

# Ser padres y madres

## ¿Dónde está el manual de instrucciones?

100 consultas sobre educación infantil



# **Ser padres y madres ¿Dónde está el manual de instrucciones?**

100 consultas sobre educación infantil

**Cristina García**

**Edukame.com**

Diseño Gráfico y maquetación

**Juan Carlos Mora**

Dibujo de la portada e ilustraciones del interior

**Jose Fraile Martín**

Obra bajo licencia Creative Commons



ISBN: Solicitado

Depósito legal: Solicitado

# ÍNDICE

<b>DORMIR</b> .....	9
CONSULTA: A MI HIJO LE CUESTA DORMIR.....	9
CONSULTA: MI BEBÉ ME PIDE POR LAS NOCHES PECHO CADA HORA.....	11
CONSULTA: ¿QUÉ PUEDO HACER PARA QUE MI HIJA DUERMA LA SIESTA?.....	13
CONSULTA: NO QUIERE DORMIR SOLO EN SU HABITACIÓN .....	15
CONSULTA: MI HIJA NO QUIERE IRSE A DORMIR Y SE QUEDA VIENDO LA TELE.....	16
CONSULTA: NO QUIERE IRSE A DORMIR TEMPRANO.....	18
<b>CHUPETE</b> .....	<b>21</b>
CONSULTA: MI BEBÉ SIN EL CHUPETE NO PUEDE DORMIR .....	21
CONSULTA: LE CUESTA DORMIR ¿LE DOY EL CHUPETE? .....	23
¿CHUPETE SÍ O CHUPETE NO?.....	25
CONSULTA: LE QUITÉ EL CHUPETE Y AHORA USA UN CUENTAGOTAS .....	26
CONSULTA: ¿LE VUELO A DAR EL CHUPETE? .....	27
CONSULTA: SE LE HA ROTO EL CHUPETE Y NO QUIERE OTRO.....	29
ESTRATEGIAS PARA DEJAR EL CHUPETE .....	30
CONSULTA: MI HIJA DE 6 AÑOS SE CHUPA EL DEDO Y QUIERO QUITARLE ESA MANÍA .....	32
<b>LLORAR</b> .....	<b>35</b>
CONSULTA: MI BEBÉ LLORA TODO EL TIEMPO .....	35
MI BEBÉ LLORA ¿QUÉ DEBO HACER? .....	37
CONSULTA: DESDE QUE ESTOY EMBARAZADA MI HIJA LLORA CUANDO LA DEJO EN LA GUARDERÍA.....	39
CONSULTA: MI HIJA ME PIDE LLORANDO QUE NO VAYA A TRABAJAR.....	40
CONSULTA: MI HIJA LLORA CUANDO NOS REÍMOS.....	43
<b>COMER</b> .....	<b>45</b>
CONSULTA: MI BEBÉ PIDE PECHO CADA HORA.....	45

CONSULTA: QUIERO DEJAR DE DAR EL PECHO SIN QUE SUFRA MI HIJO .....	47
CONSULTA: MI HIJO DE 1 AÑO NO QUIERE COMER.....	49
CONSULTA: A MI HIJO LE CUESTA COMER CON CUCHARA.....	51
CONSULTA: PARA COMER NECESITA UN JUGUETE EN LAS MANOS.....	53
CONSULTA: ¿QUÉ PUEDO HACER PARA QUE MI HIJO COMA FRUTA?.....	55
CONSULTA: MI HIJO DE 3 AÑOS SÓLO COMO PURÉS.....	56
CONSULTA: NO COME Y YA NO SÉ QUÉ MÉTODO EMPLEAR .....	58

## **CONTROL DE ESFÍNTERES.....60**

ENURESIS INFANTIL .....	61
CONSULTA: MI HIJA DE 3 AÑOS ME PIDE EL PAÑAL .....	64
CONSULTA: MI HIJO DE TRES AÑOS SE HACE CACA ENCIMA.....	65
CONSULTA: MI HIJO SE VUELVE A HACER PIPI ENCIMA .....	67
CONSULTA: MI HIJA SE HACE PIPI ENCIMA PARA LLAMAR CONSTANTEMENTE MI ATENCIÓN.....	69
CONSULTA SE HACE PIPI Y ESTOY EMBARAZADA.....	71
CONSULTA: SE LE ESCAPÓ UNA VEZ EL PIPI EN EL COLEGIO Y AHORA TIENE MIEDO	74
CONSULTA: SE HACE CACA ENCIMA .....	76
CONSULTA: SE VUELVE A HACER PIPI ENCIMA, CASTIGA A SUS JUGUETES Y TIENE MIEDO.....	82
CONSULTA: MI HIJO DE 2 AÑOS SE HACE PIPI Y NO AVISA.....	84
TRAS EL CAMBIO DE COLEGIO MI HIJA SE VUELVE A HACER CACA ENCIMA .....	86

## **CELOS.....88**

CONSULTA: ESTOY EMBARAZADA Y MI HIJA ME RECHAZA.....	88
HA NACIDO SU HERMANO ¿TENDRÁ CELOS? .....	91
LOS CELOS ENTRE HERMANOS.....	92
CONSULTA: INTENTO DAR LO MISMO A MIS HIJOS PARA QUE NO TENGAN CELOS. ..	94
CONSULTA: ¿QUÉ PUEDO HACER CON LOS CELOS QUE SIENTE MI HIJA? .....	96
CONSULTA: SE HACE PIPI ENCIMA POR CELOS .....	98
CONSULTA: MI HIJO PEGA A SU HERMANA SIN MOTIVO ALGUNO .....	100
MI HIJO ÚNICO TIENE CELOS DE SU PADRE .....	102
CONSULTA: MI HIJO SE ENFADA CUANDO SU PADRE ME ABRAZA.....	103

<b>COMO SON LOS NIÑOS.....</b>	<b>106</b>
LOS NIÑOS ENTIENDEN LOS SENTIMIENTOS QUE EXPRESAN NUESTRAS PALABRAS .....	106
LOS BEBÉS SE LO LLEVAN TODO A LA BOCA.....	108
CONSULTA: ¿CÓMO TENER PACIENCIA CON LOS NIÑOS? .....	109
LOS NIÑOS SON EGOÍSTAS .....	111
CONSULTA: ¿CÓMO PUEDO HACER PARA QUE MI HIJO SEA MÁS PACIENTE? .....	112
LOS NIÑOS MALOS NO EXISTEN .....	115
CONSULTA: ¿POR QUÉ MUERDE MI HIJO? .....	116
CONSULTA: MI HIJO TIENE MUCHO MIEDO A LO DESCONOCIDO .....	118
CONSULTA: MI HIJA SE METE BOLITAS DE PAPEL POR LA NARIZ.....	120
LOS NIÑOS NO ENTIENDEN LAS FRASES CON DOBLE SENTIDO .....	123
CONSULTA: MI SOBRINO ES DEMASIADO INOCENTE Y DESPISTADO .....	125
<b>EL APEGO.....</b>	<b>127</b>
CONSULTA: NO SÉ SI DEJAR LLORAR A MI BEBÉ O COGERLA EN BRAZOS .....	127
CONSULTA: SIENTO QUE MI BEBÉ ESTÁ MUY APEGADO A MÍ.....	129
CONSULTA: ¿POR QUÉ MI HIJA SE ENFADA O LLORA MÁS CON SU MADRE? .....	131
MI HIJA DE DOS AÑOS NO PARA DE LLORAR Y PIDE MUCHO BRACITOS .....	133
<b>PRIMEROS PASOS Y CAMINAR .....</b>	<b>135</b>
¿A QUÉ EDAD EMPIEZAN A CAMINAR? .....	135
CONSULTA: MI HIJO DE UN AÑO NO SE AGUANTA DE PIÉ .....	136
<b>GOLPES Y PORRAZOS.....</b>	<b>138</b>
¿QUÉ HACEMOS CUANDO EL NIÑO SE DA UN GOLPE? .....	138
¡NO CORRAS QUE TE VAS A CAER! .....	140
<b>LENGUAJE .....</b>	<b>142</b>
CONSULTA: MI BEBÉ DE 20 MESES LO PIDE TODO GRITANDO .....	142
CONSULTA: TIENE 12 MESES Y NO HABLA CLARO.....	143
CONSULTA: TIENE 2 AÑOS Y SÓLO DICE POCAS PALABRAS .....	145

<b>RABIETAS Y AGRESIVIDAD</b> .....	<b>147</b>
CONSULTA: ¿DEBO CONTAR HASTA TRES?.....	150
CONSULTA: MI HIJO LLORA CUANDO SU PADRE LO ATIENDE.....	152
CONSULTA: MI HIJO CUANDO SE ENFADA ME DICE QUE NO ME QUIERE.....	154
CONSULTA: MI HIJO DE 2 AÑOS NOS PEGA ¿QUÉ DEBO HACER? .....	155
CONSULTA: MI HIJA ME PEGA Y ME DICE QUE ME QUIERE MATAR.....	157
CONSULTA: MI HIJO SE PEGA CUANDO SE ENFADA .....	160
CONSULTA: MI HIJO DE 4 AÑOS ES AGRESIVO .....	161

<b>LÍMITES</b> .....	<b>163</b>
NO FRUSTRAR A NUESTROS HIJOS ES MALCRIARLOS .....	163
CONSULTA: MI HIJA TIENE MUCHO GENIO Y CUANDO SE ENFADA PEGA.....	165
CONSULTA: MI HIJO CUANDO SE ENFADA MUESTRA MUCHA FUERZA .....	168
CONSULTA: CÓMO PUEDO DECIR “NO” A MI HIJA SIN FRUSTRARLA.....	171
¿QUÉ PASA CUANDO NO ATENDEMOS A LAS PETICIONES DE NUESTROS HIJOS? ...	172
CONSULTA: USO MUCHO LA PALABRA NO CON MIS NIETOS. ....	174
EL USO Y ABUSO DEL “NO” PARA PONER LÍMITES.....	175
CONSULTA: MI HIJA QUIERE QUE CUMPLA TODOS SUS DESEOS.....	177
CONSULTA: NO SÉ CÓMO ATENDER A MI HIJA CUANDO TIENE RABIETAS.....	179

<b>JUEGOS Y APRENDIZAJE</b> .....	<b>181</b>
LES ENCANTA APRENDER .....	181
LES GUSTA JUGAR CON LOS CAJONES .....	183
LES DIVIERTE VACIAR EL CONTENIDO DE LOS CAJONES.....	184
JUGAR CON POCOS JUGUETES Y MEJOR IR RENOVANDO .....	185
ENSÉÑALE A GUARDAR SUS JUGUETES.....	186
¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE EL JUEGO INFANTIL?.....	188

<b>SEXUALIDAD INFANTIL</b> .....	<b>190</b>
CONSULTA: NIÑAS QUE JUEGAN A COSAS DE NIÑOS .....	190
CONSULTA: ¿ES BUENO MIS HIJOS NOS VEAN DESNUDOS?.....	191
CONSULTA: MI HIJA DE 4 AÑOS APARENTA TENER RELACIÓN SEXUAL CON SUS MUÑECOS.....	193
CONSULTA: HE VISTO A MI HIJA TOCÁNDOSE ¿CÓMO DEBO ACTUAR?.....	195
¿QUÉ HACER SI NUESTROS PEQUES SE MASTURBAN CON MUCHA FRECUENCIA? ..	197

¿QUÉ HACER CUANDO NUESTROS PEQUES SE MASTURBAN EN PÚBLICO? .....	199
CONSULTA: MI HIJO DE 4 AÑOS SE MASTURBA MUCHO Y EN CUALQUIER PARTE .	201

<b>SER PADRES .....</b>	<b>204</b>
PARA EDUCAR NO HAY VARITA MÁGICA .....	204
TU PEQUE NECESITA DE TU PRESENCIA .....	205
SOMOS SIMPLEMENTE MADRES Y PADRES .....	207
CONSULTA: MAL GENIO Y NO GRITAR A LOS NIÑOS .....	208
CONSULTA: PIERDO LA PACIENCIA Y LLEGO A PEGAR A MI HIJO.....	210
CONSULTA: MI HIJO NO QUIERE BESAR A SUS ABUELOS, FAMILIARES .....	211
CONSULTA: MI HIJA SE MUESTRA ENFADADA CON SU PADRE.....	213
CONSULTA: NO ENTIENDO NI TOLERO A MI HIJA.....	216
AYUDA A TU PEQUE A CRECER: CAMBIA SER POR ESTAR.....	217
CONSULTA: NO SÉ CÓMO TRATAR A MI HIJO .....	219
HÁBLAME MIRÁNDOME A LOS OJOS .....	221
CONSULTA MI HIJO DE 3 AÑOS PRESENCIÓ LA MUERTE DE SU ABUELA.....	222
CONSULTA MI HIJO DE TRES AÑOS HA ESTADO UN AÑO HOSPITALIZADO .....	224
UNA RECETA PARA PAPÁ Y MAMÁ.....	226

<b>GUARDERÍA .....</b>	<b>227</b>
¿CUÁL ES LA MEJOR EDAD PARA EMPEZAR LA GUARDERÍA?.....	227
¿TENGO QUE LLEVAR A MI BEBÉ A LA GUARDERÍA? .....	228
¿SI NO LLEVO A MI NIÑO A LA GUARDERÍA SERÁ MENOS INTELIGENTE? .....	230
¿SI DEJO A MI HIJO DE 1 AÑO EN LA GUARDERÍA SERÁ MÁS SOCIABLE? .....	231
CONSULTA: MI HIJO ENFERMA MUCHO DESDE QUE VA A LA GUARDERÍA .....	233
CONSULTA: MI HIJA LLORA Y NO QUIERE IR A LA GUARDERÍA.....	235
NIÑO DE 1 AÑO QUE MUERDE A SUS COMPAÑEROS EN EL JARDÍN INFANTIL .....	237
¿QUÉ HACER CON LOS NIÑOS QUE MUERDEN EN LA GUARDERÍA?.....	239

<b>PADRES SEPARADOS .....</b>	<b>244</b>
CONSULTA: PADRES SEPARADOS ¿CÓMO SE LO EXPLICO A MIS HIJOS? .....	244
CONSULTA: ME HE SEPARADO DE SU PAPÁ Y NO SÉ CÓMO ACTUAR PARA QUE NO SUFRA .....	246
CONSULTA: ME HE SEPARADO Y MI HIJO ESTÁ MUY AGRESIVO .....	248



# PRÓLOGO

Hace dos años Cristina García (pedagoga, educadora y terapeuta gestáltica) y Juan Carlos Mora (comunicación y marketing) formamos el tándem Edukame.com, para elaborar una web sobre educación infantil.

Durante este tiempo hemos desarrollado una labor intensa de divulgación sobre temas diversos siempre relacionados con el mundo infantil, contando con la participación de un grupo de colaboradores del entorno profesional, a los que queremos agradecer su colaboración desinteresada.

Pensamos que uno de los mayores aciertos de la web ha sido responder a las consultas que los propios lectores y lectoras nos han enviado. Una tarea muy gratificante, pues desde el primer momento hemos recibido muchas muestras de apoyo y cariño.

Ahora recogemos en este libro los frutos de este esfuerzo, elaborando un resumen de las consultas más interesantes, agrupadas por temas, con la intención de que pueda ayudar a padres y madres con cuestiones y dudas que son universales.

Siempre ha sido nuestra filosofía cuidar los contenidos, ofreciendo calidad en los textos y en la presentación, para que sean fáciles de entender, accesibles y útiles. Si lo hemos conseguido estamos satisfechos.

Cristina García y Juan Carlos Mora

# DORMIR

## Consulta: a mi hijo le cuesta dormir

*“Mi hija tiene 2 años y medio. Es una niña muy nerviosa, activa y con mucho carácter pero si algo ha realizado siempre bien ha sido el dormir y el hecho de irse a acostar. Pero desde hace unas 3 semanas estoy desesperada, de repente (comenzó en la siesta) empezó con "no quiero dormir, no quiero dormir" a grito pelado, llorando, pataleando, montando unos follones de impresión. Con el paso de los días se agravó e intenté aplicar el método del “Duérmete niño”, pero fue a peor y comenzó a despertarse siempre entre las 3 y la 4 de la mañana con pesadillas y ya sin dormir (yo que me levanto para trabajar a las 6, imaginen).*



*Vi que este método era un trauma mayor para ella y cambie a lo contrario: comencé a leerle un cuento en su cama y quedarme con ella de la mano hasta que se duerme. Esto ha dado resultado en el sentido de que una vez dormida lo hace de un tirón y ya no tiene pesadillas pero no logro que se relaje para ir a dormir. Mientras el cuento dura todo va bien y no tiene problemas de estar en la cama, pero en cuanto le digo que ya se ha terminado comienza con "quiero agua" "no quiero dormir". Le doy agua (y como es una excusa) dice que quiere más, continúa llorando y gritando y yo aunque mantengo la calma, me cuesta horrores que se calme y se tumbe. Una vez que lo consigo le doy la mano y como mucho en 10 minutos se ha quedado frita.*

*¿Qué estoy haciendo mal? Una niña que iba a la cama tan contenta y de un día para otro se ha convertido en un suplicio para ella. ¿Como la ayudo?"*

No estás haciendo nada mal. Tal vez te falta tener muy presente que los niños conforme van creciendo van cambiando. No es lo mismo la información que procesaba tu hija con 1 año que ahora que ya va camino de los 3. Ahora es mucho más autónoma, comprende más cosas, siente muchas más y todo ello se va manifestando en su manera de ser y hacer.

El comportamiento de tu peque es muy típico. No quiere irse a dormir porque no quiere que se acabe el día, porque no quiere separarse de vosotros, porque quiere seguir activa, despierta. Le cuesta parar y desconectarse de su intensa actividad mental, motora y emocional.

A mí me parece haces muy bien en acompañarla hasta que se duerma. Ya ves que sólo le cuesta unos 10 minutos en dormirse. O sea que con un poco de mimo, respeto, compañía tu hija concilia el sueño profundo y duerme en paz.

En estos momentos que le cuesta encaminar la noche la puedes ayudar mucho afirmando sus sentimientos “sé que no quieres ir a dormir pero es necesario para que recuperes la energía que mañana te ayudará a correr, saltar, reír”, “no te preocupes que con paciencia te vendrá el sueño”, “ya sé que no quieres dormir pero es necesario, yo te voy a ayudar” y mientras tú estás a su lado con una actitud de respeto.

A mí me ayuda sentarme al lado de mis hijos y concentrarme en mi respiración mientras les acaricio las piernas o el pelo. Así es, pongo la atención en cómo estoy respirando, cómo entra el aire y sale por mi nariz, sin cambiar nada. Solo respiro y estoy atenta a mi propia respiración. Es una manera de estar presente que ellos captan muy bien. Al cabo de pocos minutos noto como me voy calmando y no estoy en la exigencia ni juzgando lo que mi hijo/a hace (si es lo correcto, si llevamos ya demasiado tiempo, si es pesado, si me está tomando el pelo, si...) Simplemente estoy calmada, paciente y ellos se contagian de esta paz.

Ahora estás viviendo este momento con tu hija, ella necesita tu compañía para conciliar el sueño. Tal vez dure una temporada corta como larga ¡Pero no será para siempre! Y no sufras porque se acostumbre a tu compañía por la noche, cuando ya no la necesite porque emocionalmente se sienta fuerte, segura, mimada te darás cuenta.

## **Consulta: mi bebé me pide por las noches pecho cada hora**

*“Tengo una niña de 11 meses que no duerme nada por las noches, aun le doy pecho y se despierta muchísimas veces reclamando la "teta" (me tiene a mí de chupete). No*

*quiere chupete, hay noches que es cada hora y media, a mi me encanta darle pecho pero me tiene agotada. No sé cómo hacer para hacer que coja el hábito de dormir más. Creo que no hay ninguna fórmula mágica para esto, pero acepto ideas.”*

Tu bebé asocia el pecho con el dormir. Imagino que durante el día le debes dar teta como postre o en ocasiones pero que su demanda no será tan constante como por la noche. Cada vez que tu niña se despierta y no encuentra en su boca el pezón, llora para reclamar lo que desea para volverse a dormir.

Supongo que cuando no está contigo (porque la dejes en la guardería o con la abuela) será capaz de hacer sus siestas sin problemas ¿Verdad? Habrá encontrado la manera de conciliar el sueño sin tu presencia.

Por la noche te asocia a ti con el dormir y con la teta. Así que si realmente quieres cambiar este hábito debes proponerte si ya ha llegado el momento de cambiar cosas. Ten muy presente que los cambios necesitan constancia, tiempo (mínimo 15 días) y mucha paciencia. Como bien dices no hay varita mágica pero con ayuda, empeño, ganas, positividad y paciencia lo conseguirás.

No sé si tu pareja está por las noches, pero sino es así, aplica lo que te digo cuando él esté de vacaciones. Así podréis estar los dos menos estresados y os animaréis formando equipo.

Que sea el papá quien la duerma. Has dicho que no quiere el chupete pero si se lo va ofreciendo papá con mucha paciencia y cariño tal vez lo acepte para calmarse, o tal vez aprenda a encontrar el confort de otra manera (con el calor del cuerpo de papá, con su voz, con su seguridad...). Seguro tu niña llorará y llorará, no se conformará a la primera, pedirá su teta y su mami con insistencia. Estas situaciones son duras para el papá (sobre

todo si no está acostumbrado a estar con sus peques), y para las mami pues nos cuesta dejarlos en otras manos que no seamos nosotras...

Si tienes otros hijos aprovecha para estar con ellos en otra habitación. Si te altera mucho oír la llorar aléjate lo que más puedas, pero tienes que dejar actuar al papá. Está en buenas manos ¡es su papá! Que se meta en la cama con ella y le acaricie el pelo para relajarla o que la acune y le cante canciones, que le hable flojito diciéndole cosas agradables para calmar su llanto, que esté con ella hasta que se duerma. Al principio pueden estar mucho rato pero poco a poco (repito, poco a poco) las cosas irán cambiando.

De ahí viene cuando digo que se necesita paciencia y confianza. Paciencia porque cambiar un hábito no es cuestión ni de dos ni de cinco días. Y confianza porque aunque la oigáis llorar y muy enfada, papá está a su lado para darle amor y mamá lo hace también por amor (mamá necesita dormir unas cuantas horas de tirón por su salud y la de su familia). Confía también en que el papá sabrá encontrar la manera (eso sí, su manera) de conectarse con su niña y confía también que tu peque aceptará el cambio.

## **Consulta: ¿qué puedo hacer para que mi hija duerma la siesta?**

*“Desde que mi hija nació nunca ha podido relajarse para dormirse tranquila. El problema es a la hora de la siesta cuando tengo que mecerla para que pueda dormirse, ya que si la pongo en su cuna (como hago en la noche) llora, grita y patalea y no se puede dormir. Si no duerme su siesta, se*

*sobreexcita y se pone de muy mal humor. No sé cómo enseñarle a relajarse para que se duerma más fácil. He probado con una rutina (parecida a la de la noche que sí funciona) y ¡nada! Si estamos fuera de casa es imposible que se duerma en su cochecito sola. ¿Qué puedo hacer? Ella tiene 1 año y 4 meses.”*

Haces muy bien en intentar que tu hija haga la siesta aunque no sea una tarea nada sencilla para ti. Tu peque no está dispuesta a desconectar, ni un solo momento, de su intensa actividad. El mundo que le rodea le es tan interesante y tiene tanta hambre de conocer y experimentar que no puede parar para relajarse y reponer fuerzas.

Es cierto que la siesta la necesitan tanto como el comer. Dormir un rato a mediodía les es vital aunque ellos no lo saben. Si no descansan una o dos horas después su agotamiento se traduce en mal humor e irritabilidad.

A mí me pasaba lo mismo con mi hijo Iván (con mi hija Ruth en cambio está deseando irse a dormir después de comer). Y muchos son los peques que les cuesta renunciar a su actividad investigadora y motora para dormir y descansar. Yo jamás conseguí que mi hijo se durmiera en el cochecito cuando salíamos fuera de casa (a no ser que cayera agotado por él mismo).

En casa, con la siesta tampoco se mostraba muy colaborador. Yo desde bien pequeñito le expresa siempre la mismo “entiendo no quieras dormir pero lo necesitas. Te mereces descansar, te mereces este ratito de paz en tu cama. Calma mi amor, que verás cómo te sentará muy bien. Tus piernas necesitan descansar, tus brazos, tus manos, tus ojos... para después seguir jugando. Calma cariño que verás cómo te sentará bien.”

Se lo repetía una y otra vez voz muy suave mientras le iba acariciando el pelo, las piernas, los brazos. Él mientras lloraba,

pataleaba e insistía en no quedarse en su cama pero al final mi constancia, tranquilidad y dulzura le contagiaban. Estábamos así más de diez minutos, que al principio se me hacían eternos pues oír tanto llanto y queja se hace difícil. Pero te animo que conectes con tu amor y con que le estás ofreciendo a tu hija lo mejor para ella. Eso te ayudará a no contagiarte de su enfado y a ofrecerle todo lo contrario, o sea calma, dulzura, seguridad para que poco a poco sea ella la que se vaya contagiando de ti.

Si tú estás segura de que es lo que tu hija necesita y le transmites esa seguridad sin enfado, con paciencia y tiempo; si te mantienes firme, serena, dulce y tranquila verás como tu hija se contagiará de tu estado de ánimo como si de un olor se tratase. Y poco a poco tu peque irá integrando que la siesta es un bien para ella e incluso se convertirá en un hábito dentro de su rutina.

Nadie dijo que ser padres fuera fácil... ¡Ánimo!

## **Consulta: no quiere dormir solo en su habitación**

*“Mi hijo tiene ahora dos años. Hace un año hice el método Estivill para dormir y estupendo. Le ponía en la cama y se dormía solo y toda la noche. Todo cambió hace una semana. Lo puse en la cama y lo dejé tranquilo como siempre, a los 10 minutos se puso a llorar como un loco sin calmarse, ¡una hora llorando! Y desde ese día no quiere quedarse solo en la habitación ni quiere ir a dormir. No sé que le ha pasado, si tiene miedo, no sé... Estoy probando otra vez el mismo método pero no funciona...”*



No se trata de volver al método Estivill porque tu hijo lo que más necesita ahora es precisamente todo lo contrario.

Lo que le pasa no tiene que ver con que haya perdido el hábito de dormir, sino con lo que tú intuyes que es miedo o inseguridad.

Cierra los ojos y concéntrate en tu hijo. Sitúate en su habitación, en su cama, ahora eres él con 2 años e intenta dejar fluir tu corazón y tu intuición. Quédate así un rato y tal vez puedas intuir lo que le pasa para poder ayudarlo.

Tú eres su madre y si te conectas con él, si lo escuchas con los ojos, los oídos, la piel, la nariz, el corazón y tienes paciencia podrás ayudarlo más que nadie.

La cama de los padres da mucha seguridad. Te lo puedes llevar a tu cama unos días, ofrecerle tu seguridad. Cuando supere este momento, volverá a dormir en su cama con normalidad pero te garantizo que es mejor para su salud emocional que le ayudes a superar este momento a dejarlo llorar por miedo a que se acostumbre a dormir contigo.

Sólo tiene dos años y le pasan muchas cosas a su alrededor que no entiende. El contacto, los abrazos, la presencia, la paciencia y el tiempo ofrecidos de forma incondicional (o sea, sin condiciones), ayudan a crecer con raíces.

## **Consulta: mi hija no quiere irse a dormir y se queda viendo la tele**

*“Mi hija se duerme a las 2:00 de la mañana. Todos los días es lo mismo. Le gusta ver mucho la televisión y se queda hasta tarde viéndola. Si la trato de dormir más temprano se enoja y hace un escándalo, sólo quiere jugar aunque nos vea a nosotros ya dormidos.”*

No explicas qué edad tiene tu hija pero de todas formas, intuitivo no será lo suficientemente mayor como para decidir por ella misma. Así que vosotros, sus papás sois los responsables de su bienestar y los encargados de decidir que es bueno para ella.

Ningún niño debería acostarse más tarde de las 21h. Si es época de vacaciones escolares podemos ser más flexibles con el horario de irse a dormir. Algunos días se pueden ir a dormir más tarde que otros pero como excepción vacacional. Nuestros peques necesitan dormir para crecer. Necesitan dormir para recargar la energía que necesitan durante el día para investigar, correr, saltar, pensar, jugar y jugar. Pero para nuestros peques el día nunca tendría fin y no podemos esperar que nos digan “mamá ¿me llevas a dormir?”.

Ver la televisión a pequeños ratos, ver dibujos animados, programas educativos o alguna serie infantil-juvenil durante un ratito al día no es nada malo. Incluso hay series que no sólo entretienen a nuestros peques, sino que además les estimulan con música clásica, palabras en inglés, incógnitas por resolver, etc.

Pero si pones a un peque delante del televisor él por sí mismo jamás dirá basta. A muchos niños y niñas les encantaría pasarse horas viendo la tele y jamás dirán “gracias mamá ya tengo suficiente”.

Así que mamá y papá es vuestra responsabilidad y deber ofrecerle a vuestra hija un horario para irse a dormir y no dejarla “enchufada” en la tele (por mucho que le guste), o dejarla jugando sin fin porque es lo que a ella le apetece.

Dándole tanto margen por evitar oír su enfado o su escándalo no le estáis haciendo ningún bien. Ni tampoco a vosotros pues también necesitáis descansar.

Fija una hora para que se vaya a dormir. Explícale (tenga la edad que tenga te entenderá) que a partir de hoy se irá a dormir cada noche a las 21h porque es lo mejor para su salud y que mamá/papá saben lo que es mejor para ella. Mamá/papá deciden. Puedes pactar ver un capítulo (dos como máximo) antes de irse a dormir. Y después llevas a cabo lo que le has explicado.

Al principio se enojará, se enfadará, chillará y te mostrará todas las armas que tu ya conoces para no hacerte caso y salirse con la suya. Pero si te mantienes firme cada noche al final tu hija aprenderá que mamá y papá deciden y por tanto, dejará de luchar pues habrá integrado una norma más.

No te será fácil, ni cómodo, ni agradable por unos días (o tal vez semanas). Pero de vosotros depende que vuestra hija integre normas saludables para su crecimiento.

## **Consulta: no quiere irse a dormir temprano**

*“Tengo un bebé de 15 meses y antes era un angelito dormía corrido desde los dos meses toda la noche y se acostaba a las 9 pm como tarde. Ahora no quiere dormirse temprano, cada día más y más tarde. Hace días se acostó a la 1 am y normalmente a las 11 pm y 12 pm. No sé qué hacer. He tratado de quitarle la siesta de las tardes y sólo lo dejo hacer una. Al principio funcionó pero sólo 2 días, ya luego así no haga 2 siestas se queda dormido súper tarde. Además no quiere dormir en su cuna se levanta llorando y está muy apegado al chupón, si se le cae llora ¿Qué puedo hacer?”*

Entiendo tu preocupación pues hasta ahora tu peque te había dado noches de paraíso. Pero lo niños van cambiando a la vez que

van creciendo y como padres hemos de ir adaptándonos a las nuevas situaciones.

Tu peque ya no es un bebé. Está en la edad de experimentar su primera fase de autonomía: caminar, trasladar objetos, pedir lo que quiere con gestos o con sus primeras palabras, incluso decidir lo que quiere y lo que no quiere.

En esta fase tu peque expresa su pequeño poder decidiendo él cuándo quiere irse a dormir.

Los padres somos los responsables de su bienestar, y por tanto, nosotros decidimos cuándo se van a dormir. La tarea de ellos es quejarse y mostrar su rebeldía hasta que se adapten al cambio. Pero cuando a un niño se le ha pasado el momento propicio de irse a dormir, están demasiado estimulados y eso no les ayuda a conciliar el sueño.

En cuanto a la siesta, es mejor que después de comer lo pongas a dormir como mínimo una hora. Está comprobado que buenas siestas implican un mejor sueño nocturno (más profundo y reparador).

Lo ideal es que se acueste entre las 8 y las 9 p.m. en horario de invierno y tú debes disponer la tarde en torno a este horario. Establece una rutina diaria y cúmplela siempre (bueno las excepciones de los fines de semana o las vacaciones también son bien venidas):

1) Jugar todo lo que se quiera por la tarde.

2) Recoger los juguetes o el espacio de juego antes de la hora del baño. Una vez recogidos al peque le ha de quedar claro que ya no se va a volver a jugar más hasta el día de mañana.

3) Baño. Es muy recomendable pues les ayuda a relajarse.

4) Acto seguido la cena

5) Después de cenar nada de juegos o actividades que le estimulen. El relax del baño y la barriga llena le ayudarán a descansar. Después de cenar a dormir.

6) A dormir: en su habitación, estirado en su cuna y con no demasiada luz puedes acompañarlo durante unos minutos cantándole

canciones de cuna o acariciando su piel y su pelo, o incluso, mostrándole un cuento de imágenes relacionadas con el dormir mientras le explicas con voz suave lo que pasa en cada imagen.

Tu peque puede que llore cuando tú te vayas, se muestre disconforme, se enfade, etc. Es normal y seguramente te cueste un tiempo hasta que adquiera el hábito de irse a dormir. Con un tiempo no quiero decir días, sino semanas o incluso dos o tres meses. Así que ten presente dos cosas: constancia y paciencia.

Debes tener claro que tú sabes lo que es bueno para él y así se lo vas a demostrar día tras día con tus mensajes: “cariño es tu hora de dormir. No es hora de jugar ni de estar en el salón. Necesitas descansar para poder tener mucha energía mañana y poder jugar. Mamá sabe lo que es bueno para ti. Vamos a tu cama”. Y cada vez que tengas que ir a su habitación porque llora, protesta, no quiere dormir, se sale de la cama, etc. Le repites estos mensajes con una actitud de firmeza amorosa.

Que su llanto o rabieta no te hagan dudar de tu decisión de llevarlo pronto a dormir, pues entonces le otorgas un poder que le va a perjudicar mucho en su estado emocional, en su descanso y en su desarrollo. Le estás mostrando el camino a seguir para estar descansado y con energía al día siguiente y dependiendo del carácter de cada niño, cuesta más o menos.

## CAPITULO 3

# CHUPETE

### **Consulta: mi bebé sin el chupete no puede dormir**

*“El motivo de mi consulta es para saber cómo podría quitarle el chupete a mi peque. Tiene 3 meses y sólo quiere el chupete cuando tiene sueño. Últimamente se despierta por las noches y está desde las 2 am hasta las 4 am (que es cuando le doy de comer más o menos) pidiendo el chupete cada 10 o 20 minutos. El caso es que se duerme y se le cae el chupete pero vuelve a despertarse al ratito y así hasta que le doy de comer. Y si intento dejar que reniegue para ver si así se duerme solito, acaba llorando. No son cólicos, ni hambre ¿Alguna sugerencia?”*



En muchas ocasiones buscamos soluciones, estrategias, recursos que nos ayuden a atender y calmar a nuestros hijos y nos olvidamos que crecer es un proceso.

Tu bebé es muy pequeña, sólo tiene tres meses ¿sabes cómo vivía antes? Te invito a que te lo imagines... Rodeada de líquido calentito que le daba siempre cobijo, protección, contacto permanente en su piel. Nunca tenía hambre, ni frío, ni sed, ni sentía el culito escocado, ni estaba incómoda. Se sentía acunada por tu movimiento, tranquila de oír tú voz, el “bum, bum” de tu corazón era música celestial para ella. Tenía todas las necesidades cubiertas y seguramente (casi) siempre sentía bienestar.

¿Te imaginas cómo se siente ahora? Tiene sensaciones que no conoce y que le crean malestar como el hambre, la sed, el frío, el calor, el dolor de sus intestinos moviéndose, respira aire y a veces tal vez tiene mocos que le incomodan. Oye muchos ruidos nuevos y fuertes, muchas voces diferentes a la tuya, algunos le agradan otros le asustan. Este mundo tiene mucha luz, muchas cosas que se mueven, muchos estímulos que no puede asimilar (pues no está preparada) y le aturden. Siente por primera vez la soledad, la falta de límites en su cuerpo y ya no tiene el balanceo constante que le ayudaba a sentir bienestar y seguramente a dormirse.

Integrarse en este nuevo mundo es un proceso lento para ella y lo va haciendo día a día consiguiendo pequeños logros. En este proceso, como padres, lo más importante es estar abiertos para poder escuchar y acompañar. No siempre daremos con la solución adecuada e inmediata. Pero si estamos conectados con nuestro corazón y su alma se establecerá una comunicación en la que seguro la podrás ayudar.

En esta comunicación tal vez intuyas que si la cambias de posición podrá conseguir un sueño más profundo o que si le

pones un arrullo de apoyo en su espalda duerme mejor o que si la duermes a tu lado para darle seguridad duerme toda la noche (y no sufras porque se mal acostumbre pues le estás dando paz), que si le pones en su cunita una prenda tuya impregnada con tu olor se siente mejor, etc. Con paciencia, entrega e intuición seguro sabrás cómo darle bienestar a tu bebé.

A mí me pasó lo mismo que tú relatas con mi hija pequeña cuando tenía pocos meses. Eran muchas noches casi en vela pues se iba despertando cada poco. Le ponía el chupete se dormía un ratito y luego se volvía a despertar.

En esta comunicación con nuestro bebé, a mi marido le parecía que al caérsele el chupete ella se despertaba cuando le faltaba el confort que el chupete le daba. Así que decidió probar con una pequeña toalla enrollada que hacía de suave apoyo del chupete para que no se le cayera. Parece que a Ruth este pequeño remedio le dio el confort que necesitaba y empezó a despertarse sólo por hambre. Este truco sólo lo hicimos durante una pequeña temporada pues se superó (¡y pasamos a otra!).

## **Consulta: le cuesta dormir ¿le doy el chupete?**

*“Mi bebé tiene 9 meses y le cuesta dormir. Se despierta muchas veces por la noche (4-5 veces). Normalmente le damos biberón con agua pero cuando se despierta varias veces seguidas y no queremos darle tanta agua empieza a llorar, normalmente hasta que le damos de nuevo el biberón. Nos hemos planteado darle chupete para dormir (nunca lo ha usado), con la idea de tranquilizarlo. Pero no sabemos si es dar un paso atrás.”*



Si vosotros os habéis planteado darle el chupete estoy segura que vuestro instinto así os lo dicta. Estáis en comunicación con vuestro bebé y algo os dice que si se va calmando con la tetina del chupete pues tal vez se calmará succionando el chupete.

Preguntarse si es dar un paso atrás por darle el chupete a los 9 meses es juzgarse demasiado, ¿Será bueno? ¿Será malo?, ¿Estoy haciendo lo correcto? ¿Le perjudicaré demasiado? Simplemente sois padres y le ofrecéis lo que tenéis, vuestro amor y vuestro instinto.

El chupete no es nada dañino, todo lo contrario calma y da confort a la hora de dormir. Se lo puedes ofrecer sólo para dormir y tal vez lo quiera porque le dé bienestar y le ayude a dormir.

Por otro lado, asegúrate que tu bebé se va a dormir con su barriga bien llena y que no sea el hambre que lo vaya despertando cada poco. De todas formas, te cuento que mi hijo (que era muy tragón y gordito) empezó a despertarse cuando tenía 9 meses muchas veces seguidas y nos costaba calmarlo: ni chupete, ni canciones, ni balanceo, ni agua, ni llevándolo a nuestra cama. Se nos ocurrió pensar que tal vez tenía un poco de sensación de hambre (y mira que comía su buen plato de papilla!). Le empezamos a dar un poquito de leche en el biberón y eso sí funcionó. Estuvo despertándose casi cada noche desde los 9 meses hasta los 12 meses, entonces le dábamos un poquito de leche y a dormir de nuevo. A partir del año estas interrupciones nocturnas desaparecieron.

## ¿Chupete Sí o chupete No?

Hay diferentes perspectivas sobre el uso del chupete. Si hablamos con una comadrona nos dirá que el chupete puede eliminar el reflejo de succión en el recién nacido, y por tanto, perjudicar la lactancia materna. Así que nos recomendará no dárselo y si lo hacemos que no sea hasta mínimo el primer mes de edad.

Los médicos y pediatras no están mucho a favor del uso del chupete pues hablan de malformaciones en el paladar y algunos casos de enfermedades producidas por su uso.

Des de un punto de vista psicológico, el chupete es una fuente de placer y tranquilidad para el niño. Los bebés y niños tienen necesidad de succionar más allá del acto de comer y lo pueden resolver con el chupete y si no lo tienen, con el dedo o un muñeco. Esta necesidad va disminuyendo de forma paulatina a medida que el bebé se convierte en niño.

Ante estos diferentes puntos de vista, madres y padres hemos de tomar una decisión. Guiarnos por nuestro instinto y seguir adelante. Eso es lo más importante.

Cuando estaba estudiando Educación Infantil acudí a un encuentro sobre la infancia: enfermeras, pediatras, educadoras, psicólogas, pedagogas exponían diferentes aspectos relacionados con el desarrollo infantil. Recuerdo especialmente que salí con la firme convicción que si algún día tenía hijos no les daría el chupete pues habían tratado mucho el tema y me habían convencido (que si perjudicaba, que si era algo artificial, que si deformaba el paladar y los dientes....).

Cuando empecé a trabajar con bebés pude comprobar la tranquilidad y confort que les proporcionaba. En momentos

que lloraban o mostraban malestar el chupete no sólo les calmaba, sino que les proporcionaba bienestar. Entonces empecé a pensar “santo chupete...”. Algunos bebés o pequeños de 1-2 años que no usaban chupete se calmaban con el dedo o llevándose a la boca su peluche.

Como madre aún sabiendo las diferentes teorías al respecto, enseguida he ofrecido a mis hijos el chupete y en más de una ocasión he vuelto a decir “santo chupete”. El mayor lo ha usado mucho como fuente de placer, de relax, de estar a gusto consigo mismo. A partir de los dos años lo usaba sólo para dormir la siesta y la noche. Se lo quité a los tres años recién cumplidos y siento que lo hice demasiado pronto, si hubiera esperado un poco más creo hubiera sido mejor para él pues aún tenía necesidad de succionar. La pequeña, en cambio, lo usa bien poco. Apenas para conciliar el sueño y durante el día no le presta mucho interés. Yo de pequeña no usé chupete pero me chupé el dedo hasta los siete años y eso sí me deformó el paladar.

## **Consulta: le quité el chupete y ahora usa un cuentagotas**

*“Mi hija tiene 3 años y este año hablamos de que se está haciendo mayor y tiene que dar los chupetes a los Reyes Magos y así lo hizo. Pero es que ahora utiliza un cuentagotas como chupete para dormir y no sé si es mejor el remedio que la causa. No consigue conciliar el sueño si no tiene algo en la boca ¿Qué hago? ¿Le quito el cuentagotas y le doy el chupete para dormir?”*

A veces es necesario apelar al sentido común. Tu hija aún tiene ganas de seguir succionando y está en la edad de quererlo hacer. Como lo niños tienen un gran sentido de supervivencia y son más inteligentes y espontáneos que nosotros, tu hija ha sabido qué hacer para satisfacer su necesidad de succionar.

El chupete está diseñado para no deformar el paladar ni los dientes, así que mejor el chupete que el cuentagotas. Como se lo dio a los Reyes Magos o te inventas una historia coherente que explique por qué tienes tú de nuevo su chupete, o se lo dejas en un rincón de su cama o en algún sitio de su habitación y cuando ella lo encuentre le dices “vaya, éste se lo dejaron olvidado los Reyes!”

Le puedes decir “veo que aún no estás preparada para dormir sin chupete así que como los Reyes se olvidaron éste, tómatelo y úsalo para dormir. Cuando estés preparada para hacerte un poco más mayor me lo dices y tiraremos juntas el chupete a la basura.”

El cuentagotas lo retiras de su vista y que use un solo chupete hasta que ella misma deje de tener ganas de succionar.

## **Consulta: ¿le vuelo a dar el chupete?**

*“Tengo un problema con mi hija pequeña de 30 meses. Estaba pensando en quitarle el chupete y llevaba algún tiempo diciendo que se lo íbamos a dejar a Papa Noel para que nos dejara regalos. Mi marido se marchó con las dos niñas al pueblo unos días antes de Navidad y cuando llegué yo me dijo que a la niña ya no se le daba chupete. Desde entonces la cuesta mucho dormir tanto la siesta como por las noches. No se despierta pero tarda muchísimo en dormirse*

*y se inventa mil excusas para no hacerlo. No sé qué hacer ¿Le vuelvo a dar el chupete? ¿Seguimos como hasta ahora?"*

Que tu peque esté ansiosa y no encuentre el momento de cerrar los ojos para dormir es muy normal. Seguro que lleva desde que nació calmándose y relajándose con el chupete y es la primera vez que tiene que hacerlo sin él. Ahora las siestas ya no le atraen tanto pues le recuerdan que no tiene su querido chupete (cuando yo le quité el chupete a mi hijo estuvo dos meses sin querer hacer siestas).

Tú ya la has ido preparando al irle mencionando durante un tiempo que pronto dejaría el chupete. Ahora tu peque está pasando por el "periodo de abstinencia" y es cuestión de unas semanitas (o tal vez un mes) que esté más nerviosa, intranquila a la hora de irse a dormir. Pero por lo que cuentas una vez se duerme no se despierta y eso ya es mucho, pues son muchos los peques que se despiertan llorando buscando su chupete...

A ti y a tu peque os iría bien tratar el tema juntas a través de los cuentos cuyos protagonistas dicen adiós al chupete. Por ejemplo *¡Adiós al chupete!* de Marta Munté que tiene solapas y para la edad de tu peque le resultará divertido y tal vez otro diferente como *Adiós, Chupete* de la colección Buenos Hábitos para que también conozca y se pueda identificar con otra historia de despedidas (se encuentran en la mayoría de bibliotecas).

Aprovecha cualquier momento de la rutina diaria para destacar que ya es una niña mayor que duerme sin chupete. Aprovecha cualquier visita de familiares o amistades para decirles delante de ella "tenéis que felicitarla porque ya se ha hecho un poco más mayor ¡ya duerme sin chupete!" Todo este protagonismo destacando su hazaña más reciente le irá convenciendo que dejar su chupete la ha convertido en una peque un poco más mayor.

Yo no creo erróneo dar marcha atrás cuando es necesario pero con lo que me cuentas intuyo que no te hará falta. Con unas semanitas de paciencia, abrazos, besos, cuentos, elogios tu peque poco a poco irá encontrando la manera de obtener el confort sin el chupete.

## **Consulta: se le ha roto el chupete y no quiere otro**

*“Tengo una hija de 23 meses. Desde pequeña usó chupete y la verdad que fue de gran ayuda porque la calmaba muchísimo. A los 8 meses comenzó a gatear y dejó de usar el chupete durante el día, sólo para dormir. A los 20 meses de repente comenzó a pedirlo muy seguido durante el día, cosa que nos sorprendió porque nunca antes lo había hecho. Yo se lo daba porque consideré que quizás algo la angustiaba o le preocupaba. Era muy insistente y si no lo tenía lloraba desconsoladamente. Ahora ese mismo chupete está roto y no quiere otro. Ella con los dientes lo rasgó en dos lugares, pero no quiere dejarlo. Ahora sólo lo usa por las noches, pero a mí me preocupa que le haga mal porque por dentro no está limpio. ¿Qué puedo hacer?”*

Un chupete roto jamás debe usarse pues es muy peligroso. Se lo puede tragar además de ser muy poco higiénico como tú muy bien dices.

Cuando un niño/a se acostumbra a un chupete o la tetina de un biberón se aferra tanto a él que no admite cambios. Pero aprender a aceptar los cambios es un buen aprendizaje para ellos.

