

Cuando llega un bebé a casa, la vida familiar cambia enormemente. Hay un **nuevo y pequeño miembro en la familia que requiere grandes dosis de atención, cuidado y cariño para crecer y desarrollarse**. El nacimiento de una hija o hijo viene acompañado de muchos cambios personales y familiares: requiere organizar una nueva vida en familia, estableciendo nuevos hábitos y rutinas en el hogar, así como reajustando la propia vida personal y social. Se trata de un **periodo de adaptación necesario**, después del cual se recupera de nuevo la estabilidad personal y familiar.

Es importante **afrentar estos cambios y organizar la nueva vida en familia de acuerdo con las necesidades del bebé y el propio estilo personal y familiar**. En las siguientes páginas se abordan dos bloques de contenidos distintos; en primer lugar, se presenta información útil para conocer los cambios que supone la llegada del bebé y; en segundo lugar, se tratan distintas cuestiones importantes para organizar la vida cotidiana del hogar durante los primeros años de vida del bebé.

## Cambios y adaptación tras la llegada del bebé

Hay pocas experiencias a lo largo de la vida que sean tan significativas e impactantes para una persona como el nacimiento de un hijo o una hija. Como adultos, el nacimiento de una hija o hijo supone cambios en la forma de comportarse, en los hábitos, en los sentimientos. Ser padre o madre exige una gran dedicación y esfuerzo, siendo además un papel distinto a otros ya conocidos, como el de amigo o amiga, hermano o hermana... Además, tener un bebé influye en la relación de pareja, en la vida social, en el trabajo...

**Los cambios que acompañan a la llegada de un hijo o una hija** suelen ser parecidos en todas las ocasiones, aunque **son vividos de forma distinta por cada persona y cada familia**. Este periodo de cambios y adaptación es mucho más intenso cuando se trata del nacimiento del primer hijo o hija; los siguientes

nacimientos seguirán implicando cambios, aunque el periodo de adaptación será más fácil y llevadero.

Debido a los importantes cambios que se producen tras el nacimiento del bebé, **es normal que las madres y los padres se sientan a veces desbordados**. Sin embargo, estos cambios no deben ser motivo de alarma o desesperación: la estabilidad se recuperará tras unos meses de adaptación.

**Disfrutar de todo lo que supone ser madre o padre tiene un efecto positivo en otras facetas de la vida**. De hecho, las personas que se sienten satisfechas como madres y padres se sienten también más felices con su pareja y con su vida en general. Asimismo, las personas que más disfrutan de la tarea de ser padre o madre suelen educar a sus hijos e hijas de forma más adecuada.

### Recordad:



después de un periodo de adaptación se recupera de nuevo la estabilidad personal y familiar.

- Cada persona y cada familia viven y afrontan la llegada del bebé de forma distinta.
- Disfrutar de la tarea de ser padre o madre favorece el propio bienestar adulto y la satisfacción en la relación de pareja; además se relaciona con formas de educar más adecuadas.

- Convertirse en madre o en padre es uno de los cambios más importantes que afrontan la mayoría de los adultos a lo largo de su vida.

- Los cambios individuales y familiares que se producen tras la llegada del bebé pueden resultar abrumadores. Ese sentimiento no debe ser motivo de alarma, porque

A continuación, se ofrecen algunas ideas para conocer y comprender los cambios que se producen con la llegada del bebé. Concretamente, se habla de los cambios que se experimentan a nivel individual, en la relación de pareja, en el trabajo y en las relaciones sociales con los demás.

### Cambios personales

Al convertirnos en padre y madre habéis visto cómo cambiaba bastante vuestra vida personal, ya que ahora tenéis que compaginar nuevas tareas y responsabilidades con el resto de cosas que hacíais anteriormente. El cuidado y la atención de un bebé implica, necesariamente, **cambios en los hábitos cotidianos**: cambian las pautas de sueño, el tiempo libre y de ocio, los hábitos sexuales, el tiempo para estar con la pareja, la disponibilidad y el gasto de dinero, y el tiempo para estar con los amigos.

Es importante que aceptéis que, especialmente en los primeros meses de vida del bebé, **vuestro tiempo libre se verá muy reducido** y probablemente no podáis hacer las mismas cosas que hacíais antes, sobre todo aquellas que son más incompatibles con las nuevas circunstancias familiares (por ejemplo, salir con amigos por la noche y hasta tarde).

No obstante, debéis intentar **encontrar tiempo para vosotros mismos: para cuidaros, para vuestras aficiones, para descansar...**

Por ejemplo, podéis seguir manteniendo alguna de las aficiones que más os gustaban, tratando de organizar un hueco en la semana para realizarla, si es posible, contando con alguien que os ayude con el o la bebé ese rato. También podéis disfrutar de aquellas actividades de ocio que son más compatibles con las nuevas circunstancias familiares; por ejemplo, aunque es más difícil ir al cine, podéis disfrutar viendo una película en casa, leyendo un libro, pasando un día de campo en familia...

Es normal que el cuidado constante del bebé llegue, a veces, a desbordaros: el cansancio es mucho mayor, tenéis nuevas y grandes responsabilidades y debéis dejar de lado algunas de las cosas que os gustaba hacer. Es posible que aparezcan sentimientos negativos como **sensación de pérdida de libertad, aumento de preocupaciones o cierta inseguridad y**

**ansiedad ante las nuevas tareas que supone criar a un hijo o una hija.** No os preocupéis, esos sentimientos son totalmente normales teniendo en cuenta la gran cantidad de nuevos retos a los que debéis enfrentaros como padres y madres.

**No os sintáis culpables** por experimentarlos y recordad que **suelen ser pasajeros.**

**Aunque ser madre o padre requiere gran esfuerzo y dedicación, también es una de las experiencias más bonitas y satisfactorias** que puede vivir una persona. Ser padre y madre os llenará de felicidad y os proporcionará incontables sentimientos agradables y positivos; disfrutad de la experiencia de ver crecer a vuestro bebé. La mayoría de madres y padres sienten que criar y educar a un hijo o una hija da sentido a su vida, les hace sentirse más felices, maduros y responsables.

**Ser madre o padre produce sentimientos muy positivos y una gran satisfacción. Estos sentimientos suelen inclinar la balanza a favor de la maternidad y la paternidad, de modo que la mayoría de los adultos optan por tener un hijo o hija a pesar del esfuerzo y la dedicación que requiere.**

### Cambios físicos que experimentan las mamás.

Si eres mamá y has pasado el embarazo y el parto, además de los cambios anteriores también experimentarás evidentes cambios físicos. Aunque durante el periodo de embarazo hayas procurado no poner más peso del necesario, inevitablemente tu figura se va a ver alterada significativamente y debes aprender a aceptar y disfrutar de tu nuevo aspecto. Si tienes pareja, ésta tiene un papel fundamental apoyándote, haciéndote sentir atractiva y feliz con tu nueva apariencia.

