



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 masajeadas 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





0 a 12 MESES | PALABRA

# Nacer y recibir un nombre

unicef 

para cada infancia





# Abrir las palabras, abrir los sentidos

Nacer y ser nombrados.  
Narramos tu llegada al mundo  
y a nuestras vidas.

Cada niña y niño nace en un contexto y, dentro de una comunidad, llega a una familia con sus relatos y culturas. Así, entre múltiples historias, comenzará a inscribir su propia historia de vida. Es como iniciar un viaje que hace muchos años viene elaborándose. ¿Cuál será el fruto nuevo que aportará a la gran trama de su árbol genealógico? ¿Cómo serán sus formas de expresarse y ver el mundo? Eso es parte del misterio que cada bebé nos trae a toda la humanidad...







## El nombre propio

Nacer y recibir un nombre, ser nombrada, ser nombrado, forma a la propia identidad. Esa combinación de letras y sonidos son como el primer enunciado de “abra cadabra” a partir del cual todo puede suceder. Jugar, cantar y contar con esas palabras mágicas que nos constituyen puede convertirse en un lindo y divertido ritual de bienvenida. Te proponemos algunas preguntas como llaves a pequeños relatos o canciones que pueden acompañar al bebé en los momentos de despertar o de conciliar el sueño.

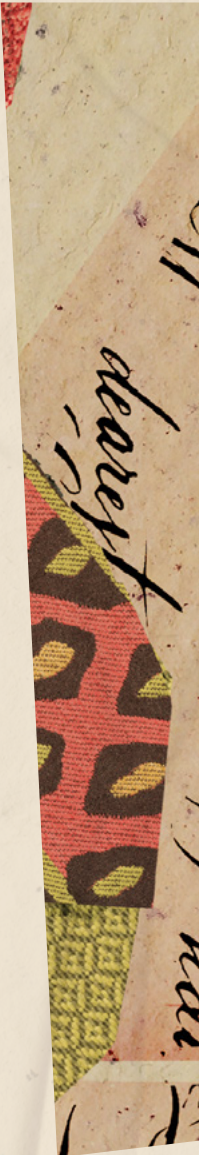
¿Cómo fue la elección del nombre? Nombramos con el nombre y con todo lo que no alcanza a decirse con el nombre, porque lo que se siente con el nombre es pura corporalidad. No se puede separar la integralidad del cuerpo, el cuento y el canto, la voz, la invención y las onomatopeyas. En este momento incluso la forma de pronunciar es más importante que lo que se pronuncia.

¿Hay otras personas en la familia con ese mismo nombre? Si es que sí, ¿qué saben de ellas?


¿Conocen qué significa ese nombre y de dónde viene?

¿Pueden buscarlo en internet!

¿Cuáles vocales predominan? ¿Qué pasa si las vocalizamos sueltas, qué nos sugiere decir AAAAA, EEEEEEE, IIIIIIIIIII, OOOOOOO, UUUUUU? ¿Encontramos algo





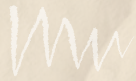


especial en cada una de ellas? Así como si fueran pizcas de un mágico condimento, esas vocales le darán el sabor al nombre propio. Llamemos al bebe cantando o pronunciando su nombre completo, con todas sus consonantes y vocales. ¿Y con las que quedan afuera? ¡Invitémoslas a participar! Podemos hacer suaves canciones recorriendo con la L todas las vocales. Algo así como:

La la la la, lalalalalalá  
Lalalá lalalá la la lá  
Le le le le, lelelelelelé  
Lelelé lelelé le lé lé  
Li li li li, lilililililí  
Lililí lililí li li lí  
Lo lo lo lo, lolololololó  
Lololó lololó lo lo ló  
Lu lu lu lu, lulululululú  
Lululú lululú lu lu lú







## ¿CUÁNTOS NOMBRES HAY ENTRE LAS PERSONAS QUE VIVEN EN LA MISMA CASA Y QUÉ NOMBRAN SUS NOMBRES?

Así como aprendimos a jugar al “veo, veo”, inventemos un juego con los nombres de familiares, amigos, amigas, vecinas y vecinos que están cerca del bebé y acompañan en la tarea de cuidar y criar. Puede ser una linda manera de contarle acerca de las personas queridas que lo rodean, y también un recurso para calmar momentos de llanto, lograr conciliar el sueño o tomar aire mientras damos un paseo.