Siéntate a su lado y mirándola a los ojos le explicas “tu chupete está roto y es peligroso que lo sigas usando. No es bueno para ti así que lo voy a tirar a la basura. Si quieres seguir usando chupete te he comprado este otro. Este es ahora tu chupete, si no te gusta no lo uses, tú decides”.

No hace falta que le des más explicaciones, ni que le insistas sobre el tema. Ella te habrá entendido perfectamente. Puede que llore y llore, se enfade, se enrabie e incluso puede que durante unos días le cueste dormir. Será su manera de demostrar sus resistencias a los cambios.

Puedes estar a su lado acompañándola en este nuevo aprendizaje. “Entiendo tu malestar cariño, aceptar los cambios cuesta. Sé que estás enfadada pero ya verás cómo lo superarás”. Pero ya no hables más del viejo chupete.

Tu ejemplo me sirve para relacionarlo con el tema de la frustración. Le estás enseñando a tu hija a aceptar los cambios, a que no todo es lo que nos gusta o queremos. Lo primero es su salud y por ello debe sacrificar el apego que tiene con su chupete. Le estás enseñando a madurar y a hacerse un poquito más mayor.

## **Estrategias para dejar el chupete**

Más allá de los tres años no se debería usar el chupete. Cuando son bebés lo utilizan casi todo el tiempo. Gracias al reflejo de succión suelen coger el chupete con facilidad aportándoles bienestar y tranquilidad durante el día y la noche (y a los padres también!).

A partir del año deberíamos limitar su uso sólo para dormir o en aquellos momentos de llanto. Lo que pasa es que conforme

pasan los meses más enganche tienen con el chupete. Y es entonces cuando les hemos de empezar a limitar su uso pero con su participación.

Por ejemplo, hacia los 15-18 meses que ya suelen decir sus primeras palabras si lo hacen con el chupete en la boca decirles “¿Qué dices? Es que con el chupete en la boca no te entiendo”. Y por supuesto, no atender a su petición. Así si quieren agua, el juguete, etc. Tendrán que esforzarse y quitarse el chupete para ser entendidos.

A partir de los 24 meses usar el chupete únicamente para dormir. Es muy importante que comentes esta decisión con tu peque. “Como ya eres un niño/a mayor de dos años sólo usarás el chupete para dormir”. Tal vez él/ella no se muestre muy de acuerdo pero aquí no hay consenso. Si en algún momento del día ves a tu peque con el chupete puesto no le riñas, simplemente cógelo con naturalidad, llévalo a su habitación, cierra persiana y acuéstalo en su cuna. Verás como inmediatamente se pone a llorar, a gritar:

– ¡No quiero dormir!

– Entonces, ¿Por qué llevas el chupete puesto?

– Porque me gusta

– Bien pero ya acordamos que sólo lo usarías para dormir.

Así que buenas noches cariño.

–¡Nooooooo! Tómalo.

Y repites esta acción cada vez que lo veas con el chupete. Es importante que todos los miembros de la familia hagáis lo mismo cuando veáis al peque con el chupete. Si esta acción sólo la hace la madre y el padre cuando lo ve no hace nada, el niño/a no llegará a responsabilizarse de su acto y pensará que es mami quien me quita el chupete. Siempre con una actitud natural, amorosa cumplís lo que acordasteis.



Los tres años sería el período límite para dejar el chupete. Pero antes se debe ir comentando con el niño/a que “pronto llegará el momento de hacerse un poquitín más mayor y dormir ya sin chupete. Los niños mayores como tu prima Ana y tu prima María y tu primo Ramón y tu amigo Eric y etc.... no llevan chupete porque ya son mayores ¿Tú quieres ser mayor como ellos? Pues cuándo decidas hacerte un poco más mayor dejarás de usar el chupete. Tal vez aún no estés preparado. Cuando estés preparado me lo dices y dejarás de usar el chupete para dormir” (írselo comentando durante un par de meses mínimo).

No es bueno arrebatarse el chupete de golpe ni tampoco no contar con él para ello. Él tiene mucho que decir y sería genial que fuese él quien decidiese cual es el momento para hacerse mayor y tirar el chupete porque ya no lo necesita para dormir. Como despedida y acto consciente antes de tirarlo o dárselo a los Reyes/Papa Noel, anima a tu peque para que le diga:

- “Chupete ya no te necesito. Ya soy mayor y voy a dormir sin chupete. Adiós.”

## **Consulta: mi hija de 6 años se chupa el dedo y quiero quitarle esa manía**

*“Tengo 26 años y soy madre de una niña que está a punto de hacer seis. Desde que era pequeña tiene manías muy feas. Desde que dejó el chupete comenzó a chuparse el dedo pero siempre acompañado de otras cosas como torcerse los dedos o antes se los metía por el borde del pantalón y ahora le da por chuparse el dedo y meterse otro en la nariz. Ya no sé qué hacer. Probé con ignorarla y entretenerla con otras cosas; con que no viera mucha tele en esos momentos que*

*son los que más lo hace; con regañarla y amenazarla; con enseñarle fotos de niños con problemas en los dientes derivados de eso, pero no hay manera!!! El pediatra sólo me dice que eso no se puede solucionar más que con el tiempo.”*

Sabes, yo hice exactamente como tu peque. Hasta los siete años estuve chupándome el pulgar mientras me acariciaba la nariz con el dedo índice. Me daba mucha tranquilidad, me gustaba, me relajaba. En mi casa todos estaban empeñados en que era una manía que tenían que quitarme. Pero por más que me insistían yo lo seguía haciendo. La verdad es que necesitaba hacerlo.

Al final lo dejé alrededor de los siete años y creo que fue cuando me fui dos días de campamentos y por la noche, cuando mis amiguitas del cole vieron que me chupaba el dedo, se empezaron a reír de mí. Eso hizo que dejara de chupármelo. Esa fue mi forma de abandonar este hábito. Tu hija debe encontrar la suya y cuando esté preparada.

Lo que tú llamas una manía más tarde aprendí que para mí era una necesidad, al igual que lo es para tu hija. Es una válvula de escape.

Es decir, es su manera de liberar tensiones, angustias, miedos, inseguridades. El chuparse el dedo le calma, es un mimo que ella misma se da.

En los momentos en que esté viendo la televisión o relajada en su cama será cuando más lo haga. Pero por más que tú intentes quitarle esos momentos ella buscará otros.

Regañarla, forzarla, amenazarla, chantajearla, no respetarla, burlarse de ella, menospreciarla diciéndole que eso que hace está feo, es de marranas, de niñas pequeñas, quitarle de forma brusca el dedo de la boca etc. No la va ayudar en absoluto. Más

bien, la va a herir todavía más, la va a hacer más insegura, más temerosa y va a aumentar su ansiedad.

Emocionalmente tu hija necesita chuparse el dedo para calmar su ansiedad, para darse paz porque no la está obteniendo de otra forma. Centra tu atención en atender su estado emocional. Respétala como es. No hace nada feo, ni nada malo, ni es una “estúpida manía”. Es una necesidad para darse mimo, el mimo que no encuentra, la comprensión que no encuentra.

Es cierto que los dientes se los puede deformar. Yo tengo los dientes un poco hacia fuera. Pero es mucho más importante atender a la repercusión emocional que a la estética ¿No te parece? Lo que pasa es que lo emocional no se ve, ni se comprende tanto, pero deja mucha más huella en la vida.

Atiende a tu peque con mimos, abrazos. Intenta comprenderla pues parece necesita una seguridad y afecto que no tiene. Está creciendo, le invaden muchos miedos y dudas y te necesita mucho. Ella no entiende el mundo que le rodea. Pero para eso tiene una mamá y un papá y está claro que está necesitando vuestra presencia sin que la juzguéis.

Ella misma ya encontrará el momento y la manera de abandonar este hábito. Eso sí, será cuando esté más segura y haya encontrado otra manera válida de canalizar sus sentimientos.

## CAPITULO 4

# LLORAR

### Consulta: mi bebé llora todo el tiempo



*“Tengo un bebé de 3 meses que ha padecido cólicos del lactante. Ahora es un niño tranquilo que sólo llora cuando quiere dormirse por el día, ya que por la noche, después del baño se duerme él solito en su cunita, pero por el día este hecho es imposible. No se calma de ninguna de las maneras ¡ni en brazos! Sólo llora... al final termino muy frustrada dejándolo en la cuna por no poder calmarlo y él se termina durmiendo, agotado después de dicho berrinche...”*

*¿Cómo puedo hacer para que se duerma solo en la cuna durante el día como por la noche?"*

Si tu bebé se duerme solito por la noche y lo hace de tirón, puedes sentirte afortunada pues te permite a ti y al papá descansar. Lo normal es que se despierten unas cuantas veces y que los papás vayamos agotados durante el día.

Para tu consulta no hay una solución única ni tampoco variata mágica que de un golpe haga que tu bebé se duerma solito cuando tú quieras. Ningún bebé es igual a otro porque cada uno tiene su propio temperamento y va construyendo su carácter.

Si tu bebé llora y llora es porque le pasa algo y así lo expresa. Necesita de tu paciencia, necesita que lo acompañes y respetes como es.

Tu hijo ha nacido con un temperamento determinado y cada día te lo está mostrando: le cuesta adaptarse a situaciones nuevas, le cuesta adaptarse a los cambios en su rutina, le cuesta encontrar consuelo cuando tiene algún malestar. Por eso se muestra más quejoso, llorón y necesita más de vuestro contacto y paciencia.

Hay bebés que ante un malestar reaccionan con un llanto corto y suave y otros responden de forma vigorosa con un llanto fuerte e intenso. Hay bebés que encuentran maneras de calmarse ellos solos, y otros en cambio no encuentran la forma de consolarse y necesitan ayuda y presencia constante.

Tu bebé tal vez tenga un temperamento en el que sea muy susceptible a los cambios, llore de forma intensa cuando tiene hambre, dolor, se siente inseguro, ha recibido mucha estimulación y cuando está intranquilo le cuesta calmarse. Por tanto, es un bebé que reclamará y necesitará mucha atención de mamá y papá.

Te animo abras mucho tu corazón, respire profundamente y escuches con todos tus sentidos cómo es tu bebé, qué temperamento tiene. Así irás entrando en una vía de comunicación muy especial con tu hijo que te hará entenderlo, acompañarlo en su manera de crecer.

Si lo coges en brazos porque llora, llora y no se calma, cántale muy flojito una suave canción, háblale con voz suave y amorosa “tranquilo, mamá está contigo y te voy a ayudar ya verás como pronto pasará...” y te dejas llevar por tu corazón. Si tú estás serena, sin exigencias, sin nervios, con la única pretensión de transmitirle paz, seguridad y confianza él la captará.

## **Mi bebé llora ¿Qué debo hacer?**

Abrir tu corazón, estar a su lado, acogerlo, escucharlo a través de tus sentidos y lo demás ya se dará por si sólo. No se trata de actuar rápidamente para buscar solución y calmar su llanto. Te acuno para que te calmes, ¿Te doy agua? ¿Te cambio el pañal? ¿Pero, por qué lloras? ¿Qué te pasa? Demasiadas preguntas, razonamientos que no ayudarán a calmar al bebé. Desde nuestra cabeza no nos conectamos con nuestros hijos, desde nuestro corazón sí.

A través del llanto el bebé se comunica. Tal vez tiene frío, hambre, miedo, está incómodo, se siente sólo, gases, un sinfín de cosas nuevas para él y llora para comunicarlo y para liberarse.

Lo que primero necesita son unas manos y cuerpo acogedor y protector en el que cobijarse sin preguntas, oír una voz suave y segura (mamá, papá o la educadora) que le transmita paz y la confianza que aquello que siente y expre-

sa con su llanto seguro pasará. “No estás sólo/a, estoy a tu lado para ayudarte, mimarte y cuidarte”. Si nuestro cuerpo, nuestras manos, nuestra voz, nuestro besos transmiten este mensaje de corazón, poco a poco sucederá lo necesario para cubrir la necesidad que provocó su llanto. Es entonces cuando nuestro sentido común (unido a nuestra alma) nos dice lo que debemos hacer, nos da una pista sobre lo que tal vez le podemos dar al bebé para calmarlo o cómo debemos actuar.

No existe una solución única para los llantos pues cada bebé es único, pero lo que sí es general para todos los bebés y niños del Mundo es que necesitan contacto, cuidado, respeto, tiempo y ser escuchados con el corazón.

Abrir el corazón para conectarse con el bebé parece sencillo y queda muy bien escrito aquí, pero estamos muy acostumbrados a mostrarnos desde nuestra parte más mental (la lógica, la razón); llevamos un armazón que cubre nuestros sentimientos, emociones y nos cuesta escuchar con el corazón y estar con el bebé, con nuestro hijo/a desde nuestra parte más amorosa.

Estar al lado de bebés, niños pequeños es una buena práctica para ir abriendo nuestro lado emocional para aprender de ellos y a través de ellos. Ellos tienen una sensibilidad emocional excepcional, aprovechad esta oportunidad para vosotros/as mismos/as. Así he ido creciendo yo con mis bebés: mis hijos y los pequeños que he cuidado en guarderías han sido mis verdaderos maestros para descubrir y abrir mi parte más emotiva, amorosa y a la vez intuitiva.

## **Consulta: desde que estoy embarazada mi hija llora cuando la dejo en la guardería**

*“Tengo una niña de 22 meses y además estoy embarazada de siete meses. La nena desde hace unas semanas coge muchas rabietas y no quiere despegarse de mí, cuando la dejo en la guardería se pone a llorar. Ya le he explicado que va a tener una hermanita, compramos cosas para el bebé con ella, le dejo sus juguetes... Antes era una niña que nunca se enfadaba ni cogía caprichos. Además ahora ha cogido la costumbre de levantarle la mano a su padre y pegarle ¿Cómo podemos ayudar a la peque a que se tranquilice?”*

La podéis ayudar mucho acompañándola en su sentir. Tu peque siente que mamá ya no es sólo para ella, sabe y siente que van a haber cambios y teme perder el amor y atención de sus padres.

Por eso no quiere despegarse de ti, teme perderte. Y este miedo a veces le produce enfadado (rabietas), otras veces ganas de probar su poder y de hacerse notar (lo que tu llamas caprichos), y otras veces rabia que la puede liberar pegando (a vosotros o a otros niños/as), gritando por cualquier cosa, llorando,...

Tu peque está sufriendo pues todos los cambios generan inseguridad, miedo, angustia. Para los niños, superar este proceso va a significar madurar y para ello necesitan llenarse de amor, de seguridad y de confianza que papá/mamá jamás van a dejar de quererles, aunque les riñan, se enfaden o tengan otro hijo.

Expresarle más que nunca vuestro amor: con gestos, miradas, abrazos, palabras. Dejad que vuestro corazón se conecte con su alma e intuitivamente sabréis cuándo tenéis que parar una rabieta con límites y cuándo con un abrazo silencioso. Si os ponéis a su altura y le miráis a los ojos será una comunicación más sincera y cercana.



Cuando pega, grita, está expresando su miedo. Entender esto no significa que la dejéis hacer lo que quiera. Cuando pegue papá le puede decir con seguridad y parándole la mano “no me gusta que me peguen”. Y poniéndose a su altura “me gustan más los abrazos”. Aprovechad ese abrazo para expresarle vuestro amor.

Cortar las conductas no apropiadas (cuando dejes de gritar te atiende, etc.), pero enseguida poner más énfasis en lo amoroso, eso os ayudará a no estar todo el día enfadados.

Antes de dejarla en la guardería ponte a su altura, mírala a los ojos y le dices, “te quiero mi vida, te llevo aquí dentro, en mi corazón” y le das un sincero abrazo. Tómate tu tiempo y no lo hagas de puro trámite. Tal vez no dejará de llorar cuando la dejas pero seguro que así su alma y su sentir se van llenando de confianza y seguridad. También puedes usar el recurso de la *cajita llena de besos* que explico en la siguiente consulta. Vosotros sabéis que jamás vais a dejar de quererla pase lo que pase, pero ella no.

Sigue compartiendo con ella tu embarazo, háblale de su nuevo hermanito/a, cuéntale cuentos sobre el tema, que te ayude en todo lo que ella pueda con la nueva habitación, con la ropita, con las compras, ¡Ella va a ser la hermana mayor!

## **Consulta: mi hija me pide llorando que no vaya a trabajar**

*“Tengo una niña de 4 años que va al colegio y otra de 2 que va a la guardería. Su padre y yo trabajamos los dos y una señora viene a casa por la mañana para llevarles al cole y comen allí, pero por la tarde les recogemos y estamos toda la tarde. La pequeña no dice nada, pero la mayor ha empezado a decir que no vayamos a trabajar (sobre todo a*

*mi), que nos quedemos con ella, por favor, llora y no sabemos cómo convencerle para que lo entienda. Se queda llorando casi todos los días. A mí no me gustaría decirle que sólo es por el dinero, sino que entienda que hay algo más. No sabemos muy bien cómo hacerle entender.”*

Dices que quieres convencer a tu hija para que te entienda a ti y entienda tus decisiones. Queréis hacerle entender que en la vida hay algo más. Tus hijas son muy pequeñas y unas profesionales del mundo emocional, de la intuición y percepción. Ellas no “entienden las cosas” las sienten. Y la mayor os está mostrando cual es su sentir. Os está expresando su gran tristeza y temor.

Lo que más anhela cualquier niño pequeño es que su mamá y papá los quieran por encima de todas las cosas y tu hija siente que no es así. Esta frase no se puede entender, sólo sentir con el alma, con el corazón.

Si quieres ayudar a tu hija siente con tu corazón lo que está transmitiendo. Ponte en su piel, siéntete por un momento niña de 4 años y repasa todo un día desde la mañana a la noche. Tómate tu tiempo y déjate sentir cómo crees se siente tu peque...

¿Cuántas horas al día está con sus papás? ¿Cómo es el rato que está con su mami? ¿Cómo se siente con respecto a su hermana pequeña? ¿Se siente amada por sus padres?

Cuando los niños son pequeños necesitan mucho de sus padres, necesitan nuestra presencia, nuestro contacto y es vital para ellos sentirse queridos. En esta vida tan estresante y loca de intentar compaginar vida familiar y laboral nos olvidamos de sentir. Siempre pensamos, programamos, calculamos, decidimos, organizamos y en cambio nuestros peques sólo entienden el idioma de la emoción, del sentir. Así no se puede esta-

blecer contacto real, porque los peques hablan con el corazón y los adultos con la cabeza.

Cuando llore abrazarla y no la intentéis convencer de nada pues no servirá de nada. Con el corazón podéis hablar de *“siento tu tristeza... mamá te quiere siempre y ya sé que te gustaría estuviésemos más tiempo juntas... Ves esta pequeña cajita la voy a llenar de besos. Mua, mua, mua. Este beso grande para que no te olvides que te quiero; este otro para que cuando estés tristes te calme; este otro para que sepas que siempre te llevo en mi corazón; este beso que ha salido muy ruidoso para que te haga reír en el colegio. Guarda esta cajita mágica en tu bolsillo o cartera y ábrela siempre que la necesites. Ahora me voy a trabajar pero cuando te recoja en el colegio esta tarde me cuentas si se ha vaciado y mamá la volverá a llenar ¡Esta será nuestra cajita mágica de los besos! ¿Me das un beso gordo ahora? Me tengo que ir y me gustaría llevarme un beso tuyo al trabajo. Uhm... qué contenta me voy con tu beso”*

Cuando los adultos nos conectamos con nuestro corazón pasan cosas... Empezamos a ver las cosas muy diferentes. Si por las tardes estáis ambos con ellas dedicárselas de verdad a ellas. No os ocupéis a hacer cosas de la casa, comprar, etc. Sentaros en el suelo con ellas a jugar, a abrazaros, tocaros, expresar vuestro amor con palabras y actos. Que el baño y la cena no sea una rutina si no un momento para compartir y para nutrir el alma de vuestras hijas. No hace falta que sea todo color de rosa, mimar no significa consentir ni malcriar. Pero un enfado, un límite se puede decir y hacer también con el corazón.

Nutriros vosotros también de ellas. El tiempo pasa muy rápido y ellas os pueden ofrecer muchísimo. De corazón a corazón ellas os dirán cual es el verdadero valor de las cosas.

## **Consulta: mi hija llora cuando nos reímos**

*“No entiendo porque mi niño reacciona muy mal cuando se avergüenza o siente que se ríen. Estamos de lo más tranquilos viendo tv y de pronto nos reímos por alguna gracia y él en vez de reír nos lanza cosas o se pone a llorar muy enojado. ¿A qué se debe? Sólo tiene 3 años. Hace lo mismo cuando estamos en familia o ante extraños, se pone a llorar si ríen fuertemente”*

No hace falta entenderlo. Tu niño necesita que lo comprendas con tu corazón no que lo valores, juzgues de negativo, ridículo, tonto, vano...

Da igual el motivo por el que él reacciona así lo importante es su sentir. Su conducta te está transmitiendo que él lo siente mal, se siente confundido, tal vez atacado y por eso reacciona llorando y lanzando cosas. Su mundo interior sufre y él no sabe cómo encontrar consuelo.

Con tu respuesta le puedes ayudar a calmar su sentir, a canalizar sus emociones de miedo o de rechazo hacia la aceptación y el confort. Cuando reaccione así tú te dejas llevar por tu corazón y simplemente le abrazas y le transmites palabras de paz “tranquilo cariño, todo está bien, no pasa nada”. Si sigue enfadado y pretende lanzaros cosas, no le grites, no le riñas, cálmalo con tus palabras, tus gestos amorosos “vaya veo estás enfadado” y mientras lo acoges en tu regazo le sigues diciendo “si nos lanzas cosas nos puedes hacer daño. Mejor no lo hagas. Nadie está enfadado contigo, nadie quiere hacerte daño. No pasa nada cariño, todo está bien”. Y te lo quedas un ratito en tu regazo para que se envuelva de tu amor, tu calma, tu comprensión.

Busca tus propias palabras, tu propia manera de expresarle que comprendes que su interior está confundido y que necesita calma. Hazlo sin juzgarlo, sin valorar su conducta ni intentar entenderla.

Si ante su conducta tu reacción es:

- de invadirlo a preguntas: ¿Por qué lloras? ¿Qué te pasa?, ¿Por qué te portas así? ¿Por qué lanzas cosas? ¿Qué te asustó? ¿A qué tienes miedo? etc.

- de reñirlo: eso no se hace, no se grita ni se lanzan cosas de esa manera, eres un maleducado, esto no va contigo así que cálmate, ¡eres un consentido!, etc.

- de crítica: te estás comportando muy mal, es estúpido lo que haces, no entiendo qué te pasa pero no es para que te pongas a llorar así, no es para tanto, etc.

Incrementarás aún más su confusión interior pues si él aprende de tu conducta con estas respuestas lo que puede aprender es que lo que “siente” no es bueno. Pero él no puede evitar sentirlo.

El mundo de los adultos es muy complicado y él aún no está preparado para entender muchas cosas. Necesita que los que saben más que él, que sus padres, le ayuden a canalizar su sentir de confusión o susto o miedo hacia la aceptación y seguridad.

Sabemos lo suficiente, su mundo interior está confundido y necesita de tu amor y acompañamiento para ir encontrando paz y tranquilidad.

## CAPITULO 5

# COMER

### **Consulta: mi bebé pide pecho cada hora**

*“Hola, tengo un bebé de una semana de vida es varón y me pide pecho cada hora (le doy 15 minutos por pecho). Se duerme y a los 15 minutos me pide más teta. ¿Es normal que cada hora pida teta?”*



Yo no soy comadrona ni especialista en lactancia materna, pero sí sé que es absolutamente normal la continua demanda de tu bebé.

Tu leche todavía es muy poco consistente, tiene poca grasa. Tras el parto tu leche es muy líquida, el bebé toma lo que se llama el calostro. A los pocos días del parto esta leche empieza a tener un color más blanquecino pero sigue siendo muy acuosa, con poca grasa. Por lo que sacia poco el hambre de tu bebé.

Te lo explico con un ejemplo claro. Tu leche va pasando de ser “leche desnatada, a semi-desnatada, a leche entera”. No será leche entera hasta pasados unos 13-15 días tras el parto. Por lo tanto, cuanto menos consistente, menos sacia el hambre de tu peque. Se siente la barriga llena enseguida pero poco saciado. Así que lo soluciona pidiendo pecho de nuevo al poco rato.

Debes tener en cuenta que es muy importante que en cada toma te vacíe el pecho. Pues hacia al final de la toma, tu bebé extraerá la grasa de la leche (donde se encuentra el mejor alimento para él y le ayudará a sentirse satisfecho). Si no te vacía el pecho completamente habrá tomado leche más líquida, con menos grasa y eso hará que enseguida tenga hambre.

Consulta a una comadrona. No te quedes con ninguna duda pues el acto de entrega, de amor, de relación que estás estableciendo con tu bebé es tan importante que se merece toda tu atención, mimo, cuidado, respeto. Sin estar pendiente de dudas, agobios, juicios (¿Lo estaré haciendo bien? ¿Estará sufriendo? ¿Seré buena madre? ¿Qué le pasará?).

Dar el pecho no es solamente alimentar de leche a tu bebé, dar el pecho es nutrirlos los dos de contacto, cercanía, entrega incondicional, olor, roce, caricia, seguridad, comunicación sin palabras, amor, afecto, relación. O sea, todo lo que forma parte de lo que llamamos “vínculo”.

## **Consulta: quiero dejar de dar el pecho sin que sufra mi hijo**

*“Mi niño tiene 16 meses y todavía sigue con el pecho. No tengo valor de quitárselo y la verdad es que ahora mismo sería mejor tanto para él como para mí. Se duerme con el pecho y de noche despierta y pasa a la cama con nosotros. No sé cómo educarlo para que sea mejor para él. Yo quiero que sufra lo menos posible pero tengo la sensación de que lo hago mal.”*

A muchas mamás nos pasa lo mismo que a ti: queremos que nuestros hijos no sufran y hacemos lo que hacemos sentimos muy a menudo la sensación de no estar haciendo lo correcto.

Como madre, la lección más dura que he aprendido es que no puedo satisfacer absolutamente todas las necesidades de mis hijos, y por tanto, no puedo evitar que sufran. No tienes valor de quitarle el pecho porque no tienes valor para verlo apenado, triste, intranquilo por unos días.

Pero en su camino hacia la madurez tu hijo y los míos se van a encontrar con momentos de tristeza, de sufrimiento, de soledad, de inseguridad, de miedo, de dolor... que les hará valorar aún más los momentos de alegría, paz, serenidad, compañía, placer, satisfacción con los que también van a convivir. Tanto los momentos alegres como los dolorosos son necesarios para que puedan madurar de forma sana.

Claro que a los padres nos gustaría que siempre experimentaran lo positivo y muy poco lo doloroso. Pero entonces les estaríamos engañando y estafando. Una personalidad sana con herramientas suficientes para afrontar los altibajos de la vida adolescente y adulta, no se constituye si no



experimenta también momentos dolorosos, tristes, de incertidumbre, dudas, de soledad, desde su bien temprana infancia.

La opción de dar o no el pecho y hasta qué edad es una opción muy personal y libre de cada mujer. Si tú decides que ya es el momento de retirarle el pecho (y siéntete con todo el derecho a tener tus propios motivos), hazlo sin remordimientos ni culpabilidades. Vas a seguir cuidándolo y alimentándolo y abrazándolo y queriéndolo incondicionalmente ¿Verdad? Vas a seguir siendo su mamá ¿Verdad? Pues entonces las consecuencias no son nada, nada, nada irreparables.

Pero entiende que él estará unos días (o semanas) removido, inquieto, gruñón. Pues está pasando por uno de esos momentos no agradables que le ayudarán a crecer. Acompáñalo en su sentir, estate cerca de él sin juzgarlo, con más paciencia y comprensión. Entiende que tu peque está creciendo y el dejar de tomar teta (sea a la edad que sea) es un paso hacia adelante de nuestros peques en el camino de la vida.

No caigas en la tortura de pensar que tu peque está sufriendo por tu culpa, que tu peque está muy intranquilo y no puede dormir por culpa de tu decisión, etc... Si te autotorturas de esta forma no podrás acompañar a tu hijo en su camino de hacerse mayor.

Seguro que si descansas más y recuperas un poco tu espacio en la noche junto con tu pareja (y te lo dejas disfrutar) obtendrás una serenidad que le rebotará en positivo a tu hijo.

## **Consulta: mi hijo de 1 año no quiere comer**

*“Mi esposa y yo tenemos un nene de 12 meses recién cumplidos. Nos gustaría contar con su valiosa ayuda para mejorar la actividad de alimentación, debido a que él come cuando quiere. Nosotros tratamos de mantener un horario fijo de comidas pero cuando mostramos un plato o una cuchara se pone inquieto como si le tuviera miedo. Una vez que ha probado el bocado recibe, pero después de 2 o 3 cucharadas no sigue recibiendo.*

*Cuando otras personas le dan la comida, él la recibe en la mayoría de las veces. Pero cuando se le damos nosotros, parece una tortura para él y para nosotros como padres. ¿Qué procedimiento debemos seguir?”*

Lo que os propongo es un cambio. Un cambio de vuestra actitud con respecto a la comida de vuestro peque.

Hacia los 12 meses (o antes) tienen una motivación espontánea por comer por sí mismos. Quieren coger ellos/as la cuchara, cargarla de comida y luego llevársela a la boca. ¡Aprovechad esta motivación! Darle una cuchara pequeña, ponerle un buen babero y dejarle que vaya experimentando por sí mismo.

Seguro que también quiere coger el alimento con sus dedos y en ocasiones alternará la cuchara con sus dedos. Permíteselo, es muy necesario para aprender.

Es muy recomendable comer (o cenar o merendar), toda la familia junta. Ello propicia que los pequeños imiten a los mayores. Imiten los gestos, la actitud, vean que los papás también comen todo tipo de alimentos y se nutren del ambiente relajado. Cuando hay más hermanos es muy bueno todos coman en el mismo horario.

Comer por sí mismo no es lo mismo que comer sólo. Quiero decir, quédate a su lado y celebra lo bien que lo hace “Bravo, qué bien comes tú solo!”. De forma animada le dices “Ahora me toca a mí”, y le das tú una cucharada y cuando se la metas en la boca dices “¡Ñam! ¡Qué bueno! Ahora te toca a ti”. Cuando se la meta él en la boca también dices “¡Ñam, qué bueno!”. Verás cómo le gusta comer por sí mismo y cómo le anima tu actitud agradable, relajada y motivadora.

Ves hablándole de la comida “¿Te gusta lo que he cocinado hoy? Es patata con pollo y con algunas verduras. Ya veo que te gusta su sabor. ¡Pero qué bien comes tú sólo! Te llevas la cuchara a la boca muy bien. ¡Ñam!, a dentro de la boca. Bravo!”

#### Advertencia importante:

- Como está aprendiendo a coordinar su brazo muchas (¡y digo muchas!) cucharadas no llegarán llenas a su boca. Puede que se caiga el puré por el camino o se lo tire encima.
- No lo corrijas. No le digas nada negativo. No te enfades. Haz como si nada pasara. Te recomiendo le pongas un buen babero y le cubras las piernas con algo grande para que se pueda manchar tranquilamente. El suelo también lo manchará, pero ya lo limpiarás cuando tu peque haya terminado de comer.
- Te parecerá que se cae más comida al suelo que la que llega a su boca. Es normal, pero seguro que no se queda con hambre (aunque a ti te lo parezca). A partir del año no necesitan comer tanta cantidad como cuando son bebés.
- Tardará unos cuantos meses en coordinar perfectamente, pero necesita de este entrenamiento, y además, le hace fe-

liz (y a ti también pues en menos de un año tendrás un hijo autónomo).

No lo fuerces a comer. Los mensajes del tipo “Si mi hijo no come no crecerá, puede enfermarse, no se hará mayor, etc.” No sólo son erróneos, sino que además nos crean como padres gran angustia que transmitimos a nuestros hijos cuando no comen lo que nosotros decimos. Y convertimos el acto de comer en una tortura en vez de disfrutar.

Si tu hijo a la tercera o cuarta cucharada no quiere más. No lo fuerces, no te enfades. De forma relajada le quitas el babero y lo dejas. Luego le ofreces la merienda un poco antes de lo habitual y ya está. A estas edades es necesario ser flexibles con los horarios de comidas.

Tu responsabilidad como madre o padre está en preparar buenos alimentos para tu hijo; la de tu hijo es la de comer la cantidad que él necesita.

Ningún niño debería comer a la fuerza. Todo niño come lo que necesita y no lo que creemos los padres debería de comer. Ellos son muy listos y cuando sus estómagos reclaman ya veréis como sí piden.

## **Consulta: a mi hijo le cuesta comer con cuchara**

*“Mi hija a empezado a comer las papillas de frutas y sé que el sabor le gusta porque cuando le mojo el chupete no pone ninguna cara rara ni hace arcadas, pero con la cuchara no quiere nada. ¿Cómo puedo hacer para que coma con cuchara?”*

La introducción de la cuchara debe de ser muy lenta. Los bebés están acostumbrados al pecho o la tetina del biberón y la cuchara tiene una forma muy diferente.

Con la cuchara ya no han de succionar (algo que llevan haciendo desde que nacieron), así que deben aprender a colocar la lengua de forma correcta para obtener el alimento. A nosotros nos parece algo muy simple pero no lo es en absoluto.

Cada peque tiene su propio ritmo y cada mami, papi, educadora, abuela debe aprender a respetar y saber acompañar este ritmo. Teniendo esta frase como premisa principal te doy algunas ideas que te pueden ayudar:

- Puedes combinar diferentes tipos de cucharas: de silicona, de plástico, de metal. Hay bebés que las de metal les parecen más gustosas por el fresquito del material.

- Déjale que él manipule una cuchara con sus manos, que la tenga cerca, que se familiarice. Incluso cuando no es la hora de comer le puedes dejar como juguete una cuchara.

- Combina los dedos con la cuchara. “Esta con el dedo, ahora... esta con cuchara”. En un principio introdúcele poco la cuchara en la boca, sólo la puntita. Que casi sean sus labios los que la toquen. Lo importante es que tu bebé coma y que lo haga disfrutando. Las maneras y las formas ya las irá aprendiendo con los días (o meses). Los padres y educadoras queremos que todo sea rápido y fácil. Que acepten los nuevos sabores y que además acepten la cuchara. ¡Todo ello de golpe!

- No compares a tu bebé con nadie. El tiene su propio ritmo, sus propios gustos, sus maneras propias de adaptarse a este mundo.

Si no lo fuerzas a que acepte la cuchara, si lo dejas poco a poco se vaya familiarizando, si tu actitud es flexible y amorosa verás como el día menos pensado come con gusto su fruta y con cuchara. No tengas prisas y disfruta tú también de este proceso, de cómo tu hija va aprendiendo, se va adaptando, va cambiando.

## **Consulta: para comer necesita un juguete en las manos**

*“Tengo un niño de 13 meses que siempre ha comido muy bien y de todo lo que le hemos ido dando. Desde que empezamos con las papillas él come sentado en su trona y últimamente en la mesa con nosotros siempre que es posible (cenas). El único problema es que mientras come tiene que estar jugando con algo en la mano (un juguete, un trozo de pan, el biberón del agua). Si se entretiene así, termina su comida en menos de 10 minutos pero si no le dejo algún juguete llora y no prueba bocado. No sé si es normal que a su edad haya que distraerles para comer o deberíamos empezar ya a enseñarle modales en la mesa.”*

No es bueno distraerles con juguetes o con la televisión para que coman pues ello no les ayuda a aprender el hábito de comer.

Yo interpreto que tu hijo tiene necesidad de tener algo en sus manos porque con ello está experimentando, aprendiendo y conociendo ya que el acto de comer no le resulta nada atracti-

vo puesto que él está pasivo, es decir, él no hace nada y por tanto necesita centrar su atención en otra cosa.

Te sugiero varias cosas para que tu peque esté más activo y vaya centrando así su atención en el acto de comer:

1) Tu hijo está en la edad ideal para que él coja la cuchara y empiece sus primeros intentos de llevarse la comida a la boca. Ofrécele una cuchara para él y deja que experimente. Si la golpea o juega le dices con dulzura que la cuchara sirve para comer y le muestras qué hacer con ella. Si insiste mucho se la retiras sin enfados. Al poco rato si quieres se la vuelves a ofrecer y le vuelves a mostrar cómo se usa.

2) La necesidad de estar manipulando algo con sus manos puede ser pasajera pero lo importante es que no se abstraiga del todo del acto de comer. Así que mejor ofrécele cosas relacionadas con la comida como alimentos (una naranja, una manzana, verduras) y que ello os sirva para hablar de cómo huele, su sabor, su forma, su color, textura, etc.

3) Si le vas dando tú la comida motívalo para que vaya comiendo él solito. Cuantas más cucharadas haga él sólo mucho mejor. Eso sí, ten muy presente que ahora tardará mucho más en comer, el proceso será mucho más lento y tal vez se caiga mucha comida al suelo o al babero. Todo ello es necesario durante unos meses pues está aprendiendo.

4) Es ideal que esté en la mesa con vosotros pues sois los modelos ideales de los que aprenderá buenos hábitos en la mesa. No cenéis con el televisor encendido y aprovechar este momento de encuentro para hablar y motivar a vuestro hijo. Él os irá imitando en todo y es una edad ideal para empezar a enseñarles todo lo relacionado con el hábito de comer. Cuanto más tarde se empieza ¡más cuesta!

## **Consulta: ¿qué puedo hacer para que mi hijo coma fruta?**

*“Tengo una hija de 3 años que se niega a tomar fruta. He probado a que vaya tomando contacto con ellas cortándolas para hacer macedonia y sólo con eso le dan arcadas de vomitar. Sé que no hay que forzarla pero no sé qué hacer. Como la fruta es un postre y ya está medio saciada, si no la toma a ella le da igual. El caso es que la papilla de fruta si se la tomaba al año y poco.”*

Te recomiendo que te olvides por una temporada larga que tu hija necesita comer fruta. No se la ofrezcas ningún día, ni como postre, ni como merienda. Deja de incluir la fruta en su dieta durante una temporada, y por tanto, de insistirle en que la debe comer.

Así dejarás de angustiarte y de forzarla inconscientemente. Cuánto más le insistes con angustia y preocupación, más rechazo te va a mostrar ella. Y el vómito no es más que una estrategia inconsciente de tu peque para bloquear tu insistencia.

Por otro lado, pon tu mirada en ser el modelo para tu peque. Papá y mamá sí van a comer fruta como postre o entre horas. Vais a disfrutar comiéndola, siendo un modelo de conducta y actitud para vuestra hija.

Comeros la fruta en los momentos que vuestra hija esté delante. Pero a ella no le ofrezcáis.

Tal vez tu hija está en el salón o en su cuarto jugando con sus juguetes y tú la vas a saludar comiéndote una manzana. Estando a su lado aprovechas y haces un comentario en alto sobre la manzana (sin dirigirte a tu peque) “¡Vaya! Que dulce está esta manzana”.



Al día siguiente haces otro comentario en voz alta delante de ella “tengo hambre... me voy a comer una pera que tiene muchas vitaminas”. Otro día comentas en alto “hoy creo que me comeré un plátano que tiene mucho hierro y me ayudará a sentirme fuerte”.

Cuando vayas a comprar la fruta pide que te ayude. Tú puedes aguantar la bolsa mientras ella introduce pieza a pieza las naranjas. “¿Me ayudas? Hoy quiero comprar naranjas que tienen mucha vitamina C, y además ¡me encantan! Ahora quiero comprar kiwis que a papá le encantan, sobre todo si son dulces”.

La idea sería: crea un ambiente agradable, placentero, una actitud positiva entorno al hecho de comer fruta sin dirigirte a tu peque de forma directa. Vosotros sois su mejor modelo. ¡De vosotros aprende todo! Si papá y mamá comen fruta, la disfrutan, les beneficia, les es buena... Tal vez ella os quiera imitar dentro de una temporada (tal vez un mes, tal vez tres...).

### **Consulta: mi hijo de 3 años sólo como purés**

*“Mi hijo va a hacer 3 años y sólo come purés. A veces me pide lo que comemos nosotros se lo mete en la boca y no mastica. En ocasiones se lo traga sin masticar y, claro, se atraganta. Otras está horas con un bocado en la boca. Me gustaría algunos consejos para pasar esta etapa tan difícil para él y para nosotros.”*

Tu hijo necesita aprender a masticar. Le puedes enseñar sin exigirle, sin forzarle, sin enfadarte pero te animo que ya no de-

jes pasar mucho más tiempo pues de lo contrario te será aún más difícil.

Lo mejor es motivarlo de forma diaria, constante. Que a su edad coma sólo triturado supone que lo seguís tratando como un bebé. Y aunque imagino que para ti será más cómodo satisfacer a su demanda, no le estás haciendo ningún favor. Anímallo, motívalo a crecer “los niños mayores tienen dientes y los usan para morder los alimentos; yo soy mayor y mira como uso mis dientes para comerme este plátano”.

Ñam, Ñam, mastica de forma exagerada delante de él. Muéstrale con diversión cómo mueves tu mandíbula al comerte una patata y luego anímallo a que te imite “¿a ver tú como usas tus dientes para morder?”. Haz ruidos con la boca y con los dientes. Si lo que comes hace ruido (como una tostada) hazlo con la boca abierta para que él te pueda oír “¿a ver si cuando tú lo masticas también hace ruido?”

No te preocupes por las formas (los modales), lo primero es que se anime a masticar, que le motive, lo encuentre divertido porque para mamá también es divertido. Trasmítele lo importante que es masticar para que sus dientes estén sanos, se hagan fuertes y él se pueda hacer mayor como papá. Masticar es importante para que su mandíbula no se aburra, para poder hacer cosas de mayores.

Empieza por alimentos blandos y se los cortas a trozos muy pequeños. Cuando le presentes el plato déjale bien claro que hoy no habrá puré “hoy vas a comer comida de mayores, mira como mamá”. Y que trocito a trocito lo vaya masticando. Al principio puede que se canse enseguida y coma poco. No te preocupes en absoluto ya comerá más después o en otro rato. Pero sobre todo, no le prepares otra comida en ese mismo momento.

Tal vez te iría bien combinar al mediodía comida de mayores, a la noche sopa, puré, etc.

Ten presente que tu paciencia y constancia serán claves para motivar a tu hijo y ayudarlo a que se haga mayor.

## **Consulta: no come y ya no sé qué método emplear**

*“Mi hijo tiene 19 meses y recién estoy enseñándole a masticar ya que todo se lo daba licuado pero ya llevo 10 días intentado y sólo he logrado que mastique mas no lo come. Lo que hago es meterle agua en la boca para que lo trague. No sé si está bien o cómo hacer porque ya no sé qué método emplear.”*

Dices: *“ya llevo 10 días intentado”*. Yo te sugiero que lo mires de esta forma: sólo hace 10 días que has empezado. Por lo tanto, aún te queda mucho por hacer. Es un camino de pasito a pasito.

Si dices ya llevo 10 días estás transmitiéndote a ti misma y a tu hijo mucha exigencia *“ya debería habértelo enseñado”, “ya deberías haberlo aprendido”*. Te estás diciendo a ti misma que ya llevas días suficientes como para haberlo conseguido y al no tener el éxito que tú deseas te sientes decepcionada contigo misma. A la vez, le estás transmitiendo a tu hijo el mensaje que ya lleva los suficientes días como para haberlo aprendido y cómo aún no lo ha conseguido te está decepcionando, te estás enfadando y ya no tienes más paciencia.

Notarías más alivio y amor hacia ti y hacia tu hijo si conectases con la actitud de que es un proceso largo en el que tú no sabes cuál será la mejor manera, ni cuánto tardará, pero si puedes empezar

por respetarte a ti misma y por respetar el ritmo de aprendizaje de tu hijo.

Por otro lado, también dices “*sólo he logrado que mastique*”. Yo te devuelvo ¿Sólo? Es un gran aprendizaje que ha realizado tu hijo y tú te estás olvidando de valorarlo. Antes no lo hacía y ahora sí. Con tu entrega y estar le has enseñado el inicio de un proceso, la base para que luego pueda tragar sin dificultad y en cambio no te lo estás valorando ni a ti misma, ni a tu peque.

Dices “*porque ya no se qué método emplear*”. En cambio, yo creo que sí sabes cuál es el método: estar día a día mostrándole lo mismo y respetar sus pequeños avances. Tal vez lo que estás deseando es un método rápido y muy eficaz que te cueste a ti menos esfuerzo y que tu hijo lo aprenda muy bien. Los aprendizajes son el resultado de un proceso y el proceso requiere tiempo, constancia, repetición, aceptación y poca exigencia.

Come tú con él con una actitud de disfrute, con ganas que imite tu placer por la comida y por el masticar. Exagera el movimiento de tu mandíbula al masticar, haz ruido al tragar. Deja que él te vaya imitando. No lo fuerces, no le exijas (y a ti tampoco). El meterle agua en la boca es un recurso que le obliga a tragar porque tú le estás obligando.

Ves experimentando y probando diferentes maneras de hacer. Por ejemplo, ponle un moquito de comida sólida que él mismo pueda coger con los dedos y llevarlos a la boca. Y ponle también otro plato de comida líquida y ves combinando una cucharada de líquido y una de sólido.

Acabáis de empezar por lo que tu misión será ponerle comidas atractivas, poca cantidad, valorar sus muy pequeños logros y ser constante durante unos cuantos meses. Busca la manera de que tanto tu hijo como tú podáis disfrutar de este proceso de aprendizaje-enseñanza. Tal vez te puede ayudar lo que escribí en la *Consulta: mi hijo de 3 años sólo como purés*.

## CAPITULO 6

# CONTROL DE ESFÍNTERES

**Consulta: ¿cómo puedo enseñar a mi hijo de 16 meses a usar el váter?**

*“Mi bebé tiene 16 meses y me gustaría ir enseñándole a ir al baño. Ya sabe decir cuando anda sucia pero sólo dice popo, aún no sabe distinguir el popo del pipi. ¿Cómo le puedo ir enseñando?”*



Tu peque no está preparada ni para distinguir el pipi de la caca, ni para controlar sus esfínteres, ni mucho menos para usar el váter. No lo estará hasta mínimo, mínimo los dos años de edad.

Querer enseñarles antes de tiempo no sólo es inútil, si no también les crea mucha angustia pues a nuestros peques les encanta satisfacer a papá y mamá y se les está pidiendo algo que aunque ellos quisieran no podrían. Esta angustia acaba en estrés para ellos y en, llegado el momento, no llegar a controlar bien el pipi o la caca.

### **¿Cómo le puedes ayudar?**

Cuando tu peque te diga “popo” porque se nota sucia felicítala “Bravo, bravo, es verdad has hecho caca. Vamos a limpiar tu culito”. Si lo que encuentras es un pipi, le puedes decir amorosamente “Anda, aquí no hay caca pero sí hay pipi”.

Con esta felicitación y con esperar a que esté madura la estás ayudando mucho. Le das cariño, seguridad y respeto.

## **Enuresis infantil**

Cuando el niño-niña se orina encima de forma involuntaria a una edad que se supone debería ya controlar se dice tiene enuresis. Habitualmente suele ser enuresis nocturna, es decir, hacerse pis en la cama ya que durante el día suelen controlar la micción sin problemas.

Este tema suele preocupar mucho a los padres pues genera frustración, preocupación, trastorno de lavar ropa, sábana, protector y se suele convertir en tema de conversación diario con

el hijo/a. Es como si sólo importara si amanece con la cama seca o mojada.