## Cambios en la relación de pareja

Si tenéis pareja, posiblemente desde la llegada del bebé sentís que tenéis menos tiempo para disfrutar juntos, que vuestra pareja os dedica menos tiempo y que los conflictos y desacuerdos parecen aumentar...

Es normal, **los cambios que supone la llegada del bebé afectan también a la vida en pareja**, a la cantidad de tiempo que tenéis para pasar juntos solos, a vuestra forma de hablaros, a vuestra paciencia... **Aceptar los cambios en la relación de pareja cuando se tienen hijos o hijas forma parte del proceso de adaptación a la nueva vida familiar.**

### Sexualidad en la pareja tras el nacimiento del bebé

Durante los primeros meses, en las mujeres suele disminuir el deseo sexual debido a las molestias que aún puedan experimentar en la zona genital como consecuencia del parto, así como a los cambios hormonales propios de este periodo.

Este desinterés sexual puede prolongarse durante un tiempo variable (días, semanas, meses), sin que sea motivo de alarma. Una inicial falta de deseo sexual es natural porque el cuerpo de la mujer necesita tiempo para recuperarse de los cambios y el estrés del embarazo y el nacimiento.

Una buena comunicación con la pareja, que fomente el entendimiento de lo que siente cada uno, es la mejor estrategia para que no se cree tensión en la relación de pareja y se puedan encontrar alternativas satisfactorias para expresar el cariño entre ambos.

Sin embargo, aceptar los cambios en la relación de pareja como fruto de la nueva situación familiar no debe confundirse con descuidar dicha relación. Aunque se vea modificada con la llegada del bebé, recordad que **debéis cuidar vuestra relación de pareja**. A pesar de que no dispongáis de mucho tiempo libre, es importante que hagáis el esfuerzo de buscar momentos para los dos en los que podáis tener intimidad, compartir vuestro tiempo, vuestros intereses y sentimientos.

Además, cuando los miembros de una pareja comparten la tarea de ser padres, la crianza de un hijo o hija se convierte en una experiencia muy especial.

**Vuestra satisfacción como pareja y como padres aumentará en la medida en que ambos os impliquéis por igual en la crianza y educación de vuestro hijo o hija.**

Una relación de apoyo y confianza con la pareja ayuda a afrontar los retos que la maternidad y la paternidad trae consigo. En este sentido, la comunicación entre vosotros es fundamental: expresad y compartid vuestros deseos y lo que esperáis uno del otro. **Una buena comunicación os ayudará a sentirlos más a gusto en vuestra relación de pareja, con vosotros mismos e incluso con el cuidado y la educación de vuestro bebé.**

Contar con el apoyo y la implicación de la pareja en todo lo que supone ser padre o madre es fundamental para mejorar la satisfacción personal y familiar.

### Cambios en las relaciones con familia y amistades



La llegada del bebé también implica cambios en las relaciones familiares y de amistad. Sin duda, las nuevas tareas que implica ser madre o padre os van a dejar **menos tiempo para realizar ciertas actividades con familiares y amigos**. Así, en los primeros meses notaréis más dificultades para salir con los amigos, especialmente en actividades donde no

podáis llevar a vuestro bebé como salidas nocturnas, bares concurridos, algunas actividades deportivas....

Sin embargo, **estos cambios no significan que debáis prescindir del ocio, aislaros o dejar de ver a los amigos y a la familia; significan que vuestra forma de relacionaros con ellos cambia con la llegada del bebé.**

El nacimiento de vuestro bebé no solamente es importante para vosotros, sino también para vuestros seres queridos. Tener un bebé os unirá en un sentido nuevo con vuestros familiares y amigos: recibiréis más visitas en casa, comenzaréis a hacer otro tipo de actividades de ocio juntos... **Disfrutad** de esta nueva forma de relacionaros con vuestros familiares y amigos.

**Con la llegada de vuestro bebé podéis intensificar vuestras relaciones familiares y de amistad. Compartir el amor que tanto vosotros como vuestros seres queridos sentís por él o por ella creará nuevos lazos de unión entre vosotros.**

En el caso concreto de la familia, **la llegada de un bebé al hogar reaviva el afecto y la unión entre los miembros de la familia.**

En muchos casos, los familiares se convertirán en una fuente de apoyo fundamental para vosotros; no solo os ayudarán a cuidar del bebé, sino que





contar con su apoyo y su experiencia puede ser fundamental para vuestro bienestar personal.

Además, es **un buen momento para hacer nuevos amigos**, ya que os vais a mover en otros ambientes donde conoceréis personas que tienen en común con vosotros una cosa muy importante: el amor por sus hijas e hijos. Compartir

vuestro día a día con otras madres y padres os permitirá observar otras formas de tratar a los hijos e hijas, comentar vuestras dudas e inquietudes, conocer otros puntos de vista sobre la educación o la organización de la vida familiar.

**Estas personas pueden ser un modelo del que aprender y una fuente de apoyo fundamental.**

**Pedir ayuda.** No os preocupéis por tener que pedir ayuda, es normal que a veces la situación pueda desbordaros y lo más deseable es acudir a aquellas personas que puedan ayudaros. No os sintáis culpables por pedir ayuda para aquellas tareas relacionadas con el o la bebé que aún no domináis.

**Contar con la ayuda de familiares y amigos os ayudará a sentiros más eficaces y satisfechos como madre o padre.**



Además, recordad que en caso necesario podéis acudir a los profesionales de la escuela infantil, el centro de salud, los servicios sociales o asociaciones más especializadas; ellos podrán ayudaros con aquellas cuestiones que no podáis solventar por vuestros propios medios, ni con la ayuda de vuestros familiares o amigos.

