

Oportunidad cotidiana n.º 1: sueño y descanso



Dormir lo suficiente es importante para el cerebro y el cuerpo en desarrollo de tu bebé. Hasta el 30 % de los niños puede tener problemas para dormir de vez en cuando. Es posible que tú, como nueva mamá o como mamá de un niño pequeño activo, tengas dificultad para dormir el tiempo necesario. Muchas nuevas mamás cuentan sus experiencias de noches sin dormir y agotamiento.

Dormir y descansar es muy importante para tu salud física y mental. A continuación encontrarás algunas maneras en que tu bebé y tú pueden crecer juntos. Recuerda que cada bebé es diferente. Juntos encontrarán lo que funciona para ambos.

Acerca de tu propio sueño:

- Muchos libros sobre crianza sugieren que si te levantas muchas veces durante la noche o si tu hijo está tomando una siesta, debes tratar de descansar durante el día. Tú eres quien decide si esto te resulta práctico o si prefieres hacer algunas tareas domésticas.
- No te sientas incómoda por pedirles a los demás que te ayuden para que puedas descansar y dormir el tiempo necesario.
- Establece para ti misma un ritual o una rutina a la hora de acostarte. Quizá tengas que adaptar tu rutina conforme cambien las exigencias de tu bebé.

Acerca del sueño de tu bebé o niño:

- Aprende a reconocer las señales que muestra tu bebé cuando tiene sueño, como ponerse irritable, frotarse los ojos o bostezar.
- Un suave masaje corto antes de acostarse puede ayudar a los niños a calmarse, si esto es algo que disfrutan. También podría ser una parte agradable de la rutina a la hora de acostarse para tu pareja o para alguien más que te esté ayudando.
- Trata de evitar que tu hijo vea televisión o videos justo antes de acostarse. Si la televisión es parte de tu rutina nocturna, trata de limitar el tiempo que pasan frente a la pantalla.
- Es posible que los bebés duerman mejor en una habitación silenciosa, cómoda y conocida.



- Las rutinas a la hora de acostarse ayudan a los niños pequeños (como las 4 actividades habituales –bañarse, cepillarse los dientes, leer un libro e irse a la cama– conocidas en inglés como “las 4 letras B” por *bath, brush, book* y *bed*). Asegúrate de que la rutina que sigas no sea demasiado demandante para ti. De ser necesario, pide ayuda para la hora de ir a dormir.
- Es mejor que no compartas la cama con tu bebé. Esto es especialmente riesgoso si estás muy cansada, si te encuentras bajo los efectos del alcohol, o si estás tomando ciertos medicamentos. Compartir la habitación con tu bebé o dormir al alcance de la mano es seguro para tu bebé.
- Desarrolla un plan familiar para que los demás puedan ayudar a tu bebé a establecer una buena rutina de sueño mientras tú te recuperas.

Oportunidad cotidiana n.º 2: rutinas y transiciones



Los bebés y los niños pequeños necesitan que las personas a su alrededor hagan las cosas de la misma manera. Esto los ayuda a sentirse seguros. Muchos padres usan las mismas rutinas con las que ellos fueron criados. Es importante que los nuevos padres hablen acerca de sus propias rutinas familiares que tengan algún significado para ellos y que sean importantes en su cultura. También es importante que hablen acerca de las metas que tienen con respecto a las rutinas para su nueva familia.

A continuación encontrarás algunas maneras en que tu bebé y tú pueden crecer juntos. Recuerda que cada bebé es diferente. Juntos encontrarán lo que funciona para ambos.



De la página web Zero to Three: amor, aprendizaje y rutinas

- Las rutinas ayudan a los bebés y a los niños pequeños a aprender el autocontrol. Las rutinas constantes, es decir, las actividades que se realizan alrededor de la misma hora y de una forma similar diariamente, brindan a los niños de corta edad una sensación de bienestar y seguridad. Saber qué ocurrirá a continuación brinda a

los bebés y a los niños pequeños seguridad y estabilidad emocional. Cuando los niños tienen esta sensación de confianza y seguridad, tienen la libertad de hacer su “trabajo”, que consiste en jugar, explorar y aprender.

