

A woman with short blonde hair is sitting on a light-colored blanket on the ground in a park. She is wearing a brown top and skirt. To her right is a basket filled with autumn flowers. The ground is covered with fallen yellow and orange leaves. In the background, there are trees with colorful autumn foliage. The scene is bright and sunny.

Pensamientos de una MAMÁ

Me llamo Mónica Queralt y trabajo para los niños. Después de algunos años dedicada a promover la educación y crianza respetuosas, intentar de que llegue al mayor número de familias posible el mensaje de que los niños son increíbles, maravillosos y capaces de ver la vida muy diferente a la nuestra, ha llegado el momento de regalarte algo muy especial, gran parte de mi esfuerzo y trabajo: los mejores y más populares artículos sobre **educación y crianza respetuosa**, que han inspirado y aportado luz a miles de familias hasta hoy.

Nunca dejaré de repetirlo: **tú eres la mejor mamá o papá para tu hijo**, pero es posible que aún no lo sepas ;)

Espero que la lectura de estas inspiraciones que he ido creando te ayuden a ver más allá de lo que la sociedad nos enseña y quiere que veamos. Ahora es la hora de quitarnos las capas y capas de condicionamientos, prejuicios y estereotipos y empezar a ver a nuestros hijos con buenos ojos, a verlos como lo que son: seres inocentes y puros que solo buscan el bienestar propio y familiar.

Quiero dar las gracias especialmente a los niños, que me procuran aprendizaje y crecimiento personal continuo, a los que intento ayudar a través de sus padres. El mundo es mejor cuando ellos están habitándolo, que su ternura, risas y juegos nos hagan mejores personas a todos.

Tenemos el legado más importante, la tarea más trascendental: la de criar a nuestros hijos para un mundo mejor. Y el primer paso es amarles incondicionalmente. Una buena educación empieza en un buen abrazo. ¿Has abrazado a tu hijo hoy?

MI HIJ@ SE PORTA MAL	pág 4
¿POR QUE REÍRSE O ESTAR ALEGRE ES BUENO Y ENFADARSE MALO?	pág 5
UBRES, MAMAS, PECHOS	pág 7
MÉTODO TRUBY KING DE CRIANZA	pág 9
LAS GUARDERÍAS SON PARA LOS PADRES	pág 17
COLECHO Y OTRAS FORMAS DE DORMIR BIEN	pág 19
¡ESTE NIÑO ESTÁ MAL ACOSTUMBRADO!	pág 22
¿POR QUÉ NUTRIR MEDIANTE LACTANCIA MATERNA?	pág 23
¡LOS NIÑOS NOS MANIPULAN!	pág 25
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE LA MAMA EMBARAZADA Y DEL BB	
VEG(ETARI)ANOS	pág 27
¿CUÁNDO QUITAR EL PAÑAL?	pág 31
LA DIFERENCIA ENTRE DEJAR LLORAR Y PERMITIR LLORAR	pág 33
¿SIRVE METER A LOS NIÑOS EN AGUA FRIA SI HACEN PATALETAS?	pág 34
MI HIJ@ ES MIO	pág 38
EL BIBERÓN Y EL PECHO	pág 39
VÍSTEME DESPACIO...QUE TENGO PRISA	pág 41
ESTEREOTIPOS DE LA ALIMENTACION COMPLEMENTARIA	pág 43
TE QUIERO	pág 45
AUTORIDAD Y AUTORITARISMO	pág 46
LOS TERRIBLES 2 AÑOS...PARA LOS NIÑOS!	pág 48
LA NIÑA SALVAJE	pág 49
DE LA INDIFERENCIA AL MALTRATO	pág 51
LA NECESIDAD OLVIDADA	pág 54



MI HIJ@ SE PORTA MAL

Para empezar deberíamos definir que es portarse mal, porque parece ser que cada madre/padre tiene su propia idea al respecto.