Podría comenzar así:

**Viene, viene...** (Introducción al juego)

**Una señora.** (Presentación de la persona, por ejemplo: señora, señor, niño, niña, chica, chico, joven, mascota, etc.)

**De pelo canoso y bajita.** (Características físicas generales)

**Con voz gruesa y cejas finitas.** (Rasgos físicos particulares)

**Que camina pausado y le gusta el helado.** (Cualidades y gustos)

**Te quiere mucho y es tu abuela.** (Tipo de vínculo)

**Le decimos ¡Doña Estela!** (Su nombre)







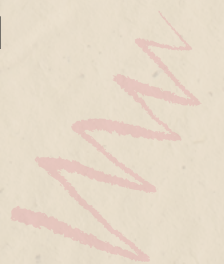
# Hablar nuestras lenguas

Las niñas y niños recién nacidos llegan a una sociedad que hace más de treinta años, con la Convención sobre los Derechos del Niño, ha reconocido su derecho a la identidad. Y esto, además de tener un nombre y apellido registrados y contar con el documento -clave para el acceso a otros derechos- significa conocer y respetar sus culturas de origen.

Cada familia suele estar rodeada de un conjunto de lenguas, idiomas, dialectos. Algunas, quizás, eran habladas solo por los ancestros y con ellos se ha perdido su pronunciación y conocimiento. Otras pueden prevalecer en la transmisión de generación en generación.

Están las palabras que vienen desde las montañas más altas, desde otros continentes y hemisferios, y han cruzado el ancho mar. A veces un refrán popular, un fragmento de canción, una antigua postal, una pieza teatral de sainete criollo, continúan atesorando la cuna de pibas y pibes inmigrantes en un conventillo.

Hay otras palabras que las voces de su gente, llegadas o traídas desde muy lejos impregnaron los puertos, mercados, plantaciones, minas, y dejaron sus huellas en palabras cotidianas como mochila, mondongo, mucama, candombe, tango, milonga, cumbia, que al





nombrarlas retumban y recuerdan a la presencia africana y a la esclavitud en nuestra historia como pueblo. Están las palabras gestadas por los primeros pueblos que nacieron, se criaron y viven en las tierras que hoy habitamos. Las voces de los püchü wentru (mapudungum), mita'í (guaraní), guaguas (quechua) y todos los niños y niñas indígenas traen otras cosmovisiones y poéticas que deben ser oídas y tenidas en cuenta.

¿Cuáles son las lenguas que cuentan tus historias familiares?

¿Qué palabras pueden recuperarse de otras generaciones para que no se pierdan?

¿Cuáles nuevas palabras, lenguas, idiomas, dialectos quieren sembrar en la nueva vida que están acompañando y criando?

Pueden escribirlas a todas ellas, en un pequeño diario o en tarjetas de cartón para celebrar que todo aquello que se nombra, se gesta.





## SEMBRAR PALABRAS, CUIDARLAS Y HACERLAS CRECER



Con macetas en desuso, latas y envases vacíos, podemos cultivar el jardín de nuestra identidad. Escribimos y pintamos en ellas palabras que queremos cuidar y no olvidar. Les ponemos tierra fértil, semillas de flores o gajitos de plantas compartidas. Y, a cuidarlas con agua, sol y mucho amor.

## Tú, vos y tu voz

Las voces envuelven, promueven identificaciones, generan atmósferas. Así como es importante elegir y cuidar las palabras que queremos nombrar y cultivar para las niñas y niños de 0 a 12 meses y sus entornos, también es importante observar el tono, el volumen y la intención con las que las decimos. Hablar pausado, suave, claro; cantar (¡cómo salga!) antes que poner música grabada y cuidar como oro momentos de silencio, son grandes tesoros para criar con paciencia, paz, afecto y presencia.

Evitar asistir a espacios con ruidos estridentes contribuye tanto al bienestar del bebé como de quien los cuida. Elijamos estar en compañía de los sonidos de la naturaleza y de cantar con nuestras propias voces, palabras y lenguas que aquí estamos cuidándolos, cuidándonos, haciendo con la inmensidad de lo simple un gran entorno protector.



## CANCIONERO FAMILIAR Y COMUNITARIO

En todas las culturas, en las transmisiones orales, viven montones de canciones de cuna. Cada una con sus paisajes y melodías, están allí esperando a que preguntemos por ellas. Seguro hay personas cerca tuyo, quizás las más mayores, que las recuerdan. Podés pedirles que te las canten, aprenderlas y hasta quizás grabarlas para no perderlas. Y así, poco a poco, irán creando el cancionero comunitario con ritmos para los distintos momentos del día.