- Las rutinas pueden unirlos más a tu hijo y a ti y reducir las luchas de poder. Las rutinas estables permiten que los bebés y los niños pequeños prevean lo que ocurrirá a continuación y ofrecen a los niños de corta edad una sensación de control. Las rutinas también pueden limitar la cantidad de veces que tienes que decir “no” y las correcciones del comportamiento de tu niño pequeño a lo largo del día, ya que tu hijo podrá predecir con más precisión lo que pasará después.
- Las rutinas sirven como guía de comportamiento positivo y seguridad. Las rutinas son como instrucciones: guían las acciones de los niños hacia un objetivo específico. Se pueden utilizar rutinas por muchas razones, pero dos de las más importantes son asegurar la salud y seguridad de los niños, y ayudarles a aprender comportamientos positivos y responsables.
- Las rutinas fomentan las habilidades sociales de los niños. Conforme los bebés crecen, entran en contacto con más personas y comienzan a aprender patrones y rutinas para interacciones sociales (como saludar y despedirse). Estas interacciones también son oportunidades para desarrollar habilidades de lenguaje.
- Las rutinas también son satisfactorias y útiles para los padres. Las rutinas y los rituales no solo hacen que las transiciones sean más fáciles para los niños, sino que también facilitan la transición de los adultos a la paternidad.

Establecer y mantener rutinas puede ser más difícil si tienes problemas de salud mental.

- Es importante que tengas personas en tu vida que tu hijo conozca bien y en las que confíe para que puedan darle el tiempo y la atención adicionales que necesita.
- Pídele a alguien en quien confíes que trabaje contigo para desarrollar un plan familiar en relación con las rutinas de tus hijos. Comparte el plan con otras personas que te estén apoyando. Esto ayudará a que muchas de las rutinas de tu hijo permanezcan iguales.
- Recuerda que establecer rutinas toma tiempo, en ocasiones semanas o meses.

Cómo facilitar las transiciones

Las transiciones son los cambios necesarios para pasar de una actividad a otra. Para los bebés o niños pequeños, esto puede ser un cambio de cuidadora, de ambiente o de rutina. Por ejemplo, una transición sería cuando tu hijo está terminando de jugar y preparándose para irse a dormir.

- Dale a tu hijo señales verbales de que una transición está a punto de ocurrir (como avisos de 5 minutos), así como señales no verbales (como mostrarle una imagen de la siguiente actividad).
- Incorpora momentos de transición en tus rutinas.
- Asegúrate de que las maneras en que ayudas a tu hijo a hacer una transición sean adecuadas para su edad.



Tu hijo también experimentará otras transiciones conforme vaya creciendo, como pasar del amamantamiento a la alimentación con taza, o dejar de usar pañales para aprender a ir al baño. A continuación encontrarás algunas maneras para ayudar a preparar a tu niño pequeño para un cambio:

- Trata de que no se produzca más de un cambio grande a la vez.
- Lee libros acerca de la transición, o proporciónale juguetes que le permitan representar el cambio.
- Asegúrate de que los cambios que está realizando tu hijo sean adecuados para su edad.

*Más material informativo acerca de las rutinas y transiciones

- Guía de apoyo familiar con base en la rutina (Family routine based support guide) (<http://challengingbehaviour.fmhi.usf.edu/do/resources/tools.htm>)
- Zero to Three: amor, aprendizaje y rutinas (Zero to Three Love, Learning and Routines) (<http://www.zerotothree.org/child-development/social-emotional-development/love-learning-and-routines.html>)

Oportunidad cotidiana n.º 3: alimentación



La alimentación es más que solo nutrición. Los lazos que formas con tu bebé a la hora de alimentarlo ayudan a que desarrollen juntos su relación. A continuación encontrarás algunas maneras en que tu bebé y tú pueden crecer juntos. Recuerda que cada bebé es diferente. Juntos encontrarán lo que funciona para ambos.