¿Qué pasa con el niño? ¿Cómo lo vive él o ella? Lo vive con bastante desorientación, exigencia, frustración pues seguramente se le está pidiendo algo para lo que aún no está preparado.

En la mayoría de casos, y hablando en términos generales, se suele sacar el pañal demasiado pronto. El control de esfínteres no es algo que se aprende por repetición, como leer y escribir. Se adquiere de forma natural cuando se está listo, al igual que pasa con el caminar o el lenguaje verbal.

Cuando el niño o niña está lo suficientemente maduro puede reconocer que tiene la vejiga llena, retener la micción y esperar hasta llegar al lavabo. En definitiva está en condiciones de controlar con autonomía los esfínteres.

¿Cuándo está el niño/a maduro/a para hacerse cargo de sus ganas de ir al lavabo? Actualmente se suele aconsejar quitar los pañales alrededor de los dos años. Muchas guarderías aconsejan a los padres que durante el verano aprovechen para quitarle el pañal a su peque para así empezar el nuevo curso sin pañal, pues ya tendrá dos años (o un poco más) y ya toca.

¿Ya toca? ¿Y qué pasa con el niño o niña? ¿Están preparados? Hay peques que lo están a los 2 años y medio, otros a los 3, otros a los 3 años y 4 meses, otros a los 4 años, etc. Como se les ha quitado el pañal antes de tiempo, no están listos de forma natural para controlar el pis y se genera un problema alrededor del tema: ansiedades, enfados, agobios por parte de los padres y del peque.

Laura Gutman, psicoterapeuta familiar y psicopedagoga clínica relata en su libro *“La maternidad y el encuentro con la propia sombra”* que la mayoría de casos sobre enuresis

en niños de 5 a 8 años que le han llegado a su consulta, los ha solucionado de una forma bien simple: volver a ponerles pañales durante la noche.

El resultado ha sido que los niños usan de nuevo el pañal el mismo lapso de tiempo que habrían necesitado desde el momento en que se los quitaron hasta que hubieran podido controlar esfínteres de manera natural. Es decir, que si le quitaron el pañal a los 2 años y la niña hubiera estado lista a los 3, lleva pañal de nuevo durante un año y después de forma natural se soluciona “el problema”. Es como si recuperaran exactamente el mismo tiempo que les fue quitado.

Es una manera muy sabia de subsanar la exigencia por parte de los adultos en querer que nuestros peques maduren antes de tiempo. Es una manera de solucionarlo sin generar ansiedad, enfados, frustración en la familia: “no te preocupes cariño, cuando estés listo podrás darte cuenta de cuándo tienes ganas de hacer pis por la noche, mientras tanto usa de nuevo este pañal para que no te mojes ni incomodes”. Además actualmente hay pañales braguita que el propio niño/a se puede poner solo.

El control de esfínteres es lento, como todos los procesos de la educación, de la crianza. Los peques hacen grandes esfuerzos para controlar su pis para satisfacer a papá y mamá porque en el cole y en casa le dicen que ya toca. ¿Os imagináis que pasara lo mismo con el aprender a caminar? Que forzásemos a nuestros peques a los 12 meses a caminar porque ¡ya toca! En cambio, con el caminar, nos parece más normal respetar su evolución y dejamos que lo hagan cuando ellos están listos.



## **Consulta: mi hija de 3 años me pide el pañal**

*“Mi hija de tres años aún me pide el pañal, sobre todo cuando se ha hecho pipi o caca encima. ¿Es normal? ¿Cedo a sus pretensiones?”*

Por tu breve explicación interpreto que tu hija a veces controla esfínteres y a veces se le escapa. El hecho que te pida los pañales cuando ella nota que se le ha escapado te da a entender que no se siente bien con ella misma. Se siente mojada, sucia, incómoda y seguramente le haga sentir mal ver que su mami (o su papa, o su educadora, o su abuela...) se molestan o enfadan con ella por no haber pedido el pipi antes. Tal vez tu hija sienta que “si me pongo los pañales como antes mami estará contenta pues no me mancharé”

Tu hija está aprendiendo a controlar su pipi y su caca; está en la edad para hacerlo. Tal vez en el colegio o las demás mamás te hagan sentir que tu hija va retrasada. No las escuches, escucha sólo a tu hija (lo está necesitando). Ella tiene su ritmo y se merece ser atendida y respetada por como ella es (sobre todo por sus padres!).

Una opción podría ser ponerle de nuevo pañales pero intu- yo que sería mejor lo que te escribo a continuación.

Recomendaciones muy importantes:

1) Cuando se le escape el pipi o la caca no hagas ningún drama. Que este hecho no se convierta en motivo de enfado, en tema de conversación durante horas. No hagas se sienta humillada, infravalorada, no dañes sus sentimientos. “Cariño estas mojada vamos a cambiarte de ropa” y no le des más importan-

cia. Trátala con amorosidad y si quieres hablar del tema anímala diciéndole “se te ha escapado el pipi ¿Verdad? No te preocupes estás aprendiendo a controlarlo”.

2) Dale el encargo que lleve ella su ropita sucia a lavar (al cubo o donde tú le digas). No es un castigo ¡Es una responsabilidad!

3) Cuando te pida el pipi o la caca y lo haga en el váter (u orinal) felicítala, anímala. “Muy bien cariño, estás haciendo el pipi como las niñas mayores y es que te estás haciendo un poquito más mayor”. Que sean unas felicitaciones naturales, sin pasarse al otro extremo.

Si lo vives con naturalidad tu hija también lo hará y con ello estás favoreciendo que poco a poco se empape de la seguridad que tú le trasmites y que ella necesita para madurar. Dale tiempo, o mejor dicho, daros tiempo a ambas pues crecer y madurar es un proceso lento.

## **Consulta: mi hijo de tres años se hace caca encima**

*“Tengo un hijo de 3 años que sigue haciéndose caca encima. Llevo intentando que lo haga en el váter un año y no consigo nada. Lo he intentado todo y no hay manera, creo que son celos porque tiene un hermano de 1 año y está súper celoso.”*

Creo que es obvio que tu hijo no está preparado para hacer la caca en el váter. Seguramente le coincidió que le quitaste los pañales con el nacimiento de su hermano y con que él aún no

estaba preparado. Todo ello está haciendo que os agobies mucho los dos y me imagino que el ambiente en casa no será de color de rosa.

Te aconsejo vuelvas a ponerle el pañal a tu hijo. No es un castigo, ni tampoco un fracaso, es simplemente reconocer que él no está preparado (por la edad que tiene es perfectamente normal) y que cuando lo esté ya hará la caca en el váter.

Dile a tu hijo “cariño no estás preparado para hacer la caca en el váter. Te pondré de nuevo pañales y cuando estés preparado ya la harás en el váter.”

Cuando le cambies el pañal y le limpies no lo hagas enfadada, ni le reproches nada. Aprovecha ese momento para estar por él, mirarle a los ojos, tocarle, mimarlo. No tengas miedo de tratarlo demasiado bien y que luego nunca quiera dejar de usarlos. Eso no pasará, pues a todo niño le gusta hacerse mayor cuando está preparado.

También será un momento bueno para ti, en este último año con la exigencia de quitar los pañales seguro que no os habréis tratado demasiado bien. Ahora toca recuperar ese tiempo perdido de mimos y juegos que se dan entre madre e hijo en el cambio de pañal. Además si tiene celos de su hermano (cosa muy normal), también le irá bien sentirse tratado como tú tratas al pequeño.

Si el pipí sí lo pide ponle pañales tipo calzoncillo para que él se lo pueda bajar cuando sea necesario. En el colegio pide colaboración y que respeten tu decisión. No te creas si te dicen que ya debería controlar perfectamente. Tú escucha a tu hijo que es lo que él necesita.

Daros tiempo, mimos y respeto. No te preocupes si lleva pañal 6 meses como un año. Cuanto con más normalidad lo trates, más seguridad irá cogiendo y se estará preparado para hacerse un poco más mayor. Cada niño tiene su propio ritmo.

## **Consulta: mi hijo se vuelve a hacer pipi encima**

*“Tengo un niño de 27 meses y desde poco antes de los 24 meses le enseñamos a pedir el pipi y lo ha estado haciendo bien hasta hace unos 15 días. Sólo está sin pañal durante el día por la noche no lo hemos intentado ni en las siestas. Pero de repente, sin saber por qué, el niño ha empezado hacerse el pipi encima y una vez mojado nos lo dice. No sabemos cómo actuar y estamos un poco preocupados ¿Nos podrían orientar de cómo conseguir que lo vuelva a pedir? ¿Quizás le damos demasiada importancia? ¿O es que quiere llamarnos la atención? Pensamos que algo estamos haciendo mal pero no sabemos qué ni cómo remediarlo.”*

Los peques expresan su sentir a través de su conducta, por lo que haciéndose encima pipi de nuevo os está indicando que algo le pasa. ¿El qué? Vosotros, los padres, sois las personas más indicadas para percibir qué le pasa a vuestro peque por dentro, y por tanto, interpretar qué está expresando.

No le tiene que estar pasando algo “gordo”, ni grave, ni inquietante. Seguramente será un sentir mucho más sutil y muy ligado a su mundo emocional: como querer la atención que tenía estos meses atrás cuando le enseñabais a controlar el pipi y que ahora ya no tiene.

Tan sólo hace tres o cuatro meses que estáis en el proceso de enseñarle a controlar el pipi, por lo que tu peque sigue en el camino de aprender. Aún no lo ha conseguido definitivamente (lleva poco tiempo y es muy pronto para su edad), así que mejor que en vosotros, lo papis, haya un cambio de actitud con respecto a esta fase de vuestro hijo:

- No estáis haciendo nada mal, en todo caso, pensar que el proceso ya se había acabado (que no es así... estáis los tres en él todavía y así será durante muchos meses más).

- No centréis vuestra atención exclusiva en este logro. Relajaros y pensad que habrá momentos de avance y momentos de retroceso. En los momentos de avance vividlos sin celebraciones exageradas (mejor naturales), y los momentos de retroceso vividlos con más cercanía a vuestra peque, con flexibilidad, amor y la confianza que “como está en el proceso cuando llegue su momento lo conseguirá”.

- Respetar su ritmo “su momento de controlar el pipi no tiene por qué coincidir con el vuestro”. Así que tal vez tarde un año entero aunque a vosotros os gustaría lo hiciera en 3 meses.

- Es un proceso, por lo que implica tiempo (muchos meses) y mucha paciencia. Cada día es un poquito a poco.

- Vuestra atención, cercanía, caricias le dan seguridad y esta seguridad la necesita para crecer (sobre todo en la pequeña infancia). Mostradle también este contacto a diario y en otras actividades del día que no tengan que ver con el pipi. Resaltar (con naturalidad) las cosas buenas que hace y dice (sobre todo las más simples que suelen pasar desapercibidas por su propia sencillez...).

Cuando papá y mamá están encima de su peque para enseñarle a controlar el pipi es un contacto diario de motivación que a los peques les beneficia mucho (lo necesitan más que el comer fruta). Cuando se consigue retirar el pañal sin escapes, esta atención la dejan de recibir y si no la siguen recibiendo en otros momentos del día por otros motivos, la reclaman como mejor saben “volviéndose a hacer pipi encima para volver a tener a mamá/papá cerca”.

## **Consulta: mi hija se hace pipi encima para llamar constantemente mi atención**

*“Tengo una hija de 28 meses, desde los 2 añitos le quitamos el pañal durante el día y al principio todo muy bien tanto el pipi como la caca. Cada vez que lo conseguía le dábamos felicitaciones y abrazos y cuando se lo hacía encima la abrazábamos igualmente y le decíamos que poco a poco lo conseguiría. El problema está que cuando dejo de prestarle toda mi atención ya sea porque estoy limpiando, preparando el almuerzo o cena, incluso cuando mi marido y yo hablamos, ella se sienta en el suelo y se hace pipi o caca encima. Lo raro es que cuando salimos a la calle, vamos a casa de las abuelas, primos, amigos, supermercados, etc., lo pide constantemente y siempre trae las braguitas limpias sin ningún escape.*

*Los días, como hoy, en los que ensucia 8 o 9 braguitas me desanimo muchísimo. He cambiado el ritmo de la mañana premiándola con un rato de los dibujitos animados que más le gusta o coloreando en sus libros que le encanta, etc. Pero esa motivación le dura un par de días o tres, después le da un poco igual no conseguir los premios que le propongo. Ella sólo quiere que le preste mi atención. Por último, comentarte que mi hija Andrea es adoptada. Lleva con nosotros 10 meses. Sé que han sido muchos cambios para ella y para nosotros pero hace meses que entendimos que somas madre e hija y todo se desarrolla como en cualquier familia.”*

Te animo a que le prestes la atención que te reclama. Sé que es agobiante no tener ni un momento para una, para poder hacer

algunas cosas propias o de la casa, pero los peques necesitan nuestra atención para sentirse amados y seguros. Ambos ingredientes son su base para poder investigar, relacionarse con los demás, aprender nuevas cosas y querer ser autónomos y hacerse mayores.

Felicita todos sus pequeños logros (sin exagerar) que no tengan que ver con el pipi: dejar bien su abrigo, lavarse sola las manos, ayudarte en algo, portarse bien en el súper, etc. Dedícale tu tiempo y no temas, pues no la vas a volver una malcriada o más dependiente de ti ¡Todo lo contrario! De 0 a 3 años, a más contacto, presencia, mimo, respeto, tiempo de papá y mamá, más seguridad y ganas de ser autónomo a partir de los cuatro.

Tú eres su referente más importante. Tú le das estabilidad, seguridad (y más para tu peque que en su corta vida ha vivido muchos cambios y seguramente sin ningún referente estable).

Tu peque sabe controlar el pipi y también sabe cómo conseguir tu atención. Ella no quiere los premios que le ofreces, como los dibujos, colorear o jugar sola. Ella quiere tu compañía, tu presencia, tus mimos, tu roce, tu olor, tu voz. Eres su mejor premio.

La temporada que le estuvisteis enseñando a usar el váter, tu presencia y atención sobre ella sería muy constante. Seguramente, durante esos meses su aprendizaje sería el centro de atención. Y eso a tu peque le encantó. Ahora, al no ser tanto el centro de atención por ya saber ir al váter sola teme perder tu amor. Y su manera de recuperarlo es dar un paso atrás, volver a aquel momento en el que ella se sentía encantada y segura por tener toda tu atención.

Por eso te recomiendo que centres tu atención en otros aspectos y momentos de tu peque, que juegues con ella, estés tiempo con ella. Cuando tu hija se sienta más segura, cuando no tema perder tu atención, tu amor, la seguridad que le das ya

verás como su dependencia se irá convirtiendo poco a poco en independencia. Te necesita para ir labrando un base segura en la que dentro de unos años pueda caminar por ella misma. Ahora es el momento, es la edad para ir cosechando en amor, presencia, tiempo, seguridad para luego recoger autonomía.

## **Consulta se hace pipi y estoy embarazada**

*“Mi hija tiene 3 años y 4 meses y no lleva pañal desde el año y medio y nunca se le había escapado. Ahora lleva desde diciembre con escapes de pis tanto por el día como por la noche. Estoy de cinco meses así que supongo que será por eso. Le han hecho un análisis de orina para ver si tiene infección de orina pero no es así. Lo hemos intentado todo castigarla sin dibujos, sin chuches y también hemos tomado la postura de no regañarla y cambiarla sin más.*

*Cuando hemos tomado la postura de no darle importancia a sus escapes aún lo hace más a menudo. En el colegio no se le escapa nunca es en casa. Si la castigamos sin chuches y sin dibujos conseguimos que no se le escape, pero en el momento en que le damos un premio de chuches o dibujos porque ha estado todo el día sin hacerse pipi, lo vuelve a hacer. He hablado con ella y me dice que no se da cuenta. Por la noche también se le escapa ahora por lo que cuando vamos a hacer nosotros pipi por la noche la levantamos para que haga pipi. ¿Qué hago ponerle pañal otra vez por la noche? Ella no quiere y yo pienso que es una forma de ir para atrás ¿Qué actitud debemos tomar frente a esta situación?”*



Explicas muy bien lo que os está pasando, lo cual me ayuda a devolverte lo siguiente:

- 1- En el colegio no se hace pis, sólo en casa que es donde está papá y mamá.
- 2- Si le dais premios como chuches o dibujos no le llena, no le satisface. Así que vuelve a hacerse pis pues no obtiene lo que ella busca.
- 3- Si ignoráis sus escapes aún se hace más porque tampoco obtiene lo que ella quiere, lo que ella necesita.
- 4- Si la reñís, sí deja de hacerse pis porque está obteniendo lo que ella necesita.

¿Sabes lo que quiere tu hija? ¿Sabes qué está necesitando? El pipi es un síntoma de su mal. Su mal tiene que ver con su interior, con su sentir. Tu hija ya tiene celos. Ella sabe que estás esperando otro bebé e intuitivamente teme perder el amor y la de atención de sus padres. Así que ya está mostrando su malestar y su gran deseo de que estéis sólo por ella para siempre. Tiene miedo de perder lo que tiene.

Es tan grande su temor, que prefiere la intensidad del castigo, vuestra presencia enfadada que los elogios. Los premios materiales le saben a poco.

Ponerle el pañal lo vives tú como un fracaso, como si ir para atrás fuese un patinazo y eso es lo que transmites a tu peque. En cambio, es una opción tan válida como el que necesita durante una temporada muletas para recuperarse de un esguince. La muleta es el apoyo momentáneo hasta que con reposo se cure el esguince. El pañal será el apoyo momentáneo hasta que con tiempo y amor tratéis el verdadero tema.

Necesita que le acompañéis en su temor. El pipi es el síntoma evidente de su estado emocional. Lo que le pasa por dentro

no está siendo atendido por vosotros. Su miedo es perder el amor de mamá/papá por el nuevo bebé. Cuéntale cuentos sobre mamás embarazadas, sobre hermanos. Enséñale fotos de tu primer embarazo y de cómo te sentías entonces y te sientes ahora.

Si tú tienes hermanos muéstrale fotos de tu infancia y nárrale tus experiencias con tus hermanos. Ella será la hermana mayor y ese papel es muy divertido y emocionante. ¡No cualquiera lo tiene! *(Leer el artículo relacionado en este libro: “Ha nacido su hermano ¿tendrá celos?”)*

Imagina con ella cómo podrá ayudarte con el bebé, comparte con ella todo lo que puedas dándole un trato destacado “¿Me ayudas a preparar la cuna del bebé? Le diremos que se la ha preparado su hermana mayor”.

Ese es el tema a tratar, sus celos, su miedo a que dejéis de quererla por el nuevo bebé. Tú no la vas a dejar de querer, pero ella no lo sabe...

Tal vez os cueste meses como todo un año entero restaurar su sentir y apaciguar su temor.

Para que el pipi deje de tener la relevancia que le estáis dando los pañales de noche son una buena opción y durante el día ir elogiando lo bueno que hace y sus escapes ignorarlos.

Recordad que el pipi es el síntoma de algo más profundo. Cuando su alma esté más segura y llena de un amor que cree está perdiendo, poco a poco desaparecerá el síntoma (o sea, los escapes de pis).

## **Consulta: se le escapó una vez el pipi en el colegio y ahora tiene miedo**

*“A la hija (6 años) de una amiga se le escapó el pis estando de excursión con el colegio. Los compañeros no se enteraron del percance. Ocasionalmente aún se le escapa por las noches, pero durante el día fue un hecho totalmente aislado. La chiquilla tiene tal pesar que no quiere separarse de su madre. Aunque llora al ir al colegio (la maestra la deja ir al baño cuantas veces quiera). Asiste porque no tiene más remedio pero se niega a ir a las actividades extraescolares que son de una hora y a las que antes iba muy a gusto. Tiene la continua sensación de que se ha orinado, necesita ir al baño constantemente (unas dos veces a la hora). Se ha descartado la infección de orina a lo que es propensa ¿Cómo podemos ayudarla?”*

La podéis ayudar comprendiendo que la niña está sufriendo. Está en una edad en la que los amigos, los compañeros empiezan a tener importancia. Aunque este escape diurno fuera ocasional en ella ha dejado una profunda huella. Tal vez tenga su autoestima dañada de tal forma que se sienta inferior al resto de sus compañeros o se sienta avergonzada.

Si además suele tener infección de orina, significa que sus genitales suelen tener bastante protagonismo en su vida, por lo que tal vez hay un exceso de atención y puede que acompañado de exigencia.

Ahora es el momento de no hablar más del pipi, de sus escapes ocasionales nocturnos, de las cistitis. Cuando se den se tratan sin darle mayor importancia y sin darle ningún protagonismo.

Ahora hay que darle mucho protagonismo a aquello que la niña sabe hacer bien.

Destacar todo lo positivo que hace. Sin caer en la exageración pues no se trata de pasarnos todo el día felicitando a modo de espectáculo.

La niña necesita poner su atención en darse cuenta de cuántas cosas sabe hacer y que es valorada por ellas (valorada por sus amigas del colegio, por sus maestras y por sus padres).

Por ejemplo cuando mamá la recoge a la salida del colegio que observe cómo se relaciona con sus amigas/os y si ve un detalle agradable, positivo se lo puede comentar “He visto que tu amiga Clara se reía mucho mientras tú le hablabas. Eso es porque le gusta tu compañía y lo que le estabas contando. Por cierto ¿me lo quieres contar?”

Que las maestras durante la jornada escolar fomenten también su autoestima destacando sus acciones más positivas y que además la ayuden a darse cuenta que es valorada por sus compañeros y maestras.

Con estos mensajes (sencillos y naturales) le estaréis ayudando a que ponga su atención en lo positivo de su forma de ser y gane en autoestima, dejando que poco a poco se diluya el fracaso que siente con respecto al escape del pis.

También la podéis ayudar hablando con ella e invitándola os exprese lo que siente. Dejad que se explique, escuchad con mimo y no la rectificéis ni juzguéis.

Por ejemplo “Ya no me gusta ir a piscina después del colegio. Si la respuesta es “ Pero si siempre has ido encantada! La niña se callará pues no se sentirá atendida en su sentimiento.

A ella no le gusta por algo y detrás hay un sentimiento negativo que la daña. Tal vez sea vergüenza, inseguridad, miedo al ridículo delante sus amigos/as, exigencia de hacerlo bien, mie-

do a ahogarse, miedo a quedar mal, miedo a que se le escape el pipi y se vea la orina en el agua, etc.

Niña: -Ya no me gusta ir a piscina después del colegio

Madre: -Ya veo que hay algo que te disgusta cuando estás en piscina, ¿Me lo cuentas?

Niña: - No, ¡ya te dicho que no me gusta!

Madre: - Además veo que te disgusta y te enfada.... ¿Qué tal vez te riñe tu profesora? / ¿Qué se ríen de ti tus amigos?...

Niña: - ¡No estoy enfadada! ¡Sólo que no quiero ir!”

Madre: - De acuerdo cariño cuando tú desees me lo cuentas. Yo estaré encantada de escucharte. Me gustaría lo compartieras conmigo.

Eso os ayudará a saber qué pasa en su interior, en su alma, en su corazón que la daña y perturba. Poder expresar sintiéndose escuchada libera muchísimo y ayuda a ver las cosas de otra manera.

## **Consulta: se hace caca encima**

*“Mi hijo tiene 2 años y 2 meses, hace ya 2 meses que pide para hacer pis pero no logramos que pida caca. La mayoría de las veces lo pescamos cuando está haciendo fuerza y le decimos que vayamos al baño y nos niega que está haciendo en el calzoncillo!! Lo tenemos que llevar a la fuerza y obviamente, ya está hecho encima!! Es como si le diera miedo sentarse en el inodoro. Ya hemos probado con todo, premios, cantarle, aplaudirle...pero no hay caso! En cambio con el pis solo estu-*

*vimos 3 días enseñándole, hace de parado y le encanta pedir, es una fiesta para él... ¿Qué tenemos que hacer? “*

*“Tengo un niño de 3 años el cual es totalmente consciente que hace cacas pero se niega a hacerlo en el baño. Le quitamos el pañal en junio 2008 y en agosto nació su hermano. Dimos por sentado que iba a haber un retroceso, pero ahora mismo ya no sabemos cómo actuar porque se esconde para hacer cacas. Y cuando le quitamos el pañal para que no se haga encima, puede pasarse hasta 4 días sin hacer. Tengo miedo que esto pueda derivar en un estreñimiento, pero al mismo tiempo quiero que aprenda y no sé cómo actuar. “*

Vuestros peques necesitan más tiempo para controlar sus esfínteres. No los estreséis, no los presionéis. Lo harán cuando estén preparados y para ello lo único que necesitan es tiempo y respeto a su ritmo.

Ponerle de nuevo el pañal. Hay unos tipo calzoncillo que puede os faciliten la labor para que cuando os pidan el pipi lo hagan igualmente en el váter. No es un castigo, simplemente es reconocer que estáis pidiendo a vuestros hijos más de lo que ellos están preparados.

Ponerle el pañal es escucharlo y respetarlo. Dile “cuando estés preparado para darte cuenta que sale la caca y decírmelo, la haremos en el váter. Ahora veo que no lo estás y es mejor usar el pañal. Así tú, papá y mamá estaremos más tranquilos y felices”.

Dejad pasar el tiempo, celebrar que es mayor porque pide el pipi. Contarle cuentos relacionados con dejar los pañales, relacionados con la caca, con el váter... Y dejar pasar el tiempo, ya sean 6 meses como 1 año. Cuánto más respetuosos seáis con

ellos y con su maduración, más seguridad le estáis dando y más le ayudáis a crecer.

Los que tenéis prisas y ganas sois vosotros. Vuestros peques necesitan tiempo para controlar todo el proceso de hacer caca. En ambos casos están en la edad para hacerlo, así que tarde o temprano lo conseguirán pero lo importante es que durante el proceso no sufran.

Controlar el pipi no es el mismo proceso que controlar la caca aunque en muchos niños se dé al mismo tiempo. El miedo a hacer caca en el váter existe y es un miedo que al mundo adulto le cuesta entender.

Desde bebés han estado notando como algo sólido salía de su ano y se quedaba pegado a su piel, por lo tanto, seguían notando su contacto y seguía siendo suyo (un contacto placentero para los peques cuando la piel no está irritada).

Cuando les invitamos a hacerlo en el váter u orinal también les estamos invitando a que se desprendan de eso sólido que ellos consideran exclusivamente suyo y que tan agustito notan en su culete. O sea, que les estamos pidiendo que se desprendan de "SU caca" que encima lo hagan rápido y alegremente (pues al mundo adulto le parece la cosa más normal sencilla).

Yo he visto a niños poner cara de susto cuando han visto el excremento en el orinal. En sus miradas podía leer "¡Esto es mío! ¿Y lo voy a perder?" Y poner aún más cara de susto al verla desaparecer por tirar la cadena.

No todos los niños lo viven igual, pero aquellos que les cuesta despedirse de "su caca" necesitan que les acompañemos en su proceso.

Acompañar significa que ellos son los protagonistas de su proceso, por lo tanto, los demás hemos de respetar su ritmo, su manera de sentir y ofrecer lo necesario para ayudarles sin exigir ni mandar.

## **¿Qué les ayuda a superar su miedo a hacer caca?**

Estas 12 pautas sirven para enseñar el control de esfínteres.

1) Aprenden mucho por imitación. Imitación de conductas y de actitudes. Si ellos ven cómo papá/mamá hace caca, ven la caca y ven cómo se va por el váter mientras papá/mamá pone cara alegre y dice “-Adiós caca ya no te necesito, buen viaje por las tuberías!” Ellos se van empapando poco a poco de esta actitud alegre y de normalidad. (No sufráis papis que sólo será por un periodo de tiempo determinado, cuando lo superen volveréis a tener intimidad en el lavabo).

2) Para empezar mejor un orinal que un adaptador para el váter (es menos agresivo para el peque) y colocarlo en el lavabo cerca del inodoro (cerca del que usa papá/mamá). Comprarlos juntos. No hace falta sea el mejor. Sí que sea cómodo y le quepa bien su culete. Lo podéis adornar juntos con pegatinas de colores e incluso poner su nombre en mayúsculas y en color negro. Todo esto le hará sentir especial y feliz pues sus papás le están contagiando con naturalidad un *“buen sentir”* en eso de hacer caca.

3) Animarlo que se asiente en el orinal como para probar si está cómodo, le gusta: “¿A ver cómo te sientas en el orinal? Mira estarás a mi lado. Yo también me voy a sentar en el váter. Pero yo me quito la ropa y voy a probar si sale caca ¿Quieres probar tú también? ¿Te ayudo a sacarte la ropa?” Si él no quiere, no insistir en ese momento. Es mucho mejor ir probando a pequeños ratos durante el día que insistir y enfadarse. Pero sí te animo a que te quedes tú haciendo lo que le has dicho.



4) No obligarle a sentarse en el orinal. Si el niño/a no quiere hay que buscar la forma de motivarlo y darle seguridad. Los enfados, gritos, riñas, amenazas empeoran el proceso. Entiende que para tu peque está siendo un momento difícil y te necesita para superarlo.

5) No es bueno dejarles un largo rato hasta que salga la caca o el pipi. El mensaje que se transmite es de amenaza: ¡hasta que no hagas no saldrás de ahí!

6) Lleva a tu peque al váter cada hora y media. Da igual que tenga ganas o no, da igual que te lo haya pedido o no, da igual que esté de acuerdo o no. Cada hora y media se hace una visita al lavabo para hacer lo que salga. “Cariño vamos un momento al lavabo y ahora volvemos a jugar”. No atiendas su negativa, su queja o su opinión. Simplemente lo llevas y si puedes diviertes el trayecto con una canción. Te recomiendo lo hagas con buena actitud sin enfadarte aunque no colabore demasiado, y sobre todo, que seas constante durante unos 15 días mínimo!

7) Aunque lo lleves cada hora y media al lavabo, puede que no siempre coincida con su momento de hacer caca y puede que tenga ganas en otro momento. Le puedes decir “Como te estás haciendo mayor cuando notes que sale la caca me avisas e intentamos hacerla en tu orinal”. Cuando tú observes que se está haciendo caca encima no le grites ni te enfades, lo animas con una canción a ir al lavabo. Por ejemplo, *“Tengo pipi, tengo caca voy al orinal que se me escapa”* (mis compañeras de promoción de Educación Infantil se inventaron esta canción y es muy pegadiza. Ponle un ritmo alegre y rápido. Repites la misma letra todo el rato que quieras. Ayuda mucho a transmitir alegría y naturalidad al proceso).

Seguramente cuando llegues al lavabo se habrá hecho ya encima. No importa sigues alegre y cantando. Le quitas la ropa, tiras la caca la váter que él/ella lo vea y la despides alegremente “¡Adiós caca ya no me haces falta! ¿Quieres tirar tú de la cadena? ¿Le dices también adiós? No te preocupes cariño otro día ya la harás en tu orinal”.

8) Cada vez que se haga caca o pipi encima, repetir la misma conducta y actitud. Si papá/mamá le transmiten seguridad, confianza y paciencia tarde o temprano lo conseguirá.

9) Que diga adiós a la caca y vea cómo se va por el váter (si no le asusta el ruido) es muy importante.

10) Cuéntale cuentos sobre decir adiós al pañal, decir adiós a la caca (puedes encontrar algunas sugerencias en [Edukame.com](http://Edukame.com))

11) Es muy importante que su caca no sea dura y que no vaya estreñido. Por tanto que su dieta sea rica en agua, fibras, verduras y frutas. Si al hacer fuerza ellos/as notan un poco de dolor, asocian el dolor con el hacer caca y entonces su miedo se agrava. Si tu pequeño/a va estreñido hay alternativas homeopáticas, aceites o productos naturales muy buenos y sanos. Al igual que hacer diariamente masajes en la tripita. Los supositorios mejor no usarlos pues no suelen ser plato de buen gusto para los peques y empeora el miedo que sienten.

12) Es bueno tener en cuenta que es un proceso que necesita paciencia y tiempo por parte del peque y de los padres. Las prisas, las exigencias, las metas cortas sólo os aportaran estrés y muy mal humor.

Papis tranquilos, buen rollo, mucha paciencia y nada de prisas. Vuestro/a peque seguro, seguro, (¡seguro!) aprenderá a hacer caca solito/a, pero depende de vosotros que no sufra durante el proceso.

## **Consulta: se vuelve a hacer pipi encima, castiga a sus juguetes y tiene miedo**

*“Mi hijo hará tres años y de pronto se hace pipi encima cuando está en casa y en la guardería. También castiga a sus juguetes y tiene más miedo de cualquier cosa. ¿Por qué se hace de nuevo pipi encima después de un año que nunca se le había escapado?”*

Cuando hay un retroceso en los logros conseguidos significa que pasa algo y como padres hemos de estar atentos. No explicas si ha habido cambios en vuestro entorno como cambio de casa, de guardería o el nacimiento de un hermano/a, etc. Así que responderé pensando que su entorno es el de siempre (si no en el apartado comentarios puedes seguir matizando tu consulta).

Tu peque controlaba esfínteres perfectamente. Ahora le pasa algo interiormente, algo le perturba y necesita de papá y mamá más de lo que vosotros pensáis. Ésta es la manera que ha escogido para expresarlo, para llamar vuestra atención. Él es muy pequeño para ponerle palabras, para ser consciente de lo que le ocurre pero lo que está muy claro es que algo le perturba y necesita sacarlo. No tiene paz y lo está pasando mal.

Pegar a sus juguetes es una buena manera (que él inconsciente sabe) de manifestar, de sacar, de expresar aquello que le

perturba. No se lo impidáis pues es su válvula de escape y tiene una función muy terapéutica. Os animo que escuchéis lo que dice y hace en sus juegos cuando él más metido está en si mismo.

El miedo por todo puede expresar inseguridad. Se siente inseguro, tal vez en algún momento y por alguna circunstancia se ha sentido amenazado por algo. Puede ser algo para el mundo del adulto insignificante, o no, pero para él ha sido doloroso.

Por lo tanto, algo le perturba tiene rabia o miedo, se siente inseguro y necesita de mamá y papá mucho.

### **¿Qué podéis hacer?**

- Darle más atención, mimos, caricias por un periodo largo. El contacto y vuestra presencia le darán la seguridad que está reclamando a gritos. Necesita vuestra dedicación.
- No os enfadéis con él cuando se le escape el pipi. De forma amorosa y sin darle mayor importancia le ayudáis a cambiarse de ropa. Pedirle que colabore llevando la ropa mojada al cubo o que busque él qué ropa seca ponerse. No como un castigo sino como una responsabilidad. Darle tiempo, tener paciencia y cuando vaya ganando en seguridad dejará de hacerse pipi.
- Permitirle se desahogue con sus juguetes. Observar en silencio lo que hace y lo que dice. Os puede dar pistas para saber lo que le pasa interiormente.
- Los juegos y los cuentos son la mejor manera de comunicaros con él. Aprovechad esos momentos para hablar con él.
- Tener paciencia. Dedicarle vuestro tiempo y acompañarlo amorosamente en este mal momento es lo mejor que podéis hacer para ayudarlo. El tiempo hará el resto.

## **Consulta: mi hijo de 2 años se hace pipi y no avisa**

*“Mi hijo tiene 2 años y se hace pipi en el calzoncillo. Ya no sé qué hacer. Opto por ponerle pañal porque no quiere avisar ni que le saque el pipi. Le tiene miedo al baño. No avisa cuando se hace la popo se esconde para que no lo veamos. Entiendo que otras mamás me dicen que ya debería hacerlo y que tengo que obligarlo. ¿Qué hago? ¿Cómo le enseño? Me da miedo que no aprenda y sea como una amiga que el niño le aprendió hacer popo como a los 4 años.”*

Me alerta mucho que con sólo dos años ya pretendas que controle el pipi totalmente. Estás intentando algo para lo que tu hijo aún no está para nada preparado y os estáis torturando los dos. Un niño empieza a estar maduro entre los dos y los tres.

El proceso de control de esfínteres requiere mucho tiempo y respeto. Se empieza a partir de los dos y tal vez no se consigue del todo hasta los tres/cuatro. Eso quiere decir que durante un año se va mostrando cómo hacer pipi en el váter y durante el segundo año se ha de estar abierto a los posibles escapes por despistes. Hay que tomarse este proceso con mucho tiempo, paciencia y respeto. Y sobre todo, jamás empezar antes de la propia madurez del niño.

Como otras mamás te dicen que ya debería controlarlo, tú te estás exigiendo y le estás exigiendo a tu hijo. Tú vives el tema con mucha angustia y tu hijo lo está recibiendo con más angustia todavía, pues su mayor afán es satisfacer a mamá y papá pero para su tortura no puede lograrlo pues seguramente aún no está nada preparado para ello. No escuches a otras mamás, escucha tu instinto materno, escucha a tu hijo y sabrás si está o no preparado.

De todas formas, creo que os merecéis un poco de paz y consuelo por el daño que os estáis haciendo. Pon el pañal a tu hijo como tregua para repararos de tanta angustia y exigencia. Compártelo con tu peque “cariño, creo que no he sido capaz de darme cuenta que aún no estás preparado para retirarte el pañal. Estoy siendo muy exigente contigo y eso te está haciendo daño a ti y a mí. Lo mejor es que uses de nuevo el pañal, nos olvidemos del tema, de las exigencias de no mojar, de las exigencias de crecer con tantas prisas. Así nos olvidaremos de hacer pipi en el váter durante una temporada y haber si así recuperamos la sonrisa, los juegos, los mimos... Cuando estés preparado ya lo intentaremos de nuevo”.

Tomaros realmente unos meses (dos, tres, cuatro...) sin intentar controlar el pis. Dale seguridad a tu peque y abre al máximo tu corazón. Lo importante es que tu peque crezca sin tanta dureza por madurar, se sienta seguro de tu amor, se siente seguro que le respetas como es, se sienta seguro de sí mismo para poder seguir haciendo pequeños progresos. Esto es mucho más importante que andar sin pañal a los dos o tres años ¿No crees?

No pasa absolutamente NADA por llevar pañal hasta los cuatro, o los cinco, o los seis... No saldrá en su currículum profesional, ni le privará de amarse a sí mismo y a los demás.

Tú mamá ves el problema. Mira a tu hijo con el corazón y verás cómo te será más fácil respetar su propio ritmo de aprendizaje sin importante tanto lo que opinen los demás. Los demás no son tan importantes como tu hijo ¿No crees?

## **Consulta: tras el cambio de colegio mi hija se vuelve a hacer caca encima**

*“Tengo una hija de 3 años y antes asistía a un jardín infantil y nunca hubo problemas con la ida al baño. Al mudarnos de país y al ingresar al nuevo colegio empezó a hacerse caca en los interiores. He usado varios métodos, castigos como quitar los programas que más le gustan, no dar dulces, no ir a la piscina. Ya la última fue darle nalgadas. No he visto resultados, no sé que más hacer.”*

A cualquier niño/a le motiva mucho hacerse mayor, y por lo tanto, cuando consiguen un nuevo logro (como hacer caca o pipi en el váter como papá y mamá) les satisface, les sube la autoestima y les anima a seguir creciendo. Por lo tanto, cuando hacen un retroceso en este logro lo hacen como un mecanismo de expresión de su interior.

Si tu hija se hace de nuevo caca encima es para mostrar que le pasa algo. A través de su conducta te está mostrando su interior, su sentir. Pero tú no te estás dando cuenta, no estás escuchando su emoción. De momento estás poniendo la mirada en juzgar y castigar su conducta.

Paula, ¿Cómo es que interpretas la conducta de tu hija como algo merecedor de un castigo y de una nalgada? ¿Qué son para ti las amenazas, los castigos? ¿Cómo vives tú que haya retrocedido en un logro? ¿Cómo escuchas a tu hija: con los oídos, con la piel, con las manos, con el corazón, con la intuición, con el olor...? ¿Y cómo te comunicas con ella? ¿Cómo te escuchas a ti misma? Te has dado cuenta cómo te sientes tú con este nuevo cambio. ¿Cómo has afrontado (y sigues afrontando) la mudanza?

Parar, darte cuenta, descubrir y responder a estas preguntas te ayudaría a ti, a tu hija y a vuestra relación.

Yo no conozco a tu peque, ni a ti pero si dejo fluir mi corazón y mi intuición veo que está reclamando la atención de mamá y papá. Necesita que la mimen, la atiendan, la cojan, la miren. Detrás de esta necesidad de contacto, de atención puede haber inseguridad y miedo. Lo que está claro es que tu peque se siente mal, te lo está demostrando y te necesita mucho para poder superarlo.

Todo aquello que tu hija conocía y le iba dando seguridad en su camino de crecer ha cambiado excepto vosotros que seguís siendo su principal referente y apoyo. Ha cambiado de habitación, de casa, de barrio, de colegio, de amigos, etc. Son cambios muy importantes y tu peque necesita tiempo, paciencia y vuestro amor para irlo integrando. Se siente insegura. Ella no sabe lo que le pasa y no sabe ponerle palabras así que lo expresa como puede. Habla con ella, comparte su sentir, dale mucho contacto físico (caricias, abrazos, besos). Comparte todo el tiempo que puedas con ella.

El dibujo libre puede ser una manera de estar juntas en el que ella pueda ir expresando sus miedos y tú así conocerlos. Un día puede dibujar su nueva habitación (déjale mientras que te explique lo que quiera sobre su sentir). Otro día su nuevo lavabo, su nueva cocina, su nuevo colegio, su nueva maestra, etc. Cuelga estos dibujos durante una temporada en un lugar especial de la casa.

A través de la expresión plástica, la verbal, la del contacto físico contigo, la emocional podrá ir integrando tantos cambios y cuando se sienta segura volverá a hacer caca en el váter.



## CAPITULO 7

# CELOS



### **Consulta: estoy embarazada y mi hija me rechaza**

*“Casi desde que llegamos (estamos de vacaciones 1 mes fuera de casa), mi hija de 22 meses está teniendo un comportamiento conmigo de "rechazo". Sólo quiere estar con su padre o con la madre de él. En cuanto me acerco me grita "no", me aparta e incluso me pega... Por las noches es peor. Dormimos los 3 en la cama, tiene muchísimos despertares de no poder dormir bien o no sé lo que es pero en cuanto me acerco me grita y me aparta con agresividad. Sólo quiere a su padre, que le prepare un biberón de leche.*”

*Llevo ya no sé cuantas noches llorando, intentando encontrar una razón lógica. Por otro, el hecho que le vaya diciendo que llevo un bebé (estoy embarazada de 20 semanas), a veces jugando o mamando se me coloca de manera que me hace daño. Le aviso que se coloque bien "para no hacer daño al bebé". Entonces me da besitos en la barriga y me acaricia, pero de repente, me da golpes mirándome y sabiendo que lo que está haciendo está mal hecho. No sé cómo actuar, si enfadarme cuando me rechaza, si me hago la dolida, o si lo ignoro por completo... ¿Qué actitud debo tener? Estoy tan agobiada que siento que la estoy perdiendo, no os digo más... "*

No busques una razón lógica para comprender el comportamiento de tu hija. No pienses, ¡siente! Mira con tu corazón, deja libre tu intuición maternal que seguro que en estos momentos está mucho más sensible y sabrás cómo acompañar en estos momentos a tu peque.

Tu hija no te está rechazando. Tú interpretas su conducta de rechazo. Ella lo que realmente está es enfadada y te lo muestra como sabe y puede. Tú interpretación es la que te está haciendo daño a ti. Sería bueno intentar darte cuenta y observar en ti misma como estás orientado el tema ¿Qué hay en ti en estos momentos que te invita a sentir que te rechazan?

Tu hija está enfadada porque te necesita tanto, te quiere tanto que no soporta la idea de tener que compartirte con otra persona (su hermanito/a...).

Lo describes muy bien en esta frase de tu consulta "me da besitos en la barriga y me acaricia pero de repente, me da golpes mirándome y sabiendo que lo que está haciendo está mal hecho". Por un lado ella te muestra su lado amoroso y por otro lado te muestra su enfado. Permítele que siga expresando su

enfado contigo, sin que te haga daño, claro: “si estás enfadada pega a este cojín, pega al sofá, al suelo pero a mamá no que me haces daño; a mí no me gusta que me peguen”. Tiene derecho a estar enfadada y es muy sano que lo saque, lo exprese (no haciendo daño a nadie) y no se le quede dentro.

Por otro lado, si tú comprendes lo que está sintiendo su interior podrás acompañarla en este proceso. Ante su conducta mímalala, abrázala, exprésale tu amor. Cuando te quieras acercar y te grite “NO” no lo interpretes como un rechazo, sino como una muestra de enfado. Le puedes decir “¿estás enfadada conmigo verdad? Lo entiendo, pero yo te quiero tanto que necesito darte un beso” Y se lo das sin más explicaciones (aunque te cueste y te rechace con todas sus fuerzas, tómatelo como juego en el que ganas si le das un beso). Si no es un beso, es una acaricia “Vale ya veo que no quieres que me acerque a ti” y se lo dices con amor, dulzura mientras la vas acariciando alguna parte de su cuerpo. Así le vas demostrando poco a poco, que comprendes su enfado y a la vez, le muestras que siempre la quieres.

Cuando prefiera a papá antes que a mamá, le puedes decir “claro cariño, lo entiendo, tienes un papá muy especial y es normal quieras te dé él agua. A mí también me gusta mucho su compañía y sus mimos”.

Si realmente comprendes lo que intento trasmitirte podrás conseguir paz, tus mensajes verbales y no verbales serán honestos y con ello podrás acompañar a tu peque en este proceso doloroso.

No adoptes una actitud de enfado, de hacerte la dolida por su conducta pues eso entra dentro del chantaje emocional (si tú no me quieres, yo tampoco...) Y es jugar con sus sentimientos. Ella está siendo franca contigo “te odia en estos momentos porque de tanto que te necesita no soporta tenerte que compartir”.

Sé franca tu también con ella “la quieres con toda tu alma y así se lo vas a ir demostrando con tus gestos, caricias, comprensión, paciencia, aceptando su enfado y jugando a mimarla. Y por supuesto, dándole un hermanito con el que podrá aprender y sentir muchas cosas (empatía, amor, compartir, generosidad, dar, recibir... En unos años será su mejor juego/juguete y un buen compañero/a de vida).”

¡Ah! Comparte cuentos con ella que traten la llegada de un nuevo hermanito y no te deshagas mucho en explicaciones. Ella ya siente y comprende perfectamente lo que lleva mamá dentro. Las ilustraciones del cuento, tu compañía, tu voz son suficientes. Podrás encontrar algunas referencias de estos cuentos en [Edukame.com](http://Edukame.com)

## **Ha nacido su hermano ¿tendrá celos?**

Hasta el momento era hijo único y tenía la atención exclusiva de sus padres. Todas las miradas eran para él/ella y no tenía que compartir con nadie el amor de sus padres. Era el rey de la casa y ahora (sin él pedirlo ni quererlo) se siente destronado.

Tras el nacimiento de su hermanito/a tenemos la tendencia de satisfacerlo a cualquier precio para que no sufra. Pero lamentablemente nos encontramos con resultados contrarios a los esperados: nunca está contento, llora, quiere más de lo mismo. Entonces decimos que está “celoso”.

¿Qué podemos hacer? Ayudarle a ocupar el lugar que le corresponde: el de hermano mayor. El hermano mayor que puede atender, cuidar, mimar al bebé. Es colocarlo en el lugar de lo que sí puede ofrecer.

En lugar de buscar siempre lo que el hermano mayor quiere recibir saturándole a regalos y atendiendo a sus peticiones desmesuradas, pongámosle en el lugar de ofrecer, de dar.