### Cambios en el trabajo

Una de las facetas de vuestra vida que también se ve afectada por la llegada de un bebé al hogar es la situación laboral. Hoy en día es habitual que ambos miembros de la pareja trabajen fuera del hogar y tengan que recurrir a algún tipo de ayuda para cuidar a su bebé. Aunque se cuente con ayuda, es normal que el desempeño laboral se vea afectado por la llegada del bebé y que, en ocasiones, **vuestro rendimiento en el trabajo disminuya. No debéis sentiros culpables** por ello, es normal que tengáis menos tiempo y os sintáis más cansados, aunque sí es importante tenerlo en cuenta para **aceptar esta situación.**

Dado el tiempo que requiere la educación y crianza de un bebé, es habitual que padres y madres tengáis que **tomar algunas decisiones para poder compaginar vuestro trabajo fuera de casa con la crianza del bebé.**

**No existen soluciones ideales para todas las familias, debéis tener en cuenta vuestras circunstancias concretas y meditar vuestra decisión sobre cómo organizaros teniendo en cuenta cómo os afecta a vosotros y al resto de la familia.**

Lógicamente, la atención adecuada al niño o la niña es lo primero. Eso significa que todos los días debe pasar una parte significativa de su tiempo bajo vuestro cuidado, atención, cariño, supervisión y estimulación. Pero sobre cómo organizar la vida cotidiana **no hay una solución única y válida** para todo el mundo: cada familia y cada madre o padre tiene que tomar esta decisión teniendo en cuenta su propia situación. Lo importante es que sea una decisión meditada y basada en una visión amplia de la situación: qué es lo que queréis cada uno (seguir manteniendo la misma dedicación profesional o priorizar la maternidad y la paternidad), qué opciones laborales tenéis (compaginar los horarios con el de vuestra pareja, cambiar turnos o reducir el horario, pedir una excedencia, que uno de los dos deje el trabajo extradoméstico para dedicarse a cuidar el bebé...) y cuál os conviene más, qué apoyos tenéis para cuidar al bebé (familiares, pareja con horario compatible, cuidador alternativo o escuela infantil)...



No os sintáis culpables con la decisión que toméis, **la mejor decisión es la que al mismo tiempo asegure una buena atención al bebé por vuestra parte y la que además responda a vuestras necesidades como familia y con la que todos os sentís más satisfechos.**

### Organizando la nueva vida familiar

La llegada de un bebé requiere, entre otras cosas, introducir una nueva organización en la vida familiar. La nueva organización de la vida cotidiana debe hacerse, ante todo, de acuerdo con las necesidades del bebé, pero también en función del propio estilo personal y familiar.

Es necesario ofrecer a vuestro hijo o hija un entorno familiar adecuado en el que vosotros también os sintáis bien como adultos. A continuación se ofrece información que puede ser útil para

ayudaros a **tomar algunas decisiones importantes** respecto a la crianza y educación del bebé.

Después se presentan algunas consideraciones a tener en cuenta a la hora de **organizar los hábitos y rutinas del bebé** durante sus primeros años de vida.

### Decisiones importantes ante la llegada del bebé

La llegada de un bebé al hogar no solamente os afecta a vosotros como personas, sino que provoca cambios en toda la familia. Tendréis que **reorganizar la vida familiar** y, para ello, es necesario tomar algunas decisiones.

Debéis saber que **no existe una forma perfecta de hacer las cosas**, que se adecue a todos los bebés y a todas las familias. Lo que podría ser adecuado para una niña o niño podría no serlo para otro, o lo que es perfecto para una pareja puede

ser lo contrario para otra. No existen decisiones ideales ni válidas para todas las familias.

Aunque debéis reflexionar sobre distintas opciones y posibilidades, **lo importante es que siempre pongáis por delante las necesidades del bebé y que os organicéis de la manera que mejor vaya con vosotros**. Además, es fundamental que toméis juntos las decisiones **y todos los miembros de la familia se sientan a gusto con ellas**.

### ¿Quién se queda con el bebé cuando no estáis con ella o él?

**Es inevitable que paséis algunos momentos alejados de vuestro bebé**. Si trabajáis fuera del hogar o tenéis otras ocupaciones, necesitaréis que alguien cuide del bebé, al menos por unas horas. También será necesario contar con ayuda para poder hacer algunas actividades en las que el bebé no puede participar.

En estos casos tendréis que buscar personas que os ayuden con el cuidado de vuestro hijo o hija.

**No os sintáis culpables** por contar con otras personas para cuidar de vuestro hijo o hija en algunos momentos, porque es lo normal. Tened bien claro que aunque otras personas os ayuden no asumen el papel de padre o madre, pues sois vosotros quienes tenéis el privilegio y la responsabilidad fundamental de su crianza y educación.

**No es perjudicial que compartáis el cuidado de vuestro bebé con otras personas**, lo importante es que disfrutéis con él o ella todo el tiempo posible todos los días y le demostréis cuánto le queréis; vuestro bebé se sentirá feliz si nota que estáis a gusto en su compañía y os convertiréis en las personas más importantes para él o ella.

Si ambos trabajáis fuera del hogar, hay que **enfrentarse a la difícil decisión de qué hacer cuando haya que volver al trabajo**.

¿Llevar al bebé a una escuela infantil? ¿Mejor los abuelos y abuelas? ¿Es posible recurrir a otra persona o contratar a alguien? Esta decisión debe meditarse con calma, valorando las ventajas e inconvenientes de cada opción y procurando que, una vez tomada, no haya nuevos cambios que sometan al niño o la niña a demasiados cambios en poco tiempo: **los niños y las niñas necesitan disfrutar de un buen cuidado estable**.



A continuación se presentan aquellas opciones más habituales para cuidar al bebé cuando no estáis con él o ella, analizando algunas cuestiones que debéis tener en cuenta en cada caso, así como algunas ventajas e inconvenientes. Aun así, debéis recordar que la mejor opción es aquella que mejor responda a las necesidades de vuestro bebé y que más se adecue a vuestra situación concreta.

### Familiares y amigos

Es posible que algún familiar o amigo pueda hacerse cargo de vuestro hijo o hija durante el tiempo en que vosotros no estáis en casa. La mayor ventaja de elegir a una persona muy cercana a vosotros es que está asegurado el calor familiar; **después de vosotros quienes más quieren a vuestro bebé son vuestros familiares y amigos**. Además, contar con personas conocidas tiene otras ventajas: se estrechan las relaciones con ellos, tenéis la seguridad de que el bebé estará bien atendido y es una opción que no suele suponer coste económico.

Aseguraos de que **quien va a cuidar de vuestro bebé realmente desea hacerlo** y que, por lo menos en las cosas importantes, **está de acuerdo** con vuestro modo de educarle y cuidarle. Debéis tener en cuenta que la confianza con esa persona puede facilitaros la tarea de pedirle que siga vuestros criterios a la hora de educar al bebé o, por el contrario, el cariño que os une puede dificultar esta labor.

