



0 a 12 MESES | VÍNCULO

# Con tacto

unicef 

para cada infancia

# ¡Buen día!

Amanece y trae un nuevo día.  
Volvemos a encontrarnos.  
Descubriéndonos.

En los primeros meses del bebé cada día es un universo en sí mismo. No hay dos días iguales. Muchísimas transformaciones, algunas visibles y otras imperceptibles, están sucediendo a diario, a la vez. Las niñas y niños se encuentran llegando a un mundo que no conocen, y -aunque exista la experiencia de otras maternidades, paternidades y crianzas- las personas adultas, con cada niño y niña, también se encuentran en un mundo nuevo. Con los vínculos también se repiten mandatos, frustraciones, valores y todo aquello que culturalmente se reproduce. Hay cambios en las corporalidades, en las emociones, en los vínculos, en los entornos, en los tiempos y prioridades. Familia y bebé se están conociendo, mutuamente.

Entre tantos movimientos, fuera y dentro de cada uno, son las personas que crían y cuidan -con su piel, voz, mirada- quienes pueden brindar mayor continuidad, estabilidad y seguridad a las niñas y niños pequeños. Para ellas y ellos somos su primer entorno seguro.

2

Entonces, el gran desafío en la labor de tender, crear y cuidar sana y amorosamente el vínculo con el bebé entre los 0 y 12 meses consistirá en las múltiples estrategias de autocuidado que podemos armar, acordar y sostener entre las y los adultos.

# El contacto piel a piel

Piel con piel se teje un fuerte vínculo de confianza y tranquilidad. Por la piel puede percibirse todo el mundo. Ella habla de nuestra identidad, de nuestras emociones, de nuestras heridas, que nos hacen a cada persona única y singular. Por eso, no hay mejor resguardo y cobijo para un bebé que estar sobre el pecho y en brazos de quienes los crían y cuidan dando lo mejor de sí mismos, acariciándolos con la integralidad de su ser que abraza su llegada.





## UN TRADICIONAL MASAJE PARA BEBÉS

Existe en la cultura hindú un tradicional masaje que se les regala a las y los bebés, todos los días, contribuyendo así a la gestación del vínculo con quien lo cuida y cría, a su sano desarrollo y a su bienestar integral. Ha sido conocido como masaje “Shantala” y consiste en sentarse cómodamente en el suelo, con las piernas estiradas y sobre ellas colocar al bebé y hacerle suaves y circulares masajes en sus pies, manos, articulaciones, pecho, espalda. Se pone sobre las palmas de quien da el masaje unas gotas de un aceite liviano apto para bebés, como por ejemplo de almendras. Dura unos minutos y aporta a la rutina un mágico ritual que trae calma tanto para los bebés como para los adultos. Además, potencia el vínculo y la comunicación entre ambos.

En YouTube hay varios videos que te enseñan los movimientos, paso a paso. Podés encontrarlos poniendo en el buscador las palabras: Shantala, masajes para bebés.



## CUIDAR LAS PLANTAS (DE TUS PIES)

Así como el masaje es bueno para las y los pequeños... ¡lo es para vos también! Las horas de pie, el peso de hacer upa y porteo, el día con todas sus tareas y desafíos encima...todo, todo, se guarda en el propio cuerpo. Entonces, entre tanto hacer es importante hacer un tiempo y espacio propio. Si es posible poner una música de tu agrado, un aroma, y dejar unos minutos los pies en agua tibia (si podés agregarle un puñado de sal, tanto mejor). Luego, secás tus pies y con el mismo aceite para el bebé o si querés otro para vos, te masajearas las plantas de los pies, cada dedo, los empeines, los tobillos. Es reconfortante, descontractura y revitaliza. Por supuesto, si también te los regalan... ¡mejor! Y sino...a practicar el encuentro entre manos y pies, una flexibilidad que quizás con el tiempo podremos haber perdido, pero está. Y sino... ¡observemos como hacen los bebés!

