Su niño/a imitará sus actitudes. Una actitud alegre y positiva puede ser contagiosa. Hable con su niño mientras se prepara para salir y durante su viaje en el carro o en el autobús. Es importante hacer lo mismo si a su niño lo cuidaran en su hogar. *“Hoy te vas al cuidado infantil Mamá se va a trabajar. Tú te divertirás y yo te recogeré más tarde.”* Incluso si su niño es demasiado pequeño para comprender el significado de las palabras él percibirá sus sentimientos por el tono de su voz. Sea tan positivo como sea posible.

Una vez que su niño llegue al cuidado (ya sea en su hogar o fuera de éste) y usted está listo para marcharse asegúrese de despedirse. **Nunca** se vaya sin despedirse, incluso si la despedida es difícil para ambos. Su niño necesita escuchar

que le diga “*Mamá se marcha ahora, pero regresaré en la tarde. Te quiero. Adiós.*” Después de despedirse – váyase. Hay dos tipos de ansiedad que algunos, pero no todos, los bebés encaran:

La Ansiedad de la Separación – Es una etapa normal del desarrollo que un niño esté triste al separarse de sus padres/abuelos, particularmente de su madre. Usted podría aliviar esta ansiedad usando el cuidado infantil por adelantado (como ya se sugirió). Su proveedor probablemente tendrá otras sugerencias para resolver las preocupaciones de la separación. Dele tiempo al proveedor para que se acostumbre a su niño y a la situación. No hay reglas fijas y un niño se puede llevar hasta tres meses para acostumbrarse a un nuevo ambiente del cuidado infantil.

Temor a los Desconocidos – Esta es otra de las reacciones características completamente normales de los bebés de cinco a seis meses de edad. Aunque muchos bebés no parecen acostumbrarse nunca de las caras nuevas, la mayoría de bebés de esta edad reaccionan de cierta manera hacia una persona desconocida: llorando, aislándose o aferrándose. Su bebé no reacciona así porque la situación es mala. Está demostrando ansiedad porque sabe quién es su mamá o papá y es lo suficientemente inteligente para saber que esta persona desconocida no es familiar. El temor hacia los desconocidos también está relacionado a que los niños empiezan a darse cuenta que ellos son otros seres humanos, diferentes a sus padres. La mayoría de niños pasan muy rápidamente la difícil etapa de temor a los extraños.

Durante el Día

Los primeros días serán los más difíciles para usted. Pídale a su proveedor que le llame, o acuerden un momento cuando pueda llamarle para asegurarse que su bebé está

bien. No piense lo peor si el bebé llora un poco. A algunos niños le podría llevar varios días, e incluso semanas, para acostumbrarse al cuidado. Por otro lado no se desanime si el cambio resulta más fácil a su niño que a usted. Algunos bebés, especialmente los muy tiernos, se acostumbran al cuidado muy rápidamente y sin problemas.

Al Final del Día

Volver a reunirse con su niño al final del día puede ser muy tenso. Tanto usted como el bebé podrían estar un poco cansados y ansiosos. Le podría recibir con una gran sonrisa, un niño lloroso o remoto, incluso con un bebé que lo rechaza. No le de mucha importancia a la manera en que su niño actúa esos primeros días. De tiempo para que él y usted se acostumbren a la rutina. Su bebé está aprendiendo a separarse de usted y que usted regresará. A veces el alivio de verle nuevamente podría abrumar a su pequeñín. Adapte sus actitudes a la de su bebé, ya sea que esté listo para un abrazo de bienvenida tranquilo o para uno bullangero y alegre.

Saber como paso el día su bebé podría aliviar su ansiedad. Si su proveedor de cuidados no mantiene notas sobre los infantes bajo su cuidado usted puede pedirle que lo haga. El récord puede ser sencillo. Simplemente pídale que anote la hora en que el bebé tomó una siesta, cuándo y qué comió, si el bebé fue o no al baño o si lloro cuando fue, etc. BANANAS tiene un “*Tren de Reporte Diario*” para que los proveedores anoten esta información. Usted puede pedirnosla.

La hora de viaje de ida y vuelta al cuidado infantil se convertirá en un momento de transición muy valioso para usted y su niño. Este es el momento cuando usted empieza a decir adiós y después hola nuevamente. Asegúrese de tener suficiente tiempo

para que no este desesperado o apurado. Trate de “separarse” de su trabajo mientras se dirige al cuidado infantil de su niño de modo que ya esté conectándose nuevamente con su bebé mientras maneja hacia el hogar. Cuando recién llegue al hogar tómese unos cuantos minutos para sentarse tranquilamente con su niño y participar en alguna actividad que haga que usted y su niño se acerquen nuevamente: amamantarlo, leerle un cuento, simplemente hacer comentarios sobre el día. Hágalo antes de empezar su “segundo turno” de actividades familiares, tal como preparar la cena.

Adaptación y Recaídas

Algunos niños se adaptan fácil y rápidamente al cuidado infantil. Otros se demoran mucho más tiempo. Cada situación es diferente e individual. Manténgase en contacto directo con su proveedor de cuidados. Haga una cita para discutir problemas que le preocupen.

Recuerde que incluso las familias que se adaptan fácilmente necesitan prepararse porque la ansiedad de la separación se puede repetir. Los niños a menudo recaen después de permanecer fuera del cuidado infantil cuando se enferman o durante las vacaciones. Cambios en el hogar: una visita de la abuelita, otro bebé, un divorcio u otro matrimonio, pueden hacer que el niño vuelva a sufrir la ansiedad de la separación. Cambiar a un nuevo programa de cuidados infantiles también puede despertar tristeza de la separación. Cuando esto sucede recuerde sus pasados éxitos y piense que pueden repetirse.

(Hay otro volante en esta serie: “*Viviendo con Niños de Uno y Dos Años.*” Envíe una estampilla postal para cada tres volantes que desee o vea nuestra página web, www.bananasinc.org para obtenerlos en línea.)