Amar es dar y un niño de dos años ya puede desarrollar su capacidad de amar siendo útil y realizando pequeñas tareas a favor del hermanito/a o ayudando a mamá. Y somos los padres los que tenemos que priorizar el desarrollo de esta virtud (es con el nacimiento de los hermanos que se activa la generosidad).

Le podemos pedir pequeñísimas colaboraciones como:

- ¿Me alcanzas el pañal para el/la bebé?

- ¿Si oyes al bebé llorar, me puedes avisar?

-¿Puedes ir al comedor y avisar a la abuelita que ahora estoy ocupada?

-¿Me ayudas a poner en el cubo tu ropa sucia y la de tu hermanita/o?

Ellos estarán encantados de cumplir estas pequeñas tareas. Motivados porque les estamos incluyendo en la dinámica familiar y empiezan a ocupar un lugar diferenciado, el rol de hermano mayor. Felices porque ofrecen lo que tienen y es bien recibido. Felices porque dan, aman y son amados.

## **Los celos entre hermanos**

¿Por qué hay celos entre hermanos? Porque todos los hijos (dos, tres, cuatro...) quieren lo mismo: la atención y el amor exclusivo de papá y mamá (incluso de los abuelos si hay mucho contacto).

- ¡Yo quiero que mamá y papá estén sólo por mí! ¡Qué me quieran sólo a mí! ¡Qué tengan ojos sólo para mí! Y cada uno de los hermanos desea lo mismo.

Da igual cuántos hermanos sean y la diferencia de edad entre ellos. Si tienen 12 meses y 3 años, como 2 años y 6, como 3 y 10 años. Los celos siempre aparecerán porque es imposible que reciban con exactitud lo que ellos quieren (atención exclusiva), pues los padres tenemos que repartir (¡y eso ellos no lo quieren!).

Así pues, los celos son un sentimiento natural e inevitable en el niño pequeño. Deben aprender a compartir la mirada y el amor de los padres, y como ya sabemos, los niños pequeños son egoístas y no saben compartir. Pero con paciencia y pasito a pasito irán aprendiendo a “ser hermanos”.

Como padres (o abuelos, o tíos, o amigos...) se nos encoge el corazón cuando nuestros hijos se tratan con poco amor, cuando vemos hermanos que no quieren compartir, que se empujan, rivalizan, se gritan, se llevan fatal y parece que no se quieran...

¿Es que acaso no se quieren? Claro que sí, el amor entre hermanos es muy especial y único.

Resolver los celos es un proceso (a veces un poco larguito) que necesita de unos padres que amen a sus hijos por igual y que enseñen el amor y respeto entre hermanos. Lo hermoso de tener hermanos es el compartir, el dar, el ser generoso, solidario, amar. Actitudes y valores muy necesarios en la vida adulta que deben nacer en la cuna de la familia.

## **Consulta: intento dar lo mismo a mis hijos para que no tengan celos.**

“Tengo dos hijos Sergio de 6 y Javier de 2 y medio. Este último va un poco a su bola: no recoge, tiene sus pequeñas pataletas, rompe las cosas sobre todo las de su hermano etc., etc. Sergio es el ordenado, siempre va a recoger lo que Javier deja y se enfada con él. Mi consulta es noto que Sergio ha cambiado: ahora desobedece, se queja que Javier no tiene deberes (y por eso no quiere hacerlos). Que si Javier esto o lo otro y lo peor es que nos colma la paciencia tanto a su padre como a mí. Intentamos darles lo mismo, pero claro, el peque tiene sus armas de seducción y siempre tiene quien le perdona. ¿Qué podemos hacer?”

Tienes dos hijos varones con unas necesidades muy diferentes. Intentáis darles lo mismo, pero la edad de 6 años necesita unas actitudes, atenciones y juegos bien diferentes de los de la edad de 2 y medio.

Puede que el mayor no se haya mostrado muy celoso, pero ahora ve que su hermano le va comiendo el territorio. Seguro que el pequeño ya habla más, se desplaza con autonomía y se lleva todas las gracias y atenciones de la familia y encima Sergio tiene que aguantar que sea un desobediente y desordenado!

Si el mayor es ordenado y más o menos obediente es que sus papás así se lo habrán ido inculcando durante estos años. Por lo tanto, os animo a que sigáis haciendo la misma labor con el pequeño (aunque ahora os cueste más pues tenéis más trabajo...).

Felicitar a Sergio por sus logros y seguir animándole para que prospere.

Si ambos están jugando en la misma habitación y llegada la hora de recoger Sergio recoge bien, felicitarlo: “Muy bien Sergio eres un campeón. Me siento contenta, orgullosa de ti”. Deja dos juguetes para que los recoja el pequeño (poco a poco vas aumentando) y que Sergio se vaya a hacer otra cosa. Quédate con el pequeño y le enseñas a recoger. Hazlo sin enfadarte que note tu motivación. Felicítalo cuando lo haya hecho (aunque haya sido con tu ayuda). Si cada día le muestras la misma conducta él acabará haciéndolo.

Motivar a Sergio por ser el hermano mayor “Tú tienes deberes porque tienes la suerte de ir al colegio de los niños mayores y sabes cosas de niños mayores, como los números, las letras, haces dibujos muy bonitos...”

No disculpéis a Javier por ser el pequeño cuando haga algo mal hecho. Decírselo con frases cortas y actuar de acuerdo a su edad.

Si el mayor juega con puzles el pequeño también querrá hacerlo. Pero en este caso es un juego de mayores así que apartas a Javier “No cariño, este es un juego de mayores. Cuando tú seas mayor como Sergio también podrás hacer puzles”. Lo apartas de su hermano y te pones a jugar con él a otra cosa. Si se enfada y patatea: “-Entiendo te enfades pero debes respetar a tu hermano. ¿Quieres que juguemos juntos a...?”

Si papá y mamá formáis equipo os podéis dividir uno para cada uno en determinados momentos del día. Ese pequeño que dices va a su bola necesita aprender con vosotros lo que puede hacer y lo que no (igual que hicisteis con el primero).



## **Consulta: ¿qué puedo hacer con los celos que siente mi hija?**

*“Mi hija de 6 años se pasa todo el día enfadada por todo. Tiene muchos celos de su hermana de 4 años. Si su hermana coge un juguete ella quiere el mismo, si se sienta a mi lado ella también quiere etc. Se pasa todo el día llorando y chinchando a la hermana. Me han comentado que lo mejor es ignorarla porque lo que quiere es llamar la atención. Pero es muy difícil para nosotros ya que no le viene bien ningún trato, ni siquiera conseguimos nada con los castigos. Espero que me podáis ayudar porque estamos desesperados.”*

Tu hija de seis años se siente mal. Como tú bien dices tiene muchos celos de su hermana menor y os lo está demostrando segundo a segundo con su actitud. Lloro todo el día porque así expresa su malestar, su dolor, su abandono, su destrono y su miedo a perder vuestro amor. Molesta a su hermana porque es su manera de expresarle que le fastidia que esté en su vida porque por su culpa teme perder el amor de su mamá y papá. Y quiere hacer y tener todo lo que tiene la menor, porque seguramente la pequeña de la casa se llevará más gracias y mimos que ella.

Con su conducta os está diciendo “hacerme caso, quererme, atenderme, mimarme, escucharme, elogiarme, acompañarme, enseñarme os necesito y temo perderos”.

Y lo que recibe de vosotros son castigos, enfados, rechazo, mala actitud, poca paciencia.

Sé que para vosotros no es una situación sencilla. Que en momentos se hace muy difícil atender su escandalosa conducta, su genio, sus gritos, sus lloros, su mal humor constante. Pero para vuestra hija también está siendo muy difícil soportar lo

que su corazón siente y más si lo que más recibe de su entorno son rechazos y castigos.

Ella no sabe poner palabras a lo que siente, pero sí sabe expresarlo con sus gestos y conductas. Ella no sabe que jamás vais a dejar de quererla, pero sí siente miedo de que queráis más a su hermana que a ella.

No ignoréis estos sentimientos. Tenerlos muy en cuenta cuando os relacionéis con ella, cuando la veáis llorando, chichando a su hermana.

Cuando llore o grite decirle que así no podéis entender lo que os quiere decir. Que cuando se calme la atendéis. Pero decírselo con amor, teniendo presente que ella siente dolor, miedo a perder vuestro amor.

Cuando chille o riña con su hermana, le decís que entre hermanas es más divertido quererse. Las familias están para quererse y que le pida perdón con un beso. Si la pequeña pega o chilla a la mayor también le debéis transmitir el mismo mensaje y que le pida perdón con un beso.

Sobre todo, necesita que la hagáis sentir especial, mimada, querida. Por lo que os animo a que durante una larga temporada pongáis la atención en las cosas buenas que hace.

Felicitarla, elogiarla, expresarle vuestro agrado porque se lava ella sola las manos, porque ha recogido sola los juguetes (aunque haya sido sólo hoy). Destacar sus dibujos y colgarlos en la pared. Comentarle que os gusta cómo se ha peinado sola, cómo ha ayudado a su hermana a recoger, qué bien hace de hermana mayor, etc.

Jugar con ella y pasar ratos a solas con ella. Dedicarle un tiempo especial.

Necesita le mostréis vuestro amor, necesita sentirse querida, amada, respetada, sentirse especial por mamá y papá. Que los castigos, los enfados, las malas actitudes vayan dejando pa-

so a las gratificaciones, los abrazos, los besos, hablar, los juegos. No dejará de forma inmediata su conducta de lloro, queja, celos, chillidos. Necesitará un tiempo largo y todo depende de cómo vosotros, sus papás, entendáis cómo se siente su corazón.

## **Consulta: se hace pipi encima por celos**

*“El motivo de mi consulta es referente a mi sobrina Inma que cumplirá 4 años el próximo mes de junio y desde hace 11 meses tiene un hermano, Adrián. Hace como semana y media que se orina encima, tanto si se queda dormida en la cama, como si lo hace en el sofá. Somos conscientes de los celos que puede provocarle su nueva situación, al no ser ya hija única. Pero lo cierto es que ayer la cosa fue excesiva. Estando con su padre en el comedor, le exigió que le llevase al baño pues se estaba orinando, a lo que su padre le comentó que fuese ella sola que ya es mayor. Le amenazó que si no le llevaba él mismo se orinaría encima. La sorpresa fue, cuando en un momento de descuido, al volver de la cocina se encontró con que se había orinado encima. La duda es cómo llevar a cabo esta situación, ya que por más que intentas dialogar con ella, llegada la noche, si no te preocupas en levantarla a mitad noche, y aun haciéndolo, acaba orinándose igualmente.”*

Es cierto, por más que intentes dialogar con ella poco conseguirás pues lo que tu sobrina está expresando no se entiende con la cabeza ni con palabras. Se entiende des del corazón, des de su sentir.

La amenaza que tanto os sorprendió y su posterior cumplimiento, intentando entenderlo des de su sentir sería: “quiero que estés conmigo papi, que me cojas en tus brazos, me prestes

tu atención y no me dejes de querer jamás. Fíjate sólo en mí”. Como su padre no la acompañó ni le prestó atención, optó por cumplir su amenaza para recibir atención. Y seguro, seguro que la obtuvo ¿Verdad?

Lo que está expresando son sus celos: su hermano cada vez hace más cosas es el centro de atención en muchas ocasiones y encima se pasa mucho tiempo en brazos de papá/mamá (¡y tíos!). Ella tiene el temor le quite el amor de sus padres.

Os animo a que tengáis mucha paciencia y no la riñáis en exceso. Atenderla pues su corazón está apenado. Destacar sus logros y avances. Destacar y motivar su papel de hermana mayor.

Mimarla no significa consentirla ni malcriarla. Habrá ocasiones en que no podrá ser lo que ella quiere y se enrabiará y llorará. Mostrarle vuestro enfadado y vuestro amor “No puedes hacer esto... o no me ha gustado lo que has hecho...” Y después de expresado un ¡abrazo! y alegría. Nada de rencores, se pasa página pues puede que el siguiente enfadado venga pronto...

Pese a sus celos tampoco dejéis de motivar al pequeño Adrián (incluso estando la niña delante). Él también necesita bracitos, besos, juegos y que se celebren sus pequeños logros. Inma aprenderá a compartir el amor de sus padres. Es un aprendizaje duro pero muy necesario. Poco a poco irá integrando convivir con su hermano, ahora necesita tiempo e ir expresando su temor.

Cuando se le escape el pipi no hagáis ningún drama. Que este hecho no se convierta en motivo de enfado, en tema de conversación durante horas. No hagáis se sienta humillada, no dañéis sus sentimientos. “Cariño estas mojada vamos a cambiarte de ropa” y no le deis más importancia.

Dadle el encargo que lleve su ropa mojada a lavar (al cubo o donde le digáis). No es un castigo es una responsabilidad “Sólo lo pueden hacer las niñas mayores como tú”.

Si por la noche os genera mucho malestar le podéis poner pañales durante una temporada. No es una sanción y no se lo reprochéis. Más bien actuar como si no tuviera mucha importancia: “-Para que no te quedes mojada por la noche durante una temporada usarás pañal. Así cuando se te escape el pipi no cogerás frío”.

Bueno es una temporada que requiere mucha presencia, comprensión y acompañamiento. Los celos no se pueden evitar, y además, ayudan a nuestros peques a madurar. La mejor manera de llevarlo es actuar con amorosidad, con sentido común y si se puede, sentido del humor! Tener un hermano/a es un gran regalo pero se necesita su tiempcito para valorarlo.

## **Consulta: mi hijo pega a su hermana sin motivo alguno**

*“Mi hijo de 2 años pega sin motivo alguno a su hermana de casi 4 años. Puede que pase por su lado y le pega y como sabe que donde le hace más daño es estirándole del pelo lo hace. Nosotros lo ponemos a "pensar". Sí, piensa y pide perdón a la hermana pero al rato otra vez lo mismo. “*

Ana, las riñas entre hermanos son muy normales. Tu hijo pequeño siente celos de su hermana y tirándola del pelo es una manera de expresar “me molesta, quítate del medio”, y además de llamar vuestra atención exclusiva, pues mientras le reñís le prestáis la atención que desea.

Haces muy bien en mostrarle a tu hijo que no es correcto pegar a su hermana y que remedie su acción pidiéndole

perdón. Pero no te desesperes porque al rato lo vuelva a hacer, pues a estas edades las cosas no se aprenden de una sola vez. A los padres nos parece pesado tener que estar repitiendo las cosas una y otra vez, pero el aprendizaje es el resultado de un proceso, por lo tanto, ten presente que deberás repetir esta acción (como muchas otras) durante un tiempo.

Combina la estrategia de ponerlo a “pensar”, con la de mostrarle que entre hermanos se dan caricias. Muestra una actitud serena y de confianza pues con ello le estarás transmitiendo el mensaje (no verbal) de “también quieres a tu hermana”.

Cuando le tire del pelo o le pegue te acercas a él, le coges la mano y le ayudas a que se la pase por el pelo de su hermana mientras le dices “las caricias no hacen daño. Así tu hermana no llorará porque no le haces daño. Es muy divertido tener hermanos, los hermanos se deben de querer. Pide perdón a tu hermana y dale un besito para que se calme”.

Puede que en ocasiones se niegue a darle un beso de perdón (así llama más la atención). No lo riñas, no te enfades, no lo amenaces ni lo castigues. Lo dejas estar y le dices “cuando lo hagas te atendiendo” Y realmente no le prestas atención hasta que lo haga. Cuando por fin lo haga, le felicitas “muy bien por el beso, somos una familia y las familias nos queremos. Ahora tu hermana se siente mejor con tu besito y ¿tú te sientes mejor?” Y una vez solucionado ¡a jugar! Y te olvidas del tema hasta la próxima vez.

Esa es la atención que necesita y que alimenta su alma: a su mamá/papá mirándole a los ojos, cercanos a él, tocándole la mano y explicándole con seguridad y serenidad lo que está bien y lo que no.

Con una sola vez no basta. Tu hijo lo seguirá haciendo durante una larga temporada. No porque no lo entienda a la primera o porque vosotros lo hagáis mal, o porque sea un niño to-

zudo. No! Si no porque le pulsa más su necesidad de llamar vuestra atención y sus sentimientos de celos. Pero si cada vez le mostráis la misma reacción, integrará el mensaje amoroso que le transmitís y le ayudará a canalizará sus celos.

## **Mi hijo único tiene celos de su padre**

Muchas veces oímos “mi hijo es muy celoso, tiene celos hasta de su padre!”; “si mi hijo tuviera hermanos lo pasaría fatal pues tiene celos hasta de su padre”; “mi única hija se pone muy celosa cuando abrazo a su padre”.

Los hijos únicos si son varones quieren a mami para ellos solos y no la quieren compartir con su padre. Las niñas quieren a papi para ellas solas y la madre estorba.

Es lo que Freud llamó complejo de Edipo y de Electra. Este enamoramiento es un sentimiento natural e inevitable cuando somos pequeños. Así, si no hay hermanos lo único que se interpone entre mi madre y yo es papá, por lo tanto siento celos de mi padre. Si no estuviera mamá tendría a papá para mi sola por lo que tengo celos de mi madre.

Los celos que sienten les hacen sufrir y a la vez les ayudan a crecer y madurar. No es bueno dejar que nuestros hijos se interpongan entre la pareja. La madre tiene un hijo, pero también tiene un marido y tiene momentos para los dos. Y lo mismo el padre.

Si el niño grita, llora, se enfada ante un abrazo con tu marido. Si se enfada mucho cuando prestas más atención a tu marido que a él es que se siente celoso y lo está expresando. Lo sano en estos momentos es transmitirle con seguridad que ahora estás con tu marido y después lo atenderás a él (o a ella si es una niña).

Si dejas de lado a tu marido para atender sus demandas le estas dando demasiado protagonismo a sus celos, estás haciendo lo que él desea porque te crees que de lo contrario va a sufrir. Pero no le estás haciendo ningún bien, pues emocionalmente alimentas su deseo de desplazar a papá para tenerte sólo para él (o a mamá en su caso).

Trasmitirle que sois una pareja que se ama, comunica, abraza y que necesita sus momentos es bueno para él/ella. Le ayudaréis a saber cuál es su sitio en la familia, y por tanto, tener seguridad.

Si ante sus conductas celosas respondemos: “ahora estoy hablando con papá y después estaré por ti”, “papá necesita estar con la mama y luego te atiendo a ti”, “nos estamos abrazando porque nos queremos, luego también te abrazaremos a ti”, etc. Estamos ayudando a nuestros hijos/as a superar esta etapa de enamoramiento y celos de forma sana.

## **Consulta: mi hijo se enfada cuando su padre me abraza**

*“Mi hijo tiene casi 10 años y todavía no supera la etapa de los celos, se encela cuando su padre me hace cariños, se enoja mucho. Ya hemos hablado muchas veces con él pero al parecer es inútil. No sólo se enoja con el papá si no también conmigo. Es extraño porque en vacaciones suele dejarnos sin enojos para irse de vacaciones por algunas semanas con sus tíos y primos.*”

Vuestras muestras de afecto, de amor delante de vuestro hijo son muy buenas para que él pueda aprender cómo se rela-



cionan los hombres y las mujeres, para además sentir cómo el amor de pareja también le nutre a él. Si mamá y papá se miman, se tratan cariñosamente y él lo puede ver, también puede compartir ese amor y sentirse parte de él.

Por otro lado, él tiene todo su derecho a enfadarse y a poder expresarlo. Se enfada con vuestros gestos cariñosos porque él quiere a mamá para él. Se siente celoso de papá y con su actitud quiere mandar y controlar vuestra parcela de pareja.

Respetad su enfado pero no le dejéis interferir en vuestras acciones de pareja. No cambiéis vuestra conducta porque si él se sale con la suya en este aspecto habrá ganado en una parcela que no le corresponde. Y lo sano para la buena dinámica familiar es que cada uno ocupe su lugar en la familia: el hijo en su puesto de hijo y papá y mamá en su puesto de padres pero también de pareja.

El trabajo de vuestro hijo consiste en ir integrando poco a poco que mamá es de papá y que en la parcela del matrimonio él no decide y ni tiene voz ni voto.

Dices “ya hemos hablado muchas veces con él pero al parecer es inútil”. Exacto, hacerle entender es inútil pues como siempre digo: los niños no entienden, sienten!! Él no entiende sus celos, los siente. Él no entiende por qué le enfada que papá bese a mamá; él siente celos, rabia, dolor cuando eso ocurre.

### **¿Cómo le podéis ayudar?**

- Comprendiendo y aceptando sus sentimientos (que forman parte de su camino de crecimiento).

- Eso implica que cuando se enfada con vosotros se lo podéis respetar pero sin hacerle mucho caso. Dejarlo que se exprese pero no le prestéis mayor atención “Vaya, ya veo que estás muy enfadado...” Sin reñirle, sin castigarlo, sin decirle eso no se hace, eso no es correcto, etc., no le deis más explicaciones.

- No dejéis de mostraros vuestro cariño como pareja delante de él. Sería un grave error... Con vuestro amor le estáis ayudando a crecer: él debe superar su Edipo (este término está explicado en el artículo *mi hijo tiene celos de su padre*), y además, va aprendiendo como el afecto es bueno cuando una pareja se quiere. ¡Él se nutre, se alimenta de vuestro amor!

## CAPITULO 8

# COMO SON LOS NIÑOS.

### **Los niños entienden los sentimientos que expresan nuestras palabras**

Nuestros peques, desde recién nacidos, entienden muy bien lo que les decimos. No es que nazcan sabiendo el significado de las palabras pero sí nacen sabiendo descifrar los mensajes emocionales, y por ello, saben interpretar el mensaje que les queremos transmitir.

Las palabras por sí solas no expresan emociones, lo que a nuestros bebés y peques les llega es el sentimiento que expresamos a través de:



- **la entonación** que usamos que puede comunicar: alegría, disgusto, entusiasmo, decepción, tristeza, rechazo, admiración, etc.
- **el volumen** de nuestra voz: alto, normal, bajo, un susurro.
- **los gestos** de nuestra cara: los ojos, la boca, la mandíbula hablan por sí solos y además ¡no engañan!
- **la corporalidad** que acompaña al mensaje: arrodillados a la altura de sus ojos, estar de pie y mirándolos hacia abajo, cogerlos en brazos, hablarles a distancia, hacer gestos bruscos o suaves con las manos, etc.

No es lo que decimos lo que agrada, serena, convence, satisface, ofende o hiere a nuestros peques (o adultos), sino cómo lo decimos.

¡Haz la prueba! Si es un bebé de pocos meses acerca tu cara a la suya, acarícialo suavemente las mejillas, sonríele mientras le dices con tono suave y amoroso “que feo es mi bebé”. ¿Crees que se mostrará ofendido? Pues seguramente te mirará con gusto a los ojos o la boca, te devolverá una gran sonrisa, moverá enérgicamente sus brazos y piernas pues lo que él acaba de descifrar de tu mensaje es cariño, alegría, mimo, estímulo positivo ¡Y está encantado!

También podemos decirle “que dulce bebé eres” teniéndolo en brazos pero sin ternura (como si fuera un puro trámite), sin mirarlo a los ojos, con tono serio, sin musicalidad, sin sonrisas ¿Crees que su corazón se habrá alegrado de tan dulce palabra?

Desde que nacen nos estamos comunicando constantemente con nuestros peques, incluso cuando no usamos palabras. Ya tengan meses, un año, tres años o cinco son expertos en captar los sentimientos que hay en lo que les decimos.

No les podemos engañar: les podemos decir con voz seca, cara neutra, sin mirarlos a los ojos y estando de pie “perdona, te he arañado sin querer” que el dolor de su piel no sólo no se

calmará, sino que tendrá más ganas de llorar al no sentirse consolado. Y en cambio a nosotros nos puede parecer una conducta exagerada pues ya le hemos pedido perdón ¿Qué más quiere? Pues un perdón de corazón.

## **Los bebés se lo llevan todo a la boca**

La boca es una importantísima fuente de experimentación y aprendizaje para los bebés. De recién nacidos se llevan el pulgar a la boca, luego sus deditos y a partir de los 3 o 4 meses se meten todo el puño dentro y chupa que te chupa.

Muchas mamás me han dicho “me parece debe tener dolor de encías pues se pasa todo el día metiéndose su puñito en la boca. No lo para de chupar!” Tu bebé está experimentando y conociendo una parte de su cuerpo.

Él no sabe que tiene una mano (ni un dedo, ni un brazo, ni un pié), así que a través de su boca está averiguando y conociendo su cuerpo. ¡Chupa que te chuparás y con ello aprenderás!

A través de la boca obtienen mucha más información que a través de los ojos o las manos: blando, duro, frío, caliente, suave, áspero, grande, pequeño, agradable, desagradable, dulce, salado, agrio, etc. Toda esta información la almacenan en su cabeza para luego relacionarla con otros descubrimientos que harán en los próximos meses también con sus manos, ojos y todo su cuerpo.

Déjale cositas para que él mismo las pueda coger y llevárselas a la boca (¡no pequeñas, ni desmontables, ni peligrosas!): pañuelos vistosos, una mandarina, algo de madera, algo blandito, algo duro...

## **Consulta: ¿cómo tener paciencia con los niños?**

*“Tengo una niña de 15 meses que es muy traviesa y casi no tengo paciencia con ella. ¿Cómo puedo tener paciencia?”*

De forma directa te diré que la paciencia la tienes en tu interior, sólo tienes que darle salida. Para empezar iría bien situarte en el periodo evolutivo de tu hija.

Entre los 12 y 18 meses, cuando han aprendido a caminar se produce un estallido de energía que se traduce en:

- No quieren estarse nunca quietos. Tienen mucho interés en ir de un lado para otro.

- Les gusta trasladar las cosas, los juguetes, los zapatos, los libros, la ropa... en definitiva, todo lo que puedan alcanzar con sus manos lo acogerán para trasladarlo a otro sitio.

- Les gusta meter las cosas dentro de... la lavadora, el váter, los cubos, los cajones.

- Se intentará subir allá donde pueda: el mueble del salón, sillas, taburetes, el sofá e incluso meterse en sitios que ni tú hayas podido imaginar.

- La puedes pillar vaciando el armario del lavabo y metiendo las cosas en el váter, o estirando del rollo de papel higiénico por todo el lavabo, o llevándose a la boca las botellas del jabón, comiendo de la pasta de dientes, etc.

Bien, todo esto no lo hace para darte a ti más trabajo, ni para enfadarte porque te ha desordenado todo o porque te ha tirado al váter la funda de tus gafas que tenías en la mesita de noche.

Todo esto lo hace porque afortunadamente tiene un espacio para poder hacerlo, tiene la libertad de movimiento para hacerlo y tiene un vínculo afectivo seguro que le permite tener la suficiente seguridad como para investigar.

Así que, ¡felicidades! Tu hijo/a está creciendo de forma sana. Saltando, trepando, subiendo, metiendo, desplazando, sacando, señalando, imitando está adquiriendo seguridad, independencia y cultivando su inteligencia.

Lo que a los padres nos parece travesuras (porque claro, abrir la lavadora y encontrarte galletas dentro...), es lo que toca para su buen desarrollo. Aunque ya entienden buena parte de lo que les decimos, nos harán caso a ratitos o ni eso y encima nos dirán ¡No!

¿Qué podemos hacer? Adaptar la casa a su medida para no tener que estar regañándoles. Sacar de su alcance todo lo que no queramos que toquen; poner cierres especiales en los armarios o cajones que no queremos que abran y dejarles algunos libres para que ellos puedan jugar a investigar. Esto será sólo por una temporada. Si sacian su sed de moverse y tocarlo todo se supera con éxito esta etapa (y luego pasan a otra, claro).

Aunque es bueno dejarles experimentar, también es bueno y necesario ponerles límites. Decirles “No, eso no se toca; eso es peligroso; con eso no se juega que es de mamá; ahora vamos a jugar a recoger, etc.” Sin gritarles ni enfadarse, pero sí con seguridad y constancia. Puede que no hagan caso o nos digan ¡No! Y es que en estas edades empieza el proceso de autoafirmación, por lo que los/las peques utilizan el no o la desobediencia para establecer su poder por encima nuestro. Eso es bueno. Fastidia a los padres, pero esta expresión forma parte de su desarrollo. Y para que tengan un crecimiento sano, nos toca empezar ya a mostrarles los límites.

Si como padres tildamos la actitud de nuestros hijos de traviesa, movida, rebelde, inquieta no les estamos ayudando a crecer. Esta etapa dará lugar a otra en que ya no le interesará tanto tocar y desplazarlo todo ni subirse por todas partes. Así que os animo a que disfrutéis de las pequeñas conquistas de vuestros hijos en el camino de hacerse mayorcitos, con mucha presencia y paciencia pues como dicen los padres de hijos adolescentes ¡El tiempo pasa muy rápido!

## **Los niños son egoístas**

¡Es mío! ¡Dámelo! ¡Lo quiero yo! ¡Esto es sólo para mí! ¿Cuántas veces ha sido motivo de riña, pelea, enfado, mal rollo el no querer compartir un juguete, un libro, un...?

No pienses que tu peque no comparte porque es un mal educado, o porque tiene mal carácter, o porque está muy mimando, o porque no tiene hermanos, o porque no le has enseñado...

Los niños y niñas no quieren compartir porque no saben, no están aún preparados para ello.

Su pensamiento es egocentrista, individualista. Son el centro de su mundo y no tienen en cuenta lo que ocurre a su alrededor. Son incapaces de ponerse en la piel de los demás y sólo pueden ver lo que ellos sienten, quieren, desean. ¡Dame ese juguete! ¡Es para mí porque yo lo deseo! Y aunque no sea suyo, aún dirá: ¡Es mío!

Toda la etapa infantil (0-6 años) se caracteriza por tener un pensamiento centrado en ellos mismos, por tanto, los peques son egoístas por naturaleza. Es una labor educativa



enseñarles a compartir (no sin riñas o enfados por su parte) con paciencia y constancia.

Tanto en casa como el colegio tendrán actitudes individualistas de quererlo todo para ellos, mostraran recelo en prestar sus cosas a los amiguitos o hermanos. No te enfades con tu hijo o alumno, simplemente trasmítele el mensaje que “compartir es más divertido”, “si tu le dejas tu muñeco él te puede dejar otra cosa y seguro será más divertido”.

Anímale con amor a que le deje el muñeco (cubo, coche...) dándole mensajes positivos, “verás que divertido será jugar juntos, verás como ganas un amigo, verás cómo te gusta su juguete”.

Aunque veas que en un principio no te hace caso, no te alteres, se dará una próxima vez. Tú le vuelves a repetir el mismo mensaje sin reñirle, ni amenazarle. Seguramente te hará caso algunas veces SÍ y otras NO. Ya sabes que es normal, que está aprendiendo y que para ello necesita mucho tiempo (hasta los 7 años no empiezan a ser solidarios).

## **Consulta: ¿cómo puedo hacer para que mi hijo sea más paciente?**

*“Tengo un bebé de 20 meses que tiene mal genio, no tiene paciencia y es muy serio. Deseo saber educarlo y mejorar su impaciencia.”*

Que tu hijo sea impaciente y que muestre su enfado cuando no obtiene sus deseos y tenga mal genio es absolutamente normal.

Tu peque no necesita cambiar. Ya verás conforme va creciendo y cumpliendo años cómo va ir evolucionando su carácter y personalidad.

Seguramente, la que tiene que ganar en paciencia, comprensión, risas, flexibilidad, alegría, desenfado eres tú. Así que el cambio ha de venir desde ti y verás cómo tu hijo será el principal beneficiado. Te animo a que juegues mucho con tu hijo sin enfadarte con él y sin exigirle a tu peque una buena conducta a todas horas. Sentaros en el suelo, jugar con juguetes o con vuestros cuerpos, reíros. Lo que tu peque necesita es una mamá que comprenda cómo es él, lo respete y le acompañe en su crecimiento. No le puedes estar pidiendo constantemente buena conducta. Pon límites cuando sea necesario pero entendiendo que nuestros peques son así.

Nuestros peques desde bebés hasta aproximadamente los 6 años son así:

- Impacientes: quieren obtener al segundo lo que desean. No son capaces de esperar ni 30 segundos. Esperar para obtener las cosas, ser un poco más pacientes es algo que van aprendiendo con los años. “Espera cariño que ahora te lo doy. Si cariño calma que ya viene. Muy bien por haber esperado, ¡Felicidades!”

- Muestran su enfado con lloros, gritos, tirándose al suelo, pegando, mordiendo, etc. Son conductas típicas en la infancia cuando se sienten frustrados. Nuestros peques son muy emocionales y se expresan con todo su cuerpo.

Estas expresiones no hemos de cortarlas. Si patalean porque no quieren irse del parque no se trata de dejarlos hasta que ellos decidan por evitar la pataleta. Se trata que ya es la hora de irse, que ellos se pueden enfadar y lo pueden expresar. Por tanto, nos vamos aunque pataleen. “Entiendo no quieras irte del

parque porque te lo estás pasando muy bien, pero llegó la hora de irse”

- Egoístas: no les gusta compartir y además no saben. Su pensamiento infantil se caracteriza por ser egocéntrico, es decir, ellos son el centro de todo. Por eso “todo es mío y mío y sólo mío”.

Que un niño de 12 meses o de 24 meses o 30 meses o de 4 años no comparta sus juguetes con sus hermanos o primos, o en la guardería o en el parque no es un niño mal educado. ¡Es simplemente un niño/a pequeño!” A compartir tienen que ir aprendiendo y lo hacen en la medida que papá y mamá les enseñan con paciencia y en la medida que su pensamiento se va descentralizando en ellos mismos. “Compartir es más divertido, así tienes un amigo/a con el que jugar”. Les debemos enseñar y mostrar cómo se comparte para que poco a poco nos vayan imitando ¡Pero no obligarlos!

- Activos: no pueden estarse quietos ¡ni un minuto! Algunos son más movidos que otros pero en general nuestros peques necesitan moverse, desplazarse, tocar aquí, llevar allá, subirse encima de, pasar por debajo de la mesa o la silla.

Tal vez algunos minutos pueden estarse quietos y concentrados, pero ¡pocos minutos! A partir de los tres años van ganando en capacidad de concentración y pueden estar algunos ratitos jugando a algo sentados. Esta faceta es agotadora para los padres y educadores pero muy necesaria y muy propia de los niños/as de 0 a 6 años.

- Alegres: un niño/a debería estar el mayor tiempo del día alegre. Ciertamente es que cada peque tiene su carácter: tímido, extrovertido, reservado, observador, parlanchín, sociable, inquieto, pasivo, serio, etc. Respetando siempre su forma de ser y su forma de relacionarse con el mundo la alegría, las ganas de jugar y de investigar siempre deberían estar bien, bien patentes.

## Los niños malos no existen

¿Sabías que no hay ningún niño malo en la faz de la tierra? Ningún bebé nace siendo “malo/a”, ningún niño ni niña de 1 año, de 3 años, de 5 años... es malo/a. Pero muchos padres, educadoras, abuelos, adultos en general les decimos sin pensarlo “¡Eres malo, eres mala!” cuando han hecho algo que consideramos no adecuado.

a) Un niño de 1 año golpea a otro en la guardería y la profesora le riñe mientras le dice “¡Eres malo!”

b) Una niña de tres años monta una pataleta en el supermercado porque su madre no acepta comprarle una piruleta. Su madre sofocada y furiosa le grita “¡Eres mala, pórtate bien!”

c) Mi hijo de tres años se empeña en no dar besos a sus abuelos paternos cuando vienen por la noche a visitarlo, así que ellos le dicen “eres malo porque no me quieres dar un beso”. Cuando sus abuelos se van miro a mi hijo a los ojos y le digo “Tú no eres un niño malo. Jamás te creas que eres malo aunque te lo diga tu abuela, tu profesora, un amigo...Tú no eres malo”.

Al niño que le están constantemente repitiendo que es malo, encauza su conducta a ser malo (más pegón, menos obediente, más contestón) con el agravante que este mensaje negativo daña mucho su autoestima y su alma.

Los niños malos no existen, en todo caso, existen los niños que hacen cosas mal hechas o cosas que a nosotros no nos gustan:

a) Al niño que golpea se le puede reñir diciéndole “Pegar está mal hecho. A los amigos se les dan caricias, si pegas haces daño.” Este mensaje le ayuda a entender sin dañar su autoestima.

b) En el caso de la pataleta en el súper el mensaje constructivo sería “Estoy disgustada contigo porque te has portado muy mal en súper”. Portarse mal no significa ser mala.

c) El mensaje correcto de la abuela sería “me molesta no me des un beso cuando vengo a verte”. Pero si mi hijo no cumple sus deseos no es un niño malo (tal vez cabezota en esos momentos o un niño que quiere llamar la atención de su abuela...).

## **Consulta: ¿por qué muerde mi hijo?**

*“Mi hijo tiene 4 años y empezó a morder, algo que no había hecho nunca. Si bien él es competitivo y le cuesta compartir sus cosas en el jardín que empezó este año el informe fue excelente. Estoy muy desorientada y preocupada ya que a Joaquín no le cuesta comunicarse, tampoco pasa nada en el ámbito familiar que yo pueda advertir. Los únicos cambios fueron: que les dieron vacaciones repentinas en el jardín por lo de la gripe A y que yo fui operada hace 25 días por lo cual estuve un día interna y eso no pareció afectarlo ya que en todo momento le fuimos explicando que iba a pasar. Cuando yo le pregunto por qué lo hace él me responde que porque tal nene le hizo un gol o que tal le quería pegar.”*

Seguramente le disteis muchas explicaciones sobre tu intervención. Imagino le explicaríais que mamá se iba a pasar un día en el hospital, que te iban a operar, que todo iría bien, que no pasaba nada grave, que todo era normal. Imagino también que después de tu intervención no habrás podido hacer una actividad completamente normal por lo que tu hijo te vería diferente.

Bien, aunque a ti te parece que tu hijo lo asumió perfectamente intuyo que no es así. Como siempre digo, nuestros peques entienden más de emociones que de palabras y explicaciones habrá recibidos muchas, pero sus emociones no están siendo atendidas y él no sabe cómo darles salida de forma sana.

Para un niño pequeño la combinación de mamá no duerme en casa + hospital + enfermedad da como resultado: sentir miedo a perder a mamá, miedo que mamá se muera, miedo que mamá no vuelva. Estos sentimientos son muy propios de la infancia y no se pueden juzgar, ni desmentir diciéndoles “no cariño, eso no es cierto, mamá no se va a morir, no pienses eso”. Lo real es que ellos sí lo sienten, y por tanto, debemos acompañarles y ayudarles a expresarlo.

Una vez tu hijo exprese, saque de dentro el temor que sintió, su miedo, su inseguridad porque la figura más importante para él (su mamá) se fue a un hospital porque estaba algo malita, podrá ponerle palabras a sus sentimientos, compartirlos y se irán desvaneciendo poco a poco.

¿Cómo le puedes ayudar? Permítele que exprese cómo se sintió mientras tú estabas en el hospital. Deja que él hable, tú lo miras, lo escuchas, lo acaricias y puedes ir diciendo expresiones de afirmación de sus sentimientos “claro, lo entiendo, ya veo”. No desmientas nada de lo que él te cuenta. Es su momento de sacar lo que siente, lo que se imaginó en aquel momento, lo que para él es un hospital, lo que para él significó emocionalmente que mamá estuviera enferma.

¿Te sentiste mal mientras yo estaba en el hospital? ¿Pasaste miedo? ¿Pensabas que no volvería? ¿Cómo te imaginabas que yo me sentía? ¿Estabas triste? ¿Te sentiste sólo? Vamos a dibujar tus sentimientos, vamos a dibujar el hospital. Deja que se exprese a través del dibujo libre, ya sea con lápices de colores o con pintura de dedos. Y que él luego interprete su dibujo (segu-

ramente será bastante abstracto pero él sabrá decirte lo que dibujó). Luego lo puedes colgar por unos días en algún sitio de la casa.

Los niños pequeños se expresan a través de la boca, a través de su conducta pues no saben ponerle palabras a lo que les pasa interiormente. Tal vez sintió inseguridad y miedo pues su rutina se vio alterada y su mamá también estuvo diferente. Ante esa inseguridad se defiende a la mínima agresión con sus iguales y lo hace como puede. Defenderse mordiendo es una manera de darle salida a su rabia, a su vulnerabilidad, a su miedo interior. Le puedes ayudar ofreciéndole otra manera de expresarse y que saque lo que siente.

No será cosa de un día ni de dos. Exprésale también que no te gusta que muerda a sus amigos, que con ello les hace daño, que si se enfada con ellos mejor lo exprese con un grito que con un mordisco. Dale su propio espacio para que hable su corazón poco a poco e irá canalizando sus sentimientos hacia conductas menos dañinas.

Hay situaciones que vividas desde el mundo adulto parecen insignificantes pero para nuestros peques no lo son. La diferencia es que nosotros estamos muy desconectados de nuestro sentir, de nuestro mundo emocional. En cambio los niños son puro corazón.

## **Consulta: mi hijo tiene mucho miedo a lo desconocido**

*“Tengo un niño de dos años y tres meses y no sé cómo enfrentarme a sus miedos. Cuando vamos a un parque tiene miedo y no quiere ir si hay muchos niños y también tiene miedo a todo aquello que es nuevo. El mismo hecho de subir una*

*cuesta un poco empinada le da miedo. Yo diría que le falta seguridad corporal y le da mucho miedo caerse. El caso es que alguna vez le he forzado y aunque ha llorado al principio luego le acaba gustando e incluso se siente orgulloso de haberlo hecho. Sin embargo cuando le digo vamos a intentarlo siempre dice no y no sé si es bueno forzarle. No me gustaría que mi actitud le generara aún más miedo. “*

Te invito a que cambies la palabra “forzar” por “animar y acompañar”. Le puedes animar con actitud de respeto y acompañar en su sentir (o sea, en su miedo, en su inseguridad). Ello implica que estarás más abierta a aceptar su conducta, en el caso que no quiera probar lo que tú tan amorosamente le estás animando. Él se niega a hacerlo y tú estarás respetuosa.

El miedo a lo nuevo es lo mismo que el miedo a lo desconocido (o desconocidos). Un miedo absolutamente normal en la pequeña infancia. Hay niños que lo demuestran más que otros, pero en cualquier caso, se debe respetar y acompañar este sentir hasta que se supere (se supera con la edad).

Tu peque aprenderá mucho de tu actitud, de tus respuestas, de tus reacciones. Si tú lo “fuerzas” a que supere su miedo a lo nuevo él lo intentará superar para gustarte a ti y con ello está integrando de forma inconsciente esta información “tener miedo no es bueno, tener miedo es no gustar a mamá”. Y los peques con tal de gustar a mamá, lo que sea.

Si el capta de ti que respetas su miedo, su inseguridad, su ritmo para familiarizarse con las cosas, estará integrando nuevos aprendizajes desde la seguridad, el amor, la confianza y el respeto a su propia manera de ser. No para gustar a mamá, sino para afianzarse en su propia manera de ser.

Que tenga miedo a estar con otros niños en el parque es normal. Y más si hay mucho ruido, alboroto, muchos niños de más



edad que él corriendo, etc. Su seguridad la ve amenazada y él opta por protegerse de esta manera (muy listo ¿no te parece?).

Le puedes respetar y animarle a que juegue en un lugar un poco más apartado “Aquí hay mucho niño y te asusta ¿verdad? Ven, vamos a jugar en este ladito que estarás más tranquilo”. Y tú te quedas a su lado (si juegas a hacer castillos o pastelitos en la arena con él mucho mejor). Ya verás como poco a poco irá ganando en seguridad y a los tres años no lo sacarás de los parques ¡Aunque estén llenos!

Por otro lado, a los dos años no tienen tanta habilidad motriz, aún se caen bastante a menudo cuando corren y sus cortas piernas no pueden con las subidas. Se les hacen literalmente pesadas. Mi hija Ruth (ahora tiene 25 meses) me dice ante una cuesta: “mama pesa muxo; coqueme”.

Este verano nos hemos hartado de subir cuestas. Cuando tenía prisa la cogía en brazos, pero cuando no, la animaba proponiéndole canciones o jugábamos a caminar como los gigantes “pasos lentos pero largos” y así poquito a poquito y jugando la íbamos subiendo.

Dentro de un año tu peque subirá las cuestas corriendo por delante de ti (pues estará en la etapa del gran movimiento motriz), y habrá ganado en seguridad y confianza si tu así se lo has ido enseñando con tu actitud, tus gestos, tu presencia.

## **Consulta: mi hija se mete bolitas de papel por la nariz**

*“Tengo una niña de 32 meses que le dio el chupete a Papa Noel en la guardería el día 24 de diciembre y a día de hoy está muy nerviosa. Siempre había dormido toda la noche seguida y ahora se despierta dos y tres veces y también*

*le cuesta mucho coger el sueño. Me avisaron en la guardería que se mete papel en la nariz. Yo en casa la he pillado dos veces haciéndolo. Mi niña era muy tranquila ¿Es normal este comportamiento?”*

Con respecto a su nerviosismo, sus despertares nocturnos y su dificultad por ir a dormir es una consecuencia emocional por no tener su chupete. Está pasando el “periodo de abstinencia”, y durante unas semanas (o meses) estará así. Ahora necesita tu presencia mucho, ayúdala a canalizar su ansiedad contándole cuentos, masajes con aceite corporal antes de dormir... y teniendo paciencia.

Meterse bolitas de papel por la nariz responde a una búsqueda de placer. Así es, algunos niños explorando e investigando descubren que meterse cositas por la nariz o los oídos dan gustito, da placer y como desconocen lo peligroso que es para su salud lo hacen alegremente.

En tu caso coincide con haber dejado el chupete y traslada el placer de la succión con el placer de meterse cositas por la nariz. Pero yo no le daría importancia a esta coincidencia.

### **¿Qué hacer?**

- Entender que no lo hace por maldad, ni es una travesura, ni está enferma, ni es diferente.

- Estar un poco pendiente durante una temporada para evitar consecuencias mayores (al principio empiezan con cosas pequeñas pero si no se frena siguen con objetos más grandes).

- No gritarles, ni castigarlos, ni reñirlos, ni decirles palabras tales como eso es una marrada; eso no se hace ¡cochina! Pero que haces ¡qué asco! ¡Eres mala/o!

- Hablarle y mostrarle con naturalidad que eso no es bueno para su nariz (u odio) y darle una alternativa. Eso sí, jugando es la mejor opción.

Piensa en cosas que tengas por casa que se puedan oler: café, limón, naranja, jabón, chocolate, ropa recién lavada, flores o plantas, etc. En cualquier momento del día le puedes decir:

“¿Sabes para que sirve tú nariz? Para oler. A través de tu nariz puedes oler las cosas y es algo muy divertido. Ven, vamos a la cocina a ver a qué huele la comida. A ver... mira esto es café ¿Lo quieres oler? ¿Te gusta su olor? Ahora podemos oler... una naranja, un limón, el pan, un servilleta (que no huele...), etc.”

Usa un tono de sorpresa, alegre, motívala para juntas ir descubriendo a qué huelen las cosas.

“-Jugar a oler es muy divertido, pero si tú te metes bolitas de papel por la nariz ¿Sabes que pasará? Que tu nariz se puede poner enferma y no podrá oler las cosas. La nariz tiene que estar limpia, vacía para poder oler.”

Al día siguiente vuelves a jugar a oler cosas pero en esta ocasión del lavabo: jabón, colonias, cosas que no huelen, etc. Aprovecha durante esta temporada para comprar flores o alguna planta aromática (romero, lavanda, eucaliptos...) y mostrarle el uso tan importante y divertido que tiene su nariz.