**Lo más frecuente es que, entre los familiares, sean las abuelas o abuelos** quienes realicen esta función de cuidadores. En ese caso, también debéis tener en cuenta si tendrán la fuerza física

necesaria para manejar al bebé, especialmente cuando crezca un poco y comience a desplazarse por sí mismo.



A veces, cuando las y los bebés son cuidados por familiares o amigos, hay que llevar al bebé a su casa. Esta situación no es en sí misma negativa para el desarrollo de vuestro hijo o hija, aunque complica un poco las cosas: además de organizar un entorno adecuado en vuestro hogar, **debéis asegurar que en la casa en la que vuestro bebé va a ser cuidado existe todo lo que necesita y se respetan unos horarios, rutinas y normas parecidas**.

### La escuela infantil

Cada vez es más común que los niños y las niñas vayan desde muy pronto a la escuela infantil, incluso en el caso de bebés muy pequeños. **La escuela infantil es un entorno adecuado para el desarrollo**, siempre que cuente con personal cualificado y equipamiento adecuado a las necesidades de los bebés.

Si decidís llevar a vuestro bebé a la escuela infantil, debéis conocer las opciones que se ofertan en vuestro entorno. Al escoger un centro, **debéis asegurarnos de que vuestro bebé estará bien atendido**. Visitad el local para ver si reúne las condiciones idóneas y hablad con

quienes le cuidarán para conocer su forma de entender la crianza y educación del bebé. Tened en cuenta que los y las bebés de pocos meses necesitan cuidados muy constantes, por lo que es importante elegir escuelas infantiles con personal suficiente, es decir, cuidadores con pocos bebés a su cargo.



Cuando vayáis a visitar el centro elegido, observad si los niños y las niñas disfrutan y se ven bien atendidos y contentos allí.

Aunque vuestra hija o hijo vaya a la escuela infantil, no podéis desentenderos de lo que le ocurre durante esas horas. Debéis hablar cotidianamente con quien le cuide allí e **informaros mutuamente sobre lo que ha ocurrido cada día** para respetar los hábitos de vuestro bebé. Podéis preguntar y contarle a quien le cuide a qué hora comió por última vez, cuánto ha dormido...

### Otros cuidadores

Es posible que decidáis buscar a alguna otra persona o contratar a alguien para que cuide a vuestro bebé mientras estáis fuera de casa. No debéis preocuparos si éste es vuestro caso, porque vuestro hijo o hija **puede establecer una relación de cariño y afecto** también con esa persona.

Para que vuestro bebé disfrute del cuidado de otra persona, debéis **comprobar que sea responsable, paciente, cariñosa y capaz de seguir vuestras indicaciones. Tomad esta decisión con calma.** Es importante que contéis con una **persona que os inspire confianza y que comparta vuestra forma de entender la educación.** Además, es muy deseable que sea alguien con disponibilidad, es decir, que pueda dedicarse a esta tarea de forma estable y duradera porque de esta forma se convertirá en una persona querida e importante para la o el bebé.

Es aconsejable que la persona que vaya a cuidar a vuestro bebé conviva unos días con vosotros antes de quedarse a solas con vuestro hijo o hija para **que conozca todo lo referente a su cuidado y al funcionamiento doméstico:**

- **Alimentación:** cuándo, cómo y qué come el o la bebé.
- **Pañales:** qué pañales usa, cuándo, cómo y dónde se le cambian.
- **Llanto:** cómo y cuándo hay que consolarlo.
- **Baño:** cuándo, cómo y dónde se le baña.
- **Ritmo de vida:** cuáles son las rutinas diarias (paseos, juego, comidas, baño...).
- **Orden de la casa:** dónde están todas las cosas que pueda necesitar (ropa y demás enseres infantiles, comida, juguetes, termómetro...).

Cuando esta persona se quede a solas con la o el bebé, deberá tener siempre a mano una lista de teléfonos para poder localizaros en cualquier momento y avisar a quien fuera preciso en caso de necesidad (médico, urgencias, taxis, familiares o amigos, vecinos...).

**Dadle también normas concretas sobre cómo debe actuar ante cualquier problema que pueda surgir:** pequeñas heridas, caídas, fiebre...

### ¿Cómo ponerse de acuerdo entre todos?

Independientemente de cómo hayáis decidido organizar el cuidado del bebé, **lo más importante es que todas aquellas personas que van a cuidarle compartan una visión similar sobre cómo criarlo y educarlo.** Así, es necesario llegar a acuerdos sobre las cuestiones más fundamentales de la educación de vuestra hija o hijo. Cuestiones tales como los horarios, las normas, qué hacer cuando llora, el modo en que se tratará a la niña o el niño cuando se comporte mal, los premios que se le darán, etcétera, deben ser acordadas entre todos sus cuidadores a fin de que reciba siempre mensajes coherentes.

A pesar del esfuerzo por llegar a acuerdos entre todos los cuidadores, es inevitable que en algunos momentos existan distintas opiniones. En estos casos, es muy importante que vuestro hijo o hija no perciba estas diferencias, que **no desautoricéis a otros cuidadores delante del niño o niña.**

Eso no quiere decir que las madres y los padres cedáis ante los demás, pues **sois vosotros quienes debéis tomar las decisiones sobre el cuidado de vuestro hijo o hija.**

Es importante que se respete vuestra visión de cómo queréis que sea vuestra familia y cómo queréis criar a vuestro bebé, aunque debéis poneros de acuerdo con el resto de

personas que van a cuidarle porque es importante para el desarrollo del bebé que **exista acuerdo entre todos sus cuidadores en las cuestiones básicas.**



Un ejemplo muy habitual de algunas diferencias es cuando las abuelas y abuelos “miman” demasiado al bebé: le compran más chucherías de las que os gustaría, o le hacen demasiados regalos. Hasta cierto punto, es normal que los abuelos y abuelas quieran mimar al bebé y puedan hacerlo; sin embargo, podéis negociar con ellos algunos límites; por ejemplo: podéis acordar que solo se le dé una chuchería cuando sale de paseo, que se le puede hacer un pequeño regalo de vez en cuando pero no comprarle todo lo que pida, que hay que mantener sus rutinas a la hora de dormir aunque se quede en casa de los abuelos...

De este modo, todos los cuidadores se podrán sentir a gusto con el o la bebé, manteniendo su estilo personal de crianza pero **respetando las decisiones importantes que hayáis tomado.**

**Organizando las tareas del hogar.** Cuando hay un bebé en casa, **las tareas diarias del hogar se multiplican**, no solo porque haya tareas nuevas relacionadas con la crianza del bebé, sino porque las tareas habituales se intensifican: la casa debe estar más limpia, la ropa se ensucia más, es más complicado mantener el orden... Para que todos los miembros de la familia se sientan a gusto, es importante que lleguéis a un acuerdo sobre la forma de organizar y distribuir las tareas de la casa que permita sentirse bien a todos los miembros de la familia.