- Elige la opción para alimentar a tu bebé que mejor se adapte a tus necesidades. Debes sentirte cómoda con esta opción.
- La mayoría de los medicamentos para las enfermedades mentales se pueden tomar mientras estás amamantando. Pídele a tu médico que revise tus medicamentos para asegurarse de que sean seguros para ti y para tu bebé.
- Sostén a tu bebé mientras lo amamantas o lo alimentas con biberón. Cuando tu hijo sea mayor, siéntate con él a la hora de comer para favorecer la comunicación.
- ¡Los niños pequeños son desordenados para comer! Es posible que este desorden te moleste más en algunas ocasiones que en otras. Intenta distintas cosas, como darle a tu bebé porciones de comida más pequeñas a la vez para que el desorden sea menor, si esto te resulta útil. Tu niño pequeño aprende al explorar con la comida. Asegúrate de que tenga tiempo para aprender a alimentarse solo.
- Tu pareja, tu familia y tus amigos pueden ayudarte a la hora de la comida. Juntos, podrán establecer los lazos que tu bebé necesita para crecer.
- Cuando tú u otros cuidadores responden a las necesidades y preferencias alimentarias de tu bebé, le ayudan a comprender lo que su cuerpo está expresando



acerca del hambre o la satisfacción. Esto le ayuda a tu bebé a desarrollarse.

- Apaga la televisión y aparta tu teléfono celular para que puedan concentrarse el uno en el otro a la hora de comer.
- Tan pronto como tu hijo sea capaz de hacerlo, alientalo a participar en los preparativos para comer. Incluso los niños pequeños pueden realizar tareas simples, como poner la mesa o mezclar cosas. Invitar a tu hijo a participar le ayuda a formar lazos contigo y a desarrollarse.

*Más material informativo acerca de la alimentación:

- Alimentación para familias saludables de la Colombia Británica (BC Healthy Families Feeding) (<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/topic/feeding>)
- Centro de consulta para la salud mental Kelty: herramientas para la familia para una vida sana (Kelty Mental Health Resource Centre: Healthy living toolkit for families) (<http://keltymentalhealth.ca/toolkits>)
- Centro nacional de colaboración para la salud aborigen: crecimiento saludable (National Collaborating Centre for Aboriginal Health: Growing up Healthy) (http://www.nccah-ccnsa.ca/389/Childhood_Health_and_Wellness_Resource_Booklets.nccah)

Oportunidad cotidiana n.º 4: actividades y juegos



Las actividades físicas incluyen cualquier actividad en la que la mayor parte del cuerpo está en movimiento. Cuando a los bebés se les permite moverse y explorar por sí mismos, aprenden acerca de su ambiente y sus capacidades. Los juegos son la manera en que los niños interactúan con su mundo. Jugar con tu bebé o llevarlo a dar un paseo podría ser lo que menos quieres hacer cuando no te sientes bien. El medicamento que estás tomando podría disminuir tu nivel de energía durante ciertos momentos del día. Trata de estar disponible para tu bebé tanto física como emocionalmente en la medida de lo posible, aunque sea por períodos cortos de tiempo. A continuación encontrarás algunas maneras en que tu bebé y tú pueden crecer juntos. Recuerda que cada bebé es diferente. Juntos encontrarán lo que funciona para ambos.

- Sigue el ejemplo de tu hijo y muestra interés en su actividad.
- Pídeles a tus familiares y amigos que participen en algunas actividades de juego con tu hijo. Este es un buen momento para ampliar el círculo de adultos de confianza en la vida de tu hijo.
- Sal a dar una vuelta por la zona en la que vives y conoce a otras madres y familias.
- Hay muchos objetos cotidianos en casa que puedes ofrecerle a tu bebé para jugar. Estos objetos no tienen que ser sofisticados. Lo más importante que puedes ofrecerle a tu bebé para jugar eres tú misma.
- Nunca es demasiado pronto para comenzar a leerle a tu bebé. Siéntalo en tu regazo y vean juntos algún libro de dibujos. Habla con tu bebé acerca de lo que estás viendo y leyendo. Escuchar tus palabras ayuda a tu bebé a desarrollar su capacidad para hablar.
- Los bebés pueden estimularse excesivamente si tienen demasiados objetos o juguetes alrededor. Demasiada estimulación a la vez puede confundir a los bebés y evitar que aprendan algunas cosas. También puede irritarlos y hacer que sea más difícil tranquilizarlos.
- Las actividades relacionadas con la naturaleza pueden disminuir la sensación de estrés y mejorar el bienestar tanto tuyo como de tu hijo. Trata de pasar tiempo al aire libre con tu familia.