Las canciones de cuna son un verdadero patrimonio de sentidos, es un derecho cultural de las niñas y niños que se transmite de generación en generación.

## Relato de bienvenida

Las niñas y niños tienen derecho a la vida familiar y comunitaria. Cada forma de nacer y de arribar a una familia son únicas. Como cada bebé, como cada familia. En la diversidad, conocer y narrar la propia historia singular construye identidad, fortalece la seguridad en el entorno de cuidado y profundiza la confianza en los vínculos para la crianza. La mejor historia es la verdadera.

Escuchar desde pequeñitos el relato del encuentro con los brazos que lo abrigan y sostienen teje un fuerte y



transparente lazo afectivo entre bebés y personas a cargo de su cuidado, sean ellas miembros de su familia de origen, de su centro de vida, de su familia adoptiva, de su familia solidaria.

¿Cuál es la historia del bebé que estás criando? ¿Cómo, dónde y cuándo nació? ¿En qué momento de tu vida llegó?



## CONTAR ALGO ES CONTAR CON ALGUIEN

Te animamos a que le cuentes al bebé cómo sucedió ese primer e inolvidable abrazo. Las preguntas pueden ayudarte a ir narrando la historia. Pero, además, queremos dejar para todas las niñas y niños en sus primeros meses de vida este relato que imaginamos contándoselos a toda la sociedad de la que ya forman parte. Como un profundo sueño despierto de que así es y así será...



## BIEN VENIR



Las personas adultas que habitamos este tiempo histórico te damos la bienvenida al mundo. Aquí te llamaremos por tu nombre y será tuyo, podrás cambiarlo y volver a nombrarte cuando lo necesites, porque las palabras gestan y nos forman. Tendrás dulces y claros arrullos y arroyos, en todo lugar en el que vivas. Las nanas y brazos de abuelas, los ritmos y rimas, los cuentos y afectos, te serán dados en abundancia. Podrás jugar y explorar el todo a tu alrededor con plena libertad de movimiento, porque te estaremos cuidando. Cuando crezcas habrá siempre colores, pinceles, papeles, lanas, hilos, telas, maderas, cartones, arcillas y flores, para que puedas participar en hacer tu entorno más bello cada día. Tu voz será escuchada siempre, y nos enseñarás aquello que traes y queremos aprender. Te observaremos siempre con asombro y respeto. Habrá calma y paz en todos nuestros corazones, y en vos también. Sabrás que podrás contar con nosotras siempre, porque estaremos con verdadera presencia cuando llegue el momento de tomar distancia, estar entre pares y encontrar la soledad. Se abrirán delante tuyo diversidad de caminos y posibilidades, y podrás tomar el que vos quieras. También existirán los desafíos, las dificultades y los momentos difíciles, que sabrás integrar y trascender con sabiduría, ayuda mutua, intuición, inspiración e imaginación. Cuando seas una persona adulta guardarás este relato en lo más profundo de tu ser y darás la bienvenida a quienes están por venir.





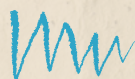
## Cerrar los ojos y seguir creando

Hablemos lenguas inventadas, favoreciendo el disparate y lo absurdo. Desde los primeros meses podemos indagar en la metáfora, el pensamiento mágico y lo que no tiene una aparente explicación. Sin separar lo rítmico sonoro del desarrollo corporal, porque en este tiempo palabra y cuerpo se anuncian como totalidad.

Estas palabras-cuerpo buscan palabras-cuerpo que acompañen la crianza en el primer año de vida. Son algunas entre múltiples posibles. Ellas anhelan que puedan despertar el asombro y la curiosidad para encontrar muchas ideas más, sobre todo hacer la propia versión del juego de palabras. Y que vayan ahí mismo, a la par, acunando y meciendo a las y los bebés y a quienes cuidan de ellas y ellos.







**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







¿QUERÉS CONOCER MÁS MATERIALES  
SOBRE CRIANZA CUIDADA?



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



para cada infancia





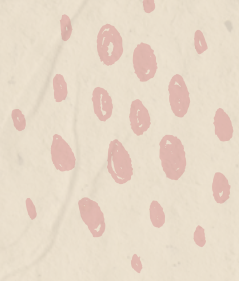
0 a 12 MESES | JUEGO

# El infinito en una tela

unicef 

para cada infancia





## ¡El juego ya empezó!

Jugamos por encontrarnos, conocernos, alegrarnos.  
Sin importar cuándo termine.  
Desde el inicio nos jugamos la vida.  
Jugar por jugar.

