

**Con tu Colaboración y Ayuda  
conseguiremos la **CUSTODIA COMPARTIDA**  
de nuestros Hijos, de forma Automática**

Boletín de Suscripción:

Nombre: \_\_\_\_\_

Apellidos: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_ nº \_\_\_\_\_

Población: \_\_\_\_\_ C.P.: \_\_\_\_\_

N.I.F.: \_\_\_\_\_ Telf.: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

**Si, deseo pertenecer a la Asociación Padres y Madres  
en Acción (PAMAC), abonando la cantidad de:**

- **84´00 €** Anuales
- \_\_\_\_\_ € Por Donación

Ingresando en la Cuenta de la Asociación

Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó

domiciliando el pago en el Banco/Caja: \_\_\_\_\_

Calle: \_\_\_\_\_

nº: \_\_\_\_\_ Población: \_\_\_\_\_ C.P.: \_\_\_\_\_

| Entidad | Oficina | D.C. | Cuenta     |
|---------|---------|------|------------|
| □□□□    | □□□□    | □□   | □□□□□□□□□□ |

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Firmado: \_\_\_\_\_

# La importancia de abrazar a tu bebé



Por la Co-Responsabilidad Parental



**Padres y Madres  
en acción**

*Por ti, corazón...  
**¡Custodia Compartida!**  
Sweetheart, for you...  
**Joint Custody Now!***

[www.padresdivorciados.es](http://www.padresdivorciados.es)

[usedimad@gmail.com](mailto:usedimad@gmail.com)  
☎ 649 116 241

## **La importancia de abrazar a tu bebé**

Los abrazos demuestran cariño, ayudan a transmitir seguridad y tienen un importante poder tranquilizador y terapéutico en los bebés. Por MARTA VÁZQUEZ-REINA.04.04.2012

Abrazar a un bebé es un acto instintivo y natural que se realiza para mostrar el cariño y el afecto que se siente por él. Pero más allá del significativo beneficio que reporta al niño el factor afectivo, el abrazo también tiene un importante poder tranquilizador y terapéutico y ayuda a los padres a transmitir a sus hijos una **sensación de seguridad y protección que puede repercutir en el desarrollo de su carácter y personalidad**. Por ello, la [Organización Mundial de la Salud](#) lo recomienda como una técnica saludable y con múltiples beneficios. En este reportaje, enumeramos los seis más importantes.

### ***Bebés y abrazos: beneficios físicos y cognitivos***

Distintas investigaciones apuntan que los abrazos proporcionan **numerosos beneficios físicos** a los bebés: les ayudan a regular la temperatura y sus patrones de respiración, mejoran la estabilidad del ritmo cardiaco, afectan a su ganancia de peso y al crecimiento y favorecen la oxigenación, entre otros. Asimismo, se ha concluido que tienen efectos positivos sobre el área cognitiva, gracias a la **estimulación sensorial** que se obtiene por el contacto piel con piel y la cercanía con otras personas.

A estas ventajas hay que sumar los **beneficios emocionales** que reporta esta práctica, como señala Kathleen Keating, terapeuta norteamericana pionera de la **abrazoterapia**, en su obra 'Abrazame': "Abrazar a alguien encierra un poder tremendo. Crea un vínculo entre las personas y rompe las barreras de una manera que ninguna otra cosa consigue".

Incluso la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda los abrazos como una técnica saludable y con múltiples beneficios para el bebé. Se considera que mantener un contacto físico estrecho con el niño en los primeros meses de vida es **esencial para la formación de su carácter** y que, del mismo modo, la falta de esta muestra de afecto puede incidir en el desarrollo de su personalidad.

### ***Las 6 ventajas principales de abrazar al bebé:***

**Fortalece los vínculos afectivos:** el abrazo es el método más eficaz para transmitir al bebé el afecto que se siente por él y

comenzar a crear así el vínculo que le acompañará durante toda la vida. El abrazo es importante en esta primera etapa, sobre todo, para [realzar la figura del padre](#), puesto que al no tener la posibilidad de experimentar el vínculo y cercanía con su hijo que proporciona la [lactancia](#), con el acto de abrazar puede alcanzar un importante grado de intimidad con el pequeño y estrechar los lazos con él.

**Proporciona seguridad:** después de nueve meses en el vientre materno, protegido de todos los agentes externos, el bebé debe habituarse de un modo brusco a un nuevo entorno y prescindir del efecto envolvente y de seguridad con el que contaba durante la gestación. La madre devuelve al pequeño esta seguridad al tomarle en sus brazos y unirle a su cuerpo lo suficiente para que pueda percibir parte de los sonidos y sensaciones que le acompañaron durante el embarazo.

**Tiene un efecto tranquilizador:** los bebés lloran con frecuencia, ya que es la forma recurrente que tienen para expresar sus necesidades fisiológicas. Pero en ocasiones también [lloran tan solo para reclamar afecto](#). En ambos casos, el abrazo ejerce un efecto tranquilizador y calmante que ayuda a paliar el llanto y reconforta al pequeño, puesto que evita que se sienta ignorado o abandonado por el adulto.

**Facilita la digestión:** durante los primeros meses, tanto si la lactancia es materna como artificial, el bebé se alimenta en posición horizontal.

Para ayudarlo a expulsar los gases y el aire aspirado después de comer, es recomendable abrazar al pequeño en posición vertical y practicarle a la vez un pequeño masaje en la espalda. Esta postura es del mismo modo efectiva para calmar al bebé en el caso de que sufra el denominado [cólico del lactante](#).

**Les enseña el mundo:** mientras el bebé permanece tumbado en el cochecito o en la cuna, tiene bastante limitada el área de visión. Sin embargo, la posición vertical que adquiere cuando le abraza un adulto le permite observar más allá y adquirir una perspectiva diferente y más atractiva del mundo que le rodea.

**Les ayuda a conciliar el sueño:** el abrazo ayuda al bebé a relajarse cuando se acerca el momento de dormir y le tranquiliza cuando la falta de sueño le provoca el llanto. En estas ocasiones, lo más recomendable es acunarlo con movimientos rítmicos, e incluso, cantarle al oído alguna melodía tranquila. .