

### Necesidades Prácticas y Necesidades Relacionales

Existen dos tipos básicos de necesidades: prácticas y relacionales.

**Las necesidades prácticas** incluyen vivienda, comida, transporte y algunos artículos personales y para el bebé. La lactancia materna es totalmente gratuita y es la opción más saludable tanto para ti como para tu bebé.<sup>16</sup>

Tu hijo tendrá **necesidades relacionales** desde el nacimiento, y eres la mejor para satisfacer muchas de esas necesidades. Comienza por centrarte en el ABC para satisfacer algunas de las necesidades relacionales más importantes de tu hijo.

**A** de atención.

¡Tu bebé prosperará gracias a la atención que le prestes! Cuando estés cerca de tu hijo, préstale atención mirándole y hablándole.<sup>18,19,20,21</sup>

**B** de buenos límites.

Desde el principio, los límites incluyen las rutinas de la hora de acostarse y de la siesta y redirigir suavemente a los bebés mayores cuando intentan explorar cualquier cosa insegura.<sup>22</sup> A medida que tu hijo se hace mayor, necesitará que tú establezcas límites adecuados en su comportamiento para mantenerlo seguro y enseñarle a respetar a los demás.<sup>23,24</sup>

**C** de cuidado.

Tu hijo necesitará que lo animes y aceptes pase lo que pase.<sup>25,26</sup> Desde el principio debes decirle a tu bebé cuánto lo quieres, y darle muchos mimos y besos.<sup>27</sup>

Pronto empezará a desarrollarse también en el plano relacional. A los seis meses, tu bebé será capaz de reconocer a las personas que le son familiares y se sentirá más cómodo con ellas y los bebés pronto empezarán a beneficiarse de las citas para jugar con otros niños.<sup>28,29</sup>

Recuerda, no dejes a tu hijo o hija con nadie en quien tú no confíes plenamente, y toma siempre precauciones para su seguridad.

### Planifica para los Cambios

Planifica para satisfacer las necesidades prácticas y relacionales tanto para mamá como para bebé. Empieza pidiendo apoyo de familiares, amigos, y otros. Recuerda establecer límites, especialmente dentro de una relación romántica.<sup>30</sup> Esto te protege a ti y a tu hijo. Planea seguir aprendiendo habilidades parentales para poder satisfacer mejor las necesidades relacionales de tu bebé a medida que crezca. Infórmate en el centro de recursos para embarazadas de tu localidad sobre las opciones gratuitas de formación para padres.

### Otra Opción

**Tienes opciones.** Si decides que ser madre soltera no es un reto que estés dispuesta a asumir, puedes plantearte la adopción. La adopción moderna es diferente de la que se practicaba en el pasado. La adopción moderna suele ser "abierta".<sup>31</sup> Esto significa que, la madre y padre biológicos, tienen la oportunidad de decidir cuánto contacto desean mantener con el niño, que puede incluir visitas regulares o actualizaciones. Además, usted típicamente puede elegir los padres adoptivos.

Las prácticas de adopción varían de estado a estado. No te costará nada reunirte con representantes de agencias de adopción para ver con cuál te sientes más cómoda. Elegir la adopción significa que necesitarás hacer menos cambios en tu vida. Dado que otra persona satisfará todas las necesidades de tu hijo, podrás centrarte en tus propias necesidades.

Tanto si te inclinas por la paternidad o la adopción, puedes llevar a cabo cualquier opción que decidas que es la mejor para tu situación. Ser madre soltera requiere mucho trabajo, pero puede ser muy gratificante y tendrás ayuda en el camino. La adopción puede parecer como una decisión difícil, pero muchas madres solteras han elegido esta opción ya que creían que era lo mejor para ellas y su hijo. En cualquier caso, puedes elaborar un plan que satisfaga las necesidades de tu bebé y las tuyas propias.

Los recursos incluyen:

- 16 <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/breastfeeding-benefits/index.html>
- 17 [https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/documents/opre/nis4\\_report\\_exec\\_summ\\_pdf\\_jan2010.pdf](https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/documents/opre/nis4_report_exec_summ_pdf_jan2010.pdf)
- 18 Klerk, Carina C.J.M. de, Antonia F.de Hamilton, and Victoria Southgate. "Eye Contact Modulates Facial Mimicry in 4-Month-Old Infants: An EMG and fNIRS Study." *Cortex* 106 (September 2018): 93–103. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2018.05.002>.
- 19 MacLean, Peggy C., Kristina N. Rynes, Crystal Aragón, Arvind Caprihan, John P. Phillips, and Jean R. Lowe. "Mother–Infant Mutual Eye Gaze Supports Emotion Regulation in Infancy during the Still-Face Paradigm." *Infant Behavior and Development* 37, no. 4 (November 2014): 512–22. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2014.06.008>.
- 20 Niedźwiecka, Alicja, Sonia Ramotowska, and Przemysław Tomalski. "Mutual Gaze during Early Mother-Infant Interactions Promotes Attention Control Development." *Child Development* 89, no. 6 (2018): 2230–44. <https://doi.org/10.1111/cdev.12830>.
- 21 <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1034-22.2023>
- 22 Bedtime routines child wellbeing & development
- 23 Ibid [doi.org/10.7759/cureus.30574](https://doi.org/10.7759/cureus.30574)
- 24 [https://globaljournals.org/GJHSS\\_Volume12/1-Parental-Love-Irreplaceable-for.pdf](https://globaljournals.org/GJHSS_Volume12/1-Parental-Love-Irreplaceable-for.pdf)
- 25 Ibid [https://globaljournals.org/GJHSS\\_Volume12/1-Parental-Love-Irreplaceable-for.pdf](https://globaljournals.org/GJHSS_Volume12/1-Parental-Love-Irreplaceable-for.pdf)
- 26 [doi.org/10.7759/cureus.30574](https://doi.org/10.7759/cureus.30574)
- 27 [doi.org/10.1016/j.infbeh.2020.101494](https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2020.101494)
- 28 <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/milestones-6mo.html>
- 29 <https://publications.aap.org/pediatrics/article/142/3/e20182058/38649/The-Power-of-Play-A-Pediatric-Role-in-Enhancing?autologincheck=redirected>
- 30 [https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/documents/opre/nis4\\_report\\_exec\\_summ\\_pdf\\_jan2010.pdf](https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/documents/opre/nis4_report_exec_summ_pdf_jan2010.pdf)
- 31 [https://cwlibrary.childwelfare.gov/permalink/01CWIG\\_INST/1td0vqu/alma991000491399707651](https://cwlibrary.childwelfare.gov/permalink/01CWIG_INST/1td0vqu/alma991000491399707651)