Muestra esta actitud exploradora y motivante de forma natural, sin excesivas explicaciones y no te pases todo el día hablando de lo mismo (como tú estás preocupada le pasarás tu ansiedad a ella). A pequeñas dosis y de manera divertida.

Verás como poco a poco ella irá centrándose más en el uso importante y divertido de su nariz que en el de meterse objetos. Sobre todo, porque notará tu motivación, tu alegría y eso es lo que más alimenta el alma de nuestros peques.

Cada vez que la pilles metiéndose bolitas sin gritarle, sin reñirle, le muestras una cara seria y le dices con un tono serio (pero suave) “Tu nariz no podrá oler si le metes cositas dentro. Pobre nariz, con lo importante y divertido que es oler las cosas.” Y cambiando poco a poco tu seriedad le ofreces en ese momento cosas a oler, motivándola y jugando con ella. “A mí me encanta oler cosas ¿Y a ti? ¿Verdad que es divertido?”

Cuando haga caca le será muy divertido que le hables del mal olor. Hazlo jugando, haciendo gestos de peste con la cara, tapándote la nariz ¡Verás que risas!

Te animo dejes correr tu imaginación y creatividad y verás que bien te lo pasas tú con ella. Así tu ansiedad también irá desapareciendo y pasará a convertirse en paciencia y presencia (es decir, acompañar a tu peque en estos momentos con amor y contacto).

¡Ah! Podrías pedir a la guardería que te ayuden con este tema y que ellos también hablen de la importancia de la nariz y descubran entre todos los compañeros de tu hija a qué huelen las cosas. La nariz es un sentido muy poco explotado y muy agradable de trabajar con niños pequeños. Además, seguro ayudará a otros peques a conocer la importancia de su nariz.

## **Los niños no entienden las frases con doble sentido**

Nuestros peques no entienden la ironía, las bromas o las frases de doble sentido que tanto usamos los adultos en nuestras conversaciones. Muchas veces les decimos cosas con doble sentido que ellos no sólo no entienden, sino que además les

confunden pues nuestro tono y el mensaje son totalmente contradictorios.

En un momento de prisa, por ejemplo la entrada al colegio, el/la peque camina con normalidad y mamá le dice con tono algo enfadado “Anda cariño ves aún más despacio que no tenemos prisa”. Mamá esperará que su hijo empiece a caminar más deprisa pues lo que realmente le ha querido decir es que hay prisa y que por tanto camine más rápido. Pero como ha usado la ironía y el doble sentido, su peque lo que ha entendido es la frase literalmente: “puedo ir más despacio, no hay prisa” Pero el tono de voz de su madre, su actitud de desagrado o preocupación (probablemente tirando de él con rapidez) hacen que el peque se sienta confundido y no sepa si obedecer o no, ni a qué atender.

Usando otros términos diríamos que en su cerebro se está produciendo un corto circuito al intentar procesar esta información.

El psicólogo J. Peaget, demostró las diferencias entre el pensamiento infantil y el adulto y las plasmó en su importantísima teoría sobre los estadios del desarrollo cognitivo.

El pensamiento del niño está muy ligado a la realidad, a lo concreto, a la experiencia directa. A partir de los 12 años aproximadamente, piensan en términos lógicos más abstractos, pueden usar el lenguaje metafórico, pensar en lo que podría ser, hacer deducciones hipotéticas, hacer planes.

Así que hasta que tu peque no sea un jovencito/a adolescente procura no usar la ironía, las frases con doble sentido pues no está preparado para entenderte.

## **Consulta: mi sobrino es demasiado inocente y despistado**

*“He leído sobre el doble sentido y me gustaría saber cómo puedo ayudar a mi sobrino a captarlo. Tiene diez añitos pero es que es demasiado inocente y despistado. No capta nada y cuando nos reímos de su inocencia llora. Cómo puedo ayudarle a descubrir la ironía. Saludos.”*

Percibo eres una tía preocupada por tu sobrino. Si realmente lo quieres ayudar puedes hacerlo:

- Valorando su manera de ser “tal cual es”. Observa cómo es, lo que hace y cómo lo hace. Valora su inocencia en vez de querer cambiarla y dirigirla hacia una actitud y conducta más adulta.

Le queda mucho camino y muchos aprendizajes para llegar a ser adolescente y adulto. No quieras correr, no quieras que avance más rápido sólo porque tú consideras que debería de ser más... ¿Despierto, tal vez? ¿Suspica? ¿Inteligente? ¿Espabiladillo?

Dices que te ríes de su inocencia y él llora ¿Qué te dice eso? ¿Qué sentimiento despierta en ti? Yo creo que él es feliz siendo así. Seguramente tú no pues te gustaría él fuera de otra manera...

Si te ríes de sus gracias, de algo bonito que te haya dicho o hecho, algo destacado, algo simpático le estarás ayudando a crecer con autoestima. Pues se sentirá querido por su entorno siendo tal cual es.

Si te ríes burlándote de su forma de ser le estás ayudando a crecer con baja autoestima, a no sentirse valorado ni querido por su entorno. Por lo tanto, él capta que algo de su manera de ser no gusta, no hace bien, no es aceptada por sus seres más queridos. Todo ese sentir negativo hacia él mismo le está dañando mucho más de lo que te puede demostrar.

Al ponerse a llorar él te está expresando su dolor, su sentir de “no soy aceptado” ¿Qué te mueve a ti su llanto? ¿Te permites dejártelo sentir?

Tu sobrino es un niño que necesita la compañía de sus seres queridos para crecer. Necesita ser mirado con los ojos del corazón, porque así será realmente valorado como es (y no cómo te gustaría a ti que él fuera).

La inocencia de un niño es un rico tesoro que ojalá no se perdiera en el camino del crecer. Te animo a poner la mirada en descubrir cuántas cosas hace, dice tu sobrino que aún no te has permitido descubrir y seguro te gustarán (sobre todo, porque ¡le quieres!).

## CAPITULO 9

# EL APEGO

### **Consulta: no sé si dejar llorar a mi bebé o cogerla en brazos**

*“Mi hija tiene tres meses y medio y no le gusta ni estar en el carrito ni en la hamaquita sólo en brazos y además de pie. Incluso se tiene que dormir en brazos. No sé si dejarla llorar hasta que se harte o simplemente seguir acogiéndola hasta que se le quite esa costumbre.”*





Patricia, tu bebé no te pide bracitos por costumbre, si no por pura necesidad. Necesita tu calor, tu aliento, tu contacto, oír los latidos de tu corazón, oler tu piel, oír tu voz, sentirse acunada. Es una necesidad vital para su alma.

Te propongo un simple ejercicio. Túmbate en tu cama en posición fetal, cierra los ojos y concéntrate en tu respiración.

Cuando te sientas más o menos relajada imagina que eres un feto, que estás en la barriga de tu madre e intenta sentirte como tal: tu cuerpo siempre en contacto con el líquido y la bolsa, protegida, calentita, alimentada, segura, oyendo el bum-bum del corazón de tu madre, los ruidos intestinales; estás acunada, balanceada por sus movimientos... ¿Cómo te sientes? ¿Sientes miedo? ¿Sientes hambre? ¿Te sientes sola? ¿Te sientes feliz?

Sin perder la concentración ahora imagina que ya no estás en la barriga de mamá, si no en un mundo nuevo, desconocido, con mucha luz, muchos ruidos, muchas voces. Sientes cosas nuevas y algunas desagradables como hambre, frío, sed, calor, escozor en la piel, dolor de barriga. En muchos momentos tienes miedo, te asustas de cosas tan simples como los ruidos de tu barriga, una voz fuerte. ¿Cómo te sientes? ¿Qué necesitas para sentirte segura?

Ahora imagina que lloras y lloras porque no sabes lo que te pasa. Lloras para que mamá te coja en brazos pues eso sí te calma. Necesitas a mamá pero mamá no viene... Sigues llorando y mamá sigue sin venir... ¿Qué sientes?

Existe la creencia popular que si se coge mucho en brazos a los bebés éstos se mal acostumbran. Dicen que mejor no cogerlos mucho no vaya a ser que les guste demasiado y luego tengan 6 meses y aún quieran mucho brazo. O tengan 20 meses y aún sigan pidiendo bracitos cuando están alterados. O tengan 3 años y ¡aún pidan brazos!

Los niños y niñas que han sentido el contacto y la protección física y emocional de sus padres durante los primeros 6 años de vida son niños más independientes y seguros (lo contrario de lo que muchos piensan).

Estoy segura que si te lees el libro del pediatra Carlos González “Bésame mucho”, cuando lo acabes no pensarás ni sentirás igual.

## **Consulta: siento que mi bebé está muy apegado a mí**

*“Tengo 22 años soy estudiante de arquitectura y desde que nació mi bebé, que ahora tiene 5 meses, no estoy cursando materias. Sólo voy a rendir algunos finales y estoy todo el día en casa sola con ella. Mi marido trabaja todo el día, incluso sábados a la mañana. Siento que mi bebé está demasiado apegado y no está tranquila sin mí. No la puedo dejar con nadie más ni siquiera con su padre. ¿Eso es malo? ¿Se le va a pasar a medida que crezca? ¿Es malo para su futuro cuando tenga que ir a guarderías, jardín, escuela? ¿Cómo puedo hacer para evitar que sea tan dependiente de mí?”*

La dependencia de tu bebé es muy, muy normal. Tu beba está apegada a ti porque te necesita. Tú eres su referente, tú le das seguridad. Sólo con tu presencia se siente segura y esa seguridad es la que necesita para jugar, investigar, ir conociendo poco a poco su entorno. En ocasiones tus caricias, tu contacto o simplemente estar cerca de ti y olerte o escuchar tu respiración es suficiente para que tu bebé sienta paz.

Ha estado 9 meses dentro de ti sintiéndose protegida, acunada, abrigada, comfortable pues tú le saciabas todas sus necesidades. Sabe de tus sonidos internos, de tu voz, de tu olor, de tus emociones, sentimientos. Ahora está fuera de ti, está en un mundo extraño y se siente insegura en muchas ocasiones. Tiene emociones que la desorientan y confunden.

Todo ello le genera mucha inseguridad y te necesita a ti para superarla.

Cuanto más contacto tenga de mamá y papá, más estéis con ella cuando os necesita, la acompañéis en sus juegos, primeros descubrimientos, primeros pasos, calméis con presencia y mimo sus miedos, acudáis a sus llamadas más le estaréis ayudando a superar su inseguridad. La estáis ayudando a que sea una peque independiente cuando tenga 2/3 años, pues en estos años la estáis llenando de confianza, seguridad, amor y presencia.

Sé que resulta cansado tener a tu peque enganchada a ti todo el día y que sólo se calme contigo. Apenas te dejará hacer cosas. Pero así es criar con amor y presencia. Además imagino que el día que esté con su padre para ti no será un descanso pues seguirá reclamando tu presencia. Anima a tu marido que pase todo el tiempo que pueda con ella y que tenga paciencia en mostrarle a su bebé que él también es un buen referente de amor y seguridad. La figura paterna es importante, pero se hace más notoria a partir de los 18 -24 meses.

Te animo leas *Bésame mucho* del pediatra Carlos González seguro que su libro te ayudará a entender por qué tu peque es como es.

## **Consulta: ¿por qué mi hija se enfada o llora más con su madre?**

*“Tengo una niña de 19 meses que desde pequeña ya es muy espabilada. En la guardería sólo lleva un mes y es la pequeña del grupo y la educadora nos dijo que es increíble lo lista que es. Su padre y yo somos muy jóvenes (25 y 20) y se está criando con nosotros y el círculo de amigos. También está con los abuelos. Mi pero es que pienso que está muy consentida. Es muy buena pero cuando está estresada o mal me lo hace pagar todo a mí. Conmigo llora, quiere ir en brazos, tiene rabieta, no come (solo pesa 9.5kg, el pediatra dice que está bien) y yo que trabajo toda la mañana, estudio a distancia, llevo la casa y estoy con ella. Además tengo muy poca paciencia no sé cómo tranquilizarla y hacerle entender que no puede ser todo lo que quiere. Sábados y domingos estamos con ella todo el día y sólo es conmigo con la que hace esto, con nadie más. ¿Por qué?”*

Dices que tu peque está muy consentida pero fíjate que no es lo mismo consentir que mimar. Los mimos son muy necesarios, tanto para los peques como para los adultos. Donde hay que poner la mirada es en no consentir demasiado, buscar el equilibrio sin ser estrictos. Pero para mimar ¡deja el grifo abierto!

El vínculo emocional que hay entre hija/o-madre es muy fuerte hasta los 2 años de edad. Por ese motivo cuando tu peque está cansada, confundida, desorientada, frustrada, irascible, quejosa te busca más a ti que a su papá o abuelos.

Tú lo vives como que tu peque “te lo hace pagar todo a ti”. ¿Pagar el qué? ¿Te sientes tú en deuda con tu hija? ¿Tienes algún pesar y por ello crees que tu hija te está haciendo pagar

algo? Que lo vivas de este modo no tiene que ver en absoluto con tu peque, sino contigo. Tal vez resolver estas preguntas te ayuden a aligerar la carga emocional que llevas.

De todas formas, a esta edad necesitan mucha atención. Tu peque necesita estés por ella, juegues con ella, le expliques cosas, la acompañes, la abracés y si no lo obtiene se siente mal.

Yo también tengo una peque de 19 meses. Imagino que cuando dices “quiero que entienda no puede ser todo lo que quiere” te refieres a que constantemente reclama tu atención, quiere esto de ti, quiere la lleves aquí, quiere le hagas esto o lo otro. Y tu tal vez quieres que entienda que no puedes estar constantemente por ella pues tienes otras muchas cosas que hacer.

Yo en estos momentos estoy intentado escribir tu consulta mientras ella está a mi lado metiendo todos sus cuentos en una caja. Sé que estará concentrada unos diez minutos como mucho, y que después reclamará mi atención y si no la obtiene llorará, o se irá poniendo cada vez de más malhumor. Lo sano para ella es que la atienda, esté por ella, juegue con ella. Eso implica que yo apenas puedo hacer cosas, por lo que me intento organizar para hacerlas cuando ella duerme o está con sus abuelos.

A esta edad necesitan mucho el contacto y la presencia de mamá y papá y si la tienen se harán más seguros e independientes en un futuro. Mi hijo de casi 4 años ya no me necesita constantemente a su lado y se entretiene largos ratos jugando solo. Pero hasta el final de los 3 años tuvo mi atención y la de su papá de forma constante.

Eres una madre joven con mucha fuerza y energía que trabaja, estudia, lleva la casa. Haces lo que puedes para criar a tu hija (y seguro que va bien pues la describes como una niña sana, buena y espabilada), pero ten en cuenta que los primeros

tres años de vida de tu hija son los más importantes y en los que necesita más tu presencia y la de su papá.

Ganarás en paciencia si mientras estás con ella la atiendes sin pensar que tienes que hacer mil cosas más. Intenta organizarte para hacer las cosas cuando ella duerma y te recomiendo que bajes el nivel de exigencia y expectativas “no eres superwoman” y a todo no puedes llegar.

## **Consulta: mi hija de dos años no para de llorar y pide mucho bracitos**

*“Mi bebé acaba de cumplir dos añitos y me vuelve loca con su llanto porque no para de llorar. Sólo quiere que la cargue en brazos y si la dejo llora y llora. Trato de distraerla pero sólo lo logro por minutos y cuando me separo de ella comienza a llorar de nuevo y termino tan agotada, frustrada, que me dan ganas de sentarme a llorar porque me siento una mala madre. Ella no era así pero vino por una semana el hijo de 2 años y medio de mi amiga y él es súper malcriado. Se pasaba el día llorando. Después se fueron mi niña cambió ahora todo es NO, NO, NO. Trata de pegar y si no le doy lo que quiere llora como lo hacia el hijo de mi amiga y no sé cómo hacer para que vuelva a ser como era antes de independiente.*”

Tu hija ya no es un bebé. Es una niña de dos años y ello significa que está entrando en una fase de su crecimiento muy importante para su maduración y muy agotadora para los padres.

Lo que he escrito sobre las conductas que se dan entre los 2 años hasta el final de los 3 años lo podrás encontrar en el capítulo 13 *Rabietas y agresividad*. Conducta como el pegar, decir a

todo que No, intentar salirse con la suya, la importancia de poner límites, la importancia de nuestra presencia y dedicación.

Tu hija está entrando en esta fase, culpar de su compartimiento al hijo de tu amiga es desviarse del verdadero tema. Sus lloros y su dependencia contigo son porque interiormente se siente insegura (algo muy habitual en estas edades).

Sé lo agotador que resulta cuando piden brazos y nuestra presencia constantemente. Te recomiendo pongas la mirada en tu hija y relativices mucho las otras obligaciones. No eres “super-woman” y a todo no puedes llegar. Tener esto claro no te hará sentir frustrada ni mala madre (¿Sabías que no existen las malas madres? Lo explico en el capítulo 17 *Ser padres*).

Si tu hija llora y te persigue es porque necesita más tu contacto, más mimos, más presencia tuya para que calmes su inseguridad. Si le das el contacto que necesita acabará por superar lo que le está pasando interiormente, si se lo niegas el problema se irá agravando.

No creas que porque cargues o vayas con ella a todas partes durante una temporadita la vayas a malcriar. Todo lo contrario, la vas a llenar de amor, seguridad y confianza que es lo que necesita para superar esta fase. Ya verás como poco a poco se irá despegando de ti y con ello le habrás ayudado a que sea más independiente.

Ten paciencia, tal vez sea cuestión de días como de semanas o meses... Pero piensa que cuando atendemos a nuestros hijos les estamos enseñando a ser independientes.

## CAPITULO 10

# PRIMEROS PASOS Y CAMINAR



### **¿A qué edad empiezan a caminar?**

*“-Mi hijo fue muy precoz y a los 9 meses empezó a andar”. Dice una madre toda orgullosa. “-Anda pues el mío lo normal, a los 13 meses dio sus primeros pasos. -Bueno pues la verdad es que el mío era un poco vago y no lo hizo hasta los 18 meses!”*

¿Cuántas veces hemos oído o sido protagonistas de este tipo de conversaciones? Tenemos la manía de comparar. Nos comparamos nosotros como padres, como profesionales, como hermanos, como amigos y por supuesto comparamos a nuestros hijos con los hijos de los demás para saber si son “mejor que el otro” o si van más retrasados...



Pues ninguno de estos niños es mejor el uno del otro. El bebé que da sus primeros pasos antes del año no es precoz y el que espera hasta los 18 meses no es perezoso ni poco hábil.

El bebé que arranca sin apenas pedir apoyo no es mejor que el que va del dedito de su mamá/papá durante meses hasta coger fuerza y seguridad. “-Sólo camina si va de mi dedo agarrado, si lo suelto se tira al suelo!”. Pues no lo sueltes. Con tu dedo le estás dando seguridad y confianza. Cuando esté bien cargado de ambos aspectos arrancará.

Cada niño tiene su propio ritmo y ellos saben mejor que nosotros cuándo es su momento. Hasta que no se sienten seguros y preparados para iniciar la marcha de forma autónoma no lo harán. Y nuestra responsabilidad como padres y educadoras es respetar su ritmo y acompañarlos en este importante aprendizaje.

El periodo normal abarca desde los 9 a los 18 meses. Sólo pasados los 18 meses hemos de empezar a preguntarnos qué está pasando. Ah! Pero lo más beneficioso para su inteligencia no es que anden cuanto antes, si no que gateen el máximo de tiempo posible.

## **Consulta: mi hijo de un año no se aguanta de pié**

*“Hola, mi pequeño ya tiene un año y no gateó, ni se levanta sólo de la cama. Se queda tumbado de espaldas. Lo levanto para que él pueda caminar apoyándose de los sillones o muebles y sólo llora.”*

Lo más importante es que tu hijo siga las revisiones pediátricas de acuerdo a su edad y le comentes todos estos aspectos

a su pediatra para descartar anomalías o posibles deficiencias en su desarrollo.

Si tu hijo no está preparado para aguantarse de pié no es bueno que lo fuerces. Lo único que conseguirás es que llore y aumente su inseguridad. Cuando se ponga de pié por propia iniciativa, él mismo ya buscará apoyo en los muebles para avanzar. Pero eso será cuando él esté preparado.

No explicas mucho y no sé si tu hijo ha estado mucho sentado en hamacas o estirado en el suelo. Lo ideal es estar en el suelo, boca arriba y motivarlo con juegos, contacto, sonrisas, abrazos, canciones para que ellos mismos vayan descubriendo sus posibilidades de movimiento.

O sea, motivarlos para que se giren a un lado, al otro, para que se pongan boca abajo, para que se arrastren como gusanos, para que gateen. Con cada uno de los intentos que realizan les ayuda a fortalecer sus músculos y ganar en seguridad (condiciones necesarias para iniciar la marcha).

Motívalo para que se desplace arrastrando o gateando. Juega mucho en el suelo con él, gatea a su lado y anímalo para que te imite. Tú puedes ser su mejor ejemplo. Si está boca arriba estirado en el suelo ponle juguetes a su lado un poco alejados con la intención que se gire él solo y mueva su cuerpo. Si le cuesta, ofrécele esta estimulación a pequeños ratitos dos o tres veces por día.

Que su madre esté a su lado jugando, motivándole para que se desplace, celebrando sus pequeñitos logros día a día es lo mejor que le puedes ofrecer. Eso sí, respeta su ritmo, dale tiempo y no lo fuerces.

CAPITULO 11

# GOLPES Y PORRAZOS



## ¿Qué hacemos cuando el niño se da un golpe?

Cuántas veces hemos reñido a la mesa o la puerta diciéndole: “mala, mala eres mala por haberle hecho pupa a mi peque”. De esta forma intentamos calmar el susto y daño que lleva nuestro niño o niña encima.

¿De verdad tienen la mesa o la puerta la culpa? Aquí no se trata de buscar culpables o de echar la culpa a algo. Lo sano para el buen desarrollo de nuestros peques sería transmitirles con amor que ellos son los responsables de sus actos. Que ellos son los responsables de esos cocos, caídas y que esos objetos van a estar ahí la próxima vez, por lo tanto, mejor aprender a tener cuidado de uno mismo.

Imagina a tu peque de 8 meses gateando por debajo de una silla y al intentar levantar la cabeza se golpea. Lo coges para calmarlo mientras le dices -"Vaya coco te has dado, estás aprendiendo y estas cosas pasan. La próxima vez ya verás como intentarás tener más cuidado".

Tu niña de 13 meses va caminando aún muy insegura y al pasar cerca de un juguete se tropieza y cae. La abrazas para calmarla y con dulzura le puedes decir -"Te has caído y te has asustado ¿Verdad? Estas aprendiendo a caminar y has perdido el equilibrio al tropezar con este juguete. Poco a poco aprenderás a tener cuidado para no caerte. Date tiempo."

Tal vez os parecerá que son demasiado pequeños para entenderos, pero lo cierto es que captan muy bien el mensaje verbal (lo que les decimos), y el mensaje no verbal (nuestro amor por ellos, nuestra serenidad y nuestra seguridad que les estamos ayudando a crecer).

Yo aprendí de mayor que solía echar las culpas al otro para eximirme de mis responsabilidades (el metro ha llegado tarde, el despertador no ha sonado, no me he acordado de hacerlo, etc.) Pero me fue mucho más sano aprender que soy responsable de mí, de lo que hago y de lo que no hago, y que por tanto, desde mí puedo decidir y actuar.

Si esto se lo enseñamos con naturalidad a nuestros pequeños les estamos ayudando a ser ellos mismos.

## **¡No corras que te vas a caer!**

Cuando los peques empiezan a desplazarse solitos, ya sea gateando o caminando necesitan practicar mucho para ir afianzando su nueva habilidad.

Al inicio de la marcha sus pasos suelen ser torpes y, aún así, muchas veces quieren correr a pesar que su paso no es nada firme.

La mamá/papá, abuelo/a o cualquier otro adulto le suele decir “¡No corras que te vas a caer!”, y si al cabo de pocos segundos se confirma su predicción le puntualiza “Ves, ya te lo había dicho yo”.

En los parques infantiles abuelos/as y mamás/papás van detrás de sus pequeños avisándoles constantemente de lo que sí pueden hacer y de los que no: “No te subas en ese trencito que te vas a caer”, “Ten cuidado que ahí te puedes hacer daño”, “No, ahí no vayas”.

En casa tienen necesidad de probar infinidad de veces sus capacidades motrices y por eso intentan una y otra vez subirse a las sillas, a las camas, al sofá y luego probar también la hazaña de bajar. “No te subas que te vas a caer”, “¡Cuidado, cuidado!”, “¡Bájate!”

Lo que a nosotros nos parece un peligro porque siempre tenemos miedo que se hagan daño, para ellos es un necesidad. Cuando les estamos avisando “Te vas a caer”, lo que realmente les estamos transmitiendo es nuestro miedo.

Sí, nosotros tenemos miedo que se caigan, se hagan daño, se lastimen. Así que podríamos traducir el “No corras que te va a caer” por “No corras porque yo tengo miedo que te caigas y te hagas daño”. A los peques no les importa tanto caerse o hacerse un poco de daño en las rodillas, cocos en la cabeza o rasguños. Ellos están preparados para esos pequeños infortunios del cre-

cer y además están deseando probarse a sí mismos constantemente.

Pero transmitirles nuestro miedo, nuestra inseguridad es muy injusto. Nuestros peques de meses, de pocos años se sienten valientes, con coraje, con ganas de probar y aprender de la experiencia. Y nosotros, con nuestro miedo, les cortamos esas alas.

Yo reconozco mi miedo cada vez que veo a mi hija de 20 meses subirse y bajar sola de su silla. Para ella es un reto motoriz que cada vez que lo consigue le produce tremenda alegría y seguridad en ella misma. Cuando a veces se resbala y luego cae, llora intensamente y no por el posible dolor, si no por la frustración de no haberlo conseguido.

“¿Te has caído al intentar subir a tu silla, verdad? Tranquila, poco a poco aprenderás a poner bien los pies y las manos. Mira se hace así”. Y le voy indicando dónde tiene que poner los pies, las rodillas, las manos.

Lo ideal es mostrarles y explicarles cómo deben hacerlo, para que así vayan practicando de forma correcta. Y cuando los veamos enfrascados en estas hazañas, nos ponemos a su lado en silencio para estar al rescate en caso necesario.

## CAPITULO 12

# LENGUAJE



**Consulta: mi bebé de 20 meses lo pide todo gritando**

*“Mi bebé de 20 meses grita sistemáticamente para pedirlo todo. Yo le digo “di dame” lo hace pero luego vuelve gritar.”*

Aunque él grite, tú no. Mantén el tono de voz suave y normal. Incluso en ocasiones le hablas bajito. Los niños aprenden en función de nuestras respuestas y por imitación.

Así que si tú le vas hablando flojo y suave le estás sirviendo de modelo para que te vaya imitando.

Haces muy bien en ponerle palabras a sus gritos “di dame; di que quieres agua; di que quieres el chupete...” Pero si sigue gritando le dices “lo lamento pero no te entiendo. Así gritando no entiendo qué me quieres decir”. Y realmente no atiendes a su demanda hasta que use un tono de voz normal. “Ah! Ahora te he entendido muy bien! Así da gusto atenderte.”

No le riñas, evita mensajes del tipo “Estoy harta que me grites! Ya está bien que lo pidas todo gritando!” Ni te enfades con él pues con ello no aprenderá nada.

Sé su modelo para que te imite. Y piensa que esto no es cuestión de tres ni diez días. Es cuestión de ir mostrándole el camino poco a poco cada día durante una larga temporada.

## **Consulta: tiene 12 meses y no habla claro**

*“Estoy preocupada por el bebé que yo cuido sólo balbucea. Él tiene 12 meses y medio y no logro que diga palabras más claras. ¿Qué debo hacer? Les agradezco me faciliten información o me digan el motivo por el cual él no quiere hablar más ¿Es normal? Pues él atiende perfectamente a todas las órdenes que le doy y realiza todas sus actividades perfectamente...”*

¡Enhorabuena! El niño que tu cuidas es un niño muy normal, que escucha lo que tú le dices, atiende y observa a su alrededor



para aprender. A los 12 meses pueden decir algo claro, “mama, papá” o alguna otra palabra con la letra “a” como caca, aba queriendo decir agua, etc. Empiezan a balbucear que es su entrenamiento para iniciar el lenguaje dentro de unos cuantos meses. Eso sí, pueden entender todo lo que les decimos.

### **¿Cómo le puedes ayudar?**

- Háblale correctamente, sin diminutivos. No digas agüita por agua, ni mesita por mesa.

- Seguramente él irá señalando todo con su dedo índice mientras balbucea cosas. Aprovecha esos momentos para poner palabras a su gesto: “¿Qué señalas el camión que pasa por la calle; es grande, verdad?”

- Si balbucea “aba” y te señala con el dedo un vaso, tú le puedes decir “¿Quieres un vaso de agua, verdad? Claro, tienes sed y quieres agua. Toma guapo, agua para beber”.

- Ves explicándole lo que hacéis juntos. Si le coges la mano para ir al aseo a lavar las manos no lo hagas en silencio dile: “Ven, dame la mano que te acompaño a lavar las manos”. Una vez en el lavabo le sigues diciendo “Cogemos un poco de jabón y te ayudo a frotar tus manos, ahora las pasamos por el agua para aclarar y...¡ listo! Te ayudo a secártelas con la toalla”.

- No tengas miedo en usar palabras complejas le ayudarás a aumentar su vocabulario. Él te escucha siempre y toda la información que le das la va reteniendo en su cerebro para cuando esté preparado poder usarla.

- Cuando sea más mayor y empiece a decir sus palabras y luego frases, no le corrijas usando una negación “No, así no se dice, se dice...” Mejor repite de forma correcta la palabra que él ha dicho mal y anímale a que te imite “Alfombra, Al-fom-bra, a ver cómo la dices tú?

## **Consulta: tiene 2 años y sólo dice pocas palabras**

*“Mi nieta tiene 26 meses y sólo dice palabras sueltas, ninguna frase. Entiende todo perfectamente y realiza todas las actividades para su edad. Es una niña tranquila y algo tímida. En la guardería no se relaciona mucho con los niños, sólo con las señoras. Es hija única y no sé si eso tiene algo que ver. Nos forzamos por estimularla mucho y hablarle pero hasta ahora no hay resultados. ¿Tendría que consultar con un logopeda?”*

Me hace mucha ilusión constatar que Edukame tiene abuelas lectoras. Tu nieta está siguiendo su propio ritmo. Ella aún no se encuentra preparada para hablar pero ten por seguro que está almacenando datos y se está “formando” para dar el salto a ser una parlanchina.

No tiene nada que ver que sea hija única y el hecho que sea algo tímida forma parte de su carácter, y por tanto, de su manera de moverse en este mundo. Seguro que es lista y muy observadora y se relaciona con las señoras porque sabe que de ellas obtendrá la seguridad que necesita.

Hacéis muy bien en estimularla. Hablarle con total normalidad y cuando señale cosas, objetos o incluso gesticule para alguna acción le ponéis vosotros voz con tono amoroso:

“¿Por qué señalas el suelo? ¿Qué se te ha caído algo? Ah! Ya veo, se te ha caído el cuento. Pues dime, abuela me lo puedes coger. Ves, y yo tan a gusto te lo recojo.”

“¿Qué quieres que no te entiendo? ¿Quieres coger este juguete y no puedes? Pues dime, abuela me ayudas que quiero la pizarra. Toma cariño. “

Cuando ella os hable si no dice correctamente la palabra no la corrigáis simplemente lo repetís vosotros de forma correcta:

“Quero aba, ¿Quieres agua? Vamos a la cocina a beber”. Evitar expresiones del tipo: “así no se dice; dilo bien; no sé qué dices, etc.”

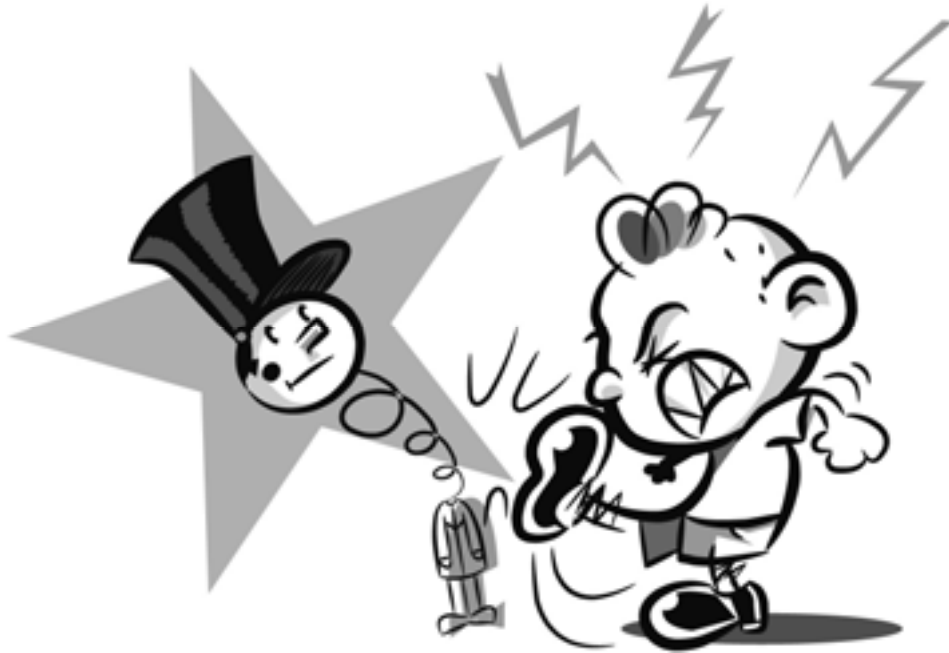
La idea sería seguir estimulándola con normalidad, respeto y amor. Y aunque tú dices que no hay resultados sí los hay pero están dentro de su cerebro. Ella va almacenando todos los datos que recoge de su entorno, las frases, las palabras, las entonaciones. Se está preparando y lo va haciendo siendo fiel a su ritmo interno.

Un logopeda os diría que aún es demasiado pronto para actuar pues está en proceso de maduración. Es decir, que está dentro del período normal de aprendizaje.

Ya sé que la mayoría de niños a esta edad ya dicen frases y tienen un vocabulario mínimo. Pero seguro que para ti tu nieta destaca por encima de “la mayoría” porque para ti es única. Pues lo mismo pasa con su ritmo de maduración, es el suyo propio y único.

## CAPITULO 13

# RABIETAS Y AGRESIVIDAD



### **Consulta: mi hija dice a todo que NO**

*“Desde hace una temporada con mi hija de 34 meses todo es NO. Cada vez que le pido que haga algo su respuesta es un no rotundo y sigue con sus cosas. Si le obligo la tengo que llevar a rastras entre gritos, si intento hablar su respuesta es negativa y no sé qué hacer. Cuando consigo después de mil negativas meterla en la cama se pasa una hora mínimo llamándome y pidiéndome cosas, ahora pipí, ahora el muñeco, ahora agua... Y eso que antes de irse a dormir procuro que lo tenga todo pero siempre hay excusa para no dormir.*”

*También dentro de las rabietas que coge cuando le pido las cosas, le da por pega. La verdad es que al final acabo muy nerviosa es bastante desesperante...no sé cómo podría solucionarlo..."*

Irene en tu consulta describes muy bien el comportamiento de tu hija y es exactamente igual al de mi hijo Iván desde hace ya un tiempo (ahora tiene tres y medio), y seguro que también de otros muchos niños y niñas de dos años a final de los tres.

Nuestros hijos están viviendo su momento de autoafirmación, de búsqueda de poder, de intentar salirse siempre con la suya, del ¡NO! (y que te he dicho que Nooooo) para todo, de la pataleta, los gritos, las peleas, incluso de pegarnos porque ¡no obedecemos sus órdenes!

Todo manual de pedagogía, toda guía para padres habla de este período. Así que nos hemos de felicitar porque tenemos unos hijos sanos que son capaces de a sus tres años ¡desafiarnos! Es como una adolescencia infantil...

¿Cómo vivirlo? Lo primero entender que no son niños/as malos, ni tiranos (aunque lo parezcan), ni lo hacen para fastidiarnos aunque sí para desafiarnos. Nosotros también fuimos así a su edad y en función de cómo la vivimos entonces ahora lo demostramos.

Lo segundo: dices que es desesperante... Mejor conecta con la esperanza. Confianza que tienes una hija sana y que esta época (que pasará) le ayuda a crecer. Si no, estarás muy a menudo enfada, irascible, rabiosa como ella y ahora necesita mucho tu amor, serenidad, seguridad y paciencia.

Lo tercero es el momento de poner límites. Mamá y papá ponen las normas y ellos las cumplen les guste o no (sin negociación en la mayoría de casos, por ahora.). Ante sus negativas, nosotros decidimos y ellos no tienen derecho a voto (aunque sí

tienen derecho a enfadarse, gritar, soltar la rabia que les da no ganar, patalear en el suelo).

En estos casos solemos perder fuerza dándoles explicaciones e intentando convencerles porque nos duele. Perdemos energía porque nos sentimos culpables de mantenernos firmes mientras ellos lloran, gritan y pasamos mucha vergüenza porque montan el espectáculo donde sea.

¿Te sientes culpable de amar a tu hijo/a e intentar sea un/a joven con criterio y seguridad? Pues está en tus manos mostrarle ese camino o dejar sea una jovencita tirana y caprichosa.

- "Quiero caramelos."

- "Hoy no toca. Ayer te comiste dos y no es bueno comer caramelos todos los días."

- "Siii, yo quiero uno ¡ahora!"

- "Lo sé, pero no es bueno para ti". Se enfada, grita y llora. Pataleta en plena calle.

Permítele exprese su rabia pero no te enfades, no le chilles, no le digas nada más, no la intentes convencer que lo haces por su bien (ya se lo has dicho, te ha entendido, no le ha gustado y te lo va a demostrar...).

Yo en ocasiones sigo caminando lentamente dándole tiempo a que me siga pero sin decirle nada. Cuando ve estoy lejos viene corriendo, gritando y llorando "¡Quiero un carameeeeelo!" Me agacho a su altura, lo abrazo y amorosamente le digo "ya veo estás muy enfadado, lo entiendo, pero mamá sabe lo que es bueno para ti".

El sigue insistiendo:

- "Mama, yo quiero un caramelo."

- "Claro, tal vez otro día, pero hoy no."

Y seguimos caminando, él llorando menos fuerte pero ya a mi lado.

Escenas como ésta hay muchas en el día a día: para irnos del parque, para ponerse el abrigo, para bañarse, por querer coger del súper lo que no debe, por querer jugar cuando es hora de comer, tarda una hora en irse a dormir, etc. Hay días que lo vivo con agotamiento y otros con más serenidad. Al igual que él hay días que apenas discute y podemos negociar y otros es un constante desafío.

Se podría decir que el “trabajo” de los peques de 2-3 años es el de intentar imponerse y mandar. Nuestro “trabajo” como padres es el de mostrarles el camino con amor, paciencia, con límites, seguridad y firmeza, con nuestro propio ejemplo y con respeto. Ser niño/a no es fácil y ser padres tampoco.

Lo que nunca les ha de faltar (y más en estos momentos) es nuestro amor, consuelo, nuestra dedicación y tiempo.

## **Consulta: ¿debo contar hasta tres?**

*“Tengo un niño de 3 años y estamos en la fase no. Siempre que le pedimos que haga algo nos responde igual “NO”. Le repetimos todo varias veces hasta que tenemos que recurrir al “Cuento hasta tres”, pero no lo veo una buena opción ya que me gustaría que lo hiciera por sí mismo.”*

En esta fase de autoafirmación es muy pesado para nosotros y para ellos estar constantemente encima repitiendo e insistiendo que hagan las cosas. Además tiene el efecto secundario que los peques se acostumbran a nuestras insistencias o amenazas y acaban por ni escucharnos.

La técnica del cuento hasta tres, es una opción pero si la usas diariamente acabará por ser una amenaza y ni te escu-

chará. Úsala de vez en cuando (dos veces a la semana como mucho).

Para conseguir que hagan las cosas por ellos mismos y no como respuesta a nuestros enfados o amenazas debemos demostrarles que si no hacen las cosas los resultados dependerán de ellos. Para enseñarlo es muy importante nuestra actitud: sin enfados, sin chillidos, ni amenazas y sobre todo, sin echarnos atrás y cumpliendo lo que decimos. (Para empezar busca momentos en los que no tengas prisa).

-“Ves a buscar tu abrigo y pónitelo que nos vamos a la calle.”

-“No, no quiero.”

-“Yo voy a buscar el mío y me voy a preparar para irme, cuando esté lista me iré. Si quieres venir conmigo ponte tu abrigo”.

Le dejas un tiempo corto y si ves que ni se mueve te despidas de él:

-“Adiós cariño me voy a la calle”.

Abres la puerta y te vas. Quédate detrás escuchando pero sin hacer ruido.

Cuando tu peque vea que te has ido y se ha quedado sólo, seguramente llorará y gritará asustado. Pasados 10 segundos vuelves a entrar y aunque tu corazón esté sobrecogido por el susto de tu niño/a, ten una actitud tranquila y segura:

-“¿Por qué lloras cariño?”

-“Estaba solito, ¡te has ido!”

- “Te he dicho que me iba a la calle, como no te has puesto el abrigo pensaba que no querías venir conmigo ¿Quieres venir a la calle?”

-“Si.”

-“Pues ves a buscar tu abrigo y pónitelo que nos vamos.”



Verás que rápido se lo pone. Tal vez te pida le acompañes a buscarlo por miedo a que te vuelvas a ir. Accede pero no acabes poniéndole tú el abrigo pues entonces no habrá servido de nada lo hecho hasta ahora.

Si tu actitud es serena y firme el mensaje que le estás transmitiendo es que se vaya responsabilizando de sus acciones: como no se ha puesto el abrigo es que no quería ir a la calle. Tu peque enseguida percibirá que tú no te has enfadado, no le has chillado, no le has insistido, así que si quiere obtener lo que quiere depende de él. Si en esta situación siempre reaccionas igual, verás como en breve no le tienes que insistir nada para que se ponga el abrigo.

Yo llevo aplicándolo des de los dos años de Iván para otras muchas situaciones del día a día y es un proceso que merece la pena. Eso sí, preparaos a escuchar sus lloros, sus pataletas cuando ven no se salen con la suya. “No entiendo por qué estas tan enfadado. Si querías te leyerá un cuento antes de dormir ¿Por qué no has recogido los juguetes como habíamos quedado?”

## **Consulta: mi hijo llora cuando su padre lo atiende**

*“Tengo un niño de 2 años y hace poco que le cogen rabietas y llora desesperadamente cuando su padre lo quiere vestir, o dar de comer... Sólo quiere que lo haga yo y me siento mal. ¿Qué puedo hacer?”*

Como ya he ido explicando, a los dos años se disparan las rabietas y las ganas de mandar de nuestros peques. Este llorar desesperado cuando su padre lo viste, seguramente sea una es-

trategia para que sea mami quien le atienda y por lo tanto, conseguir así su deseo.

En estos casos, si las mamás accedemos a sus suplicas llanteras (porque realmente se nos encoge el corazón cuando lloran vivamente), les estamos perjudicando. Pues con ello:

a) Desautorizamos a su papá. Si hacemos “vale pues ya te doy yo de comer o te visto...” El mensaje que les estamos transmitiendo es que tú papá no es importante, tu papá no sabe mucho, tu papá es prescindible; yo soy la que mando, yo soy la que sé más y la más importante en tu vida.

b) Le damos a nuestro peque el poder de “yo aparto a papá y me quedo con mamá” y con ello él está decidiendo a capricho (algo muy ansiado por ellos a partir de los dos años). Y aunque es bueno atenderles y escucharlos, mamá y papá saben lo que es bueno y necesario para ellos.

Y lo bueno para su buen desarrollo es que su papá esté con él. La figura paterna es muy importante y toma más realce a partir de los dos años de edad, en que la fusión emocional madre-bebé empieza a diluirse.

Por eso aunque tu peque llore, deja que sea su padre quien lo atienda porque su relación con él es muy importante y necesaria. Apoya a tu marido y anímalo a que no se desespere por el supuesto rechazo de su hijo. Tened ambos paciencia y entender que es una estrategia de vuestro peque para mandar y quedarse con mamá.

Te recomiendo que no estés presente mientras su papá intenta ayudarlo con la comida o vestirlo. Déjalos a ellos solos y si te angustia oír llorar desesperadamente a tu hijo, enciérrate en otra habitación o escucha música. Piensa que no está con un

desconocido está con alguien muy importante y que lo quiere tanto como tú: ¡su padre!

Ya veréis como si ambos actuáis unidos formando equipo ante la educación de vuestro peque, en poco tiempo aceptará, valorará y deseará la relación con su padre. ¡Y con ello vuestro hijo se enriquecerá mucho!

## **Consulta: mi hijo cuando se enfada me dice que no me quiere**

*“Tengo una niña de 3 y últimamente se ríe cuando le estoy llamando la atención por algo, me dice que no me quiere cuando le digo que No o no la dejo hacer algo. Me molesta mucho pues quiero que entienda que el decir no te quiero no es bueno. Desde que está en guardería ya no quiere hablar español y también me frustra pues no quiero que lo deje de hablar.”*

Tu hija está en pleno proceso de autoafirmación. Ahora busca salirse con la suya, no acepta bien las órdenes, las imposiciones, le gusta decidir a ella cómo hacer las cosas y cuándo, etc. Como tú no le dejas hacer todo lo que ella quiera ni como ella quiera se enfada.

Cuando te dice “no te quiero” te está diciendo: en estos momentos no me gustas, no me gusta lo que me propones, ahora no te quiero hacer caso, no me dejas hacer lo que a mí me gusta, ahora estoy enfadada porque me obligas a...,” Y cuando se ríe es también un gesto de “mamá no te voy a hacer caso”.

Haces muy bien en mostrarle los límites y no permitirle cualquier conducta siempre que lo hagas con amor, constancia

y coherencia. Pero debes comprender que tu hija tiene todo el derecho de enfadarse. Algunos muestran su enfado llorando, otros gritando o pegando, tu hija diciéndote no te quiero (o incluso te puede llegar a decir “mamá eres mala”). A estas edades no salirse con la suya da mucha frustración y se debe permitir expresarla.

No quieres que diga “no te quiero” no porque no sea bueno, sino porque a ti te duele. A ti te llega de manera dolorosa, así que tiene que ver contigo, en cómo tú la interpretas y cómo te hace sentir.

Es buenísimo crecer en un ambiente donde se permita expresar los verdaderos sentimientos, que nuestros peques sientan la libertad de expresar lo que sienten sin ser juzgados ni sancionados: te odio, me gustas, estoy enfadada, siento miedo, estoy alegre, tengo celos, siento rabia, te quiero...

Si para ti no fuera doloroso su expresión de enfado cuando tu hija te dijera “no te quiero” tú seguramente le podrías contestar con serenidad “pues yo te adoro”; o “entiendo estés enfada”, o tal vez ni le prestarías mayor atención.

## **Consulta: mi hijo de 2 años nos pega ¿qué debo hacer?**

*“Tengo un problema y no sé cómo reaccionar. Mi hijo le ha dado por pegarnos a todos abuelos, tíos y a nosotros. No sé cómo reaccionar gracias y un saludo.”*

Los dos años es el inicio del periodo de la autoafirmación y puede durar hasta el final de los tres años. Así que es un tiempcito que a los padres se nos hace eterno pues nos encontra-

mos que nuestros dulces peques empiezan con el ¡No! para todo, a desobedecer, a querer mandar, a gritar y llorar, pataleta en el suelo e incluso a pegar.