La llegada de un bebé a la vida familiar y comunitaria está plena de asombro, alegría e incertidumbre. ¿Cómo será su forma de ser, qué cosas le gustarán, qué hará que se fastidie? Se despiertan muchísimas preguntas y todo está por descubrirse.

Si tuviéramos que elegir una acción que reúna al asombro, la alegría, la incertidumbre, el hacernos preguntas y el descubrir, ese hacer sería, sin lugar a duda, ¡jugar! Aunque a veces cueste reconocerlo, desde el inicio jugamos toda la vida. Nos reímos y lloramos, teatralizamos situaciones, desdramatizamos pesares, cumplimos roles, repartimos tareas, acordamos reglas, nos sentamos alrededor de una mesa, nos sentimos en equipo... Así mismo, la crianza es un profundo y valioso juego que se atesora para siempre, tanto en el bebé como en las personas adultas que lo cuidan.

A jugar se aprende, y aprendemos jugando. Llevar el juego a la vida cotidiana desde los primeros meses nos acompaña y ayuda a llevar adelante los desafíos que cada día las niñas y niños nos traen. A su vez, a ellas y ellos el juego los estimula en su sano desarro-



llo, expresión y comunicación. Es importante recuperar y defender el hecho de jugar, porque jugar es cosa seria y puede convertir cualquier tela que tengamos a mano, una sábana, un mantel, en una puerta abierta al infinito.



## El capullo paseandero

Desde hace mucho tiempo, incluso las civilizaciones más antiguas, diversas culturas en todo el mundo ponen en práctica el porteo de bebés. Se trata de una sabia costumbre ancestral que consiste en cargar con telas o tejidos a las niñas y niños pequeños en el pecho, espalda o cintura de la mamá, papá o persona a cargo de su amoroso cuidado. Distintas esculturas, relieves, pinturas y obras de arte realizadas miles y cientos de años atrás dan cuenta de esto. Todas ellas son escenas de la vida y la labor cotidiana, principalmente de mujeres, que las llevan a cabo mientras cuidan a sus bebés con las telas de porteo. Hoy, tanto mujeres como varones se suman a esta propuesta que, lejos de ser actual y moderna, es parte de la historia de la humanidad.

El porteo colabora y acompaña en las horas de trabajo y en las múltiples tareas de cuidado que involucran





a la crianza. Por otra parte, al tener las manos disponibles nos podemos preparar algo rico para tomar y comer, que reconforta y renueva las fuerzas. Al estar en contacto con la piel y el latido del corazón el bebé logra la calma, y también permite descansar a ambos. Además, con el porteo se abren distintas posibilidades de paseos, caminatas, mandados, danzas y suaves movimientos que traen nuevos aires a la rutina y nos invitan a jugar. Así, como un capullito paseandero que con resguardo y protección explora el aire de su nuevo mundo, recordando la comodidad y confianza de su vida acuática dentro del útero.







## DE CRISÁLIDA A MARIPOSA



La mejor opción de “porta bebé” es aquella que sea respetuosa y protectora de las formas del cuerpo y movimientos acordes a su desarrollo y que, a su vez, permita ir modificándose y acompañando el crecimiento, ya que no es lo mismo portear a una niña de tres meses que a una de un año.

Una alternativa casera, económica, que permite múltiples metamorfosis, es una tira larga de modal. Su elasticidad permite llevar al bebé de diferentes formas, desde pequeñitos y hasta que son más grandes e incluso ya caminan. Para las niñas y niños de 0 a 12 meses lo importante es que vayan con su rostro sobre el pecho, no mirando hacia afuera.

Quizás alguna persona conocida ya la usó y te la puede compartir, o puede ser un regalo de bienvenida para el bebé entre amistades y familiares, o puede proponerse como proyecto en los centros comunitarios y llevar adelante algún emprendimiento que permita obtener estas mágicas telas para las niñas y niños pequeños del barrio.

En YouTube hay montones de videos que enseñan las diferentes formas de colocar la tela para el porteo, podés encontrarlos con las palabras claves: porteo, pañuelo porta bebés, fular.