### EL PRIVILEGIO DE SER PAPÁ

En las familias en las que existe un papá y una mamá, es frecuente que esta última asuma una mayor responsabilidad en la crianza y educación de la o del bebé. Aunque cada familia es única y puede encontrar formas muy distintas de organizarse para que sus miembros sean felices, es importante tener en cuenta que

**los papás desempeñáis un papel muy importante en la vida de vuestro hijo o hija.** Tenéis la increíble oportunidad de convertirlos en una de las personas más importantes para vuestro hijo o hija, y disfrutar de su cariño y amor al participar de forma cotidiana en su crianza.

#### ¿Instinto maternal?

Existe la creencia errónea de que las mujeres están más preparadas para el cuidado, la atención y la estimulación del bebé que los hombres. Sin embargo, lo cierto es que se aprende a ser madre y padre por la propia experiencia de cuidar y criar a un el bebé, y que tanto ellas como ellos pueden asumir perfectamente esas tareas. En el caso de parejas, si las asumen los dos, mucho mejor.



Tened en cuenta que el vínculo de afecto y ternura que los hijos e hijas establecen con sus madres y padres comienza a crearse desde muy pronto, gracias al contacto que se mantiene con el o la bebé en infinidad de situaciones cotidianas en las que se le cuida y se le proporciona todo aquello que

necesita. Participar de forma activa en el baño, en el cambio de pañales, en los juegos o en la hora de comer hará que vuestro bebé os vea como una persona especial, con la que disfruta, en la que confía y a la que quiere.



## CRIAR A UN HIJO O HIJA EN SOLITARIO

Hoy en día son muchos las mujeres y los hombres que crían y educan solos a sus hijos e hijas. Se trata de personas solteras, separadas o viudas cuya única diferencia con las demás es que no comparten las tareas de criar a sus hijos o hijas con una pareja.

Criar a un hijo o hija en solitario hace que la **organización de la vida diaria sea bastante especial**. Ser madre o padre en

solitario puede resultar más abrumador que cuando se cuenta con el apoyo y la ayuda de una pareja, puesto que todo el peso y responsabilidad del cuidado del bebé recae exclusivamente sobre una persona y es posible que en más de una ocasión aparezcan sentimientos de soledad que son perfectamente normales.. Es importante que asumáis vuestra situación tal y como es; así podréis disfrutar del bebé gozando de las alegrías que os proporciona.

**Tiempo para una o uno mismo.** Una de las facetas más afectadas en el caso de estas familias es el “tiempo para uno mismo”. Cuando la tarea de criar a un hijo o hija recae sobre una sola persona, el tiempo para dedicarse a asuntos personales, al propio bienestar y las propias aficiones se ve muy reducido e incluso, en algunas ocasiones, desaparece totalmente. Para que esto no ocurra, es necesario buscar la ayuda de familiares o amigos para el cuidado del o de la bebé. Contar con la ayuda y el apoyo de otras personas te dará la seguridad necesaria para afrontar el día a día.

### Rutinas de cuidado del bebé

El hecho de que en los cuidados cotidianos haya una cierta repetición y se hagan habitualmente de la misma forma ayuda a

Por eso es importante que **el cuidado del bebé se organice desde el principio siguiendo una serie de rutinas o hábitos**.

Haciendo las mismas cosas aproximadamente a la misma hora cada día, las y los bebés entienden lo que viene después y se pueden preparar para estas actividades; saben, por ejemplo, que primero viene el baño, después la comida y después la hora de dormir.

**Las rutinas son las primeras normas** que aprende vuestro hijo o hija. Además, disfrutar de rutinas que se repiten le ayuda a aprender a controlarse y a sentirse más seguro; así sentirá menos ansiedad y llorará menos. **Cuando los niños y niñas saben lo que pueden esperar, se sienten más libres para descubrir, crecer y aprender.**



niños y niñas a ir comprendiendo el mundo que los rodea, sabiendo qué pueden esperar en cada momento de las personas que se ocupan de ellos.



Cada familia tiene sus propios hábitos y costumbres. Cuando llega un nuevo miembro a casa, es necesario reajustar esas costumbres y **buscar aquellos ritmos que mejor respondan al bebé y a vosotros mismos**. No debéis tener al bebé al margen de lo que ocurre en la casa, sino todo lo contrario: a medida que va creciendo, **integrad al bebé en las actividades diarias** que se realizan en la familia, como salir de compras, visitar a los vecinos o preparar la comida; así reforzaréis su confianza y le daréis seguridad para conocer y explorar el mundo que le rodea.

El hecho de establecer rutinas y horarios no implica convertir el día a día en algo totalmente monótono y absolutamente rígido. Lo normal y deseable es que exista cierta **flexibilidad** dentro de esas rutinas. No todo tiene que ser siempre exactamente igual, sino que a veces se pueden introducir ciertos cambios de forma que

haya **variedad manteniendo una vida ordenada**.



Es decir, no hay que confundir rutina con monotonía ya que las rutinas pueden ser estimulantes y variadas; por ejemplo, el que exista una hora para salir de paseo no quiere decir que siempre se vaya exactamente al mismo sitio o se haga exactamente lo mismo.

### Organizando las rutinas del bebé en pareja.

En el caso de parejas, recordad que lo ideal es que ambos os impliquéis tanto en la organización de los cuidados del bebé, como en participar en esas rutinas diarias. De esta forma el vínculo afectivo con vuestra hija o hijo crece y se fortalece y ambos podéis disfrutar del privilegio de ser madre o padre.

Una buena forma de **organizar las rutinas del bebé en los primeros años** es hacerlo **en torno a su alimentación, descanso, juego y baño, manteniendo cotidianamente unos horarios estables**. A veces, los cuidados cotidianos no resultan fáciles y es habitual encontrar dificultades en torno al sueño o la comida; por ejemplo, bebés que comen mal o que les cuesta dormir si no es en brazos de su madre o su padre. Sin duda hay bebés más y menos fáciles, pero en la medida en que se acostumbre al bebé desde el principio a tener buenos hábitos, es más probable que no surjan problemas. A continuación se ofrecen algunas ideas interesantes para facilitar cada uno de estos momentos.