Como padres hemos de tener claro que ellos aprenden de nuestras reacciones. Muéstrale que no es correcto pegar, enfádate, pon cara muy seria y de forma contundente le coges el brazo, le miras a los ojos y le puedes decir:

“A mí no me gusta que me peguen”, “No se pega, eso está mal hecho”.

Como seguramente seguirá insistiendo como si de un reto se tratase, te lo llevas a su habitación o a un espacio aparte y lo castigas un minutito solo.

“Te quedas aquí castigado porque lo que has hecho no es correcto. No se pega, con las manos se dan caricias”. Te vas y lo dejas un minuto.

Probablemente se quede llorando a moco tendido o incluso se niegue a quedarse castigado (los niños que pegan suelen tener un carácter muy fuerte...). Tú insistes serio/a y firme. Cuando vayas de nuevo a su habitación (recuerda que con poco rato que esté solo es suficiente) es muy importante hables con él/ella con un tono reconciliador “¿Sabes por qué te he castigado? No me gusta que me pegues. Cuando pegas haces daño y a nadie le gusta que le hagan daño. Dame un beso de perdón. Yo también te doy un beso a ti para levantarte el castigo.”

Una vez lo has hablado y os habéis besado e incluso abrazado, ya no hay enfado, ya no hay castigo, nada de rencor, ni amenazas y no se vuelve a hablar más del tema (hasta la siguiente vez, claro).

Cuando pegue a los abuelos, tíos haces lo mismo. El enfado y/o castigo debe ser inmediato y corto. En esta ocasión cuando hables con él, también le pides que bese a sus abuelos o tíos y que les pida perdón. Y una vez levantado el castigo se zanja el tema.

No le digas eres un mal niño, eres malo porque eso no es cierto. Hace cosas incorrectas y tú estás en su vida para mostrarle lo correcto.

No le pegues para enseñarle que no se pega. Es incongruente, contradictorio y muy dañino.

Si no está acostumbrado a que sus papas se enfaden o lo confronten se mostrará un poco más rebelde al principio. Sé constante y ya verás como poco a poco lo irá integrando. Papá y mamá deben reaccionar igual ante el pegar, sino vuestro peque lo que aprenderá es que con papá no puedo pero con mamá sí... (o viceversa). Pensad que es bueno le pongáis límites, ¡los necesita! Tener paciencia y constancia en unos meses recogeréis los frutos.

## **Consulta: mi hija me pega y me dice que me quiere matar**

*“Estoy muy preocupada porque mi hija de casi 6 años, desde hace unas 2 semanas sólo tiene ganas de pegarme, a mí, a su hermana de 20 meses y dice que todo lo hace a propósito. Dice que no nos quiere, que le da igual que nosotros le queramos. Pero lo más fuerte es que a raíz de escuchar una conversación donde se utilizaba la palabra matar, ahora dice que me quiere matar a mí o a su hermana. No sé si entiende el concepto de matar en sí, o me lo dice porque sabe que no se debe decir. Todo esto ha ocurrido, creo, a raíz de estar regañándole constantemente durante un tiempo porque no se portaba bien.*”

*Me gustaría saber cómo actuar porque no me gusta que diga y piense esas cosas. No creo que tenga maldad, pero me gustaría que no lo dijera más ¿Qué debo hacer?"*

Tú hija no tiene ninguna maldad, no es mala. Tu hija está muy enfadada con vosotros, siente rabia y así os lo está mostrando. La rabia se debe dejar expresar hay que permitir que salga y es lo que está haciendo (afortunadamente) tu hija. Nuestros peques saben mucho más de salud emocional que nosotros. Ella sabe que necesita soltar la tensión, la frustración, el enojo que lleva dentro. Seguramente está harta de tanta riña, tanto exigirle se porte bien, además de los celos que debe sentir de su hermana. Se siente mal y lo necesita soltar.

Cada vez que dice “te voy a matar” está realmente expresando su dolor interior, su rabia. Tú cada vez que lo oyes lo interpretas de forma literal, con lo cual tienes miedo que tu hija pueda tener instintos asesinos y seguramente te dé vergüenza lo oigan los demás papás (¿tal vez porque piensen es una mal educada o un niña mala?).

Cuanto más mayores dominan más el lenguaje por lo que suelen utilizar expresiones tales como ¡Te odio! ¡Eres mala! ¡Mala madre! ¡Tonta! ¡No te quiero! ¡Te pegaré una paliza! Expresiones que los padres solemos cortar rápidamente porque nos parecen ofensivas. Pero lo ideal sería hacer “oídos sordos” en la mayoría de los casos y si nos hacen daño, mirar qué nos está removiendo en nosotros.

Estas expresiones son una pista que nuestros hijos sienten dolor, frustración en su interior. Nos quieren por encima de todas las cosas pero el proceso de maduración no es fácil, crecer es doloroso. Y nuestros peques pasan por muchos momentos de dolor.

Potencia todo lo positivo que hace tu hija de 6 años, sobre todo las pequeñas cosas, las rutinarias. Dale mucho contacto, besos, caricias, abrazos. Cógela, arrúllala como haces con la pequeña. Deja de prestar tanta atención a las conductas que no te gusten.

Te pega y te dice que te quiere matar porque necesita muchísimo tu atención. Cuando te pegue le puedes decir sin gritar, ni estar enfadada “no me gusta que me hagas daño. Pega a este cojín, saca tu rabia pegando al sofá”. Si pega a su hermana le puedes decir “así le haces daño a tu hermana, pega a las muñecas, a ellas no les harás daño”. Cuando te diga “te voy a matar” intenta no hacer caso la mayoría de las veces. Si no para hasta llamar tu atención le puedes decir algo así “ya veo estás muy enfadada, ¿me cuentas por qué estás tan enfadada? Estoy dispuesta a escucharte, necesito escucharte”. Evita las reprimendas del tipo “eso no se dice, eso está feo, eres una mala educada” Pues cortarían toda posibilidad de conectar con tu hija y ayudaros mutuamente.”

No se trata de consentirles todo para evitar estos episodios de enfado, frustración, dolor. Se trata de acompañar estos episodios con amor, paciencia, presencia y sobre todo entendiendo que necesitan expresar, sacar hacia afuera lo que sienten dentro.

Si esta expresión nos molesta a los padres, educadores, tíos, abuelos, entonces nosotros nos hemos de mirar hacia adentro y averiguar qué sentimos, qué nos pasa con lo que nos han dicho, qué nos remueve.



## **Consulta: mi hijo se pega cuando se enfada**

*“Tengo un hijo de 1 año con 10 meses y desde hace como 3 o 4 meses cuando se enoja se da manazas en su cabecita o en sus manitas. Su papá y yo estamos extrañados porque nadie a su alrededor, incluyéndonos a nosotros, le pegamos. Es un pequeño muy amado e inteligente. Hablamos con él y le pedimos que no se haga daño y ahora lo tratamos de ignorar cuando lo hace. ¿Estará correcto?”*

Se pega porque no sabe qué hacer con su enfado, así que opta por agredirse a él mismo aunque esta conducta no la imite de nadie de su entorno. Lo mejor es canalizar esta conducta hacia afuera en vez de hacia él mismo. Así que le puedes proponer que pegue a un cojín, al sofá, a una silla, al colchón, a un muñeco blando... Sería una invitación para que saque su enojo pero sin hacerse daño a él mismo y sin pegar a otra persona.

Haces muy bien en no reprimirle su conducta de enfado, pues la rabia, la ira se deben expresar, se deben permitir sacar hacia afuera sin censura. Tu peque se enfadará en muchísimas ocasiones, tantas como límites le pongáis, y en todas ellas debe sacar su enfado (sin que eso signifique que sea una estrategia para acabar obteniendo lo que le habéis negado).

“Cariño entiendo que estés enfadado, mira pega al sofá para sacar tu enfado (y le puedes mostrar cómo hacerlo)”. Con explicarle que no se pegue, se haga daño no será suficiente. Es necesario mostrarle una alternativa (como pegar a un muñeco blando, cojín), cada vez que se pegue a sí mismo. Es importante que seáis muy constantes, tengáis paciencia y le habléis con naturalidad (sin enfado, sin brusquedad). Veréis como en un tiempo irá canalizando su ira hacia afuera (y no hacia dentro).

## **Consulta: mi hijo de 4 años es agresivo**

*“Mi hijo de 4 años es muy agresivo. Desde bebé siempre lo fue. Ahora que va a una salita de 4 años está peor y en realidad me avergüenza su forma y que todos los días me digan algo negativo de él. Su hermano de 2 años no es así. Es pacífico, sereno, tranquilo lo opuesto. Leo de los límites y me cuestiono a mí misma. No sé cómo ayudarlo.”*

Alba me pregunto qué quieres decir realmente cuando dices que tu hijo es muy agresivo. Me gustaría observar cómo es tu hijo, cómo os relacionáis con él y tal vez descubrir que es un niño muy enérgico, con fuerza y carácter. Que estas características las usa desde su nacimiento para destacar, para llamar vuestra atención, mimo, amor y que por falta de recursos os está desbordando hasta el punto que ya lo etiquetas de niño agresivo, con mala conducta.

Con vuestro segundo hijo ya tenías más experiencia y le habéis podido ofrecer otra manera de estar y comprender, además que normalmente si un hermano es enérgico el otro suele ser más sosegado (pero ambas formas de ser quieren lo mismo: la atención y amor de sus padres).

A distancia y sin conocer más intuyo os podría ayudar poner la mirada en las cosas positivas que hace vuestro hijo. Seguro que al día hace muchas y pasan desapercibidas por no llamar vuestra atención. Gestos pequeños como recoger más o menos los juguetes, colgar su chaqueta, una atención amable con su hermano, estar un ratito sereno mirando un cuento, lavarse las manos usando jabón, pedir algo sin exigir, comer bien, etc.

Tras leer esto, coge un papel, párate a pensar y escribe aquello que crees tu hijo hace bien, los pequeños logros para su edad.

Después pásate el día o los días sucesivos observante de la conducta y la forma de ser de tu hijo pero únicamente en los aspectos positivos. Además le felicitas con palabras, abrazos, caricias, miradas tiernas, un toque simpático en la cabeza... Dejar por un tiempo de regañarle constantemente y al día expresarle en varias ocasiones aquello que os guste.

Ese va ser el gran reto para ti, y para el papá, destacar el lado positivo de vuestro hijo.

Tal vez descubras que tu lista no era muy larga pero que al observar de forma deliberada y con ojos amorosos la lista se hace más y más larga. Seguro que lleváis años viendo sólo aquello que os molesta porque es lo que más ruido hace y el círculo se ha ido cerrando y repitiendo sólo en esos aspectos: él llama vuestra atención por su carácter agresivo (según vosotros), y le devolvéis exigencia, rectitud, riñas, disconformidad. Así que él aún acentúa más su agresividad. Ahora toca tratar su carácter enérgico y fuerte con amor, sosiego, positividad y confianza.

Confiar en él y en vosotros como padres. Pide a las maestras también observen lo bueno que hay en él y lo refuercen. Y no dudes en pedir ayuda, orientación profesional pues tus hijos están en una edad muy importante en su desarrollo y necesitan de tu plena energía y confianza para su crianza.

## CAPITULO 14

# LÍMITES



### **No frustrar a nuestros hijos es malcriarlos**

La parte menos grata y más difícil de ser niño o niña en el proceso de maduración es la frustración. La parte menos grata y más difícil de ser padre en proceso de educar es la frustración. Ni a los peques les gusta no salirse con la suya, ni a los padres nos gusta tener que desilusionarlos.

*Fritz Perls (fundador de la Terapia Gestáltica), en su libro “Sueños y existencias” dice que en el crecer hay dos alternativas: o el niño crece y aprende a sobreponerse a la frustración o se transforma en un malcriado. Puede que resulte un “malcriado” porque los padres le contestan todas las preguntas. Puede que se eche a perder porque cada vez que desea algo lo consigue – porque el niño debe tenerlo todo, porque papi nunca lo tuvo, o porque los padres no saben cómo frustrar a los niños-. Cada vez que el niño es mimado para evitarle una frustración, se le está condenando. Porque en vez de usar su potencialidad para crecer, la usa para controlar a los adultos, para controlar el mundo.*

Los niños saben pedir lo que desean, ya sea con palabras o con gestos: ir al parque ahora!, cógeme en brazos que no quiero andar, comer algo antes de cenar, ver dibujos ahora!, meter las manos en el plato, no comer pescado, tocar el ordenador, ir a dormir tarde, quiero ahora una piruleta ... y un larguísimo etcétera.

En muchas ocasiones para evitar el mal trago cedemos, ya sea porque no tenemos fuerzas para aguantar y oír la consecuente rabieta ya sea porque nos appena se lleve un chasco.

Hemos de ser conscientes que al consentir no les estamos ayudando a crecer, les facilitamos demasiado las cosas. Lo bueno para su desarrollo es que busquen sus propios recursos, se esfuercen en buscar alternativas, conozcan mejor sus fuerzas, miren hacia dentro de sí y sepan qué pueden hacer (¡con lo creativos que son a estas edades!).

El peque dice:

- Si no me coges en brazos porque no quiero caminar (y no atiendes a mi eufórica rabieta...), no me quedará más remedio que hacer el esfuerzo y caminar yo solito/a. Pero ¿Podré hacerlo? Si no tengo ganas... ¡Anda! ¡Pues resulta que sí he podido hacerlo!

- Si no me dejas ver más dibujos en la tele (y no cedés ante mis múltiples insistencias), tendré que poner en marcha mi creatividad y jugar con algo.
- (Un bebé de 6 o 10 meses) Si no atiendes mi llanto para que estés siempre, siempre cerca de mí tendré que empezar a dirigir mi atención en lo que hay a mi alrededor. Tal vez yo solito pueda hacerlo... (en niños que reclaman mucho la atención, sería bueno dejarlos por momentitos).
- Si no me das esa piruleta que tanto deseo (y mira que la estoy armando en la tienda!), tendré que aprender a conformarme...

Para frustrar no es necesario enfadarse, gritar, amenazar. Con cariño, dulzura y firmeza les puedes decir las cosas. No le estás riñendo, por lo tanto, no le pongas mala cara para decirle que no le tomas en brazos. Pese a la rabieta, mantente firme en tu postura pero no endurezcas tu cara. Entiende que lo único que tu peque puede hacer es quejarse.

## **Consulta: mi hija tiene mucho genio y cuando se enfada pega**

*Tengo una niña de 9 meses y medio. Esta muy espabilada, gatea desde los 6 meses y desde los 8 meses se pone de pie e intenta andar. Es muy movida. La verdad que tengo mucha suerte con ella, ya que duerme (desde el primer día) toda la noche de un tirón y come todo lo que le des. Es tan movida que después de todo lo que come sólo pesa 6,50 kg. a sus casi 10 meses.*

*Mi problema es que aunque sea una niña muy graciosa y simpática (ya que está siempre riéndose) tiene mucho genio, tiene la mano muy rápida. Si está haciendo algo y le interrumpes o quiere hacer algo y no lo dejas enseguida te suelta la mano. Tengo un sobrino que es once días menor que ella y es muy cariñoso, pero en el momento que se acerca a la niña para darle un beso o un abrazo le da con toda la mano en la cara. Es decir, que si no se sale con la suya saca su genio. Yo creo que de alguna manera tengo que enseñar a controlar su genio, ya que no quiero que se me escape de las manos. ¿Qué puedo hacer?*

Tener una niña que derrocha tanta energía y que encima coma y duerma estupendamente es una suerte para ti. ¡Felicidades!

Por lo que cuentas tu peque es una gran investigadora que tiene muchas ganas de moverse y conocer su entorno, y que además se siente segura, querida y protegida para poder hacerlo.

Lo que tú llamas “mucho genio” yo te lo devuelvo como “carácter”. La misma fuerza que usa para gatear, para investigar constantemente y para arrancar a andar también la usa para defender lo que ella quiere y como ella quiere. Todo ello va en el mismo paquete y forma parte de su carácter. Un carácter que te animo no castres, sino que le enseñes con presencia dónde están los límites con seguridad, firmeza y respeto.

### **¿Qué puedes hacer?**

Cada vez que pegue a su primo o a otro niño, le muestras una cara seria, de desagrado a la vez que le dices con un tono contundente (sin chillar) “No se pega, le has hecho daño (pupa). Con las manos se dan caricias” y le coges su manita y le muestras cómo se acaricia al niño. En ese momento pon cara alegre, de agrado “Ves, así es más agradable, tu primo quiere jugar contigo”.

Puede que la primera vez que le intentes mostrar cómo se acaricia ni tan sólo te deje que le cojas la mano y que por ello también se enfade. Tú insistes sin chillar, ni violentarte. Si coge rabieta déjale unos minutos con su enfado y cuando veas se le ha pasado un poquitín le intentas mostrar que con las manos se dan caricias.

Puede que también te pegue a ti cuando le frustres algún deseo. No le pegues, ni le chilles, simplemente muéstrale tu cara bien seria, de desagrado y le dices “No se pega” A mi me gustan las caricias” Le coges su mano y la pasas con suavidad por donde te ha pegado “Ves, así, caricias, eso sí es agradable”. Y mientras le pones una cara bien alegre, pues ¡Eso sí te gusta!

Ten paciencia ya que serán muchas (¡muchas!) veces las que le tengas que mostrar que no se pega, pero si cada vez le pautas la misma reacción iras canalizando su carácter hacia una actitud más productiva.

Yo desaconsejo rotundamente pegarle en la mano para mostrarle que eso no está bien hecho ¿Cómo se puede enseñar pegando que no se pega? Para tu peque tu cara de desagrado y seriedad en el hablar son más contundentes que un chillido o un cachete, además de ser más sano para su buen desarrollo. Si además le muestras enseguida con cara alegre lo que sí tiene que hacer le estás ayudando a entender.

Tampoco aconsejo dejar que el peque se salga con la suya para evitar que pegue a los demás o para evitar se enfade. Te mostrará su disconformidad en muchas ocasiones: soltándote la mano, rabieta en el suelo, gateando en dirección opuesta a dónde tú quieres ir, etc. Deja que llore, que se enfade pues está en su derecho de sentirse enojado y expresarlo, pero tú le muestras cuál es el camino a seguir.



## **Consulta: mi hijo cuando se enfada muestra mucha fuerza**

*“Mi hijo de 13 meses además de genio tiene muchísima fuerza. Ahora mismo lo puedo controlar pero me da miedo cuando sea un poquito más grande y literalmente no pueda sujetarle. En el médico para pesarlo o simplemente tumbarlo es una odisea. En casa aunque hemos intentado hacer las cosas jugando (aspirarle los moquitos, o ponerle la mascarilla del Ventolín cuando está malito) siempre tenemos que recurrir a hacerlo a la fuerza. En el hospital con 10 meses tuvieron que venir 3 enfermeras y yo para la mascarilla y fue horrible... Lo paso muy mal pero no hay otro modo. La cuestión es que se mueve haciendo fuerza con todo el cuerpo, sobre todo la cabeza.*

*Pero la pregunta en sí, es si debo seguir haciendo estas cosas que no quiere a la fuerza o hay otro modo. Sobre todo cosas que son imprescindibles. En casa lo llevo mejor, porque si le da una rabieta de genio lo dejo que se calme llorando y le hablo hasta que se tranquiliza. Pero el miedo es cuando tengo que cogerlo para que lo vea el médico o ponerlo en la silla para irnos del parque o tumbarlo para aspirarlo...”*

Tu hijo es un peque sano con mucho carácter y que sabe luchar vigorosamente contra aquello que no le gusta.

Te entiendo perfectamente pues yo también he vivido las mismas situaciones con mi hijo Iván (en cambio con su hermana es todo lo contrario). Hasta los 3 años se han dado muy a menudo, y pese a los juegos o estrategias creativas que yo me inventaba acabábamos usando la fuerza. Ahora que tiene casi 4

años estas situaciones se dan muchísimo menos y su fuerza no es tan “brutal”.

Son situaciones que impactan pues al tener que hacer el doble de fuerza que ellos, junto a sus lloros y gritos parece que les estés matando. Entiende que éste es el carácter de tu hijo. Es un carácter que da más trabajo que otros pero no lo temas.

Haces bien en dejar que llore, que de salida a su rabia, mientras tú te mantienes firme en que aquello que le has propuesto debe hacer.

Vuestra respuesta como padres es muy importante:

- Si vais dejando que con el tiempo él consiga no hacer aquello que no quiere, no le hacéis ningún favor. Le estaréis dando un poder que no lo va ayudar a madurar. Como se pone tan violento, mejor no le aspiramos los mocos... Pues vale, no te pongo en el carro así me evito la escenita...

- En cambio si le vais dando respuestas firmes y positivas, le ayudareis a ir canalizando su fuerza con respeto y amor. Firme en el sentido que aunque se ponga como un loco hay cosas que debe hacer por su bien o porque vosotros como padres así lo habéis decidido. Y positivas, en el sentido que no os enfadéis con él o chilléis sino que lo tratéis con respeto, con gesto amoroso y tranquilo.

Mientras lo estás cogiendo con fuerza para conseguir hacer algo, intenta al mismo tiempo hablarle con suavidad (cerca del oído pues no te oirá) transmitiéndole mensajes del tipo “entiendo te moleste pero es necesario para tu salud”, “entiendo te enfade ir ahora en el carro pero ahora debes ir en él”; “sé que te molesta la mascarilla pero la necesitas para curarte”. No se lo digas enfadada, chillando ni se trata de convencerlo en ese

momento. Si no de que te oiga y vaya integrando poco el mensaje que respetas su sentir pero que igualmente debe hacerlo.

Y cuando hayas conseguido hacer lo que tenías que hacer, pese a su rabieta, disgusto, fuerza, llanto lo felicitas con abrazos y besos y le dices “¡Ves, ya está! No todo lo que tenemos que hacer nos gusta o es agradable. Yo también tengo que hacer cosas que no me gustan pero que son necesarias”. “Felicidades cariño, verás como otro día no te cuesta tanto”. Con mi hijo Iván yo compartía estos mensajes desde casi su nacimiento.

No lo etiquetes de niño agresivo, malo, travieso, etc. ¡No! Simplemente es un niño con carácter fuerte (igual que el que es tímido). Evita gritarle y enfadarte con él con mensajes del tipo: ¡Eres malo! ¡Por qué te pones así! ¡Estoy harta de tus gritos! ¡Basta ya que no es para tanto! Etc.

Cuando tu peque tenga dos años puede que aumenten sus manifestaciones de genio y fuerza. Tú sigue manteniendo una actitud de respuesta firme y en positivo. Puede que en algunas ocasiones acabes agotada (por experiencia propia), pero piensa que no es en vano, pues le estas enseñando y ayudando a madurar. Conforme vaya creciendo y madurando verás como esta conducta irá a menos ya que le habrás ido enseñando a canalizar su fuerza.

Pasarás situaciones en público poco agradables, pero confía en tu instinto, en tu proceso de ser madre y no te quedes enganchada en los juicios de los demás. Ellos no están criando a tu hijo, ni lo ven en todas sus reacciones, en todas las situaciones, tú sí.

## **Consulta: cómo puedo decir “NO” a mi hija sin frustrarla**

*“Es cierto que los nenes todo lo piden y a ellos les gustaría que siempre fuera un sin medir las consecuencias. ¿Cómo le puedo decir a mi hija de dos años que “no” sin frustrarla?”*

El “no” es por sí mismo una frustración. Y la frustración es necesaria para madurar, para crecer. En la vida no todo es dulce, fácil, cómodo, divertido. Si a nuestros peques les mostramos únicamente la parte agradable de la vida ¿Qué pasará cuando se encuentren con la parte desagradable?

Si tú, mamá o papá se lo consientes todo, te esfuerzas por endulzarle demasiado la vida y evitas por todos los medios que se lleve un chasco, que se disguste, se enfade por no tener todo aquello que desea o por no poder hacer las cosas como tu peque quiere ¿Qué pasa con la otra cara de la moneda? Cuando reciba una negativa de la maestra o tenga su primera frustración con sus amiguitos ¿Sabrá encajarla? ¿Sabrá integrarla?

Nuestros peques aprenden sobre todo de sus padres, el principal aprendizaje se da en el núcleo familiar. Así que si tú no le muestras la parte desagradable de la vida, tu peque se esforzará por vivir siempre en el paraíso que le supone que todo se lo consientan.

Tu hijo aprenderá a desarrollar habilidades para obtener siempre sus deseos. Aprenderá que “si lloro muy fuerte mi mamá se cansará de oírme y al final consentirá lo que yo quiero”; “si grito, pataleo con todas mis fuerzas armando un gran escándalo mi madre se preocupará y me dará lo que yo quiero con tal que yo deje de hacerlo”; “si me enfado mi papá se entristece y al final cede a mis deseos”. De tal forma que estos peques se convierten un unos expertos manipuladores de sus pa-

dres, abuelos, tíos, del ambiente que se rodean para obtener sus deseos.

Lo bueno para nuestros hijos, para que sepan caminar por la vida afrontando e integrando los momentos buenos y los momentos malos, las subidas y las bajadas de la vida de ser niño, de ser adolescente, de ser adulto.. Es que aprendan a tener respuestas ante las negativas; ante los momentos que ellos sienten rabia, tristeza y ante las situaciones que sienten miedo, desorientación, angustia, soledad.

Como padres podemos y debemos acompañar a nuestros hijos en estos momentos con abrazos, besos, compañía, respeto, mimo: “sé que estás sufriendo porque... que estás enfadado porque... pero yo te abrazo y te mimo para ayudarte en estos momentos”.

Como madre la lección más difícil que he aprendido es que no puedo satisfacer absolutamente todas las necesidades de mis hijos, y por tanto, no puedo evitar que sufran.

## **¿Qué pasa cuando no atendemos a las peticiones de nuestros hijos?**

Cuando nosotros les decimos NO a sus peticiones les estamos ayudando a crecer. Les estamos enseñando que en esta vida no todo es placentero, que también hay que convivir con las desilusiones, con los chascos.

La reacción del niño/a seguramente será llorar, gritar, quejarse, enfadarse, enrabiarse. Habrá niños que lo hagan con mucho ruido, y otros, con un poco menos. Pero en general, mostrarán su disconformidad de forma inmediata e insistirán todo lo que puedan hasta conseguir lo que quieren.

Bien, pues permite que expresen lo que siente, que suelten su rabia, manifiesten su enfado, lloren a grito pelado pues es lo único que les queda. No les hagas callar, tal vez porque la rabia la hacen en plena calle, porque te da vergüenza te oigan los vecinos, te de miedo te juzguen los demás. No le amenaces con “si no paras de gritar y llorar...” Permite que exprese la rabia que le da no conseguir lo que quiere mientras tú te mantienes firme en aquello a lo que has dicho NO.

No te enfades por su actitud (claro que hay días que no estamos para estas escenas pero intentamos sean los menos), es legítimo que el peque reaccione así e insista con todas sus armas. Lo más importante para su madurez es que aprenda que no todo es lo que él quiere o como él lo desea y que eso duele (por eso llora, grita, patalea, muerde...). Se siente frustrado y lo muestra.

De tu respuesta, de tu reacción aprenderá muchísimo. Irá aprendiendo a convivir con los momentos desagradables, a encajar los golpes que en la edad adolescente y adulta seguro también tendrá. De tu reacción aprenderá que seguirá teniendo tu amor pese no le consientas lo que él quiere. Recuerda, que tú actitud ante su rabieta es de serenidad, dulzura y firmeza.

Le puedes explicar brevemente los motivos de tu decisión, pero no te deshagas en explicaciones ni lo intentes convencer cuando está en plena erupción emocional. No necesitas justificarte lo haces por su bien y aunque no va a ser un rato agradable para ti tampoco sabes que le ayudará a crecer.

Explicaciones sencillas y sin repetir las en exceso como por ejemplo:

- “No puedo estar a tu lado en cada momento porque tengo que hacer cosas. Pero volveré enseguida”

- “No te cojo en brazos, me duele la espalda. Tus piernas saben caminar y te ayudarán a llegar a casa”

- “Ahora no puede ser la piruleta pronto cenaremos. Tal vez otro día”.

## **Consulta: uso mucho la palabra NO con mis nietos.**

*“Soy abuela y a mis nietos les digo no hagas aquí, no vayas, no, no, no para todo. Qué debo hacer o decir porque mi hija me corrige que no use tanto “no”.*

Me encanta tener abuelas lectoras de edukame. La verdad es que tu hija tiene razón, el uso continuado de la palabra “no” tiene efectos contrarios a lo que se desea.

Me explico. Imagino que tu deseas lo mejor para tus nietos, que mientras estén contigo no se lastimen, se lo pasen bien, disfruten, y a la vez, tú disfrutar de su presencia, cariño y poderles enseñar muchas cosas que sólo las abuelas podéis enseñar.

Pero si cuando estáis juntos, cuando os relacionáis hay un abuso de la palabra “no”, el ambiente se vuelve negativo, tú no disfrutas pues te conviertes en una especie de sargento limitador, y ellos al final optan por no escucharte. Sí, has leído bien, los peques se defienden de estos mensajes negativos que nos les dejan crecer volviéndose sordos.

“No grites”, “No toques este armario”, “No te subas en mi cama”, etc. En breve, los peques pasan de estos mensajes y acaban haciendo lo que les apetece, pues de lo contrario ¡no serían niños! Y eso aún nos enfada más y les decimos: “¡Qué no me has oído, te acabo de decir que no toques este armario! ¡Estás sordo!”

Sí, se ha vuelto sordo pues un niño necesita moverse, investigar, probar, retar, saltar, subir, bajar, y si atendiera a todos los “no” que oye, seguramente acabaría sentadito en una silla sin apenas moverse, leyendo un cuento o coloreando toda la tarde. Pero los niños no deben ser así, aunque a los padres nos agote.

El problema es para las abuelas es aún más agotador pues vuestra paciencia, vuestra energía ya no está a prueba de niños pequeños. Vosotras ya lo vivisteis como madres...

No me dices la edad de tus nietos, pero de todas formas mira en ti misma si tanto mensaje negativo, si tanto “no hagas esto, no vayas por aquí, no, no, no...” Puede ser tu defensa a no poder seguir su ritmo inagotable y toca lo todo.

Tal vez te haga falta ser más flexible con tus nietos, y así, poder disfrutar realmente de ellos (y no sufrirlo). Recuerda que tú ya no los tienes que educar eso les corresponde a sus padres.

## **El uso y abuso del “no” para poner límites**

Un día un grupo de educadoras infantiles decidimos buscar alternativas al ¡NO! Tras un trabajo de reflexión y autocrítica sobre nuestro trabajo, nos confesamos cansadas de estar siempre con el “No te subas a la silla”, “No golpees los juguetes”, “No se pega”, “No chilles”, “No corras”, “Los juguetes no son sólo para ti”, “No se juega con la cuchara”, “No se pintan las paredes”, “No te salgas de la fila” y un largo etcétera.

Es una labor educativa importante poner límites y normas, pero a través del NO constante resulta acabando muy aburrido, además de ineficaz. Tanto para los niños como para nosotras, se generaba un ambiente muy negativo e improductivo.



Así que pensamos en otras alternativas más creativas y productivas que nos permitieran poner límites y normas en positivo y con seguridad.

Por ejemplo, cambiamos:

**“No te subas a la silla”** por “en la silla se pone el culo, los pies van al suelo.”

**“No te subas a la mesa”** por “los pies van al suelo, baja por favor.”

**“¡No pegues!”** por “con las manos se dan caricias; a los amigos se les abraza.”

**“¡No se muerde!”** por “se muerden las manzanas, a los ne- nes se le dan besos; con la boca se dan besos. “

**“No juegues con la cuchara”** por “la cuchara sirve para comer” (y si insiste se la quitamos durante unos momentos).

**“No se habla con la boca llena”** por “ahora tienes la boca llena y no te entiendo. “

**“No se pintan las paredes!”** por “se pinta en los folios” (darle un folio en ese momento).

**“¡No grites!”** por “cuando hables más flojo te atiende. “

**“No te levantes de la mesa”** por “ahora has de estar senta- do, cuando acabes te levantas.”

La iniciativa tuvo más éxito del que nos habíamos podido imaginar. Resultó que nosotras nos sentíamos más alegres y positivas, y además, los niños nos hacían más caso. Antes teníamos que repetir las cosas una y otra vez, ahora los niños entendían mucho mejor lo que les decíamos y se esforzaban en hacer lo correcto. Todos convivíamos en un espacio más amable.

El uso del “no” lo dejamos para momentos necesarios de ejercer autoridad y también era más atendido por los niños. Al usarlo de forma puntual cobraba su sentido.

## **Consulta: mi hija quiere que cumpla todos sus deseos**

*Tengo a una pequeña de 3 años y 10 meses , llora mucho cuando la dejo en la escuela pero cuando lo hace su papa no llora. Siempre quiere que este con ella, piense en ella y cumpla todos sus deseos. ¿Qué puedo hacer? ¿Es normal a su edad?*

Se podría decir que el principal empeño de nuestros peques (sobre todo hasta los 6 años) es conseguir todo aquello que desean, además de reclamar la total dedicación de sus padres. Por eso no es tarea sencilla educar pues se ha de lidiar con la frustración.

Tu peque quiere que cumplas todos sus deseos. Y no sólo eso, seguramente también querrá que las cosas sean como ella dice, de lo contrario mostrará su decepción y enfado con lágrimas, gritos, llantos, rabietas, etc. Algo que nos suele costar encajar a los papás.

Ella puede pedir, reclamar, desear, incluso exigirte pues está en la edad de ir probando su autoridad. Y tú puedes comprender que necesita aprender con tu respuesta. No se trata de evitar que pida o de prohibírselo, sino de que vaya aprendiendo que no se puede obtener todo. Es bueno que vaya integrando las negativas y con ello la estarás ayudando a que tenga

herramientas de superación ante las frustraciones (que en el proceso de crecimiento son muchas...).

Es muy habitual que la relación con la madre sea de más dependencia que con el padre. Con la madre hay más fusión emocional desde el mismo momento del nacimiento, hay más demanda, más reclamo, más emotividad. En cambio con el padre a los peques les suele gustar comportarse de una forma más autónoma, menos dependiente, menos “infantil”.

Las mamás solemos atender a la mayoría de sus demandas (por insignificantes que sean y solemos hacerlos más dependientes). Los papás suelen hacer más la vista gorda, por lo que los suelen frustrar más y con ello les están ayudando a ser menos dependientes.

Deja que sea el papá quien la lleve al colegio todos los días. Será un bien para los tres: tu peque se sentirá “mayor” junto a su papá; su papá tendrá un momento y protagonismo destacado y tú no tendrás que verte sometida al chantaje emocional que tan bien sabe hacer tu peque.

Dices que tu hija siempre quiere que estés con ella. Mira si este deseo puede corresponder a que pasa poco tiempo contigo o que ese tiempo no sea de calidad. Tu hija necesita de tu presencia, que compartáis cosas juntas, jugar, hablar, escuchar, el baño, la cena, los cuentos. Mira si le dedicas este tiempo o intentas hacer tus cosas mientras estás con ella. También necesita estar con su papá, compartir con él, que le muestre y enseñe cosas. Verás que con él se establece una relación diferente que contigo. Un padre presente, entregado en su paternidad ayuda mucho a la separación emocional con la madre.

## **Consulta: no sé cómo atender a mi hija cuando tiene rabietas**

“Tengo una niña de 22 meses y cada vez tiene un carácter más irritable, ante un NO por respuesta enseguida significa una rabieta o incluso estando a buenas pide las cosas con gritos y de malos modos. Aunque intento no prestar atención a sus malos modales o su rabia no sé cómo parar ese círculo vicioso.”

Tu peque está creciendo y por tanto pasará por diferentes fases como la de ir probando su autoridad, ir probando la reacción de papá y mamá en diferente momentos, intentar mandar, intentar hacer lo que desee y cuando desee. Imagino que es a lo que te refieres cuando dices que tiene un carácter más irritable pues antes tendría un carácter de dulce bebé.

¿Qué hacer? Mostrarle con paciencia, cariño y de forma continuada cuáles son las buenas maneras y hasta dónde puede llegar (o sea, mostrar los límites).

Que chille ante un “no”, que grite o patalee porque no ha conseguido algo (tal vez quiere jugar con una muñeca y tú no lo dejas por ser el momento de ir a dormir), no es nada grave. No es malo, ni es de ser mal educada. Tu peque no es diferente a cualquiera de este mundo. Chilla, grita, patalea para mostrar su enfado y para demostrarse a ella misma que tiene poder, tiene autoridad y que lo quiere conseguir.

Respetar su actitud de enfado “ya veo estas muy enfadada. Lo siento, pero ahora no es el momento de jugar. Cuando te calmes te atiendo”. Y la dejas en su enfado, no la atiendes más, no le insistes en que deje de llorar. No le dices nada, simplemente le dejas tranquila que llore y saque su rabia. Cuando se acerque a ti si lo hace gritando le dices de nuevo con naturali-

dad “si me chillas no te entiendo. Veo estás muy enfadada, saca tu rabia y cuando ya te encuentres menos furiosa hablamos”.

Cuando haya llorado, pataleado, gritado lo que ella necesite se irá calmando poco a poco. Entonces la tratas con dulzura (sin rencor, sin enfado. No ha hecho nada malo, así que no debes tratarla con mala actitud), la tocas con suavidad y entonces llevas a cabo lo que tiene que hacer (en este caso era irse a dormir sin jugar con la muñeca).

¡Ojo! Porque si después de la rabieta la peque obtiene lo que tanto deseaba (o sea, jugar con la muñeca en vez de ir a dormir), habrá aprendido que si llora y patalea con todas sus fuerzas conseguirá obtener sus deseos.

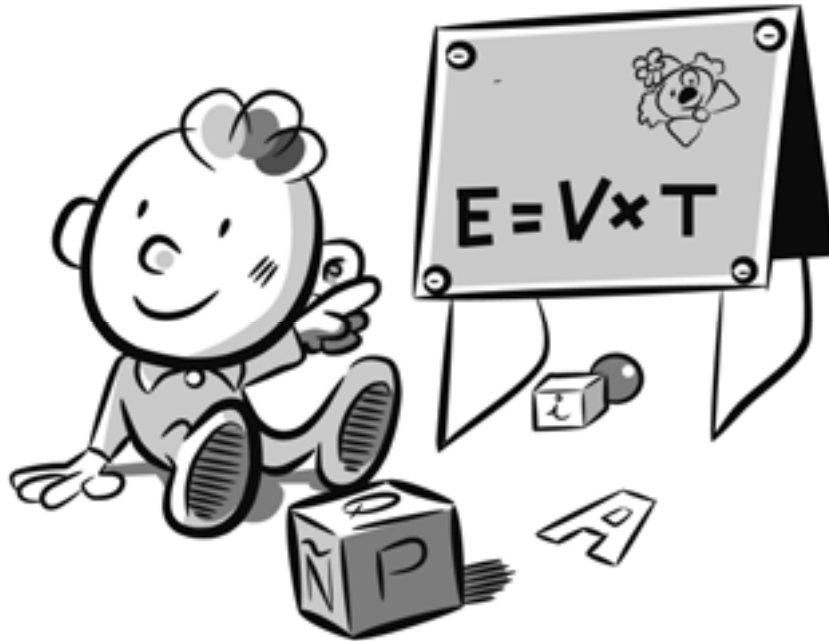
Y lo que debe aprender es que si está enfadada (porque le han dicho un NO) puede sacar su rabia, puede llorar, patalear, desahogarse gritando y llorando pero que igualmente debe cumplir con lo que dicen papá o mamá (pues ellos saben lo que es bueno y necesario).

Cuando estando a buenas te pida las cosas gritando tú le puedes decir con voz muy suave y sin estar enfadada “a mi no me gusta que me hablen así. Cuando me hables bien te atiende”. Y no lo haces más caso. Si sigue con este tono te apartas de ella, y como máximo le repites una vez más lo dicho antes (con voz suave). Cuando se dirija a ti con tono normal, entonces la atiendes amorosa, bien, contenta “ahora sí te atiende, así te entiendo muy bien”.

Esta época es larga, se hace pesado para los padres y para los peques si se afronta con negatividad, si se generan demasiadas peleas, enfados, gritos, mal ambiente entre padres e hijos. Se suele perder la paciencia y se opta por etiquetar de “malcriados” a estos pequeños que lo único que están haciendo es crecer. Pero papá y mamá también necesitan descubrir cómo acompañar estos procesos.

## CAPITULO 15

# JUEGOS Y APRENDIZAJE



### **Les encanta aprender**

Los niños desde bien pequeños están deseosos de aprender. Desde el nacimiento ponen todo su ser (cuerpo, mente y alma) en aprender.

Investigan, experimentan, descubren, prueban primero con su propio cuerpo y después con los objetos de su alrededor. Podríamos decir que están programados para aprender. Sus neuronas están hambrientas de experiencias para poder hacer muchas conexiones y crear buenas redes de información en su cerebro.

Hemos de aprovechar al máximo este potencial de nuestros pequeños. Ayudándoles cuando lo necesiten pero en la justa medida, es decir, dando un margen para que por ellos mismos intenten, descubran y aprendan.

No hay cosa que les motive más que hacer las cosas ellos solos. Cuando los niños juegan, a la vez, investigan y aprenden. Mientras mi mamá/papá está haciendo cosas por la cocina yo estoy a su lado jugando con “esto” (la tapa de una olla, por ejemplo). No sé lo que es pero es divertido. Voy a experimentar con:

- Su tamaño
- Su peso
- Las comparo ya que tengo una en cada mano (¿son iguales?)
- Este material es diferente a todos mis juguetes. Es nuevo para mí. Lo percibo a través de mi piel y también me lo llevaré a la boca para descubrir más cosas. Uhm... Está frío....Es suave...
- ¡Anda! Veo la cara de otro bebé cuando miro “esto” (¿Quién será?)

¿Qué puedo hacer yo con “esto”? A ver..., voy a probar a:

- Arrastrarlas por el suelo. Guau ¡Qué ruido hace! Ay, ay, que rápido voy...

- Las voy a juntar y ahora las voy a separar.
- Voy a poner una encima de la otra.
- Las voy a levantar las dos hacia arriba.
- Ahora las voy a dejar caer. ¡Otras! Este ruido me ha asustado... No sé si dejar este juego... Bueno está mamá/papá cerca de mí...

- Venga voy a seguir jugando, ahora las voy a golpear entre sí y... ¡Vaya! ¡Hacen un ruido muy fuerte! Pero éste no me asus-

ta. Voy a repetir de nuevo, las vuelvo a golpear y sigo repitiendo pues ese sonido es nuevo para mí y me divierte. ¿De dónde sale? Ja, ja qué divertido. ¡Ups! Viene mami/papi con cara de no haberle gustado mi juego (con lo bien que me lo estoy pasando...).

## **Les gusta jugar con los cajones**

Los niños siempre están observando el ambiente que les rodea, su habitación, el comedor, el lavabo, lo que hace mamá, lo que hace papá porque les encanta aprender cosas nuevas.

¿Cuántas veces ven que se abren y cierran los cajones del lavabo, de la cocina, de su armario, etc.? Y ellos cuando están preparados (motrizmente) también quieren probar. Es mejor que aprendan hacer las cosas y cojan seguridad, a pasarse el día diciéndoles: “No, no abras ese cajón. No pongas ahí los dedos. Cuidado que te vas a hacer daño. No, ese cajón tampoco., etc.”

El peligro que hay es que se coja los dedos. Si tú estás a su lado las primeras veces que experimenta con los cajones, le dejas que investigue y en cuanto se pille el dedo (que ya verás que no se hace mucho daño), le calmas con un beso y le explicas:

“-Te has pillado un dedo cariño. Has de tener mucho cuidado con los cajones pues si pones aquí los dedos te haces daño. La próxima vez intenta tener más cuidado”.

Déjale experimentar de nuevo cuándo el quiera. Tú observas por si has de intervenir para curar con tus besos. Verás como poco a poco irá colocando mejor sus dedos para no hacerse daño y en menos de lo que tú te crees sabrá abrir y cerrar sin hacerse daño. Entonces es cuando decimos “-¡Pero qué listo es mi niño!” Claro que ahora se pasará una temporadita abriendo



y cerrando todos los cajones a su alcance... Y es que está experimentado.

## **Les divierte vaciar el contenido de los cajones**

Cuando nuestros peques (de 6 meses hasta aproximadamente los dos), ensayan varias veces abrir y cerrar los cajones y ven que es una habilidad que ya dominan, la segunda parte es vaciar su contenido. Meten su pequeña mano y sacan uno a uno todo aquello que pueden coger. No te pienses que lo hace para darte a ti más trabajo ¡No! Está investigando y aprendiendo.

Alrededor del año buscan meter objetos dentro de, sacar cosas de, ahora lo vuelvo a meter a ver qué pasa, ahora lo saco de nuevo para ver qué ocurre, ¡Cuántas cosas hay aquí dentro!

Este nuevo juego es un poco engorroso para los padres. Pero pensad que será sólo una temporadita y que vuestro peque está experimentando y aprendiendo a vaciar y llenar (dicho de otra forma, está aprendiendo los preconceptos matemáticos de sumar y restar).

Vaciar les resulta muy divertido y lo hacen a conciencia. Pero llenar de nuevo el cajón es una tarea que no la suelen completar (porque se necesita más habilidad manual y tal vez aún no la poseen, o más paciencia y eso se tarda mucho más en adquirir). Pero a los padres, ver todo lo del cajón repartirlo por el suelo nos suele molestar bastante ¿Verdad?

Si después de jugar a vaciar ves que tu peque pasa a hacer otra cosa, lo llevas de nuevo ante el cajón y con actitud cariñosa y divertida juegas con él a meter el contenido uno a uno dentro del cajón. Mete tú una pieza y dale otra a él para que te imite. Si

no quiere colaborar tú sigue metiendo las cosas en el cajón con actitud divertida y ves diciendo en voz alta y con un poco de cantarilla: -¡A dentro! ¡A dentro!

No te preocupes si no te imita o si insiste en irse a hacer otra cosa, tú sigues jugando a llenar el cajón. Cada vez que él/ella vacíe y luego no llene lo haces tú de forma divertida y animosa. Así, sin enfados ni reproches, le estás animando a que te imite (bien pronto lo hará) mientras le muestras con el ejemplo que las cosas deben estar recogidas.

## **Jugar con pocos juguetes y mejor ir renovando**

Durante las fechas Navideñas nuestros peques se llenan de alegría, villancicos, vacaciones, familia, amigos y... ¡juguetes! Seguro que aunque queramos ser prudentes con los regalos tendrán más de los que necesiten.

Son muchos los encargados de cubrir las delicias jugueteras de nuestros niños: Papá Noel el día de Navidad, los Reyes Magos de Oriente. Pero un exceso de juguetes es peor que un empacho de comida, por lo que te recomiendo que ante la llegada de los nuevos juguetes retires la mayoría de los viejos.

Guárdalos dentro de un armario, un trastero (o puede ser un buen momento para dar a otros niños necesitados aquellos juguetes que ya no llaman su atención). Guárdalos dónde tu hijo no tenga acceso, donde no los vea para así centrar su atención sólo en los nuevos.

Ayuda a tu peque a tener una buena salud emocional y mental dejándole a su alcance pocos juguetes, los necesarios para jugar cada día. A los dos o tres meses los puedes ir cambiando

por aquellos que ya tienes guardados. Quitas unos y pones otros. Verás como los viejos vuelven a llamar su atención como si fueran nuevos. ¡Anda, si es mi camión de bomberos!