El otro día estaba comprando y mi hija quería un juguete, le explique porque no podía comprárselo y se enfadó, pataleo, lloro...Al salir de allí la cajera me dijo burlona "¿Qué mal se porta esta niña no??" Para mi no había sido un mal comportamiento, sino una reacción normal de cualquier ser humano ante una situación en la que no conseguimos lo que queremos o deseamos, mucho más expresiva en una niña que todavía está madurando y aprendiendo a controlar sus emociones...pero para la cajera mi hija se había "portado mal".

Así que entendemos como portarse mal al comportamiento NO deseado por los adultos y que depende de cada persona, cultura, entorno familiar, etc.

O sea que da igual como se comporte el niño, porque para unos estará mal y para otros no, y en cada familia, país o continente se premiará o castigará un mismo comportamiento.

El caso es hacer algo sea actuar o intervenir en lo que sienten los niños, porque pensamos que si no lo hacemos de mayores serán.....pues.....este.....no se me ocurre nada malo que decir; porque precisamente es al contrario, los papas deberíamos impedir que el exterior intervenga cuando nuestros hijos se están

expresando, cuando exteriorizan una emoción que, de lo contrario quedaría reprimida y tarde o temprano saldrá a la luz con más fuerza y sin control...

Y si una madre o padre se siente avergonzado porque su hijo a tenido un berrinche en el súper, pues debe saber que el problema es suyo no del niño y deberíamos pararnos a pensar que es más importante para nosotros: ¿Un hijo sano emocionalmente o un público desconocido pero satisfecho?



¿POR QUE REÍRSE O ESTAR ALEGRE ES BUENO Y ENFADARSE MALO?

Siempre me he hecho esa pregunta, sobretodo después de tener a mi hija y observarla. No entendía porque era tan diferente nuestra reacción (a ojos de un adulto) un sentimiento u otro; al fin y al cabo, son exteriorizaciones de una emoción como cualquier otra, ¿no? Pues parece ser que no....

Yo creo que hay un extraño complot mundial por erradicar el sentimiento de enfado, la ira, la tristeza, el lloro (a no ser que sea de alegría, entonces sí se puede) y cualquier otro sentimiento, llamémoslo "negativo"; lo que la gente no sabe es que, si se permite expresar, si se deja fluir, ese sentimiento tiene un curioso proceso de adaptación, acaba MUTANDO y desaparece solo...

Los adultos deberíamos ayudar al niño, no a negar sus sentimientos ni a evitar que los tengan, sino a ayudarles a dirigir su enfado positivamente, por ejemplo podemos pedirle que se enfade sobre un cojín en lugar de hacia una persona, pero nunca reñir al niño por sentirse frustrado cuando no consigue lo que quiere.

El sentimiento de enfado y enojo es tan necesario y vital como el de alegría y el contento, y es mucho peor reprimir un sentimiento "negativo" que "positivo", porque los sentimientos "negativos" acaban saliendo un día u otro y entonces tiene repercusiones con el paso del tiempo si se reprimen, incluso hay estudios que demuestran que pueden llegar a producir enfermedades!

Cada uno se enfada por diferentes cosas, y lo que para tu hijo es frustrante (como que se le caiga su juguete al suelo) para ti lo puede ser otra cosa (que pierda tu equipo de futbol) que para él no tenga la mínima importancia.

¿Por qué nos cuesta tanto a l@s madres/padres dejar que sean ellos mismos? ¿Por qué nos cuesta tanto darle importancia a un sentimiento venga de quién venga? ¿Por qué nos resulta más fácil entender a un adulto enfadado que a un niño enfadado?

Es un sentimiento como otro, igual de importante, vital, bueno y necesario y debe dejarse exteriorizar.

¿Os habéis parado a observar a un niño enfadado? Todo su ser exterioriza esa energía, no solo se enfada la cara, TODO el niño es puro sentimiento, y es hermoso.

Por supuesto si queremos aceptar los sentimientos de nuestros hijos, NO debemos escondernos nosotros cuando nos enfadamos, lloramos o estamos tristes. Viéndonos exteriorizar nuestros sentimientos delante de los niños es la mejor manera de que vivan sus sentimientos como algo natural y normal desde pequeños.



UBRES, MAMAS, PECHOS,...