*Más material informativo acerca de actividades y juegos

- Programa de salud mental infantil: juegos y enseñanza reconfortantes (Infant Mental Health Program: Comfort Play and Teach) (<http://www.imhpromotion.ca/ParentResources/CPTActivities.aspx>)
- LEAP BC: muévete conmigo desde el nacimiento hasta los 3 años de edad (LEAP BC Move with me from birth to three) (<http://decoda.ca/resources/online-resources/resources-child-family-literacy/leap-resources/leap-bc/move/>)
- Centro nacional de colaboración para la salud aborigen: los padres como primeros maestros (NCCAH Parents as First Teachers) (<http://www.nccah-ccnsa.ca/en/publications.aspx?sortcode=2.8.10&publication=90>)
- Zero to Three: consejos y herramientas para jugar (Zero to Three Tips and Tools on Play) (<http://www.zerotothree.org/child-development/play/tips-and-tools-play.html>)
- Aplicación de juegos Zero to Three (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.ZEROTOTHREE>)

Oportunidad cotidiana n.º 5: contacto físico



Todo lo que hacemos con nuestros hijos implica alguna forma de contacto físico. Para los bebés y niños pequeños, tocarlos y abrazarlos les brinda amor y seguridad. También hay beneficios para la persona que ofrece el contacto físico, como un menor grado de estrés y ansiedad, y mayor confianza para criar a los hijos. A continuación encontrarás algunas maneras en que tu bebé y tú pueden crecer juntos. Recuerda que cada bebé es diferente. Juntos encontrarán lo que funciona para ambos.

Las siguientes son algunas maneras cotidianas de incorporar el contacto físico a tu interacción con tu hijo:

- Bebés – cuando los amamantas, los alimentas con biberón, les cambias el pañal, los vistes, los acurrucas, los bañas, les das un masaje, los cargas
- Niños pequeños – cuando los bañas, los ayudas con sus rutinas personales, juegas con ellos, los acurrucas, los abrazas para leer, los consuelas si están llorando, les das un masaje, los cargas

Pon atención a tus propias respuestas ante el contacto físico (podrías sentirte cómoda o no). Recuerda que no significa que seas una mala madre si te sientes incómoda al tocar a tu bebé o al estar cerca de él, especialmente en aquellos momentos en los que tu enfermedad sea más intensa. Los niños pueden recibir los abrazos que necesitan de todas las personas que forman parte de su vida, incluyéndote a ti, a tu pareja, a tu familia y a tus amigos.

- Cada bebé tiene sus propias necesidades de contacto físico. Observa cómo responde tu bebé en diferentes situaciones y ve qué funciona para mantenerlo contento.

- Quizá te des cuenta de que te viene bien incorporar momentos en los que estés un poco alejada de tu bebé (aunque sea solamente para tomar una taza de té rápidamente en el sillón mientras tu bebé juega cerca). Incluso los descansos cortos durante tus actividades de crianza te pueden ayudar a mantenerte bien.
- Si tienes bebés que necesitan que los abrases más de lo que puedes ofrecer, pídeles a tus familiares y amigos que te visiten con regularidad para jugar con el bebé.
- Te será útil ver cómo tu bebé responde a otras formas de estimulación, como los sonidos, la luz y el movimiento.
- Para los bebés y niños de corta edad que quizá se estimulen en exceso o sean más sensibles al contacto físico o a otras formas de estimulación, intenta diferentes cosas para ver qué pueden tolerar. Por ejemplo, algunos niños comen mejor si la habitación está en silencio durante la hora de la comida. Existe mucho material informativo para ayudarte a crear un ambiente sensorial que funcione para tu hijo.
- Muchas personas han escuchado que tocar o abrazar mucho a los bebés puede volverlos malcriados. Infórmale a tus familiares y amigos que tocar y abrazar a los bebés y niños pequeños los ayuda a crecer y a desarrollarse.