## El contacto visual

Solemos decir que “los ojos son la ventana del alma”, y es porque a algo de eso le encontramos mucho sentido. Una mirada puede decirnos más que mil palabras, y en estos tiempos de tantas imágenes y horas de pantallas recuperar, apostar y buscar el encuentro entre miradas es un gran y sano anclaje, para bebés y adultos. De algún modo observar al bebé es reconocernos a nosotros mismos, y es permitirles que en nuestras miradas también puedan y sepan reconocerse y encontrarse.



## DESPERTAR LA MIRADA



Hay un montón de juegos y movimientos que podés hacer junto al bebé para estimular su vista y despertar el encuentro entre miradas. Por ejemplo, elegir siempre luz natural y evitar dejarlo bajo luces artificiales intensas durante muchas horas. Jugar moviendo objetos, como los pañuelos de colores o pelotas de tela con algún cascabel, y que el bebé siga esos movimientos con su mirada. Los móviles que cuelgan del techo o en rincones también son buenos aliados. Si el espacio lo permite, cambiar la posición de la cuna ayuda a estimular otros enfoques y perspectivas.

¿Y vos? ¿Qué otro punto de vista podrías o te gustaría incorporar? Tal vez elegir un camino diferente al habitual para ir a algún lugar frecuente como almacenes, escuelas, jardines, trabajos, plazas, casas de amistades, puede traer algo nuevo a lo cotidiano.

## SER VISTO, SER VISTA



Además de acompañar el cuidadoso despertar de los sentidos en las y los bebés, hay un profundo sentido -junto a todo ello- que sucede. Es el sentido de saberse percibido, ser visto, ser oído y tenido en cuenta. Aquí empieza a germinar la semilla de muchos derechos que, con el crecer, se irán manifestando y poniéndose en juego. Pero todo lo inmenso comienza siendo pequeño... y este pequeño gesto de sentirse cuidado es inmenso, y es vital para toda la vida.



¿Y vos? ¿Te sentís visto o vista por alguien que te cuida? ¿Contás con alguien para poder pedirselo? Hacé un repaso de las personas más cercanas y de confianza y pediles, a una o varias, que sean -por este preciado tiempo de los primeros meses del bebé- tus guardianes y hadas madrinas atentas y dispuestos a escuchar, acompañar, cocinar.



## ¡Hasta mañana!

Se han vivido muchas experiencias, quizás tengamos la sensación de que fue un día con muchos días. Se asomó la luna y se nos cierran los ojos. Es momento de ir a descansar. Cuidar el sueño, para que pueda ser reparador, es fundamental para poder sostener lo que se presente en el nuevo día. Las horas y ritmos en el dormir también han cambiado, y si bien hay llantos a mitad de la noche que demandan alimento y cuidados, vamos desarrollando la capacidad de regresar al sueño más rápidamente que antes. Por ello, dormir cuando el bebé duerme, siempre y en el horario que sea, es un sabio consejo de las abuelas. Para lograrlo es fundamental que otra persona se ocupe de las demás tareas de la casa y del cuidado de los otros niños o niñas de la familia. En la crianza, la distribución equitativa de tareas y tiempos de cuidado entre varones y mujeres es fundamental.





**Dirección editorial:**

Alejandro Morlachetti, *especialista en Protección de Derechos de UNICEF*

**Coordinación general:**

Analía Colombo, *Oficial de Protección de UNICEF*

**Revisión:**

Matías Bohoslavsky, *Comunicación de UNICEF*

**Redacción:**

Yamila Frison

**Supervisión de textos:**

Chiqui González

**Diseño gráfico integral:**

Esteban Goicoechea

**Coordinación del proyecto:**

Cecilia Nieto

**Ilustraciones del portal:**

Estrellita Caracol

**Ilustraciones de las publicaciones:**

Caren Hulten

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Primera edición abril de 2024

*Se autoriza la reproducción total o parcial de los textos aquí publicados, siempre y cuando no sean alterados, se asignen los créditos correspondientes y no sean utilizados con fines comerciales.*

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

[www.unicef.org.ar](http://www.unicef.org.ar) | [@UNICEFArgentina](https://twitter.com/UNICEFArgentina)





¿QUERÉS CONOCER MÁS MATERIALES  
SOBRE CRIANZA CUIDADA?



Visítanos en  
[unicef.org.ar/crianza](https://unicef.org.ar/crianza)



para cada infancia