...senos, busto, pechugas, peras, melones, tuperwares, bricks, ... muchos nombres, algunos más graciosos que otros :P para algo tan sencillo y natural, que junto a "mamá" es una de las palabras más bonitas que puedan salir de la boca de un niño.

¡Lo habéis adivinado! Hoy vamos a hablar de TETAS.

Un pequeño homenaje al órgano del cuerpo con más funciones que existe; algunos dicen que es el cerebro, otros que el corazón, o incluso el estómago, pero el pecho es el único de todos que ofrece unos servicios exclusivos a quién lo disfruta, ¿algún otro órgano puede consolar el llanto, frenar la inseguridad, saciar el hambre, o servir de somnífero?

Tiene muchos nombres, si, tantos como utilidades y como el blog que lleva el mismo nombre, tenemos tetas y sirven para muchas cosas. No solo provocan la excitación de mayores sino también la total satisfacción de los bebés (y no tan bebés...).

La madre que da el pecho no puede explicar la sensación que produce alimentar con tus propios fluidos a otro ser vivo, pero puede observarse. Solo hace falta mirar la cara de una mamá que nutre a su cría, no se puede explicar, se tiene que ver...

Dar el pecho a perdido su gran valor al ser sustituido en gran medida por el biberón. Antiguamente el biberón se ofrecía a los bebés que no tenían forma alguna de sobrevivir (madre desaparecida, problemas reales físicos de la madre,...y si no se encontraba una nodriza), pero ha llegado a tener la importancia hasta tal (triste) punto que una madre puede ELEGIR si quiere o no dar el pecho.

Se habla de que la madre debe tener la libertad de elegir sobre como alimentar a sus hijos, ¿pero nadie le pregunta a los bebés?.

¿Por qué ver a una mamá amamantando en la calle no se juzga del mismo modo y con el mismo respeto que a la mamá que lo alimenta con biberón?

Dar el pecho será y seguirá siendo una práctica indispensable por muchas modificaciones que se le hagan a las leches en polvo o de fórmula, una práctica que cubrirá unas necesidades afectivas que no cubre el biberón y una práctica que un hombre (por suerte o por desgracia) no podrá hacer jamás. ¡VIVA LA TETA!



MÉTODO TRUBY KING DE CRIANZA

Este vídeo muestra como la enfermera Claire Verity, que ni siquiera tiene hijos, enseña a los padres que lo que necesita un bebé NO es importante. Se le niega al bebé todo lo que es natural y vital en el ser humano como mamífero: sus necesidades vitales (como dormir, alimentarse, el contacto,...). Solo le interesa que los papás sientan que no han tenido ningún bebé, que no moleste, que no les de problemas y les deje hacer una vida "normal".



http://www.youtube.com/watch?v=a_wytq40L9Y

Vamos a analizar algunas de las joyas que dice, porque no acabaríamos nunca si tuviéramos que analizar todos los vídeos sobre el método de Truby King, que sigue ésta señora. Se me ponen los pelos de punta cada vez que lo veo. Empecemos:

"Pones al bebé en su cuna, en su habitación y cierras la puerta, y si llora, que llore" "En cuanto se le acueste a las 7 se

cierra la puerta y no se abre hasta las 7 de la mañana (desde el primer día)”

¿De verdad alguien en su sano juicio es capaz de hacer semejante barbaridad? Ni con un niño más mayor! Dejas a tu bebé, desde el primer día de nacimiento, en una cuna desde las 7 de la tarde hasta las 7 de la mañana del día siguiente sin entrar en ningún momento, ni para atender su lloro, ni alimentarle, ni comprobar si se ahoga con su propio fluido, ni nada. A mí esto me suena a MALTRATO INFANTIL en toda regla; yo no la dejaría acercarse a mi hija ni a cien metros. Esta señora no está muy bien informada sobre las necesidades de los bebés y las consecuencias que suponen no alimentarle en 12 horas seguidas (imposible llevar una lactancia materna exitosa!) o los numerosos estudios sobre la importancia del contacto físico y el apego para el desarrollo de un bebé.