*Más material informativo acerca del contacto físico:

- Soluciones literarias de Decoda: juegos sensoriales (Decoda Literacy Solutions: Sensory play) (<http://decoda.ca/read-all-about-lit/sensory-play/>)
- Asociación internacional de masajes infantiles (International Association of Infant Massage) (<http://www.iaim.net>)

Oportunidad cotidiana n.º 6: comunicación



La comunicación es necesaria para un desarrollo infantil sano, especialmente el desarrollo social y emocional. Los padres deben tratar de averiguar qué cosas son interesantes para su hijo, y cómo le gusta comunicarse. Entre más sepas acerca de tu hijo, mejor podrás compaginar lo que haces con sus necesidades.

1. Cómo leer las señales: el lenguaje de los bebés

Las señales infantiles son el lenguaje corporal que nos avisa que los bebés están listos para comunicarse o que necesitan un descanso. Conforme pases más tiempo con tu bebé, aprenderás cuáles son sus propias señales.

Los bebés y los niños pequeños también pueden leer las señales que tú envías. Pueden saber cómo te sientes con tan solo mirar las expresiones de tu rostro y escuchar el tono de tu voz. Si no te sientes bien, trata de estar consciente de tu comportamiento (como tu lenguaje corporal o el tono de tu voz) cuando estés cerca de tu bebé.

2. Llanto

Los bebés y los niños pequeños lloran como una manera de comunicarse. En ocasiones, los padres notan que el llanto del bebé aumenta su propio nivel de estrés. Los padres podrían sentirse frustrados o apartarse. Es posible que no se satisfagan las necesidades emocionales o físicas de los bebés o niños pequeños. En ocasiones, simplemente abrazar al bebé y caminar por la habitación puede ayudar a que tanto el bebé como tú superen este momento difícil. Otras veces quizá esto no funcione. Tener otras personas que puedan ayudarte a tranquilizar a tu bebé puede ser muy útil.

Vinculación: cuando tu bebé te envía señales de que quiere estar contigo. Las señales incluyen mirarte a la cara, estirar los brazos hacia ti, un tono relajado, sonrisas y susurros.

Desvinculación: se presenta en forma de estrés y significa que el bebé te está diciendo que necesita un receso o descanso de lo que estás haciendo. Las señales incluyen irritabilidad, alejarse, retorcerse o palidez en la piel.

3. Lenguaje temprano

Aprender a hablar le ayuda a tu niño pequeño a compartir sus pensamientos y sentimientos. Conforme tu niño pequeño crece, comenzará a hacer muchas preguntas acerca del mundo que lo rodea. Comenzará a tratar de ser independiente diciendo “no” y desobedeciendo lo que sus padres le piden que haga. Muchos padres pueden tener dificultad para lidiar con esto. Puede ser frustrante para los padres que sienten que han llegado al límite de su paciencia o de su energía.



A continuación encontrarás algunas ideas que te pueden ayudar a comunicarte con tu hijo. Recuerda que cada bebé es diferente. Juntos encontrarán lo que funciona para ambos.