## La hora de comer

Los hábitos relacionados con la alimentación se aprenden desde una edad muy temprana: con ellos la o el bebé



aprende qué se debe comer, cómo y cuándo. Se trata de un aspecto en el que algunos niños y niñas presentan algunas dificultades: solo quieren comer ciertos alimentos o hay que montar un circo a su alrededor para conseguir que coman.

En gran medida, estas dificultades se deben a que no se les ha acostumbrado desde el principio a comer bien; hay que convertir la situación de comida en un hábito con una serie de pautas y normas.

Una cuestión fundamental para que vuestro bebé aprenda a comer es asegurar una **alimentación saludable y variada**. A partir del primer año, cuando empezéis a introducir nuevos alimentos, aunque haya alimentos que le gusten mucho a vuestro bebé, evitad darle siempre los mismos, ofreciéndole una dieta variada en sabores para que se habitúe a ellos.

**El sentido del gusto se puede educar, por lo que si le dais a probar a vuestro bebé distintos alimentos poco a poco y sois constantes, se irá acostumbrando a los nuevos sabores y conseguiréis que tenga una alimentación variada.**

Para crear buenos hábitos, además una alimentación saludable y variada, es necesario **establecer unos horarios para las comidas**, aprendiendo a esperar tranquilamente mientras llega el momento de comer. Aunque en los dos primeros años no se puede esperar que el o la bebé se comporte como un niño o niña mayor a la hora de comer, sí podéis ir dando pequeños pasos que le ayuden a crear buenas costumbres durante la comida. A continuación se presentan algunas pautas útiles:

## Horarios de comida.

Es muy importante respetar los horarios de la comida, pero siempre teniendo en cuenta que éstos van cambiando con el desarrollo del niño o la niña.

- **Al principio, la hora de la comida está supeditada a los ritmos del bebé:** los primeros meses come aproximadamente cada tres horas, pero poco a poco las comidas se irán espaciando progresivamente. A partir de los nueve meses, podéis establecer horarios bastante fijos para las comidas.
- **Desde el principio, haced comprender a vuestro hijo o hija la relación entre el hambre y la comida** con frases como: “Tienes hambre, ¿verdad? Entonces, ¡es hora de comer!”. Esto ayuda a que los niños y las niñas aprendan a relacionar su sensación de hambre con el acto de comer en horarios habituales a lo largo del día.

**Facilitando la rutina de la comida.** Para que la o el bebé sepa que es el momento de comer y pueda prepararse, es recomendable **crear rituales en torno a la hora de comer**. Algunos elementos clave para facilitar la rutina de la comida son:

- Cuando estéis en casa, dadle de comer siempre en el mismo lugar, así relacionará dicho lugar con la comida.
- Utilizad siempre los mismos juegos o canciones previos a la comida que anuncien que ésta va a llegar.
- Cuando vuestro bebé pase a comer sentado, lo ideal es que le pongáis la trona en la mesa junto a vosotros. Aunque haya terminado de comer, compartiréis ese tiempo con él o ella, y empezará a aprender que existen unas pautas y normas a la hora de la comida.
- Cuando empiece a andar, podéis empezar a implicarle en la preparación de la comida: que toque los alimentos y los utensilios, que lleve las cosas que no se rompan (vasos y platos de plástico, las servilletas) a su trona y después de la trona al fregadero... Esto le ayudará tanto a mejorar su autonomía, como a aprender a esperar la comida.

**La hora de la comida es para comer.** Debéis ayudar a vuestro bebé a que aprenda a **diferenciar la hora de la comida de otros momentos.** Aquí se presentan algunas claves para lograrlo:

- Debéis procurar que el o la bebé coma siempre a la misma hora y en el mismo lugar, al margen de otro tipo de actividades.
- No le deis de comer entre horas, y menos si está haciendo otro tipo de cosas (juega con vosotros, mira un cuento, estáis de paseo o va a irse a dormir o al baño).
- Es muy importante que diferenciéis bien el momento de jugar y el momento de comer. Muchos padres y madres aprovechan cuando su bebé está distraído jugando para darle de comer,

con idas y venidas a la mesa para tomar un bocado mientras está jugando. Aunque puede parecer útil en un primer momento, esto puede traer consecuencias negativas a medio y corto plazo, ya que el o la bebé no aprenderá las normas que se asocian a la comida.

- No insistáis en exceso. A veces los padres y madres se agobian si su bebé no se lo come todo y hacen cualquier cosa con tal de que el niño o la niña coma. En estos casos, puede ocurrir que el niño o la niña aprenda a utilizar la comida para conseguir lo que quiere y termine manipulando esta situación a su gusto. Para que esto no ocurra, no debéis insistir excesivamente con la comida; a veces es mejor dejar que no se lo coma todo pero que lo que se coma lo haga siguiendo las normas y hábitos que estáis intentando enseñarle.

**Apagad el televisor a la hora de comer,** es un momento en el que podéis aprovechar para disfrutar con vuestro hijo o hija.

**El televisor priva de tiempo para hablar en familia y puede distraer a vuestro hijo o hija. Recordad que desde muy temprana edad es beneficioso hablar con vuestro bebé aunque no os entienda. Podéis aprovechar la hora de la comida para hablar de cosas que se han hecho o se van a hacer, para contarle cosas, para hacerle preguntas (aunque aún no sepa contestarlas)...**

### La hora del aseo

Las rutinas de aseo son muy importantes. Durante los primeros años de vida y hasta que vuestro hijo o hija adquiera más autonomía, vosotros tenéis una gran responsabilidad a la hora de mantener la higiene del bebé, así como de hacer que él o ella se sienta a gusto en las rutinas de aseo.

- **El baño es un momento en el que los y las bebés disfrutan mucho**, además de que les calma y relaja. Por eso es recomendable que el baño sea por la noche, antes de la última toma o comida. Es uno de los momentos más especiales para compartir con vuestro bebé: es una gran oportunidad para el contacto piel con piel, lo cual favorece mucho la estimulación y el vínculo de apego. Recordad que le transmitís vuestros estados de ánimo, así que intentad estar relajados en el momento de bañarle, disfrutando de estar juntos sin prisas: vuestro bebé lo notará y disfrutará de estar con vosotros.
- **Vestir al bebé es una tarea que puede llegar a ser muy agradable**, tanto para el o la bebé como para vosotros. Para disfrutarlo de verdad, debéis hacerlo con calma y seguridad. Las prisas pueden llevar a que vosotros os estreséis y a que vuestro bebé se sienta incómodo, dificultando la tarea; evitadlo planificando de antemano el tiempo que tardáis en vestirle.
- **El cambio de pañales se debe hacer cada vez que vuestro bebé lo necesite**. No se puede programar un horario para el cambio de pañales, ya que no debéis nunca dejar al bebé mojado ni intentar retrasar el cambio de pañales, pues se sentirá incomodo y molesto, y esta situación puede irritar su piel.