<http://www.bebesymas.com/ser-padres/la-teoria-del-apego-de-john-bowlby>

<http://www.crianzanatural.com/art/art190.html>

“Nada de contacto visual (dando el biberón) solo se trata de que se tome la leche”

No, no solo se trata de que se tome la leche, se trata de MUCHÍSIMO más, se trata de crear un vínculo, de crear confianza, seguridad y dependencia, todo ello básico para la supervivencia de ese bebé que sabe perfectamente lo que necesita y cuando lo necesita. Alimentar al bebé no solo se hace para que se nutra de leche, sino que recibe de la madre nutrición emocional; si encima añadimos que da el biberón, aún con más razón para acercártelo al pecho todo lo posible!. El contacto visual también provoca el desarrollo de las capacidades mentales de los bebés y más cuando se está alimentando, el vínculo mama-bebé se profundiza cuando da el pecho al mismo tiempo que se miran a los ojos. ¿Pero qué madre o bebé no disfruta con eso?

“Los bebés son manipuladores y dominarán nuestras vidas si no les dejamos claro desde el principio quien manda”

La maternidad no es una lucha de autoridad, de mando, de dominancia ni de a ver quien es más fuerte o sabe más. Es entrega, comprensión, tolerancia y amor incondicional. Lo que les tenemos que dejar claro desde el principio es que los amamos, que pueden contar con nosotros y que estaremos a su lado cuando nos necesiten. Eso quiero que aprendan y eso quiero que leguen a sus hijos después.

<http://www.amormaternal.com/2011/04/carlos-gonzalez-ninos-manipuladores.html>

“La mayoría de veces por las que llora es porque está cansado o busca atención, en ambos casos hay que ignorarlo”

O sea, cuando menos hay que ignorar al bebé, por las consecuencias desastrosas que puede tener, MÁS debemos ignorarlo? Cuando el bebé busca atención, tiene sus motivos! Y son motivos vitales, necesita estímulos, alimento, contacto físico o visual, que le cambien, etc. Porque el contacto con los adultos provoca el crecimiento cerebral a muchos niveles (neurológico, psicológico, etc.). La falta de contacto puede declinar incluso en discapacidad social y mental.

Niño que llora: “a este bebé no le pasa nada, solo busca atención”

Más de lo mismo. ¿Te parece poco? La atención no es nada, lo es TODO! La atención es lo más importante que pueden pedir, más que alimentarse, sentirse sucios o tener sueño; piden atención porque mirarnos, tocarnos, jugar, interaccionar con los adultos los desarrolla psicológicamente y no atender a los bebés tiene consecuencias.

“Lo que hago funciona”

No se trata de que funcione. Que el niño se resigne a ese trato y deje de quejarse por dejarle llorar, no atenderle, etc. crea niños con problemas de independencia, seguridad, autoestima y autocontrol de las emociones. Si le pusiera un cuchillo en el cuello a esta señora para que hiciera algo, seguro que lo haría, así que funciona, no? Pero no se trata de que funcione, se trata de respeto.

“No aconsejaría poner al bebé en su propia habitación (la de los padres), el bebé escucharía todos los ruidos, no dormiría y eso no es bueno”

¿Escucharía todos los ruidos? ¿Qué ruidos? ¿La respiración de mamá o los ronquidos de papá? Está demostrado que los bebés duermen mejor con sus padres, es verdad que tal vez no duerman del tirón y en otra habitación sí, porque al despertarse ya saben que nadie va a acudir y siguen durmiendo, pero quien dice que eso sea bueno?

<http://www.rtve.es/alacarta/audios/esto-me-suena-las-tardes-del-ciudadano-garcia/esto-suena-tardes-del-ciudadano-garcia-primera-hora-30-01-14/2361808/>

<http://lacienciadelsuenoinfantil.blogspot.com.es/>

“Se les dará de comer según un horario estricto”

Ya me gustaría saber que horario sigue ella para comer y si cuando le entra hambre hay alguien a su lado que le quita la comida de la boca o alguien que se la mete a la fuerza porque ya es la hora o si come igual el fin de semana que cuando va de vacaciones o cuando se siente mal o está enferma. Un bebé debe comer cuando tiene hambre, ¿cómo va a aprender a comer sano, saber lo que le gusta o lo que no, saber cuando está saciado, conocer lo que le sienta mal o le produce alergia y a conocerse a sí mismo y sus propias necesidades?