- Habla con tu bebé desde los primeros días. Una manera sencilla de hacer esto es decir en voz alta lo que estás haciendo o viendo. Recuerda que las maneras en que tu bebé se comunica contigo son mirándote, susurrando, sonriendo y haciendo sonidos. Responder a estas señales ayuda al desarrollo social y del habla de tu bebé.
- Puedes hablar con tu bebé aunque esté en su carriola o en el asiento para el carro. Inclínate para poder mirarlo de frente a los ojos y háblale.
- Si en tu casa se hablan varios idiomas distintos, puedes hablarle a tu hijo en todos esos idiomas.
- Reserva un poco de tiempo al día (por ejemplo, dos o tres sesiones de 5 a 10 minutos) durante el cual te puedas concentrar en interpretar las señales de tu hijo y responder a ellas. Si tienes más de un hijo, te ayudará darte el tiempo necesario para concentrarte en cada uno de ellos individualmente.
- Las actividades como alimentar y bañar a tu bebé deben realizarse diariamente. Habla con tu hijo y escúchalo mientras llevas a cabo estas actividades cotidianas.
- Quizá te parezca difícil comunicarte con tu bebé. Trata de mantener una expresión positiva en el rostro mientras hablas y juegas con él. Si sientes que no puedes responder de manera positiva, pídele a alguien más que venga a jugar con el bebé durante un rato.
- Puede ser fácil creer que un bebé o un niño pequeño que está llorando o que no se puede tranquilizar fácilmente “quiere vengarse de mí”. Las señales que envía tu bebé, como llorar o alejarse, son su manera de decirte que necesita algo o que se siente estresado y molesto.
- Los niños pequeños son capaces de detectar situaciones que quizá no imaginabas que pudieran notar y de reaccionar ante ellas. Ten consciencia de tu comportamiento frente a tu hijo cuando no te sientas bien. Será más fácil cuando tu hijo sea lo suficientemente grande para decirle en palabras simples (como decirle que tienes una enfermedad por tristeza o que estás acudiendo a un médico para buscar ayuda) que no estás bien. No es su culpa ni es necesario que se preocupe, ya que estás tomando medidas para mejorar.

*Más material informativo acerca de la comunicación:

- Talk Box preescolar del departamento de servicios sanitarios de Alberta (Alberta Health Services Preschool Talk Box) (<http://humanservices.alberta.ca/family-community/talk-box-preschool.html>)
- Programas de aprendizaje temprano del ministerio de educación de la Colombia Británica (BC Ministry of Education Early Learning Programs) (<http://www2.gov.bc.ca/gov/theme.page?id=F2DF0F6E09AD8EB24078E5EEAA8DCC68>)
- Centro nacional de colaboración para la salud aborígen: los padres como maestros (NCCAH Parents as Teachers) (http://www.nccah-ccnsa.ca/389/Childhood_Health_and_Wellness_Resource_Booklets.nccah)
- Período de llanto inconsolable (Period of PURPLE Crying) (<http://purplecrying.info/>)

Oportunidad cotidiana n.º 7: apoyo y material informativo



Tener acceso a una red de apoyo y material informativo puede ayudarte a mantenerte bien. Tus amigos, familiares y otras personas con experiencia pueden apoyarte y ayudarte a satisfacer las necesidades cambiantes de tu niño pequeño en crecimiento. Quizá estés pensando en cómo hablar acerca de tu enfermedad con tu niño de corta edad, y en qué hacer si tu enfermedad te impide dedicarte de tiempo completo a la crianza de tu hijo. Es importante recordar que los niños de corta edad son resistentes y fuertes, y que ustedes pueden crecer juntos.

Apoyo

Para muchos padres, tener hijos de corta edad significa que deben poner las necesidades de sus hijos por encima de las suyas. Es importante que continúes recibiendo los tratamientos que te han dado buenos resultados.

Algunos padres se sienten culpables o avergonzados por solicitar ayuda. Quizá tuvieron una mala experiencia al solicitar ayuda anteriormente y notaron que la gente los juzgaba o creía que no merecían recibir ayuda. Quizá alguien les dijo que recobrarán la compostura o que resolverán su situación. Algunos padres quizá no tengan la energía para conseguir el apoyo que necesitan.

- Busca un momento para dedicarte solo a ti misma, o a ti y a tu pareja. Los descansos periódicos son una buena manera de evitar el agotamiento o el cansancio excesivo. Toma descansos con regularidad y antes de que comiences a sentirte abrumada. Esto puede ser 10 minutos durante el día o unas cuantas horas fuera de casa con tu pareja cuando te sientas lista. Con frecuencia los padres no se dan cuenta de lo estresados que están hasta que la situación se vuelve abrumadora. Algunos padres quizá no se den cuenta de que se sienten abrumados. Cuidarse uno mismo no es egoísta. Mantenerse sano ayuda a la familia entera.
- Hablar con otras mamás es muy útil. Seguramente todas tendrán muchos consejos prácticos que compartir entre ustedes.
- Las enfermeras de salud pública pueden ayudar. Pueden visitarte en casa y hablarte acerca de los servicios que hay en tu comunidad, como casas comunitarias y grupos de libre acceso.

