

## Lo esencial de la crianza con apego

¿Cómo comienzas la crianza con apego? no hay reglas, solo unos cuantos pasos para ayudarte a tomar decisiones minuto a minuto mientras satisfaces las necesidades de tu bebé. Contrario a algunas opiniones (¡de gente que no la practica!), la crianza con apego es más fácil que la paternidad enfocada en los padres porque crea un bebé más feliz y saludable que está más conectado a sus padres y por lo tanto más dispuesto a cooperar a lo largo de su infancia.

---

### 1. Confía en tus instintos

Eres mamá leona o papá oso porque protegerías a ese bebé con tu vida. La naturaleza te diseñó a ti y a tu bebé como el equipo perfecto; puede darte miedo tomar a tu bebé en brazos por primera vez, pero todo lo que necesitas es quedarte tranquilo y prestar atención a tu bebé.

### 2. Compra un canguro para bebé

Para un mejor desarrollo, los recién nacidos necesitan estar en constante contacto físico con sus padres; la mayor parte de los bebés te harán saber esto cuando lloran porque no los cargas. Los canguros son de mucha ayuda cuando necesitas tener las manos libres, de hecho, algunos son mejores para la espalda que otros, así que pregunta a padres más experimentados antes de comprar uno. Cuando tu bebé sea más grande, una mochila portabebé será una excelente alternativa a una carriola porque a los bebés les encanta sentirse seguros contigo y explorar el mundo desde tu altura.

### 3. Baja tus expectativas de todo excepto de la paternidad

Tu hijo será un bebé durante 6 meses de tu vida, ¿a quién le importa si no haces nada por 6 meses? ¿cuál es tu prioridad después de todo? una vez que bajes tus expectativas te sorprenderás de lo mucho que puedes hacer con un bebé en un canguro. A los bebés les gusta verte doblar la ropa, hacer el super y verte platicar con otros papás que tienen bebés.

### 4. Amamanta a tu bebé

No “esperes” ser capaz de amamantar; ten planeado amamantar y ten listo todo lo indispensable, así como la ayuda necesaria antes de que nazca tu bebé. Amamanta a libre demanda en vez de hacerlo con un horario (checa *Breast or bottle?* y *Breastfeeding 101* [¿Pecho o biberón? y Lactancia materna 101]). No dudes en buscar La Leche, una dula u otros medios de apoyo si tienes problemas para empezar a amamantar.

### 5. Duerme con tu bebé o cerca de él

Dormirás más. Existen estudios que demuestran que tu bebé será más saludable y si tomas una siesta con él, maximizarás tu sueño.

## 6. Reduce el cuidado de tu bebé por una tercera persona

Establece los horarios de trabajo de las personas adultas de tu casa para que tu bebé tenga a uno de sus padres o a alguien permanente (eso no significa un empleado, que por definición no es permanente) u otra persona muy cercana disponible la mayor parte del día y de la noche.

## 7. Pide ayuda

Este es el momento para que lo hagas; si tienes familiares o amigos que te ofrezcan ayuda, pídeles lo que realmente necesitas: hacer la cena o doblar la ropa, no el cuidado del bebé. Lo que tú y él necesitan es tiempo para relajarse juntos. Si sientes que necesitas que alguien te lo cuide porque ha estado llorando sin parar, por supuesto que puedes encargárselo a alguien. Lee la sección sobre *Crying and Colic* (Llanto y cólico) en este sitio para encontrar soluciones que realmente funcionan y checa el libro de Harvey Karp: *The Happiest Baby on the Block* (El bebé más feliz de la cuadra) para encontrar ayuda sobre como calmar a tu bebé si sufre de cólicos.

## 8. Busca apoyo

Busca a otros papás que también practiquen la crianza con apego para que tengas un grupo de ayuda. De otra manera, puede ser difícil sobrellevar a todas esas personas bien intencionadas que te dicen que no cargues al bebé y lo dejes llorar, aun cuando eso va en contra de tu instinto.

*Traducido por Alma Alejandra Quiroz Castañeda*