**Darle al bebé un baño antes de dormir le hará estar más relajado y le ayudará a dormir mejor.**

### La hora de dormir



Igual que la alimentación, dormir y regular el sueño es un **hábito que se aprende** y, por tanto, debéis enseñar a vuestro bebé a hacerlo. Junto con la comida, se trata del hábito que a algunos niños y niñas les cuesta más adquirir. Es importante crear un **horario de sueño** y respetarlo: todos los días vuestro bebé debe irse a dormir aproximadamente a la misma hora.

### Los primeros días.

Es importante recordar que durante los primeros días vuestro bebé no distingue el día de la noche, por lo que es normal que al principio le cueste regular sus horarios de sueño. Al principio aprovechad para descansar vosotros mientras él o ella duerme, pues no es seguro que podáis descansar por la noche.

## Ritual para dormir

Una buena forma de enseñar a vuestro bebé el hábito de dormir es **utilizar siempre la misma rutina**, por ejemplo: baño, comida, canción en la cuna y a dormir. Así vuestro bebé aprenderá qué es lo que viene a continuación. Transmitidle seguridad y tranquilidad a la hora de acostarle. Puede ser útil tener algunos peluches o mantitas que le den confianza y seguridad por si se despierta.

## Condiciones para dormir

Antes de dormir, aseguraos de que las condiciones son las deseables:

- El bebé está seco y bien alimentado para evitar que se despierte antes de tiempo.
- El entorno es apropiado para dormir: luz muy tenue, ausencia de ruidos y otros estímulos molestos.
- Actividades que pueden ayudar. Podéis facilitar la tarea si le acariciáis la espalda, utilizáis música tranquilizadora, le contáis un cuento o le mecéis suavemente.

### La siesta

Cuando vuestro bebé duerma la siesta durante el día, lo ideal es que le ayudéis a diferenciar el sueño diurno del nocturno. Para ello, es bueno que no simuléis situaciones de nocturnidad: vuestro bebé debe acostumbrarse a que durante el día no hay un silencio absoluto y hay cierta luz.

## Buenos hábitos a la hora de dormir

Desde el principio podéis acostumbrar a vuestro bebé a **dormirse solo**; os ayudará a crear un hábito de sueño adecuado. Cuando se esté durmiendo, salid de la habitación, asegurándoos de que sabe que volveréis si os necesita. Así aprenderá a dormirse tranquilo. Recordad que la forma en que le acostumbréis a dormir en los primeros meses será la que luego él o ella quiera mantener; por ello, evitad hábitos como acostarle en vuestra cama o dormir siempre con ella o él. Estos hábitos resultan luego muy difíciles de cambiar.

## Llanto nocturno

Es normal que durante los primeros meses los y las bebés lloren a veces por la noche. Aunque en alguna ocasión pueden llorar sin motivo, lo normal es que las y los bebés cuando son pequeños lloren para expresar sus necesidades: hambre, sed, frío, calor, gases, dificultad para respirar... Por eso, durante los primeros meses, es muy importante que si vuestro bebé llora por la noche le atendáis cuanto antes. Id a verle: podéis darle un beso, acariciarle, cambiarle de postura si parece incómodo... Pero que atendáis a vuestro bebé cuando os necesite durante la noche no significa que le acostumbréis a dormirse en vuestra cama o en brazos paseando por la casa. Tratad de calmarle pero intentad que aprenda a dormir en su cuna desde el principio. Pronto aprenderéis a distinguir el llanto que expresa alguna necesidad o incomodidad, del que solo manifiesta el deseo de que estéis junto a él o ella.



## Fuera de casa

**La hora del paseo.** El paseo diario del bebé es muy importante para su desarrollo. El sol y el aire fresco benefician su salud, a la vez que el suave balanceo del cochecito, el movimiento de las hojas de los árboles y de las nubes le distraen, la presencia de sonidos y personas que no hay en casa le ayudan a desarrollar sus sentidos y a descubrir el mundo exterior.

- **Una hora diaria de paseo.** En invierno es preferible aprovechar las horas más soleadas, y en verano las de menos calor. Lo importante es escoger un momento del día que respete el resto de rutinas del bebé: intentad que esté despierto y que no se interrumpa su horario de alimentación. Así, el paseo entra a formar parte de su rutina diaria, con la que los y las bebés se sienten tan a gusto.
- **Son mejores los espacios abiertos,** tranquilos y con árboles. Debéis procurar que el sitio de paseo sea tranquilo y que esté libre de la contaminación de la ciudad (humos, ruidos...). Si vivís en el campo os será fácil encontrar un lugar adecuado y, si estáis en la ciudad, podéis visitar algún parque o jardín cercano. En ningún caso debéis dejar al bebé expuesto directamente al sol: protegedle la cabeza con un gorrito o una sombrilla.
- **Solo si está enfermo o llueve debéis suspender el paseo.** El frío no es inconveniente si no es excesivo porque, igual que los adultos, los y las bebés pueden salir a la calle bien abrigados, con la cabeza y los oídos protegidos con un gorrito y las manitas con guantes o manoplas.

## En compañía de otras personas.

Cuando salís de casa, vais a algún lugar público o a visitar a algún familiar o amigo, vuestro bebé tiene la oportunidad de relacionarse con otras personas. Este tipo de contactos es estimulante para vuestro bebé: conoce nuevos sonidos, olores, diferentes formas de hablar, juegos distintos... dando variedad a sus rutinas habituales. Además, es deseable para el desarrollo de vuestro bebé disfrutar de otras personas que le quieran.

## Vacaciones y días de fiesta.



Cuando llegan las vacaciones y en los días de fiesta, ¿qué hacer si las rutinas son tan importantes para las y los bebés? No os preocupéis, tener hábitos y ser constante no implica ser rígido ni inflexible:

- No hay ningún problema porque, en los días especiales, seáis más flexibles en los horarios; lo más importante es que la excepción no se convierta en la norma.
- El periodo de vacaciones es diferente. Aunque cambiéis un poco vuestros horarios y rutinas, éstos deben ser estables durante las vacaciones. Por ejemplo, si en lugar de acostar al bebé a las 9 de la noche lo hacéis a las 11, o si en lugar de hacer la merienda en casa la hacéis en el campo o la playa, procurad que sea siempre igual durante ese periodo. Así vuestro bebé asumirá mejor los cambios y se acostumbrará más rápido.