“Simplemente traté de soportar todo yo sola; estaba demasiado ocupada con el nuevo bebé como para continuar con la terapia cognitivo-conductual o con el psiquiatra”.

- Para muchos padres, es útil desarrollar un plan familiar en conjunto con otros miembros de la familia o amigos. Un plan ayuda a todos a saber qué te gustaría que ocurriera si vuelves a ponerte mal y no puedes cuidar a tu hijo. Estos planes son reconfortantes para ti, para tu hijo y para otros adultos claves en la vida de tu hijo. Incluye en tu plan de atención a personas cercanas a ti. Pídele a tu trabajador de salud mental que incluya a tu pareja o a miembros de tu familia si esto puede ayudarles a comprender tu enfermedad y tu plan de recuperación.

- En ocasiones, los miembros de tu familia o tus amigos podrían decir cosas hirientes o quizá no comprendan por lo que estás pasando. Podrían tardar un tiempo en comprender cómo pueden ayudarte más. En la medida de lo posible, rodéate de personas que te brinden su apoyo.

Si no puedes criar a tu hijo de tiempo completo:

Existen muchas razones por las cuales quizá no puedas atender a tus hijos de tiempo completo. Quizá tengas que acudir al hospital o a un centro de tratamiento para recibir atención para tu enfermedad. Es posible que tengas que pedirle a otro miembro de la familia, a un amigo o a un padre de acogida que cuide a tus hijos parte del tiempo o todo el tiempo mientras te recuperas.

- Es adecuado adoptar un enfoque gradual al criar a tus hijos para asegurarte de que te sientas cómoda. En ocasiones, los padres se responsabilizan de muchas cosas demasiado pronto, y aún no están listos para ello. Piensa en la etapa de tu enfermedad y recuperación en la que te encuentras, sé realista y da pequeños pasos cuando estés lista.
- Independientemente del resultado, tienes derecho a participar en las decisiones con relación a tus hijos. Hay diferentes formas en las que puedes participar en la planeación de la atención para tu hijo para cuando



no te encuentres bien. Si el ministerio para la infancia y el desarrollo familiar (*Ministry for Children and Family Development*) está involucrado, tienes todo el derecho a recibir información, defensa y apoyo para ayudarte a criar a tus hijos.

- A muchos padres les resulta útil desarrollar un plan familiar para ayudar a que los demás sepan qué les gustaría que ocurriera con respecto a la atención para su hijo si no se encuentran bien. Una vez que sepas que estás embarazada, lo ideal es elaborar un plan tanto para el embarazo como para después del nacimiento del bebé.

*Material informativo para apoyar a los padres:

- Ministerio para la infancia y el desarrollo familiar de la Colombia Británica: videos sobre la crianza positiva para familias de inmigrantes y refugiados (BC Ministry for Children and Family Development: Positive parenting videos for immigrant and refugee families) (http://www.mcf.gov.bc.ca/child_protection/positive_parenting.htm)
- Ministerio para la infancia y el desarrollo familiar de la Colombia Británica: planeación y toma de decisiones colaborativas para el bienestar infantil (BC Ministry for Children and Family Development: Collaborative planning and decision making in child welfare) (http://www.mcf.gov.bc.ca/child_protection/mediation.htm)
- Hijos de padres con enfermedad mental: cómo desarrollar un plan de atención para el bebé (Children of Parents with Mental Illness: Developing a baby's care plan) (<http://www.copmi.net.au/parents-and-families/parents/developing-a-care-plan.html>)
- Sociedad FORCE para la salud mental infantil (FORCE Society for Kids' Mental Health) (<http://forcesociety.com/>)
- Organización de apoyo Here to Help (<http://www.heretohelp.bc.ca/>)
- Centro de consulta para la salud mental Kelty (Kelty Mental Health Resource Centre) (<http://keltymentalhealth.ca/>)