# Nidos

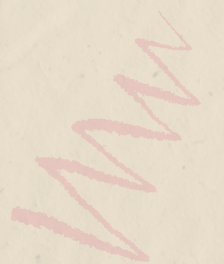
Así como el porteo da contención y seguridad al bebé mientras hacemos otras tareas, armar un nidito de telas a su alrededor antes de acostarlo también ayuda a crear ese gesto de cobijo y protección.

Muchos tejidos con lanas, hilos, telas y fibras naturales buscan en distintas culturas emular la imagen del nido de las aves para los seres humanos. Nidos como abrigos, como hamacas, como bolsos extensibles para llevar ropa, cambiador, pañales, algodón, oleo calcáreo, toalla, un juguetito, ¿qué más?

Está el nido moisés, el nido cuna, el nido lámpara para bajar las luces cuando se esconde el sol.

Un puñado de pañuelos y retazos de tela pueden convertirse en un juego de nidos y aves de colores. Jugamos con ellos a ocultar nuestro rostro y volver a aparecer, como los pichones que se asoman al borde de sus casitas. Jugamos a levantarlos por el aire y dejarlos caer, animando al bebé que siga con su mirada ese vuelo mágico.

Observar el cielo, los árboles, las aves en las plazas, salir a descubrir nidos, a encontrar plumas, nos traen alegría y bienestar a adultos, niñas y niños. Escuchar sus sonidos y cantos y tratar de imitarlos es algo que nos puede dar mucha risa.





## TU PROPIO ESPACIO




La fuerza poética del nido nos trae este doble registro de los tiempos y espacios en la crianza. Por un lado, aporta la contención, el calor, el cuidado. Por el otro, el vuelo cada tanto para salir en búsqueda del alimento, y volver.

El juego entre este ida y vuelta es muy importante de lograr mantenerlo en equilibrio, más aún con las madres lactantes con toda su disponibilidad corporal e integral. Cuidar a quienes cuidan es fundamental, cuidando a quienes más tiempo pasan con las niñas y niños pequeños también estamos cuidando a ellas y ellos.

Entonces, va este juego dedicado para quienes crían.

Con la ayuda de otra persona, sobre la vereda o baldosas con una tiza, sobre tierra o arena con un palito, o sobre un papel afiche o de almacén con fibrones o lápices, vas a sentarte con las piernas en canastita y dibujar a tu alrededor una gran circunferencia que te rodee. Permanecé un momento allí, respirando profundo, cerrando los ojos, sintiendo que ese espacio te abraza, te cuida y contiene a vos y a tu bebé. Luego, poco a poco, te parás y salís a buscar o a dibujar qué cosas “del mundo del afuera”, te nutren, te hacen bien y te ayudan a sostener la gran y noble labor de criar. Y lo ponés allí también, en palabras, en dibujos, con






objetos, como quieras. Luego, podés decorar y embellecer ese propio espacio, que por ahora es también el espacio compartido con tu bebé. Cuando termines observá tu obra y compartí con la persona que te acompaña sensaciones y palabras.



## Mecer



Ahora, la tela larga de porteo se convierte en una hamaca, donde despacito y con cuidado regalamos al bebé el gran tesoro de mecer y ser mecido.

Las sillas mecedoras que solía haber en las casas de las abuelas guardan esta sabiduría. Ese continuo vaivén, como olas calmas de un mar o un río, nos recuerda a nuestra vida intrauterina, nos relaja, logramos descansar y conciliar el sueño. Y esto es así para bebés, adolescentes, adultos, ancianos, ¡nadie se resiste al encanto de la hamaca mecedora o de una hamaca paraguaya bajo el fresco de las estrellas!

Ir a la plaza y sentarse en una hamaca, hacer upa y mecer en brazos, cantar un arrullo, alivia y nutre las almas.



## ARRORRÓ PARA TU NIÑA Y NIÑO INTERIOR



La fuerza poética del nido nos trae este doble registro ¿Te acordás cómo era cuando te mecían?

Bueno, si no te mecieron o no lo tenés presente, va este nuevo juego para vos. Otra vez, necesitamos de alguien que cuide a quien cría y tenga brazos dispuestos.

Esa persona se sentará cómodamente, en una silla osillón. Luego, te hará upa, te contendrá y mecerá como a un bebé. Ojalá también te regale una canción de cuna o una poesía. Vos, sólo tenés que abrirte a recibir este amoroso y ancestral gesto de ser mecido. Claro que sí, ¡totalmente merecido!







**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