

# ¡Fuerter de Verdad!

## Interacciones afectivas durante los momentos de cuidado



Las interacciones son intercambios de acciones entre dos personas, las cuales se producen de ida y vuelta; es decir, lo que una hace influye en la otra, y viceversa. Las llamamos “interacciones afectivas”, porque debemos procurar que ocurran cargadas de manifestaciones de afecto, contacto visual, comprensión y acompañamiento positivo; así, favorecerá, entre otros aspectos, su confianza para dejarse acompañar durante los cuidados cotidianos. Gracias a esas interacciones de respeto y afecto que les brindan la madre, el padre o el cuidador, las niñas y los niños desarrollarán una relación especial con ese adulto significativo, y podrán satisfacer una necesidad fundamental: el apego seguro, el cual es tan importante como la alimentación o el descanso.

Los cuidados cotidianos constituyen oportunidades valiosas para vivir interacciones afectivas y respetuosas con las niñas y los niños.

A continuación, te ofrecemos sugerencias para propiciar interacciones afectivas durante los momentos de cuidado:

- Muestra disposición al atender a tu niña o niño. Esto le dará confianza, se sentirá cómoda/o y estará dispuesta/o a expresarse y comunicarse. Conversa con ella o él, estableciendo un diálogo con un ritmo que no sea ni muy rápido ni muy lento; con pausas para dar cabida a sus comentarios, preguntas o respuestas, que expresará a través de gestos, balbuceos, posturas, palabras o también del llanto. Expresar aquello que le agrada o le desagrada aporta a su bienestar físico, mental y emocional.
- Anticipa a tu niña o niño lo que vas a hacer, de manera que pueda disponerse para lo que viene. Por ejemplo, cuando despierte, observa qué te dice con sus gestos y conversa con ella o él.
- Háblale siempre mirándola/o a los ojos y esperando las señales que te indiquen que está lista/o para el siguiente paso. Este tiempo de cuidado respetuoso le brinda la seguridad necesaria para sentirse tranquila/o y distanciarse poco a poco del adulto, a fin de ir a explorar y jugar de manera autónoma.
- Realiza movimientos calmos y agradables al atender a tu niña o niño y evita movimientos repentinos y bruscos. Por ejemplo, al solicitarle que acerque su pie para colocarle una media, observa si hace un gesto o intenta levantarlo. Eso es una señal que dará cuenta de su participación y colaboración en la tarea de ponerse las medias. O, también, cuando observes que siente frío, coméntale que tienes una chompa y pide su colaboración para que se la pueda poner.



- Muestra disposición al atender a tu niña o niño. Esto le dará confianza, se sentirá cómoda/o y estará dispuesta/o a expresarse y comunicarse. Conversa con ella o él, estableciendo un diálogo con un ritmo que no sea ni muy rápido ni muy lento; con pausas para dar cabida a sus comentarios, preguntas o respuestas, que expresará a través de gestos, balbuceos, posturas, palabras o también del llanto. Expresar aquello que le agrada o le desagrada aporta a su bienestar físico, mental y emocional.
- Anticipa a tu niña o niño lo que vas a hacer, de manera que pueda disponerse para lo que viene. Por ejemplo, cuando despierte, observa qué te dice con sus gestos y conversa con ella o él.
- Háblale siempre mirándola/o a los ojos y esperando las señales que te indiquen que está lista/o para el siguiente paso. Este tiempo de cuidado respetuoso le brinda la seguridad necesaria para sentirse tranquila/o y distanciarse poco a poco del adulto, a fin de ir a explorar y jugar de manera autónoma.