<http://educavida.com/estereotipos-de-la-alimentacion-complementaria/>

“Si no quieres que llore entre las 7 y las 11 les das menos comida y así tienen más hambre a la hora del baño”

Bien, lo mismo de antes, cuando una persona adulta está comiendo ¿Le retiramos el plato cuando creemos que ya no debe comer más? Hacer esto es completamente conductista, injusto y solo enseña a acallar nuestras necesidades más profundas.

“Puedes cogerla en brazos 10 min, solo 10 min”

Restringe a 10 min al día el contacto del bebé con sus padres, no quiero imaginarme qué clase de mamá o papá será ese niño en un futuro. Alguien debería hablarle a esta señora de los experimentos que se hicieron en Alemania, donde morían los bebés a causa de no recibir contacto humano...

“Para que la vida de los padres recupere su normalidad”

Ahí está! ¿De eso se trata? ¿De que los padres vivan como antes, como si no tuvieran un bebé a su cargo? La vida de los adultos CAMBIA cuando se tiene un bebé! Además habla igualita que el señor Estivill: adecuar al niño a la vida del adulto, a no tener en cuenta sus ritmos, sus intereses, sus necesidades ni nada que los bebés necesiten, solo de que los adultos sientan que no han tenido un hijo, si no un pequeño robot que no moleste ni se queje.

“Si quieres dar una fiesta no hay problema, los bebés no te molestarán, no dejes que te impidan divertirse”

¿Tener un hijo supone dejar de divertirse? Evidentemente habrá momentos, o los primeros meses en los que dejarás de “divertirse”

con otros adultos yendo de fiesta etc, pero tienes un bebé, qué esperabas?

“(este método) pone vuestra vida en orden a las 24h de haber tenido el bebé”

Miedo me da si en 24h ha destrozado el alma pura e inocente de un bebé...

“Solo comerá cada 4 h”

¿Qué hubiera hecho esta señora si hubiera tenido que asesorar a los papas antes de que existieran los relojes? Volvemos a lo de antes, nadie sigue un horario estricto para comer, no sé porque iba a hacerlo un bebé que está aprendiendo a gestionarse en todos los sentidos.

“Podré darle un beso? (dice un papá) No, no quiero que la toquéis”

Esto es el colmo, no tengo palabras para “analizar” esta frase, porque tiene tela...

“Cuando le des el biberón, aunque te parezca malo y demasiado estricto, aléjala de tu cuerpo; si la pegas demasiado estará demasiado cómoda y se dormirá”

De eso se trata señora! De que se sienta tan bien que después de comer se caiga de gusto mientras le cae una gotita de leche por la comisura de los labios.

“Es diminuta, cómo puedes permitir que algo tan pequeño controle tu vida?”

Los bebés son pequeños, indefensos, dulces y huelen tan bien precisamente para provocarnos a los adultos comprensión y ternura

para que les atendamos, alimentemos, etc. Si tu hijo no controla tu vida, está perdido...

“Garantizo que en tres meses mis bebés duermen durante toda la noche, comen cada 4 h y son unos bebés felices y contentos”

Bueno, yo diría que son unos niños robots y dudo mucho (pero mucho) que un bebé que recibe este trato sea feliz y se sienta contento. Que no se queje no significa que sea feliz, sino que se resigna y conforma y es eso es muy peligroso, un niño que no se queja, es carne de cañón.

“Dejamos al bebé en el exterior 3 h y cerramos la puerta, no tenemos que escucharlo”

Me parece bien que un bebé pase tiempo al aire libre, pero lo de dejarle solo no me gusta nada, y si nos necesita, se ahoga, llora, tiene hambre, le pica un bicho, etc.?