Así les ayudas a valorar la calidad (y no la cantidad), a centrar su atención en un juego o juguete y a desarrollar mejor su creatividad.

El exceso de juguete crea stress en el niño, como el exceso de trabajo en el adulto.

## **Enséñale a guardar sus juguetes**

El orden es algo que nos encanta a los padres pero para que nuestros queridos peques lo practiquen deben primero aprenderlo. ¿Cómo?

1) Desde los 6 meses: cuando sea el momento de dejar de jugar recoges los juguetes delante de él/ella. Cada objeto que coges lo metes dentro de un cesto o una caja a la vez que dices con voz alegre “-¡Adentro!”. Tu bebé observará y escuchará con atención lo que haces y con ello irá aprendiendo.

Es importante que los juguetes no estén siempre por el medio a su constante disposición. Cuando no se usan mejor guardarlos dentro de uno o varios cestos.

2) Cuando ya gatee anímale que te ayude a recoger. Él/ella ya lleva tiempo viendo en ti esta acción. Si tienes paciencia y le animas con el gesto y la voz alegre seguro te quiere imitar.

Si pasa y se va gateando en otra dirección cógelo con amabilidad acercas sus manos a un juguete y con alegría le ayudas a meterlo dentro de la caja. “-Te querías escapar, ¿Verdad? Cogemos este osito y... ¡Adentro! ¡Bravo! Ahora cogemos el sonajero y... ¡Adentro! ¡Bravo!”

No se lo plantees como una obligación y no te enfades si no te ayuda. Con que te ayude con dos o tres es más que suficiente. Eso sí, tu sigue recogiendo como si fuera divertido pues está aprendiendo de ti. Una vez está todo recogido aplaude, celébralo. “-Bravo, está todo ¡Adentro!”

3) Entre los 12 y 18 meses les encanta llenar y vaciar cajas, y también celebrar sus logros con aplausos. Así que es bueno aprovechar esta motivación para recoger antes de que estén cansados. No se trata que lo recojan todo, sino que lo hagan contigo de forma alegre y divertida. Cuando esté todo recogido ¡Célébralo con aplausos! (Puede que tu peque aplauda con cada juguete que recoja pues para él es una alegría que quiere compartir contigo).

4) A partir de los 18 meses puede que se entretenga más y en vez de seguirte fielmente a recoger, pase de todo o se ponga a jugar. Tú le dices sin enfadarte “Ahora estamos recogiendo, así que adentro!” Tu peque puede se enfade, coja rabieta, pataleta a lo que tú le puedes decir: “lo siento cariño pero ahora es momento de recoger”. Y se lo dices mientras vas recogiendo y diciendo alegremente “¡Adentro!” Cuando acabes de recoger aplaude y celébralo “-Que divertido lo he recogido todo”. Con ello le estás dando más importancia al hecho de recoger que a su enfado, así le estás motivando para la siguiente vez.

5) A partir de los 2 años tu peque ya sabe que los juguetes se guardan pues lleva toda su corta viendo su entorno recogido y viéndolo en ti. Pero como esta edad incorpora el ¡NO! Para todo... No te extrañe que no quiera colaborar a recoger. No bajes la guardia, pero ten más paciencia y dale tiempo para que lo haga. No se trata que lo recoja todo él solito pero sí que vaya mostrando una actitud de recoger. Si se resiste mucho te puedes ofrecer a ayudarlo, “- Tú recoges esos y yo estos. Venga,

¡adentro el camión! Ahora, ¡adentro el cubo! Y tú, venga ¿qué metes dentro? ¡Bravo, muy bien estamos recogiendo!

Para que el recoger se convierta en un hábito, primero tiene que haber un proceso largo de repetición. Si cada día le muestras con alegría y motivación que los juguetes van ¡adentro! Le estás enseñando de la mejor manera y te aseguro que es una siembra que merece la pena.

## **¿Por qué es tan importante el juego infantil?**

El juego infantil es una conducta espontánea y propia de la infancia. Cuando los niños juegan viven esta actividad como algo muy importante. Para ellos es tan serio jugar como para nosotros ir a trabajar.

1. Jugar es su peculiar manera de conocer y aprender. A través del juego aprenden a descubrir y a experimentar. Interactúan con las personas y los objetos.

2. Lo importante para ellos es el propio proceso de jugar, no la finalidad del juego. Da igual acabar el juego, da igual si ha llegado a construir algo, lo importante para ellos es hacerlo, jugar. Para nuestros peques es una actividad agradable que les provoca sensación de bienestar.

3. El juego puede ser diferente para cada peque. Un niño puede jugar con un cochecito a hacerlo rodar, mientras otro lo hace volar, mientras otro lo usa para simular un tren.

4. El juego va evolucionando con el desarrollo de niño. No son los mismos juegos cuando tienen meses que cuando tiene dos años que cuando tienen cuatro.

5. ¡El material no es indispensable! Dato muy importante en esta sociedad consumista que nos anima a saturar a nuestros peques de juguetes, peluches y más juguetes. Es tan perjudicial el exceso de juguetes como un atracón de comida. Mejor es pocos juguetes y alternarlo con jugar a volar, a saltar, a imitar, a arrastrarse, a mirarse en el espejo, al corro de la patata, a...

6. El juego tiene un valor terapéutico. Ayuda a liberar tensiones y a eliminar la energía retenida (como cuando los adultos hacemos algún deporte o yoga o salimos a bailar).

A través del juego los niños pueden expresar sus emociones. Este es un gran valor para el buen desarrollo emocional de nuestros peques. Enfadarse con las muñecas, proteger al osito para que no tenga miedo, hacer un túnel para resguardarse de algo, jugar a construir para después destruir, jugar a ser mayor que los peluches, etc. Estas actividades las escogen ellos libremente y les ayudan a expresar sus sentimientos y liberarse.

En conclusión: ¡A jugar! Jugar con tus peques también es agradable, importante, divertido, creativo y ¡terapéutico para ti!

CAPITULO 16

# SEXUALIDAD INFANTIL



## **Consulta: niñas que juegan a cosas de niños**

*“Tengo una sobrina de 3 años y medio y pide juguetes de niños como carros, robots, trenes, además quiere camisas y correas y quiere hacer cosas de niños. Siempre se le aclara que son cosas de niños y ella es una niña pero ella dice que no. ¿A qué se debe ello? ¿Tal vez a que en el nido se junta con niños? ¿Qué puedo hacer? ¿Es anormal?”*

Tu sobrina es una niña muy, muy normal y sana. Tiene ganas de jugar y puede hacerlo con aquello que ella quiere así le da rienda suelta a su imaginación (qué es muchísima a esta edad). También demuestra empieza a tener sus preferencias y sus gustos (que pueden ir variando a lo largo de su vida) y espero no se lo cortéis.

Los niños no entienden de sexismo, es decir, “que hay cosas de niños o cosas de niñas”. De lo cual me alegro mucho, pues ellos son más inteligentes que el adulto retrógrado que se lo inventó. Por eso te dirá siempre que NO y se sentirá muy frustrada cuando no le dejéis jugar con lo que ella quiera, o la intentéis convencer que eso no es bueno. Ella ve como otros niños juegan con trenes y coches y se lo pasan bien. Al igual que verá como otros niños juegan con puzles o muñecos o a cocinitas y también se lo pasan bien.

Lo sano para ella es que la dejéis jugar con lo que ella quiera, siempre y cuando no sean juguetes peligrosos, ni contengan piezas pequeñas desmontables y lleven el símbolo de seguridad.

Para su buena salud emocional, quererla como es que seguro se lo merece. Y al adulto le corresponde plantearse si realmente llevar camisas o correas es cosa de niños. Si llevar falda y jugar con muñecas es cosa de niñas.

## **Consulta: ¿es bueno mis hijos nos vean desnudos?**

*“Yo fui educada de una manera y mi marido de otra y no sé cuál sea la mejor manera de hacerlo sin que perjudique a mis hijos. A mi marido se le hace fácil estar desnudo delante de mi hija que tiene 6 años. A veces nos bañamos*



*todos juntos, también tengo un niño de 2 años y también a veces se baña conmigo (claro el está más chico).*

*Pero mi pregunta es ¿qué tan conveniente es que nuestros hijos nos vean desnudos? Yo a mis padres nunca los vi, y no es que sea morbo, pero en algunas ocasiones me incomoda que mi hija vea desnudo a su papá. Me queda claro que desde un principio ha habido esa libertad, pero mi hija está creciendo y siento que debe haber un cierto respeto a la intimidad de uno, o no sé...”*

La incomodidad que sientes cuando tu hija ve desnudo a su papá, no tiene que ver con ella, ni con tu marido ni contigo como madre. Tiene que ver con tu infancia, contigo de pequeña. Ahora a través de tu hija te aflora cómo integraste tú la desnudez de tus padres.

Cuando tú eras pequeña tenías muchas preguntas, ganas de saber, de comparar, de compartir cosas de tu cuerpo con el de ellos. Pero tus padres no te sirvieron de referencia pues no te mostraban sus cuerpos (cosa muy respetable), y seguramente, tampoco aclararían tus dudas cuando tenías 3 años o 6 años o 9 años.

Así que tú integraste la desnudez cómo pudiste pero no de una forma abierta, natural, sin tabúes. Para ti era algo oculto; tú tenías necesidad de saber, de mirar pero acabaste integrando (y seguramente sin entender) que mirar a tu papá desnudo no era bueno.

Te animo que aproveches tu presente como madre para que revises tu experiencia infantil. A través de tu hija puedes limpiar aspectos que incorporaste como morbosos, malos, no adecuados. Al repasar lo que para ti significa la desnudez y cómo la viviste de pequeña, podrás ayudar a tu hija de forma limpia y

sincera a saciar su necesidad de saber y mirar su propio cuerpo, el de su papá y el tuyo.

Sincera porque partirás de tu propia experiencia y limpia porque habrás saneado aspectos que no inculcarás a tus hijos. Lo incómodo no es la desnudez entre padres e hijos, sino cómo la vivimos y transmitimos a nuestros hijos.

Que nuestros hijos nos vean desnudos con la misma naturalidad que nos ven vestidos es ideal para su buen desarrollo.

Que nos bañemos juntos, que compartamos conversaciones sobre nuestros cuerpos, que respondamos a sus preguntas, que pongamos nombre a lo que señalen de nuestros cuerpos “¿mamá tú tienes pene? ¿Papá tú tienes tetas? ¿Por qué tienes pelo aquí y yo no?” Les estamos ayudando a conocerse, a conocer las diferencias entre niños y niñas y entre pequeños y adultos.

Tienen a sus papás de referencia, están aprendiendo de forma natural cómo serán sus cuerpos cuando sean mayores y están incorporando la desnudez y el contacto piel a piel como algo bueno, sano y natural.

Después vendrán las ganas, la necesidad de saber sobre el sexo, y ahora ya se está sembrando el camino para en su momento poder tratar la sexualidad sin tabúes.

## **Consulta: mi hija de 4 años aparenta tener relación sexual con sus muñecos**

*“Mi hija tiene 4 años y se besa con sus muñecos y en ocasiones los desviste y los acaricia y aparenta estar teniendo como una relación sexual con ellos. Me preocupa que alguien esté haciendo eso con ella. ¿Qué debo hacer?”*

Yo más bien creo que tu hija a través de sus juegos y muñecos está expresando su desarrollo sexual. Está en la edad de tocarse para conocerse y para darse placer (masturbación); de tocar al otro sexo, de desear mirarlo y tocarlo. Aunque a ti te dé pudor o preocupación, es la mejor expresión de que está integrando su ser niña (y no niño) de forma sana y bien canalizada.

La sexualidad aparece desde el nacimiento y conforme nuestros peques crecen pasan por diferentes fases como explica el Psicoanálisis.

Entre los 3 y 5 años es la fase de la autoexploración. La curiosidad, sus ganas de conocer se centran en su propio cuerpo. Tienen interés por conocer sus genitales, se tocan y con ello descubren el placer, o mejor dicho, el auto placer. Una fase que si no se censura, se respeta y se trata con naturalidad beneficiará mucho su buen desarrollo sexual, y por tanto, su placer de adulto/a.

A esta edad sus genitales centran toda su atención y se nota en sus juegos. Se tocan el pene o vagina con sus dedos, o juegan a tocarse o rozarse con muñecos duros o cojines. Incluso se pueden meter cosas por el ano o vagina. Es importante estar un poco alerta con el objetivo que no se dañen, pero no para censurarles o privarles de su exploración y auto placer.

Se acentúa el interés por los genitales del otro sexo. Si tienen hermanos miran sus genitales con mucha atención e incluso los quieren tocar. Es bueno dejarles, sólo inculcarles que lo hagan con respeto y sin hacerles daño. También es la época de mirar más a mamá cuando está desnuda, de hacer preguntas y de tocar con insistencia sus pechos (sobre todo los varones). A papá también gusta verlo desnudo y querer tocar su pene.

También es la etapa del exhibicionismo. Así que se dan situaciones divertidas de niños/as que sin previo aviso muestran sus genitales ante una reunión familiar ¡No es una grosería! Ni

son unos mal educados. Están creciendo de forma sana y esta expresión lo demuestra (tranquilos que sin hacer nada esta fase pasará).

Con todo lo explicado nuestros peques a estas edades están integrando su identificación sexual: soy niña y tengo vagina como mamá; soy niño y tengo pene como papá.

## **Consulta: he visto a mi hija tocándose ¿cómo debo actuar?**

*“Tengo una niña de 5 años y me doy cuenta de que ella ya ha empezado a tocarse y todo eso. Yo no quiero que mi hija crezca con tabúes. Quiero que sea libre y nada prejuiciosa. Que pueda tener confianza para contarme cosas. En conclusión ¿qué hago cuando la vea? Quiero ser muy natural.”*

Te invito acompañes a tu hija en esta etapa con afecto y respeto. La masturbación infantil es una etapa más dentro del desarrollo madurativo de nuestros peques. Para ellos es bueno descubrir sus genitales como fuente de placer. Además lo sienten como una necesidad, un impulso natural e inconsciente de tocarse para obtener placer, a la vez que van conociendo las partes de su cuerpo. Suele empezar sobre los 2 a 4 años de edad.

En esta etapa no existe fantasía sexual, como ocurre en la adolescencia y en la vida adulta. Es frecuente descubrir a nuestros peques tocándose con gran afición, sin ningún disimulo, expresando gran concentración.

Suelen frotarse con las almohadas, los pañales, cojines, los brazos de los sillones o incluso mediante algún juguete co-

locándolo entre las piernas. Algunos realizan movimientos rítmicos, se ponen colorados, empiezan a sudar y llegan a obtener un orgasmo.

Verlos suele despertar intranquilidad y desconcierto porque como adultos pensamos en el placer sexual, en la sexualidad como la vivimos nosotros. Y no tiene nada que ver.

Hay que pensar que en el mundo infantil es una etapa necesaria para su desarrollo y que necesita:

1) Nuestro respeto y comprensión. Cuando descubras que tu hija se masturba ocasionalmente en casa ignóralo, no digas nada como muestra de respeto. Hazte la loca y déjala sola, en intimidad. Evita gestos o miradas de desaprobación. Ella está jugando con sus genitales para obtener placer, para liberar tensión y con todo ello está aprendiendo de su cuerpo. ¡Está creciendo de forma sana!

No lo asocies con que es una conducta dañina, ni pecaminosa (de pecado). No la reprimas ni la prohíbas. Pues le estarás conduciendo a que viva su sexualidad de adulto con culpa o vergüenza. Si tú reaccionas de forma negativa, tu peque asociará el placer genital con algo “sucio”, “feo”, “malo”. Esta relación le afectará en su esquema corporal y en el desarrollo de su sexualidad adulta.

2) Nuestra guía, orientación. Aunque actuemos como si no los estuviéramos viendo hemos de prestar atención con cuidado y respeto a:

- Cómo se masturban: roces, dedos, cojines o se introducen algún objeto.
- Si se masturban en espacios de la casa comunes o en su intimidad.
- Si se masturban con demasiada frecuencia al día.

- Si empieza a ser muy habitual que deje de jugar por masturbarse con frecuencia.

(Algunos de estos aspectos están tratados en este capítulo). Observar con discreción cómo lo hacen nos dará pistas de si todo es normal o si necesitan de nuestra orientación e intervención.

Mi hijo desde los tres años y medio suele jugar a ponerse dentro del calzoncillo una mantita muy pequeña o a veces algunos juguetes. Suele hacerlo durante un ratito muchas tardes en su habitación. Al descubrirlo le preguntamos con toda naturalidad “- ¿A qué estás jugando? -A nada. -Bueno, yo veo que estás jugando a algo y que te gusta. -Si, pero no es nada. -De acuerdo, pues te dejo a solas para que sigas jugando”. Al cabo de unas semanas él mismo bautizó este juego con el nombre de jugar a pañales.

## **¿Qué hacer si se nuestros peques se masturban con mucha frecuencia?**

Hemos de tener en cuenta que el juego de nuestros peques con sus genitales forma parte de una importante etapa para su desarrollo. Por tanto, es necesario que realicen con total libertad este juego con su propio cuerpo. Juego que les produce placer y que además les ayuda mucho a liberar tensiones.

Ambos aspectos, el placer y la liberación de energía requieren comprensión y nuestro respeto. Como padres siempre hemos de observar qué hacen nuestros hijos, cómo lo hacen, sus cambios de humor, cómo se relacionan con ellos mismos y con los demás y mejor hacerlo desde la discreción (sin invadirlos).

Bajo este punto, el término “muchas frecuencia” dependerá de cómo es nuestro hijo, su carácter, su humor, qué momento emocional está pasando. Nuestros peques son esponjas emocionales, quiero decir, que captan y absorben todas las emociones que están implícitas en todo lo que hacen. Eso les supone mucha carga pues no entienden lo que sienten, pero sí notan sus efectos. El llanto, las rabietas, los gritos les ayudan mucho a liberar esta tensión, al igual que el juego con sus genitales, el masturbarse.

Yo animo que esta etapa se viva con la misma naturalidad que el paso del gateo a caminar, que el paso de usar pañales a usar el váter, que el paso de la guardería al colegio etc.

Para mí “la frecuencia” con que se masturban puede ser una pista para darse cuenta de cosas, tales como:

En el caso de las niñas, la frecuente masturbación nos puede dar la pista que tengan infección de orina. Se tocan porque les pica, el tocarse les da placer pero les irrita más así que siguen tocándose para aliviar el picor y vuelta a empezar. Por lo que se rozan para aliviar su dolor, irritación, no para buscar placer o liberar tensión o autoexploración.

Si un niño abandona sus juegos habituales, jugar con sus amiguitos/as por estar con él mismo y tocarse, masturbarse es una pista que en su interior algo pasa. Se retrae en él mismo en busca del auto placer o para liberar peso, energía, tensión acumulada. Aislarse del resto de cosas y personas para tocarse no es lo mejor. Combinarlo sí: un ratito (o varios) juego con mi cuerpo, luego juego a otras cosas, con otra gente, etc.

Así que en estos casos, los padres deben observar con los cinco sentidos qué le puede estar pasando al peque:

- Aburrimiento, falta de estimulación: si se pasa muchos ratos solo o viendo la televisión puede caer en una pasividad que intente aliviar constantemente con sus juegos de placer. Los

niños necesitan distracción activa, hacer cosas, construir, crear, destruir, jugar, jugar y jugar. Aliviar el aburrimiento masturbándose constantemente es un pista que no hay equilibrio en sus actividades y por tanto en su desarrollo emocional.

- Baja autoestima: Los niños que sufren de baja autoestima buscarán otras fuentes para obtener placer y consuelo. Una de ellas puede ser la frecuente masturbación. Por tanto, puede ser una pista para darnos cuenta que necesita más nuestra atención, nuestros elogios. Necesita de tu apoyo, que le resaltes todo lo positivo que sabe hacer (fíjate sobre todo en las pequeñas cosas, las rutinarias). Haz que tu peque se sienta especial, trasmítele que para ti él/ella es especial.

- Exceso de tensión que no sabe canalizar de otra forma. Como la masturbación libera energía, realizarlo con frecuencia puede ser un intento de hacer frente a la tensión. Puede ser una pista para darnos cuenta que el peque reprime la mayoría de sus emociones. Ofrécele a lo largo del día otras maneras de canalizar y liberar su tensión: llorar, patalear en el suelo con las manos y pies, reír, cantar, saltar, bicicleta, correr, nadar, gritar.

## **¿Qué hacer cuando nuestros peques se masturban en público?**

La masturbación infantil es una etapa más dentro del desarrollo madurativo de nuestros peques. Es muy importante la respuesta del adulto frente a estas acciones.

Si en casa el peque siente respeto y naturalidad por su juego irá integrando sus genitales como una parte importante de su cuerpo. Asociará su pene o vagina con aspectos positivos como placer, juego, divertido, me siento a gusto, me libera, es mío, me



hace sentir bien, etc. Aspectos todos ellos muy buenos para su futuro desarrollo sexual.

Pero en muchas ocasiones, los peques se concentran en su placentero juego sin importarles si hay más gente delante, si están en casa de de una amigo, de los abuelos, de la vecina, etc. Por lo que se pueden encontrar con reacciones negativas, reprimendas, regaños por parte de otros adultos o de otros niños o jóvenes.

Si se masturban en espacios de la casa comunes o cuando hay gente, lo mejor es orientarles que estos juegos se hacen más a gusto en la intimidad “entiendo te guste mucho rozarte de ese modo /tocarte, jugar con tu pene, pero es algo que es mejor hacerlo en la intimidad. La próxima vez lo haces en tu habitación ¿de acuerdo cariño? Y un beso y abrazo son el final ideal para esta conversación.

Dependiendo de la edad del niño, puede que después venga un ¿Y por qué? Pues porque es un juego muy íntimo que sólo te pertenece a ti y mejor practicarlo cuando estés solo/a así nadie te molestará.

Esta explicación la entenderá perfectamente un peque de 2 años como de 6. Ambos captarán (a su nivel) tu mensaje positivo, tu seguridad, tu respeto, tu amor.

Si te das cuenta que tu peque se empieza a tocar, rozar y consideras que no es lugar ni el momento adecuado lo ideal es captar su atención de forma discreta para motivarlo a que realice otra cosa.

Sin mencionarle de forma directa “No te toques ahora”, “No juegues aquí”, sin dirigirte a él/ella de forma directa para parar su acción, sin mirarle con mala cara, sin reprimirle, sin castigarle, sin hacer gestos negativos. Simplemente le llamas y le propones hacer algo que tú sepas le va a gustar o apetecer. La

verdad, es que motivar a un peque para que juegue con su mamá o papá es muy fácil.

No se trata de impedirles que se masturben, ni de desviar su atención para que dejen de tocarse o rozarse siempre que tú te des cuenta, si no de que lo dejen para otro momento más íntimo...

## **Consulta: mi hijo de 4 años se masturba mucho y en cualquier parte**

*“Mi peque tiene casi 4 años, desde los 3 se masturbaba y lo consideré normal. He leído sus artículos sobre la masturbación infantil y he seguido los consejos pero él continua haciéndolo muy frecuentemente. De 3 meses para acá lo hace sin importar si está caminando en la calle o si estamos con muchas otras personas.*

*El problema es que aún tratando de hablar tranquilamente con él y diciéndole: "Por favor, háglo sólo en tu cuarto, cuando estés solito" su primera reacción es ponerse a llorar sin dejar de tocarse. Le he intentado cambiar de actividad, ponernos a caminar, cargarlo, etc., Él me responde que no y continúa haciendo lo suyo. Incluso he intentado decirle cosas como "si lo dejas de hacer ahora y te esperas a que llegemos a la casa, te compro un chocolate de los que te gustan" También se niega ante este estímulo. En la escuela ya me pidieron que lo controle porque su comportamiento está alterando a sus compañeritos. ¿Qué puedo hacer?"*

Recuerda que la masturbación en los peques es una manera de canalizar sus emociones. Ansiedades, miedos, stress emocional. Para ellos es como un juego que les sirve no sólo para

conocer su cuerpo, sino también para liberar tensiones, miedos, estrés emocional, angustias, etc.

Observa y acompaña a tu hijo en su día a día. Mira cómo se relaciona con los demás, qué hace cuando está solito, cómo juega. No lo mires sólo con los ojos, míralo con todos tus sentidos, míralo con el corazón abierto y deja que tu intuición de madre te permita “oler” algunas pistas sobre qué le puede estar pasando interiormente a tu peque. Intenta no mirarlo con el juicio, ni con prejuicios. No lo mires con etiquetas de si esto que hace no puede ser bueno, está feo, está perjudicando a sus compañeros, es malo que no pueda parar, etc....

Nadie mejor que tú conoce a tu peque y si lo escuchas con todos tus sentidos seguro que por sentido común sabrás más o menos cómo orientarte para actuar. No te angusties, es sólo un periodo de su crecimiento. La presión que están ejerciendo sobre ti las maestras sólo hará que angustiarte, y por tanto, también angustiarás a tu hijo. Recuerda que esto es sólo una etapa, un periodo y como otros momentos de crecimiento necesita su tiempo y su proceso.

Mira si en estos últimos meses ha habido algún cambio en su rutina, en el colegio, con los compañeros, con las maestras. Algún cambio en casa o con mamá o papá. Algo que tal vez que para ti sea insignificante pero que vivido en la piel de tu peque se percibe diferente. Date cuenta si tu peque juega lo suficiente, corre, salta, descarga toda su energía con otras actividades. A estas edades necesitan mucha actividad motora, física.

Cuando un niño se toca sus genitales en público, el malestar y confusión que genera entre los adultos de su alrededor (padres, abuelos, maestros, amigos...) suele ser debido a la falta de recursos para atender esta conducta. Esta confusión y preocupación en el adulto por no saber qué hacer, cómo ayudarlo im-

piden poder observar al niño de forma global y abordar el tema con naturalidad.

No nos olvidemos que lo más importante es ayudar al pequeño a gestionar y canalizar mejor sus emociones (miedo, angustia, estrés, apatía...). Así que si ves que esta etapa te angustia en exceso y no sabes más que hacer, lo mejor para toda la familia es buscar orientación, ayuda.

## CAPITULO 17

# SER PADRES



### **Para educar no hay varita mágica**

Cuántas veces nos hemos preguntado: ¿Qué debo hacer en este momento? ¿Cuál sería la mejor opción? ¿Es bueno para mi hijo/a hacerlo así? ¿Cómo debo hacerlo?

Leemos libros relacionados con los temas que nos preocupan (cómo ser padres responsables, cómo actuar ante las rabietas, cuándo y cómo quitar los pañales, los celos, etc.). Navegamos por internet entre páginas web o blogs como [edukame.com](http://edukame.com) para descubrir otras maneras de hacer. Y entre tanta búsqueda tenemos el deseo de encontrar la perfecta, la que más se acerque a nuestra manera de ser y nos dé resultado.

Pero la verdad es que cada niño/a es único, cada madre y cada padre es único y habrá consejos que sí funcionen pero otros den como resultado todo lo contrario. En el proceso de criar y educar a nuestros hijos entran en juego muchos factores. Unos antes de su nacimiento: nuestra propia infancia, lo que hemos recibido de nuestros padres, nuestra manera de sentir y ser como adultos, cómo somos como pareja, cómo concebimos a nuestro bebé. Otros después de su nacimiento: el parto, su genética, lo que recibe del entorno en el que vive y cómo lo recibe, su propia manera de hacerse ver para ser atendido, si es el primogénito, si tiene más hermanos, etc.

Por lo tanto no existe la solución única, el mejor consejo, la estrategia que pondrá fin a..., que nos ayudará a..., (¡por más que nos gustaría!).

Si en algún lado hemos de buscar es en nuestro interior. En nuestro corazón. Hemos de mirar hacia dentro y ver qué energía, cuánto cariño hay en todo aquello que le decimos y hacemos.

## **Tu peque necesita de tu presencia**

Se dice que vivimos en una sociedad estresada, tenemos muchas cosas que hacer y vamos corriendo a los sitios para poder llegar. Trabajamos, vamos a la compra, al gimnasio, la organización de la casa, cubrir los horarios de comidas y baño de los niños, acostarlos, preparar las cosas para mañana etc. Esta suele ser la rutina diaria que hacemos casi siempre con prisas porque no llegamos y con la sensación de que... ¡No tengo tiempo para nada!

Pero en esta rutina no debemos olvidar que los peques necesitan nuestra atención. Si tu niño/a se pasa el día en la guar-

dería y cuando lo vas a recoger los llevas de aquí para allá cubriendo recados domésticos, al llegar a casa poco tiempo te quedará para jugar con él. Pero lo importante no es el tiempo que pasas con tu peque, si no su calidad.

Si dispones de poco tiempo intenta que cuando estés con tu peque sea de verdad. Siéntate en la alfombra con él y observa cómo juega, qué hace. Deja que sea él quien te haga participe de sus cosas, quien te invite a jugar. Tú estás a su lado sintiendo su presencia y dejándote estar a lo que salga, a lo que él quiera. Tú estás ahí para él, sin expectativas, sin “tener que”, simplemente estás. No hace falta que le propongas nada, no hace falta que le provoques con ningún juego. Estás a una altura cercana a él (en el suelo) y, además, con actitud de cercanía.

Una cosa típica que hacemos los padres cuando nos sentamos un ratito con ellos es bombardearlos a preguntas para mostrarles nuestro interés: ¿Qué has comido hoy? ¿A qué has jugado? ¿Qué quieres que hagamos? ¿Quieres dibujar? Y ellos en muchas ocasiones no tienen ningún interés en pensar y contestar. Les ponemos deberes y aún son muy pequeños... Por eso te propongo que sencillamente le acompañes, con presencia, con el corazón abierto y que sea ella/él quie te muestre lo que quiere hacer. ¡Ahora es su tiempo!

Se dará un momento mágico para ambos (tanto si es un bebé de 9 meses como un niño de 6 años). Tú disfrutarás observando a tu peque y él disfrutará de tu presencia totalmente abierta y cercana.

## **Somos simplemente madres y padres**

¿Cuántas veces hemos etiquetado a otros padres de autoritarios o condescendientes? ¿Cuántas veces nos hemos autoetiquetado como mala madre o mal padre? ¿Y cuántas hemos pensado “esta maestra es demasiado blanda o intolerante”?

En el camino de ser madres y padres o trabajar con niños nos encontramos con muchos desniveles, resbalones, llanuras, montañas, ríos, tormentas, sol... y cada uno de nosotros hacemos lo que podemos lo mejor que sabemos.

Intentamos sacar lo mejor de nosotros para ofrecérselo a esos pequeños que tanto y tanto queremos. Buscamos siempre ayudarles, orientarles, aliviarles penas y malos momentos, animarles para que sean felices. Pero en muchas ocasiones, a pesar de tanto esfuerzo y renunciaciones no vemos cumplidos nuestros deseos.

“El cambio de la cuchara al biberón me está costando muchísimo”; “Intento atender por igual a mis dos hijos y evitar peleas pero siempre están de riña”; “Procuro cocinarle lo que le gusta y aún así no come nada bien” y un largo etcétera.

Empecemos por pensar que somos seres humanos, personas con un gran potencial de crecimiento y de cambio. El proceso de vivir o trabajar con niños o adolescentes es agotador y requiere poner mucho de nuestra parte: valor, entrega, sentido común, corazón, ganas, energía, alegría, esperanza...

En los momentos de bajón, cuando veamos que las cosas no están saliendo cómo nos gustaría seamos tan benévolo con nuestras flaquezas como lo somos con nuestras criaturas. Si nuestros hijos merecen mil oportunidades, y luego mil y una, démonos a nosotros mil... y un par más.

Si somos comprensivos con nuestras debilidades, deslices entonces también lo seremos de forma verdadera con las de



nuestros hijos. Hagamos un parón para coger aire, abrir nuestros corazones, bajar exigencia y expectativas y de nuevo ¡A la carga!

Mi maestra me repite bastante a menudo que no hay ni madres buenas ni malas. Que no hay ni padres buenos ni malos, simplemente somos madres y padres (y a mí me va muy bien escucharlo, espero que a ti también).

## **Consulta: mal genio y no gritar a los niños**

*“Necesito un consejo sobre cómo puedo evitar ponerme de mal genio con tanta facilidad y no gritar a los niños”*

Me imagino estás muy a menudo de mal humor con tus hijos y les gritas a la mínima. Pero no sé cuál es tu realidad para poder contextualizar las posibles causas de ese explotar con tus hijos: ¿Trabajas y te queda poco tiempo para ellos? ¿No trabajas y estás renunciado a cosas que te empiezan a pesar? ¿Eres madre soltera y tienes muchas responsabilidades que te ahogan? ¿Tus hijos son muy pequeños y de edades seguidas, con lo que el trabajo es realmente agotador?

De todas formas y de forma general gritar, el mal humor, la ira están expresando algo que estás reteniendo. Algo guardado que te está haciendo daño a ti sobre todo y también a tus hijos, pues ellos pagan las consecuencias. Si tú estás bien, contenta, en paz contigo misma, con días buenos y días menos buenos pero con una constante de bienestar, entonces también estás bien con tus hijos y tu entorno se beneficia de ello.

Perder los nervios, gritar, enfadarse es inevitable en determinados momentos y ocasiones. Somos humanos y criar es sa-

crificado, no da tregua, es estar siempre en la entrega a pesar de cómo nos sintamos nosotros. Da igual estemos cansados o enfermos o con muchísimo sueño hemos de estar ahí para ellos. Da igual que tengamos ganas de hacer cosas que nuestros peques nos impiden, sin apenas momentos para nosotros, para la pareja, para la vida social, hemos de estar ahí para ellos. Y es cansado, a veces hasta pesado y odiado.

Retener estos sentimientos, no aceptarlos es dañino y se volverá en contra nuestro en cualquier momento. Hay que buscar maneras de abrir la válvula y darle escape: gritar al aire, al espejo, compartirlo honestamente con alguien, patalear... Así nos ocupamos de nuestros temas, de nuestra carga y no hacemos pagar a nadie por ella.

Por otro lado, también es importante saber que tus hijos necesitan de tu presencia y tiempo. Por lo que cuando estés con ellos después de su larga jornada escolar (y posiblemente la tuya laboral), no te lées a hacer mil cosas de la casa. Baja las expectativas, las obligaciones, la exigencia de tengo que comprar, organizar, los baños, las cenas,... pues eso aún te alterará más. Siéntate con ellos, juega un ratito. Si son mayorcitos pide colaboración para hacer la cena o para guardar la compra. Que el baño no sea un ritual sin disfrute, sino otra ocasión para estar juntos. Ellos te necesitan pero tú también los necesitas para que te abran el corazón, para nutrirte del verdadero valor de las cosas.

Cuando estamos criando no podemos atenderlo todo, llevar la misma vida sin hijos que con hijos. Hemos de poner el acento, la mirada principal en ellos. Lo demás seguro es secundario y prescindible.

## **Consulta: pierdo la paciencia y llego a pegar a mi hijo**

*“Tengo un niño de 5 años que está en tercero de preescolar. Yo pierdo mucho la paciencia con él y hasta le llego a pegar. Al día siguiente me siento muy mal y me pongo a pensar en cómo lo maltrate y le bajé la autoestima diciéndole mil cosas. Lo quiero mucho y en el momento no pienso lo que hago ya que mis papas así me enseñaron con regaños y gritos.”*

Tus padres te educaron y te enseñaron su amor entre gritos y regaños y ahora que eres madre así haces también con tu hijo y seguramente tu hijo hará con tu nietos...

Ya que eres consciente que tu comportamiento es muy dañino para tu hijo (pues también lo fue contigo), tienes la oportunidad de romper esa cadena de maltrato físico y emocional.

Tú no tienes la culpa que tus padres te trataran así, pero sí eres la principal responsable de la salud y desarrollo emocional de tu hijo. Por lo que te animo busques ayuda profesional, ayuda terapéutica que te ayude a florar de tu interior tu otra manera de amar. Amar sin dañar, amar con respeto, amar para crear confianza y seguridad.

Si te pones en la piel de tu hijo sabrás lo humillado que se siente cada vez que lo riñes, pegas, gritas. Lo vuelves cada vez más inseguro y le estás enseñando que el desprecio, el gritar y pegar es una forma de querer (si lo hace su madre seguro lo repetirá pues eres su modelo). Pero intuyo que esta cuestión se te escapa del control, te sale sin poder evitarlo (a pesar que sabes lo dañino que es) como un mecanismo aprendido y muy interiorizado.

Pegas cuando te sientes insegura, cuando sientes amenazada tu autoridad, cuando no tienes otras respuestas. Cambiar esta manera de responder está solo en tus manos y es una cuestión muy, muy seria.

Espero que tu consulta, abierta y sincera sea el primer paso de tu búsqueda para ocuparte del maltrato que ocasionas a tu hijo.

## **Consulta: mi hijo no quiere besar a sus abuelos, familiares**

*“Estoy muy preocupada porque mi niño de 2 años no quiere saludar ni deja que lo saluden con un beso, reaccionando con manotazos y llanto. Antes no era así pero cambió en una semana. No hablo de que salude a todo el mundo pero me refiero a los familiares más cercanos que tanto lo quieren como abuelos y tíos (a los cuales los ve muy a menudo). Yo le digo que salude a los abuelos pero cuando llega el momento de verlos reacciona muy mal y no ha pasado nada significativo, ningún cambio ni nada en su vida. ¿Por qué reacciona así? ¿Cómo corregirlo?”*

No se trata de corregir la conducta de tu hijo más bien se trata de que tú y papá le ofrezcáis otras respuestas para que pueda aprender desde lo positivo.

Tu niño se encuentra en la etapa de autoafirmación, por lo que verás como muchas conductas tuyas van a cambiar hacia conductas de enfado, rechazo, autoritarias, desobedientes, caprichosas, gritos. Como el ejemplo que expones.

De un día para otro el peque decide no besar a los abuelos o familiares. Con esta actitud está probando su poder, prueba a

ver qué pasa en su entorno cuando él expresa su enfado, su autoridad. También está expresando que él también tiene algo que decir en cuanto a hacer todo lo que se le pide: “¿Por qué tengo que besarlos si a mí ahora no me apetece? ¿Es que yo no tengo nada que decir en este tema? ¿Si yo no quiero por qué tengo que besarlos?”.

En el tema de besar, ser besado, tocar, ser tocado es muy importante respetar lo que el peque expresa. Los besos, los abrazos jamás deben ser por obligación ni a la fuerza. Es bueno que integre que sólo se besa cuando se quiere y a quien se quiere. ¡Ni un beso a la fuerza! Da igual sea mamá, papá, el abuelo, la tía... ¡Ni un beso a la fuerza!

Cuando él se niegue a besar mejor respetarlo. Si no se siente obligado no gritará, ni dará manotazos, ni llorará. Así va integrando la actitud de que él decide con quién quiere o no contacto, tocar, besar. Si son los abuelos puedes optar por:

- 1) respetarlo y no darle más importancia. No le insistas, no le critiques, no le obligues (dile a los abuelos que ya le pasará, que no se lo tomen como una muestra de rechazo).
- 2) Jugar con él y mostrarle una respuesta positiva. Ante la negativa del niño a besar que el abuelo/ tío... diga : -“vale, vale no me beses pero ¿Puedo darte yo a ti un beso de alegría? Tu a mí no me lo des pero ¿puedo dártelo yo a ti?”. Al principio puede que diga que ¡No! Pero con los días y si percibe que es una propuesta sin chantaje y que se están teniendo en cuenta sus ganas y se siente respetado, tal vez le guste.

Esta faceta de negarse a dar besos suele sentar peor a los padres, abuelos, tíos que al propio niño. Se interpreta la con-

ducta del niño como de rechazo hacia los familiares que tanto lo quieren. “Con lo que yo te quiero y no me das un beso. ¿Es que ya no me quieres? ¿Es que no me lo merezco?” Cuidado con estas ideas y pensamientos de los adultos que lo único que hacen es forzar al peque y no respetar algo tan íntimo como es el contacto y los besos.

El peque no está rechazando vuestro amor (papá, mamá, abuelos, tíos), pero tal vez vosotros sí os sentís rechazados. El peque está expresando su deseo a decidir a quién besa, el rechazo sólo es un sentimiento vuestro. Si es así, atiende este sentimiento tuyo de rechazo, de lo contrario no podrás acompañar a tu hijo en esta faceta.

## **Consulta: mi hija se muestra enfadada con su padre**

*“Estamos preocupados. Nuestra hija que está por cumplir los 2 años es muy cariñosa y todo el día habla de su papá. Pero cuando nos vemos después de trabajar sólo pelea con él no se deja besar, ni abrazar. ¿Será que necesita más tiempo a solas con él?”*

Tal y como redactas tu consulta, interpreto estás en una actitud abierta. Nunca hay una respuesta única, ni la adecuada. Siempre hemos de estar observando las conductas, reacciones de nuestros peques y preguntarnos qué está pasando en su interior para que se comporten así.

Observas el comportamiento de tu hija y te das cuenta que esa manera de estar con su padre puede significar algo y haces muy bien en plantearte preguntas de forma abierta y flexible.

Esta actitud te permitirá estar más paciente, respetuosa y comprensiva con tu hija.

Recuerda que tu hija está en una edad en que las emociones le inundan. Siente muchas cosas (tanto positivas como negativas), a las que no sabe poner nombre pero que sí necesita expresar. Y no siempre lo expresará en coherencia con lo que siente. Efectivamente, puede estar deseando más atención de su papá y lo expresa con enfado. Pero puede también que detrás de este enfado haya rabia, frustración por no tener a su papá todo el día o porque su papá no le presta absolutamente toda la atención que ella quiere (porque también presta atención a su esposa, o sea mamá, o porque también presta atención a otras cosas).

Comprender estos aspectos nos permite estar más respetuosos y compasivos con nuestros peques. Pero ello no significa que tengas que ofrecer a tu hija una atención exclusiva las 24h, si tú consideras que ya está suficientemente atendida. Nuestros peques necesitan al día un rato de atención exclusiva, de compartir, escuchar, jugar. No vale eso de “mientras tú pintas yo miro el periódico”. Ellos son pequeños pero muy expertos y transparentes. Si su papá y tú compartís con ella (por separado) un buen rato diario a jugar, dibujar, baño, caricias, risas de forma presente, como si no importara nada más en ese momento ella se sentirá realmente querida, atendida, mimada y será lo que le dé fuerzas para encajar las inevitables frustraciones.

Educar no es fácil y es un camino que se mueve entre la entrega amorosa y comprensiva y la frustración.

## **Los besos lo curan todo**

Un golpe, una picada, una rascada, un culazo, un arañazo se alivian con un beso sincero y amoroso.

El peque llora señalándote la zona donde le duele para que le ayudes a pasar ese mal rato. Coges la parte dolorida con tus manos y con amor la besas mientras le puedes decir “pupita sana si no te curas hoy te curarás mañana” (o lo que tú sepas). Evita las reprimendas del estilo: “ya te he avisado, si me hubieras hecho caso”. El niño ya se ha dado cuenta y lo acaba de vivir en sus propias carnes; tal vez más tarde y con serenidad se puede hablar del tema.

Tu amor, tu contacto le consuela mucho. Si además de tus besos le animas a que él mismo también se dé besitos donde le duele le estás enseñando a cuidarse de él mismo y a quererse. “Mamá o papá no siempre van a estar para curarme, yo también me puedo curar y mimar”.

El amor hacia nosotros mismos es vital para nuestro bienestar y para poder querer a los demás de verdad.

Si te apetece aliviar así a tu peque, alumno, nieto, amigo, sobrino (de cualquier edad) debe ser sincero que te salga del corazón. Si lo haces como un puro trámite, si le dices la cantarilla rápido para que deje de llorar a él/ella le llegará así de falso y su alma no se calmará. A los niños no se les puede engañar pues sienten por todos los poros de su piel la ternura y la sinceridad.



## **Consulta: no entiendo ni tolero a mi hija**

*“Tengo una niña de 5 años la cual no le hace caso a nadie. Es muy berrinchuda y siempre quiere llamar la atención de una manera que a la gente le cae mal. Es mi hija, lo entiendo, pero hay veces que no la tolero. Hay momentos en que lloro de desesperación porque ya nada me funciona. Asistí con un psicólogo pero a ella no le veo cambio alguno.”*

La relación entre tu hija y tú no sólo depende de ella, si no sobre todo de ti. Ella aprende de tus respuestas, incluso con su conducta está provocando que tú la atiendas, está llamando vuestra atención. A ella no le importa nada quedar bien o mal con el resto de las personas. Ella sólo quiere tu atención y siendo “berrinchuda” es como lo está consiguiendo. Pero claro, es una atención en negativo, con enfados, gritos, poca tolerancia. Una atención que os hace daño a las dos.

Esperas el cambio en ella, por eso la has llevado al psicólogo (que seguro le habrá sido de ayuda) y aún así no ves que haya mejorado... Y es que el cambio ha de venir sobre todo de ti.

Nuestros hijos desde el mismo momento de la concepción son fruto de nuestra manera de sentir, de pensar, de reaccionar, de entender la vida. Así, en función de cómo seamos los padres y de cómo nos relacionemos con ellos así son nuestros hijos.

Estoy segura que si aprendes a mirar a tu hija de otra forma mucho más amorosa, en positivo, tolerante, poniendo límites cuando sea necesario y siendo flexible en otros, seguro se establecerá entre vosotras otro tipo de relación. Ella captará que se siente más querida y respetada porque tú has cambiado, y ambas empezareis a disfrutar más del día a día, del compartir momentos, cosas.

¿Cómo haces para aprender a mirar a tu hija de otra forma? Busca ayuda profesional. Un terapeuta, un psicólogo que te ayude a darte cuenta qué aspectos de tu hija te hacen sentir mal y te ayude a profundizar en ti misma para sanear esos puntos. El cambio no ha de venir de tu hija, si no de ti.

Esta tarea que te propongo no es fácil, pero sí vital. Confía que si te implicas, sesión tras sesión te irás dando cuenta de aspectos de tu carácter, de tu forma de ser que son tuyos pero que estas poniendo de forma inconsciente (proyectando) en tu hija. Cuando puedas sanear estos aspectos, limpiarlos desde ti, verás como poco a poco podrás acompañar a tu hija en su proceso de crecimiento con mucha más tolerancia y comprensión. Entonces ambas podréis disfrutar de una relación madre-hija en la que prime lo amoroso, lo positivo, las risas, la tolerancia y el respeto.

Ser padres no es nada fácil. Cuando fuiste madre no te otorgaron un manual de instrucciones de cómo hacerlo más o menos bien ¿Verdad? Haces lo que puedes y cómo sabes. Ahora date la oportunidad de aprender más de tu interior, emprende un camino en el que no sólo saldrás tú muy beneficiada, sino que además tu hija lo necesita.

## **Ayuda a tu peque a crecer: Cambia SER por ESTAR**

Como siempre digo nuestros hijos aprenden de nuestras respuestas, de nuestras acciones y de nuestra manera de relacionarnos con ellos.

En este sentido, cuando tu peque (tenga la edad que tenga) haga algo que no te gusta te animo que se lo comuniques hablándole desde ti.

Me explico:

**¡Eres un pegón!** Por “A mí no me gusta que me peguen. Prefiero las caricias”

**¡Eres un llorón!** Por “Yo no te entiendo si me lo dices llorando. Cuando te calmes te escucho.”

**¡Eres un mentiroso!** Por “Me gusta me que digas la verdad ¿Es verdad lo que me estás contando?”

**¡Eres un desobediente!** Por “Me gusta que me obedezcas. Hemos hecho un pacto y tú no has cumplido”.

Por otro lado, te animo a que no abuses del verbo “Ser”, diciéndole cosas negativas como eres un desordenado, eres un marrano, eres un quejica, eres un despistado. Estos mensajes no animan a crear actitudes positivas ni conductas nuevas. No animan a crecer.