### Las canciones y el establecimiento de rutinas.

Las canciones pueden jugar un papel muy importante en las rutinas cotidianas. Los ritmos suaves, la voz humana (especialmente la vuestra) y los cambios de entonación hacen de la música un estímulo totalmente atractivo para vuestro bebé.



**Asociad canciones con actividades:** por ejemplo, cantadle una canción especial a vuestro bebé antes de comer, otra distinta antes de que se vaya a dormir... Así aprenderá a relacionar esas canciones con las distintas rutinas, anticipando lo que viene a continuación y adquiriendo confianza y seguridad.

### Las primeras normas

**Las primeras normas para los bebés son los horarios y las rutinas.**

Si desde el principio fijáis horarios y rutinas estables, ayudáis a vuestro bebé a **comprender que la vida diaria tiene un orden**, que distintas actividades se hacen en distintos momentos, que determinadas cosas se hacen en ciertos lugares...

Las **normas son muy importantes para el desarrollo de vuestro bebé**, ya que van guiando su comportamiento, permitiéndole regularse a sí mismo y aprender valores importantes. Al principio los y las bebés suelen actuar según los impulsos del momento y les llevará algún tiempo saber qué es lo que se espera de ellos o ellas.

Por eso es importante que desde el principio **vuestra hija o hijo aprenda a comportarse de una manera determinada, de acuerdo con ciertas normas y criterios**. Mucho antes de que pueda entender vuestras explicaciones sobre esas normas, puede ya ir adaptándose a ellas si os tomáis en serio el establecimiento de rutinas, cómo responder cuando el niño o la niña trata de conseguir algo que os parece que no le conviene, etcétera.

**Animad y recompensad con mucho cariño el buen comportamiento y los logros de vuestro bebé.** Esto le motivará a actuar de la misma forma en el futuro. Si alabáis y mostráis vuestra satisfacción a vuestro hijo o hija cuando hace las cosas bien, le ayudaréis a aprender qué es lo que sí hay que hacer. Es mejor enseñar lo que está bien y felicitar cuando se consigue, que reñir y castigar cuando se hace lo que está prohibido.

Cuando empiece a ser necesario poner alguna norma al margen de los horarios y rutinas, debéis procurar que estas primeras normas sean **pocas, básicas, claras y bien explicadas**. A continuación se ofrecen algunas recomendaciones:

- **Poned pocas normas y sobre cuestiones importantes.** Los niños y niñas pequeños no pueden tener

muchas normas. Deben ser pocas y sobre cuestiones básicas. Además, desde el principio debéis enseñar a vuestro hijo o hija cuáles son las normas más importantes. Insistid más en estas normas fundamentales y reforzadlas cuando se cumplan. Con las normas menos importantes podéis ser más flexibles.

- **Explicad las normas.** Desde el principio, e incluso si no lo entiende del todo, explicad a vuestro hijo o hija el porqué de cada norma, así le ayudaréis a entenderlas e interiorizarlas.
- **Sed constantes en la aplicación de las normas.** Si utilizáis las normas de forma coherente enseñáis a vuestro hijo o hija que el mundo tiene reglas que son predecibles y aprenderá cómo comportarse en cada situación. Poned solamente normas que vayáis a exigir que se cumplan. En el caso de parejas, es muy importante que esas normas sean compartidas y respetadas por los dos.
- **También podéis ser flexibles.** Pueden existir circunstancias donde puede ser conveniente cambiar la aplicación de vuestras normas. Por ejemplo, aunque una norma sea tomar el desayuno antes de salir para la escuela infantil, un día puede que esto no se cumpla porque el bebé está más cansado o se encuentra mal por alguna razón (ha dormido mal, le están saliendo los dientes...). Podéis ser flexibles y, más que insistir o forzar la situación, retrasad la hora del desayuno e intentadlo más tarde; explicadle por

qué se lo permitís, dejando claro que es una excepción.

### Las primeras normas



- **Recordad que vosotros sois un modelo para vuestro hijo o hija.** Controlad vuestro comportamiento y actitudes cuando estéis con él o ella, ya que imitará vuestras cualidades, pero también copiará los comportamientos negativos. Vuestra hija o hijo interiorizará mejor las normas del hogar si vosotros también las cumplís.
- **No recurráis nunca al castigo corporal.** Los golpes nunca son una buena estrategia para enseñar a niños y niñas, ya que aprenden a usar la violencia cuando los adultos la utilizan con ellos. Además, el castigo corporal es muy negativo para el desarrollo de los y las bebés, ya que perjudica gravemente su crecimiento físico y su bienestar emocional.

## Momentos difíciles en la vida familiar

En todas las familias existen momentos delicados, en los que los progenitores pasan por alguna situación complicada, como dificultades laborales o económicas, la muerte de un ser querido, un divorcio... No es fácil afrontar este tipo de situaciones y **es normal que afecten de alguna forma a las personas que cuidan del bebé**. Es normal que os sintáis tristes y que necesitéis desahogaros con otras personas. Es importante que busquéis apoyo en otros adultos, pero que vuestro hijo o hija perciba lo menos posible vuestro malestar. Las situaciones de dificultad deben afectar lo menos posible a los hábitos y rutinas del bebé: hay que procurar mantener los horarios, seguir realizando las mismas actividades, no realizar grandes cambios en su entorno físico... En la medida en que la vida cotidiana del bebé se mantenga estable, más fácil será que se acostumbre a los cambios asociados a las situaciones difíciles.

**Separación y divorcio.** Una de las situaciones complicadas en la que resulta difícil mantener las rutinas del bebé es la separación o el divorcio. En este caso, la o el bebé pasa a compartir dos hogares distintos donde va a ser cuidado por personas distintas. En estos casos es especialmente importante que, al margen de los problemas que pudiera llevar a la pareja a separarse,  **siga habiendo acuerdo entre los progenitores en cuanto a la educación y cuidado del bebé se refiere: hay que acordar los horarios, las rutinas, las normas, la alimentación, los tipos de juegos...** Madres y padres tienen que evitar en todo momento desautorizarse mutuamente. Como es normal, habrá momentos en los que ambas partes de la pareja no estarán de acuerdo en cuanto a algunas decisiones que haya que tomar respecto a la crianza del bebé. Ya sea sobre el tipo de juguetes que se le compran, la hora de dormir o los valores en los que se le educa, **el o la bebé no debe percibir el conflicto**: este tipo de negociaciones y discusiones deben darse únicamente entre el padre y la madre, dejando al bebé al margen y procurando no desautorizarse nunca uno al otro delante del niño.