Mira qué te parece lo que te propongo:

**¡Eres un desordenado!** Por “Esta habitación está muy desordenada. Cuando recojas tus juguetes podrás...”

**¡Eres un desobediente!** por “No me has obedecido. Estoy enfadada”

**¡Eres un marrano!** por “Estás sucio/ Te has ensuciado debes tener más cuidado. Mejor usa el babero”.

**¡Eres un desastre, todo lo rompes!** Por “Debes vigilar. Al no poner atención has roto el vaso”.

**¡Eres malo!** por “Hoy/ esta tarde/ ahora te has portado mal”.

El mensaje de “siempre te portas mal” es un mensaje que encasilla al peque en “ser malo”. Los peques a muy corta edad acaban creyéndose que “siempre se portan mal” y efectivamente acaban portándose siempre mal. Esta etiqueta no les da ánimos ni esperanza en aprender actitudes y conductas positivas.

Además es mentira que “siempre” un peque se porte mal, lo que pasa es que sus papás o educadoras solo miran las cosas malas que hace y no prestan atención a lo que hace bien (que seguro son muchas sencillas cosas...).

Como padres siempre queremos lo mejor para nuestros hijos ¿Verdad? Ayuda a crecer a tus peques o a tus pequeños alumnos con mensajes positivos, de confianza y no los etiquetes diciéndoles “Eres un/a...”.

## **Consulta: no sé cómo tratar a mi hijo**

*“Tengo un hijo de 3 años. Ya va al cole y me ha dicho su seño que es muy nervioso. Para nosotros no es nada novedoso pues el niño no para ni en casa ni en el cole. Ya no sé qué hacer, cómo castigarle. La verdad es que siento que se me sale de las manos.”*

Ante la intensa actividad de tu hijo, su supuesto “nerviosismo” estoy segura que os debéis sentir cansados, saturados afligidos y en muchas ocasiones desbordados.

Los castigos, los enfados, la retirada del afecto no le ayudarán a canalizar “su nerviosismo” hacia actitudes o conductas más concentradas o sosegadas. Ni os ayudaran a vosotros a daros cuenta de cómo es realmente vuestro hijo y como familia poder obtener el bienestar que os hace falta.

Necesitáis herramientas que os ayuden a entender el mundo interior de vuestro peque para que lo podáis comprender, y

así relacionaros sin negatividad, sin tensión, sin rechazo, sin exigencias.

Cuando como madre/padre sientes que la “situación se te escapa de las manos” lo mejor para todos los miembros de la familia es buscar orientación profesional (talleres vivenciales, terapia individual o familiar, psicólogo infantil, orientadores familiares, etc.)

A veces no es suficiente con saber que queremos a nuestros hijos, tenemos que aprender a comunicarnos con ellos con amor, a hablar con ellos sin críticas, sermones, castigos, amenazas y chantajes, porque esta forma de hablar (de relacionarnos) con los niños puede producir que nos desafíen, nos ignoren o, en el peor de los casos, seamos nosotros quienes dañemos, sin querer, su autoestima y sus sentimientos.

Es necesario darnos cuenta (con la ayuda de profesionales si hace falta), cómo es nuestra comunicación con los niños y buscar nuevas estrategias de comunicación que respeten sus emociones y las propias sin herirlos, que ayuden a poner límites y rectificar sus conductas sin necesidad del castigo físico o emocional y que enseñen a resolver los conflictos conjuntamente.

Todos queremos establecer un vínculo con nuestros hijos desde lo amoroso, irlo construyendo desde la confianza, la seguridad, el respeto, etc. Pero no siempre nos sale como realmente queremos. Lo hacemos como podemos, con lo que sabemos, con lo que hemos heredado de nuestros padres, con lo que hemos ido aprendiendo a lo largo de los años. Pero no nos podemos refugiar en esta dificultad, somos los responsables de ocuparnos del bienestar de nuestra familia y si no tenemos herramientas, no sabemos cómo hacerlo hemos de buscarlas. Os aseguro que hay muchísimo a ganar.

## **Háblame mirándome a los ojos**

Algo evidente que nos diferencia a los adultos de los pequeños es la altura. Obvio ¿Verdad? Ellos son más bajitos y nosotros siempre seremos más altos que ellos (bueno, al menos durante la etapa infantil).

Para comprender mejor a nuestros peques, su mundo interior hemos de poner mucho de nuestro parte. Y es un trabajo que por el mero hecho de hacerlo, de entregarlo, de darlo ya trae muy buenas recompensas. No es un dar para esperar recibir, sino que un dar por dar. La recompensa está en el propio acto de DAR.

Dar a nuestros hijos cercanía, presencia, amor, comprensión (sin juzgar) se puede hacer de muchas maneras. Una de ellas es relacionarnos con ellos con contacto visual directo y acercándonos a su mundo interior, o sea “agacharnos a su altura y mirarles a los ojos”

No es lo mismo decir que transmitir. Le puedes decir “no me ha gustado lo que has hecho; no puedes jugar con mi ordenador, que tengas un buen día en el cole, etc.” O le puedes transmitir amorosidad y presencia al relacionarte con él/ella desde su misma altura y mirándole a los ojos para expresarle tu disgusto “no me ha gustado lo que has hecho”; o el límite de que hay cosas con las que no puede jugar “puedes jugar con tus juguetes, pero no con mi ordenador”; o tu deseo de que tenga un buen día.

El hecho de agacharte, tocarle con tus manos y con tu mirada es un gran paso para acercarte a su mundo interior. Para relacionarte más desde el corazón, la comprensión, el amor. Tanto para poner límites cómo para compartir una alegría, una sorpresa, un gesto, una norma, una anécdota, un enfado, etc. Con

este gesto estás dando: “estoy aquí, a tu lado para acompañarte y enseñarte”. Y con este simple acto de dar, verás lo que pasa...

La paternidad/maternidad es un regalo que nos ayuda a crecer como personas, a madurar. Es un regalo de crecimiento personal.

## **Consulta mi hijo de 3 años presencié la muerte de su abuela**

*“Tengo un hijo de 6 años. Hace 3 años presencié la muerte repentina de mi madre. Desde entonces no quiere ir a la casa de mi padre ni quiere que él lo bese. Si lo obligo a ir se pasa todo el rato diciendo que se quiere ir a su casa. Esto les cae mal a mi padre y a mi hermano, ya que mi padre es minusválido y mi hermano es quien lo cuida. Se pasa todo el rato diciéndome que mi hijo es un estúpido y que yo debo obligarlo a que se acerque a mi padre y lo bese.”*

Que tu hijo no quiera estar junto a su abuelo no es algo caprichoso y tampoco significa que no lo quiera. Su conducta seguro se debe al momento crítico que presencié con la muerte de su abuela y que aún no ha podido resolver.

Imagino que tu peque presencié la muerte repentina de su abuela en esa misma casa que ahora vive su abuelo, ¿no? Puede que su conducta de rechazo tenga mucho que ver con cómo se sintió tras la muerte de su abuela. ¿Habéis hablado con el peque del tema, sabéis como lo entendió, cómo lo sintió, qué se imagina que pasó, cómo lo interpretó, si se siente culpable de algo?

Estas preguntas son importantes compartirlas con el niño a modo de conversación, a modo de ir compartiendo una charla en la que él tenga oportunidad de ir poniéndole palabras a lo que siente, a lo que tiene miedo, a lo que cree le puede ocurrir.

Conforme te vaya explicando no le interrumpas. No lo juzgues ni le reproches nada. Lo que más necesita es sacar, vaciar y después encontrar consuelo. Puede que ante lo que te diga sientas la necesidad de quitarle importancia por no saber cómo consolarlo. Antes de reprochar lo que te cuenta mejor un silencio abrazo de consuelo, comprensión, amor:

“- Creo que a la abuela le pasó eso porque yo la hice enfadar. - No hijo, no pienses eso que no es verdad”. Una respuesta así no le alivia ni le anima a seguir vaciando. Más bien le hace ayuda a seguir sufriendo en silencio.

Tal vez respuestas más abiertas le pueden ayudar: “- ¿Crees que murió porque se enfadó antes contigo? Entonces te debes de sentir muy mal... Cariño, tú no eres responsable de lo que le pasó a la abuela. Aunque estuviera un poquito enfada contigo. No fue en absoluto culpa tuya.”

- ¿Crees que el abuelo está enfado contigo por algo? – No sé, creo no me quiere porque le hice daño a la abuela.... – Cariño, si ves serio al abuelo es porque está triste por la muerte de su mujer, la echa mucho de menos. Pero jamás dudes que tu abuelo te quiere y estoy segura que darle un beso le animaría mucho a él y a ti también.

-¿Echas de menos a tu abuela? Yo la añoro mucho, me acuerdo de ella constantemente... Y siempre que la recuerdo me entran ganas de llorar.

En este compartir con tu hijo no te reprimas las lágrimas. Es un bien para ti y para tu hijo, pues para él tus lágrimas son una evidencia que tú también estás tristes y tu corazón habla. Con



ello le estarás animando a que comparta contigo de forma sincera y desde su corazón.

En definitiva, es importante que le ayudéis a expresar, a compartir cómo integró ese momento, qué sintió, que siente y piensa en estos momentos. Lo importante es que él pueda sacar su sentir interior sin sentirse juzgado, rechazo, valorado. Si le das tiempo (seguramente algunos meses), y poco a poco le ayudas a este compartir, estoy segura averiguarás que hay detrás de ese “supuesto rechazo” a su abuelo.

## **Consulta mi hijo de tres años ha estado un año hospitalizado**

*“Tengo un niño de tres años, el pasado mes de julio salimos del hospital después de una larga estancia de un año allí. Seguimos yendo a revisiones y parece que todo va muy bien. El problema es saber si yo lo estoy haciendo bien, lo llevo al colegio donde siempre me echa de menos (y yo a él), aún duerme conmigo, lo veo con poca autonomía, quizá por mi miedo a dejarlo solo.”*

Si ahora tu peque está bien y puede llevar una vida normal, te animo que en tu relación con él pongas mucho la mirada en animarlo y apoyarlo en lo que ya puede hacer porque ahora lleva una vida normal.

Cuando estaba en el hospital su vida giraba alrededor de superar la enfermedad, de las medicinas, de sus pequeños avances para sanarse. Y vosotros papis, centrabais vuestra atención y amor en hacerle llevar lo mejor posible su vida hos-

pitalaria, colmarle de cariño, afecto, seguridad para que luchara por su vida.

Bien, ahora que afortunadamente parece ha vencido a la enfermedad, es el momento de centraros en todo aquello que sí puede hacer pues ya está sano y fuera del hospital.

Es muy normal que os cueste estar separados y que os lleve un tiempo integrar la actitud de llevar vida normal. Pero ahora es necesario que dejes espacio a tu peque para que vaya descubriendo todo lo que es capaz de hacer y aprenda relacionándose con otras personas que no son sus papis.

Motívalo para que vaya siendo autónomo, celebra sus logros, háblale y muéstrale lo que ahora sí puede hacer. De tu actitud alegre y motivadora se irá alimentando y verás como con los meses se irá soltando y descubriéndose.

Lo más importante es que mires dentro de ti y observes si cuando te relacionas con tu hijo, piensas en él o lo abrazas pones tu mirada en “tengo miedo a que vuelvas a enfermarse” o en “ahora tienes que disfrutar que ya estás sano”. Si tú tienes miedo a dejarlo solo, a que recaiga, estás contagiando a tu peque y ello le llevará a estar más inseguro y poco explorador.

Si conectas con la confianza que ahora está sano y puede llevar vida normal, le transmitirás ésta actitud positiva y de seguridad hasta en el tono de tu voz.

Mami, es muy normal que estés pendiente de él, alerta por si recae, por sí... Pero que ello no se convierta en el centro de tu atención cuando estás con él. Seguro que tú también necesitas un poco de autonomía y de estar un poco más pendiente de ti.

## UNA RECETA PARA PAPÁ Y MAMÁ

- Muchas dosis de tolerancia.
- Varias pizcas de buen humor.
- Grandes cantidades de paciencia.
- Un sólido amor.
- Miles de caricias, canciones y risas.
- Utilizar todos los días y especialmente en los momentos de mayor necesidad.

Esta receta la leí en el libro de Elisabeth Fodor “Todo un mundo de sensaciones”. La escribí con mi letra en una hoja de color verde y la colgué en la puerta de la nevera para que mi marido y yo la pudiésemos leer todos los días. Su mensaje es muy válido y necesario ponerlo en práctica siempre que podamos.

La tolerancia nos permite ser más flexibles; el buen humor nos hace llevar mejor las responsabilidades; la paciencia ha de ser en cantidad y sacada directamente del corazón; el amor es la base fuerte donde pisar y desde donde todo tiene sentido; caricias, canciones y risas nos nutren a nosotros y a nuestros peques.

## CAPITULO 18

# GUARDERÍA



### **¿Cuál es la mejor edad para empezar la guardería?**

Creo que no hay una “mejor edad”. Cuando se toma la decisión de llevar al bebé o niño/a a la guardería hay que tomarla con seguridad y sin culpabilidad.

Tanto si se trata de un bebé de 4 meses, como de 8 meses; una niña de 14 meses como de 18 meses, o de un niño de 2 años como de 3 años. Todas estas edades tienen su cara positiva y su cara negativa.

Así que cuando una pareja toma la decisión de llevar a su hijo a la guardería (por los motivos que sean), no hay “la mejor

edad” simplemente hay la edad. Tal vez la madre no trabaja hasta los 10 meses del bebé y es entonces cuando deciden llevarlo a la guardería. Tal vez la abuelita, una canguro lo puede cuidar hasta el año y después lo llevarán a la guardería. Tal vez entre el padre y la madre lo pueden cuidar hasta los dos años y después lo lleven a una guardería.

Preguntarse entonces si es o no buena edad es un poco tortuosa pues cada edad tiene lo suyo bueno y lo suyo no tan bueno. Lo deseable sería tener una baja maternal mínima de un año (como ya existe en los países nórdicos). Entonces no nos angustiaría tanto la decisión de llevarlo o no a la guardería, pues habríamos tenido más tiempo para estar y criar a nuestro bebé.

No hay una edad buena y una edad mala. Simplemente es la edad en que los padres deciden con corazón y por organización familiar llevarlo a la guardería. Seguramente que es una decisión pensada, estudiada, valorada, evaluada, podríamos decir que incluso tasada. Por lo tanto, tras este proceso lo más sano para el peque y vosotros es llevarlo a cabo con seguridad y confianza.

El bebé o niño absorberá la seguridad que sentís, vuestra confianza y eso es lo que más le ayudará en la separación y en la adaptación.

## **¿Tengo que llevar a mi bebé a la guardería?**

En muchas ocasiones tras el fin de la baja maternal los bebés se incorporan a la guardería a partir de los 4 meses. A esta edad quien lo pasa mal es la madre, más que el bebé. El bebé está muy atendido por las educadoras (alimentación, higiene, sueño, contacto y afecto) pero la madre se separa de su bebé por primera vez.

En las primeras semanas yo he consolado más a las mamás que a los bebés. Porque las mamás sufren, tienen el corazón triste, sienten que abandonan a su bebé. En estos momentos lo más sano para la madre y el bebé es que la tristeza que siente mami la verbalice, se la cuente a su bebé.

Los padres creemos hemos de ocultar nuestras inseguridades, temores, dudas, recelos, vacilaciones a nuestros hijos porque los creemos frágiles, porque creemos debemos protegerlos. Pero nuestros hijos (desde recién nacidos!!) ya perciben nuestras emociones. No entienden de palabras pero sí de sentimientos. Nuestros sentimientos desprenden una energía y esta energía acompaña a todos nuestros actos. Por lo tanto, si me siento culpable, si tengo dudas y estoy sufriendo aunque me lo calle mi bebé lo percibe, lo absorbe y también sufre.

Si hablamos con nuestro bebé de cómo nos sentimos ya sea alegría o tristeza, aunque parezca lo contrario, le estamos transmitiendo paz. Lo que él percibía como si de un olor se tratase se confirma, se trata con naturalidad, se verbaliza, oye a su mami/ papi hablar del tema y le da paz (principalmente porque entiende que el dolor de mamá no tiene que ver con él, sino con su mami/papi).

“Me siento triste porque me voy a separar de ti por primera vez y no me apetece nada. Yo quiero estar siempre a tu lado, pero tengo que trabajar. He escogido esta guardería para ti donde seguro te cuidaran bien. No sé si hago bien, tengo muchas dudas, me siento desorientada. Tengo ganas de llorar. (Llorando) Ahora saldría corriendo contigo en brazos. No dudes que te llevo siempre en el corazón y que vendré a buscarte más tarde.”

Existe el error que estos mensajes son nocivos para nuestros bebés, nuestros hijos pequeños o incluso adolescentes. Lo realmente nocivo es no atender a nuestros sentimientos y ex-

presarlos. Si se quedan dentro hacen mucho daño, a nosotros y a nuestra familia. Sacarlos a fuera y compartirlos es lo mejor que les podemos enseñar a nuestros hijos.

## **¿Si no llevo a mi niño a la guardería será menos inteligente?**

Actualmente la mayoría de mamás y papás llevan a sus peques a la guardería por motivos laborales. Después de la baja maternal (tan sólo 16 semanas en España), ¿Qué hacemos con nuestros bebés si queremos (o tenemos que) seguir trabajando?

Los llevamos a la guardería: espacios adaptados y preparados para ellos, con profesionales cualificados donde nos dicen que estarán bien atendidos, se relacionarán con otros niños y ¡Aprenderán muchísimas cosas!

Adoro mi profesión y mientras me formaba en el Instituto y en la Universidad llegué a pensar realmente que los bebés y niños pequeños tenían que ir a la guardería pues si no se perderían la gran oportunidad de desarrollar su inteligencia.

He trabajado con bebés y con niñas/os de 1 a 3 años, he disfrutado diseñando y ofreciéndoles actividades de estimulación táctil, visual, motora, cuentos, bailes, experimentaciones. Enseñándoles hábitos de orden, comida, dormir; atendiendo sus necesidades de descanso, higiene, etc.

Un sinfín de objetivos y contenidos dirigidos a desarrollar sus capacidades y autonomía en función de las diferentes edades. Pero sinceramente no creo que todo ello les haga ser más inteligentes que otros niños que no van a la guardería y están con sus padres.

¿Es que acaso los padres no los pueden estimular también? Pues claro: cuentos, caricias, parques infantiles con arena para jugar y rebozarse, canciones de cuna, juegos de falda, hablar con ellos, ir al mercado, ir en autobús, visitar a... Y, además mejor, pues no tienen que sufrir el separarse de mamá o papá. Al lado de sus padres los niños van creciendo con más seguridad sin padecer carencias afectivas, por lo que su desarrollo global es más equilibrado y completo: desarrollo emocional, cognitivo, motor.

Confieso mi pesar por aquellos bebés y peques que han estado a mi cargo durante ¡ocho horas! Demasiado tiempo para estar separados de su mamá o papá. Estaban más tiempo en mis brazos que en los brazos de sus padres. También manifiesto mi pesar de tener más niños por atender que brazos para acoger.

### **Consulta: ¿Si dejo a mi hijo de 1 año en la guardería será más sociable?**

*“Por razones de trabajo he tenido que meter a mi hijo (de 1 año recién cumplido) a la maternal. Mi esposa al inicio no estaba tanto de acuerdo. Apenas lleva 2 días y mi bebé llora a dentro. Mi suegra me comenta que es mala idea haberlo metido allá. Yo pienso que es bueno, que así será más sociable, pero no sé si esté en lo correcto o tome como propuesta la idea de mi suegra en optar que ella lo cuide. Yo creo que ella lo va a consentir demasiado y después será muy llorón por todas las cosas si no se le dan.”*

Considero que un bebé con quien tiene que estar es con sus padres y como mínimo hasta los tres años debería ser así. Que mamá y papá rotaran su horario laboral de tal forma que pudieran estar por el cuidado y crianza de su retoño (o retoños).



Esta decisión ideal para los peques supone sacrificios económicos y de status profesional para los padres.

Tienes la oportunidad que lo cuide su abuela. En sustitución vuestra es un buen referente para tu peque y además puedes estar bien seguro que mejor que ella no lo cuidará, ni atenderá ninguna educadora.

La abuela se ofrece a cuidarlo pero tú le pides que también lo eduque correctamente. Tienes miedo lo malcríe, mal acostumbre, se vuelva un caprichoso, un llorón pero ten en cuenta algo: no es responsabilidad de las abuelas educar.

Las abuelas/os pueden (y lo hacen muy a gusto) cuidar, atender, alimentar su alma, darles un referente de seguridad, un vínculo afectivo seguro y todo ello ya es una gran ayuda para los padres que trabajan (y una gran suerte para los nietos). Pero su obligación y responsabilidad de criar y educar acabó hace ya muchos años.

La responsabilidad de criar es exclusiva de los padres. Si no quieres que tu peque sea un caprichoso vosotros debéis mostrarle las pautas necesarias para ello. Si no queréis que pida las cosas llorando, vosotros debéis enseñarle cómo debe hacerlo. Las pautas, las atenciones, el trato, las respuestas que dan los padres son las que realmente ayudan a crecer a nuestros hijos y a ir conformando su personalidad.

Los niños saben discernir cómo actuar con los abuelos, cómo actuar con los padres, cómo con las educadoras....

Creer que tu peque en la maternal será más sociable, supongo porque crees que al estar rodeado de otros niños aprenderá a compartir, a ser uno más, etc..... Pues no es así exactamente: tu hijo aprenderá a adaptarse al medio, aprenderá a estar rodeado de otros niños, aprenderá a tener que compartir la educadora con otros niños, a esperar para ser atendido, en definitiva aprenderá a adaptarse. También depende de las horas

que se pase el peque en la guardería (no es lo mismo 3 horas que 8 horas).

Los centros educativos para la pequeña infancia (maternal, Jardín, guardería...) actualmente suelen tener personal cualificado, buen nivel pedagógico y son una buena opción cuando no hay más opción. También son una buena opción para compartir unas pocas horas en el centro y el resto del día con mamá/papá o abuela.

## **Consulta: mi hijo enferma mucho desde que va a la guardería**

*“Tengo un bebé de 2 años que hasta ahora mientras los papas trabajamos siempre ha estado con los abuelos En septiembre empezó a ir a la guardería 4 horas para desahogar a los abuelos y para que se fuera adaptando para el cole. Desde que ha empezado siempre está mala (gastroenteritis, placas, otitis). No sabemos que hacer. Si sacarla definitivamente o dejarla en casa el tiempo que haga falta hasta que se recupere del todo y volver a intentarlo.”*

La verdad es que uno de los aspectos más comunes en los niños con el inicio de la etapa escolar (ya sea guardería o escuela) son las repetidas enfermedades.

En la etapa inicial (maternal, guardería) las enfermedades son más frecuentes y recurrentes pues el sistema inmunológico de estos peques es más débil. Bueno, mejor dicho, está formándose. Los espacios cerrados en donde hay muchos niños/as es un buen caldo de cultivo para los virus. Un estornudo o el compartir algún juguete que luego se ponen en la boca son conduc-

tas habituales que favorecen la transmisión de virus y por tanto de posibles enfermedades.

No todos los niños, aún estando en la guardería, se contagian y enferman con la misma frecuencia. Hay niños que enferman muy a menudo (como tu peque), otros que enferman ocasionalmente, otros que apenas enferman e incluso están los que sin ir a la guardería enferman también con mucha frecuencia (como le pasaba a mi hijo Iván). Así que podríamos resumir que independientemente del entorno donde esté el niño, todo depende de los factores individuales de cada peque (de su propio sistema inmune, su propio carácter, su propia manera de irse adaptando a los cambios).

Cada vez que cae enferma es necesario se quede en casa (o con los abuelos), la cuidéis y mediquéis según digan los médicos y no vuelva a ir a la guardería hasta que esté bien recuperada. Es mejor hacer más días de reposo en casa que llevarla precipitadamente a la guardería sin estar absolutamente recuperada. Eso le perjudicaría a ella y a los otros peques de su clase.

Puede que este año tu peque esté más tiempo en casa recuperándose de diversas y seguidas enfermedades que en la guardería.

Si la llevas del todo recuperada no es malo para ella estar unas pocas horas en un espacio educativo con otros niños. Aunque eso no elimina el riesgo de que vuelva a enfermar al cabo de un mes o de... Tal vez este año sea así de movidito para vosotros y el próximo sea más calmado.

Le puedes ayudar dándole mucha agua, una alimentación rica en vitamina C y con productos naturales que le ayuden a ir reforzando su sistema inmunológico (equinácea, propolis, miel, etc.) También la puedes ayudar teniendo paciencia cada vez que caiga malita pues es su manera de irse adaptando a los

cambios, de irlos integrando, de ir expresando lo que no puede hacer por otra vía.

Solemos ver la enfermedad como algo negativo, que nos preocupa, nos trastorna y nos debilita pero realmente es un proceso interno que nos ayuda a sanar nuestro cuerpo y nuestra alma. A través de la enfermedad expresamos lo que no podemos expresar por otra vía, y por tanto, nos ayuda a madurar y a crecer (ya tengamos 6 meses como 80 años).

## **Consulta: mi hija llora y no quiere ir a la guardería**

*“Tengo una peque de 2 años que lleva semana y media en la guardería. Cuando se levanta por las mañanas llora en cuanto ve su mochila y se da cuenta que papá y yo nos estamos arreglando para ir al trabajo. No para de llorar y solo repite “escuela no”. En los últimos 2 días al llegar a la guardería deja de llorar pero dice la maestra que en todo el día no habla. Sí juega y baila pero no quiere hablar. Al regresar a casa cuando preguntamos cómo le fue y qué hizo no nos contesta y cambia el tema poniendo su atención en otra cosa, pidiendo algo o simplemente se queda callada. Me preocupa que esto afecte su desarrollo o que la tengamos sobre protegida y por eso se porte así ya que es la única nieta y el único bebé de la casa.”*

Estáis en un momento difícil para los tres. Para tu peque porque la separación de mamá y papá no es nada fácil (sea a la edad que sea), y para vosotros ver como vuestra hija sufre es también duro.

El camino del crecimiento tiene tramos alegres, curiosos, dulces y también tramos tristes, dolorosos, de soledad. Ahora tu hija está atravesando un tramo doloroso. Y por más que tú se lo quisieras endulzar para que lo viviera de otra forma, que le fuera sencillo, agradable, que se integrara de forma alegre y rápida a la guardería, la verdad es que el desapego de papá y mamá es un paso importante y que en los inicios se vive con tristeza, con dolor.

Tu hija necesita tiempo para integrar y aceptar este cambio, este nuevo paso en el camino de su crecer ¡Apenas lleva dos semanas! Daros tiempo los tres. No tengáis prisa, no queráis huir de sentir la tristeza que os produce a los tres la separación.

Aceptarla y vivirla. Con ello le estaréis enseñando a vuestra peque que no todo en la vida es agradable, divertido. Que el dolor, la tristeza también forma parte de la vida.

Por la mañana podéis utilizar el recurso de la caja mágica llena de besos (explicado en la consulta: “Mi hija me pide llorando que no vaya a trabajar”). Por la tarde, al recogerla no le hagáis preguntas generales del tipo “¿Cómo te fue? ¿Qué has hecho hoy?” Son demasiadas abiertas, genéricas y nuestros peques no están preparados para contestarlas. Mejor preguntar poco y en todo caso por aspectos muy concretos “¿Has pintado hoy? ¿Con los dedos o con pincel? ¿Ha jugado con las muñecas? ¿Te da besitos tu profesora?”

Sobre todo, compartir con vuestra hija lo que sentís *me gustaría estar contigo todo el día, me da pena tener que ir a trabajar y tener que dejarte en la guardería... pienso mucho en ti todo el día y a ratos me pongo muy triste. Pero ahora que estamos juntas estoy feliz.*

Aprovechar las tardes para hacer juegos de contacto, caricias, masajes. Estar juntos y reírlos, compartir cosas sin tener

más obligación que la de nutrirlos y de estar juntos. Vuestro corazón está triste y necesitáis mimaros.

Veréis como no huir de la tristeza, del dolor os da fuerzas a los tres para proseguir en el camino del crecer con confianza.

## **Consulta: niño de 1 año que muerde a sus compañeros en el Jardín Infantil**

*“Trabajo en un Jardín Infantil y desde el año pasado asiste un pequeñito de 1 año que hoy ya tiene 2 que muerde a todos sus compañeros sin mediar agresión por parte de ellos. Solicitamos estrategias de solución tanto para él, como para guiar a sus padres y para saber cómo enfrentar a los padres de los niños y niñas mordidos.”*

La mejor orientación es primero saber la importancia de la boca en el desarrollo de los peques. Para un bebé de meses y hasta los 3 años la boca es una fuente importante de conocimiento y expresión. A través de ella no sólo comen, beben, emiten sonidos y besan. También aprenden, experimentan y expresan sus emociones.

No todos los niños utilizan la boca para aprender y expresar con la misma intensidad ni durante el mismo tiempo. Quiero decir, un bebé puede no mostrar mucho interés en llevarse las cosas a la boca y seguir así al año; otro bebé, en cambio, se lo puede llevar todo a la boca para aprender y a los 12 meses hacerlo mucho menos; y en cambio, otros son muy orales y con 1 año y con 2 la boca sigue siendo un canal significativo de relacionarse con el entorno.

El morder al otro es un acto instintivo (por eso es tan rápido), inconsciente cuyo origen se encuentra en la defensa y supervivencia de la especie. Esto aplicado a nuestra vida social actual, el niño que muerde se está defendiendo porque se siente agredido, amenazado, violentado (aunque desde fuera no sea vea así, él así lo siente). El niño que llora, grita también lo hace para defenderse (intenta ahuyentar a quien le hace daño o molesta y, además, reclama al adulto para que le ayude). Pero en esta estrategia no hay agresión ni daño para el otro, por lo que a los padres y educadoras no nos preocupa tanto.

Es muy importante tener en cuenta que el niño que muerde a sus compañeros en clase o a sus hermanos en casa NO es ni malo, ni conflictivo, ni agresivo.

El niño/a que muerde se está comunicando sin utilizar el lenguaje (porque aún no lo domina).

¿Qué está expresando? Lo que siente o lo que pasa interiormente:

-Puede que la aparición de los dientes y muelas le haga estar más irascible y rabioso y lo expresa con la boca “se acerca un compañero sin ninguna intención y la niña le muerde para descargar en él su malestar”.

-Puede que se sienta inseguro, impotente en algunos momentos y muerda a los demás compañeros (a hermanos) para demostrar poder “un compañero grita cerca de él o juega enérgicamente a su lado y eso le puede provocar susto, inseguridad. Por lo que se defiende mordiendo”.

-Puede que se sienta especialmente alegre y vigoroso y lo expresa con la fuerza de sus dientes y mandíbula.

-Puede que no sepa canalizar las intensas experiencias y emociones que va acumulando en su desarrollo (que a estas edades son muy vivas) y el morder sea su válvula de escape.

Lo más importante es entender, tanto educadoras como padres, que el morder en un niño de 1 a 3 años (aprox) es un medio de expresión que necesita ser canalizado, conducido hacia otras maneras de expresión no dañinas para el otro.

Debe ser conducido sin amenazas, enfados, humillaciones y sin etiquetarlos de niños/as conflictivos. Tal y como explicaré en el siguiente artículo.

## **¿Qué hacer con los niños que muerden en la guardería?**

A las educadoras nos preocupan mucho los niños y niñas que se expresan mordiendo pues aunque estemos vigilantes son tan rápidos que muchas veces no llegamos a tiempo de evitarlo. Además es una conducta que hace daño a los demás niños y genera mucho malestar entre los padres.

Para que esta conducta no se llegue a convertir en un hábito es importante ofrecerle, mostrarle al peque otras maneras de expresarse y relacionarse con sus compañeros. Si sólo se le riñe y penaliza sin mostrarle alternativas tan sólo estamos castrando su expresión emocional pero no dándole salida a través de otras maneras, de otras conductas.

Cómo actuar tanto educadoras, como padres, tíos, abuelos... Es importante que tanto en casa como en la guardería (Jardín, Maternal...) se actúe igual:

1) No gritarle. No pegarle en la boca ni reñirle diciéndole ¡Eres malo/a! ¡Siempre igual! ¡Estoy harta siempre hagas lo mismo! Pues no sirve más que para humillar.



2) Ponerse a su altura y decirle con cara seria y tono contundente, pero sin chillar y sin estar enfadada “Eso no se hace. Has hecho daño a tu amigo/hermano, mira como llora. Con la boca se dan besos. Dale un beso para curar pues le has hecho daño”.

Si le gritamos y le exigimos el beso puede que el niño no quiera hacerlo por miedo y porque se sentirá bloqueado. Es importante tener una actitud de serenidad pero no de amenaza. El beso es para curar el daño, para que conozca otra manera no dañina de usar la boca y para inculcarle respeto por el otro. Pero el respeto por el otro no lo llegará a entender sino es también tratado con respeto. Digamos que el mensaje sería *has hecho algo malo, repáralo con un beso y te voy a enseñar con respeto y paciencia otra manera de actuar.*

3) Si en ese momento se intuye el motivo de la mordida debemos ofrecerle al niño cómo debería haberse expresado sin morder. Nuestro tono ya no debe ser contundente, ni de enfado. Usemos un tono más bien reconciliador y una expresión amorosa “Qué es lo que querías ¿Qué te de diera su juguete? Pues se lo pides, por favor me dejas tu muñeco”. “¿Te sentías asustado porque jugaba muy cerca de ti, pues le dices no me molestes o te vienes a jugar aquí que esta zona es más tranquila”. “¿Hoy estás de mal humor? Pues patatea con los pies, pega a la almohada o muerde este juguete (un mordedor) así no harás daño a nadie. A esto sí le puedes morder.”

4) Aunque no se sepan los motivos de la mordida es necesario darle un mensaje alternativo para que vaya aprendiendo cómo podría haberse expresado sin dañar. Da igual tenga 10 meses, como 18, como 2 años o 3. Aunque sean bebés ¡Si en-

tienden! Captan perfectamente el mensaje que le estamos transmitiendo. Y mientras le mostramos otra manera de expresar sus sentimientos, recordad ¡No usar actitud de enfado!

5) Evitar con los padres, con los hermanos juegos del tipo “te voy a comer”, “te quiero tanto que te como” tan típicos en estas edades (ya que realmente están para comérselos de guapos, dulces, inocentes...) pues potencian el poder de la boca y claro, para ellos ya tiene suficiente significado.

6) Elogiar, alabar cuando el niño resuelve sin morder: “muy bien, le has cogido su juguete sin hacerle daño”, “muy bien, muerdes el mordedor y así no haces daño”, “¿estas cuidando tu muñeca? ¿Lo haces con besitos? Con la boca se dan besitos, seguro que tu muñeca está muy contenta de tus cuidados”.

7) Aprovechar cuando coma para resaltar que se muerde la comida “Ves se muerde la manzana para comer, ñam, ñam. Eso sí se hace. A la manzana no le haces daño, si lo haces a tu hermano/amigo sí”.

8) Necesita la misma actitud de respeto y amor que todo niño. No etiquetarlo de niño/a difícil, ni conflictivo/a.

He visto niños que tras estar meses (¡sí meses!) transmitiéndoles este mensaje después de morder instintivamente a un compañero, besarle acto seguido e incluso acariciarle para curar sin haber intervenido ningún adulto. Niños mordiendo sus ropas o cojines (como mi hija) en un momento de euforia emocional, en vez de morder a otro niño. Niños/as muy orales (y por tanto mordedores) que poco a poco han bajado la intensidad de sus mordidas.

Tratar el tema con los padres de los niños mordidos con naturalidad y honestidad. Es muy normal les disguste hagan daño a su peque y lo muestren a las educadoras con quejas, enfados o reprochando no hacen bien su trabajo. Pero sin entrar en enfrentamientos les transmitís que son peculiaridades normales del mundo infantil (como las rabietas, el gusto por los cuentos, el No!, el control de esfínteres, etc.).

No les habléis mal del niño/a mordedor para aliviar su enojo de padres heridos pues con ello estáis animando a que los padres critiquen o juzguen cómo lo hacen otros padres, a que crean su hijo se relaciona con niños conflictivos o malos, o que sientan que su hijo es una víctima mientras los otros tienen más poder, que su hijo es un blando porque no se defiende, etc.

Todos los padres deben comprender que son reacciones (como el pegar, empujar, llorar, besarse) que se dan en esta fase del desarrollo de sus hijos, al igual que entre los adultos existen las envidias, los engaños, el orgullo, el resentimiento, la venganza, etc. Aspectos y sentimientos que dañan y que usamos los mayores, y en cambio, son inconcebibles e inexistentes en el mundo infantil.

Transmitir a los padres seguridad, que estáis trabajando el tema diariamente y que necesitáis de su paciencia y colaboración. Se requiere tiempo y constancia. No basta con actuar así cuatro días y al quinto estar hartos porque sigue mordiendo. El niño necesita más tiempo para aprender nuevas alternativas y constancia en el mensaje, es decir, repetirle siempre lo mismo.

Sé que resulta cansado para las educadoras pues además de atender y educar al niño que muerde hay que atender al que ha sido mordido, y que además, hemos de estar por mil cosas más (pues tenemos otros 10 o 18 niños por atender). Sé que resulta cansado para los padres pues al quinto día llegan a pensar que su bebé de 10 meses o niño de 2 años no les entiende, se rinden

y acaban por etiquetarlo de imposible o conflictivo y con ello dejan de actuar. Eso es un grave error pues es como dejar de echar semillas en una tierra muy fértil. No se recogerá ningún fruto por haberse rendido demasiado pronto.

¡Constancia, tiempo, coherencia, respeto por el niño, amor, confianza y presencia! Nadie dijo que educar fuera fácil, ni para los padres ni para los profesionales de la educación.

## CAPITULO 19

# PADRES SEPARADOS

### Consulta: padres separados ¿cómo se lo explico a mis hijos?

*“Soy madre de gemelos de dos años y medio. Me separé cuando apenas tenían seis meses y continuamente me preocupa el cómo explicarle a los niños por qué sus padres viven separados. La primera vez que lo pregunten no sé qué decirles de una forma que lo comprendan y no les afecte su forma de ver la vida. ¿Sería correcto decirles que su padre vive con los abuelos porque están mayores? Pues decirle que papá y mamá se enfadaron no sé si será duro para unos niños tan pequeños.”*



Lo más importante para tus hijos es que tengan un papá y una mamá que les mime, oriente, enseñe, acompañe, juegue con ellos, les acaricie, les ponga límites, les ayude a crecer. Vuestras circunstancias como pareja han hecho que no viváis en la misma casa, que no compartáis juntos la vida pero eso no os excluye de seguir siendo padres ¿Verdad? Eso es lo realmente importante para vuestros hijos, que sigan teniendo un papá y una mamá.

Los motivos de la separación sólo os incumben a vosotros. Las causas de vuestra ruptura no son tema a debate para vuestros hijos, ellos no tendrán que opinar si hicisteis o no lo correcto. Eso pertenece a la parcela de pareja. Lo que les concierne a vuestros hijos es vuestra parcela como padres. Esa sí es la realmente importante para su buen desarrollo emocional, físico, mental. Esa es la que os ha de preocupar y ocupar en estos momentos. Como padres no os habéis separado y no habéis roto con vuestros hijos (y espero que por el bien de vuestros hijos no lo hagáis).

Para vuestros hijos será normal que papá no viva en casa pues desde su bien temprana infancia así lo están viviendo e integrando. Estoy segura que por ahora no necesitan ninguna explicación extra. Tal vez cuando sean más mayores y empiecen a comparar su familia con la de sus amigos os hagan preguntas. A estas preguntas debéis contestar con total naturalidad, honestidad y con respeto por el otro progenitor. Una explicación sencilla como “no éramos felices estando juntos; dejamos de entendernos y consideramos que seríamos más felices si viviáramos separados, etc.”

No hace falta deshacerse en explicaciones, justificaciones, detalles... repito que eso es tema de pareja (hombre-mujer) y los hijos no deben entrar en esa parcela. Si ellos ven, huelen, absorben, integran, conviven con el respeto, armonía, concor-

dia, amistad entre su papá y su mamá no les va a afectar en absoluto que estén separados. Crecerán sintiéndose amados, seguros, estables. Y seguiréis siendo un buen referente para ellos.

Lo que afecta muchísimo y deja una profunda huella emocional es que papá les hable mal de mamá (o viceversa), que ante los niños haya desprecio, críticas negativas o insulto hacia el otro progenitor “es que tu padre pasa de vosotros”, “no quiero saber nada de tu madre es una insoportable”, “me separé de tu padre precisamente porque nunca cumplía con...”

Manipular a los hijos para arreglar los temas de la separación (abogados, juicios...); desahogarse con ellos en contra del otro progenitor, dejar de responsabilizarse como padres son aspectos que si dañan (y mucho) a los peques. Los dañan en todos los aspectos de su desarrollo: físico, psíquico y emocional.

## **Consulta: me he separado de su papá y no sé cómo actuar para que no sufra**

*“Llevo 5 años casada y tengo un niño de 2 años y medio. Me he separado de mi marido y no sé cómo actuar con mi hijo. Los dos le vemos todos los días, yo lo tengo por las mañanas y noches y él por las tardes. Mi hijo y yo nos hemos ido a casa de mis padres, pero no duerme por las noches preguntando por su papá y diciendo que quiere que vayamos a su camita. A mí se me rompe el alma y no sé qué decirle porque no creo que entienda. Los dos nos llevamos muy bien por el niño pero estamos poco juntos porque es muy difícil. ¿Qué puedo hacer para que el niño lo note lo menos posible?”*

Tu hijo percibe y sabe que entre papá y mamá algo pasa. Él no sabe ponerle palabras a lo que su corazón siente, a las emociones que capta de ti, a las emociones que capta de su papá. Pero aunque no sepa ponerle palabras, su corazón siente. Su corazón sabe.

Para darle la paz que deseas (y que tu hijo se merece), empieza por ponerle palabras a lo que pasa entre papá y mamá. Dices “no sé qué decirle porque no creo que aún entienda mucho”. Pues entiende muchísimo. Tu peque es un experto emocional desde que llegó a este mundo, y de eso, sabe más que tú y su papá.

Tu peque necesita oírte “papá y mamá ya no viven juntos. Tú y yo vivimos con los abuelos y papá vive en otra casa. Hemos decidido no vivir juntos porque no éramos felices como pareja. Pero aunque ya no seamos pareja siempre seremos tus papás. Tu papá siempre te querrá y yo también. Siempre estaremos a tu lado, siempre tendrás tu papá y tu mamá a tu lado”. “Tu camita ahora será esta, yo también tengo nueva cama. Ya sé que no será fácil este cambio. Poco a poco los dos lo iremos superando. Ya sé que echas de menos a tu papá, te entiendo mi amor. Mañana lo verás y te dará un fuerte abrazo”. Incluso le puedes ayudar haciendo juntos un dibujo para papá, llamarle por teléfono, hacer alguna manualidad juntos para papá.

Aunque hayáis tomado la mejor solución para los tres, puede que tu sentir en estos inicios del proceso de separación sea de tristeza, dolor, soledad. Tu peque lo sabe, tu peque lo percibe pues tu estado de ánimo, tu manera de estar con él seguro es diferente. Pero por esa fusión emocional que hay entre madre-hijo sería bueno le explicarás que él no tiene nada que ver con esa tristeza. Que esa tristeza es tuya y él no tiene nada que ver: “me siento triste, no tengo muchas ganas de jugar ni de reír



pues me entristece mucho esta separación. Creo que hemos hecho lo mejor pero igualmente me duele”.

Si le pones palabras a lo que sientes interiormente, a tus emociones tu peque al oírlas notará alivio. Al explicárselo con amor, de forma abierta él entenderá que él no es la causa de tu tristeza. Y tú también notarás alivio al tomar contacto con tu corazón y sacar tus emociones.

Las figuras más importantes (y muy necesarias) para vuestro hijo son Papá y Mamá, por lo tanto, aunque seáis una pareja separada le podéis ayudar a que crezca con seguridad y amor si:

- Su papá y su mamá siguen estando a su lado siempre.
- Si mamá respeta que para él su papá es muy importante.
- Si papá respeta que para él su mamá es muy importante.
- Por lo tanto es muy necesario un trato de respeto y jamás hablar mal el uno del otro delante de él.
- Si papá y mamá colaboran para ayudarlo cuando él lo necesite.
- Si dejáis a vuestro hijo totalmente al margen para tratar temas de ex pareja.

## **Consulta: me he separado y mi hijo está muy agresivo**

*“Mi hijo tiene 1 año y medio y pega mucho, además de que es muy irritable. Yo pienso que se debe mucho a que vio la violencia que se generaba entre mi esposo y yo. A causa de eso me separé de él, pero mi bebé sigue pegando y se ha vuelto más agresivo que nunca. ¿Cómo puedo solucionar este problema?”*

Me puedo imaginar que ni tú ni tu peque estáis pasando por un buen momento y seguramente lleváis así mucho tiempo. Describes un ambiente de peleas, tal vez gritos, broncas que crea mucha ansiedad y temor. Además, te has separado de su papá (seguramente una buena decisión para todos) y todo ello genera en ti emoción de inseguridad, miedo, frustración, tristeza, pérdida y en tu peque también.

Tú tal vez no escuches tus emociones pero tu hijo es un experto en percibir las. Tu hijo siente a la perfección tu angustia, tu rabia, tu tristeza, tu frustración, tu desespero.

¿Cómo le puedes ayudar?

Tu hijo necesita que le expliques lo que te está pasando. Le expliques lo que sientes, el origen de tus preocupaciones, los motivos de tus dificultades. Habla con él. Lo necesita.

Tu peque está mostrando tus preocupaciones a través de su conducta agresiva (lo podría manifestar no comiendo o cayendo mucho enfermo o de otras maneras, pero ésta es la que él ha escogido por lo que sea).

En la medida que va ir escuchando como su mamá le cuenta cuál es la situación conflictiva se podrá separar de la angustia que él también siente.

No pienses ni por un momento que es demasiado pequeño para entenderte. Te va a escuchar y va a entender.

Va a ser un gran alivio para él escuchar de su mamá que lo que pasa no es culpa suya, que no tiene que ver con él. Que has sentido mucho temor porque la relación con tu marido no era buena. Que las discusiones violentas entre tu marido y tú no tuvieron que ver con él. Que la gran tristeza y angustia que sientes no tiene que ver con él. Que lo quieres y que estás preocupada por qué no sabes cómo tirar adelante en tu vida.

Conecta con tu verdad, sé muy honesta con tu pequeño pues él la siente pero necesita que tú se la expliques y le apartes así de tus conflictos internos.

Si hablas con él y le dedicas tu tiempo (juegos, abrazos, mimos) con el paso de los meses irá cambiando. Ahora te necesita mucho pero no dudes en manifestar tu enfado cuando haga algo incorrecto como pegar. Permítele exprese llorando, pataleando su rabia, su enfado. Mientras patalea estate cerca y callada. El notará tu presencia y a la vez se desahogará. Lleva mucha carga emocional encima y necesita darle salida.

Seguramente tú también necesites ayuda. Pídela, búscala. Eres madre separada con un niño muy pequeño e indudablemente llevas una gran carga física y emocional encima.