La hermana mayor de unos 4-5 años dice: “Nadie ha dicho que no se puede coger a los bebés!”

Es increíble que la hermana mayor de la familia sea la única con sentido común en toda la grabación, que se da cuenta de la injusticia y de que no es normal lo que está pasando.

“No comprendo porque la gente necesita tocar a un bebé o cogerlo, a un bebé no le gusta que lo cojan en brazos constantemente, solo quiere que lo dejen crecer en paz.”

¿Y lo dice una mujer que nunca ha parido? ¿Te lo ha dicho el bebé que no le gusta que lo cojan? ¿En que se basa esta señora para decir semejante mentira? La gente necesita tocar y coger a los bebés

porque lo llevamos en la sangre, en lo genes y porque gracias a eso no se ha extinguido la humanidad!

La mama llora porque quiere ir a coger y abrazar a su bebé al oírla llorar y la enfermera dice: "Si subes y la coges pensará, "estupendo, ya tengo la atención de mamá" y en cuanto la acuestes volverá a pasar, y tienes las de perder"

Vaya tela...por supuesto que la niña pensará que es estupendo tener la atención de mama, de eso se trata, de mantener la atención continua por supervivencia, porque para el bebé es cuestión de vida o muerte que su mamá la atienda. Que volverá a pasar en cuanto la acuestes también es normal si sabe que va a quedarse sola en una habitación sin sus padres, a eso se le llama ser un bebé sano y normal. Y en este caso quien tiene las de perder es el bebé no los padres.

Espero que estos vídeos sean vistos por muchos padres y madres, siempre y cuando sea para dejar una buena crítica, que le haría llegar personalmente a la enfermera Claire Verity si supiera localizarla; es inadmisibile que a día de hoy se siga tratando a los bebés de este modo, y no solo eso, sino que además los padres pagan cantidades cuantiosas para comprar los servicios de esta señora que te "soluciona" la vida y malmete la de tu inocente hijo.

Os dejo el enlace de Louma Sader, donde ella también hace un análisis del vídeo que considero muy interesante.

<http://www.amormaternal.com/2011/02/claure-verity-king-ferber-estivill.html>



LAS GUARDERÍAS SON PARA LOS PADRES

Ya lo dice la misma palabra, las guarderías son para guardar niñ@s.
Pero la "educación" de las guarderías dista mucho de la idea que tienen los padres sobre la misma...

El vínculo afectivo que tienen los hijos hacia las madres es vital para su futura independencia y autonomía, ¡pero no forzada!, no cuando nosotros creamos que debe ser, si no cuando el niño se sienta preparado. Es necesario apearse en un principio para desapearse después; la seguridad de los brazos de una madre, la confianza de saber que esta ahí provoca una "separación" natural y a su momento; un buen ejemplo es Finlandia, donde los niños no están obligados a ir a la escuela hasta los siete años, y es el país con menos fracaso escolar de toda Europa (podéis mirar el informe PISA), ¿Por algo será, no?

¿Qué nos hace pensar que nuestro@s hij@s van a estar mejor en una guardería? ¿En qué momento es mejor que cuide a nuestro@ hij@ una tercera persona (que por ley está dedicada a 8 niños menores de un año) que los padres en casa?

¿Para espabilarse? Los niños se espabilan solo teniendo vivencias día a día, saliendo a la calle, comiendo, jugando, corriendo, riendo, tropezando, abrazando,...

¿Para compartir? No empiezan a querer compartir hasta aproximadamente los 3 años (solo hace falta observar a un grupo de niñ@s en una guardería para confirmar que juegan solos, cada uno en su rincón, cada uno a lo suyo y posiblemente muy molestos si se les quita lo que creen que es de su propiedad) y aprenden a compartir con el ejemplo, no obligándoles a ser solidarios y generosos, eso solo enseña a los niñ@s a ser falsos, mentirosos e hipócritas.

¿Para socializarse o sociabilizarse? Los niñ@s se relacionan con otras personas cuando se sienten preparados para ello.

¿Y qué hacíamos antes de que existieran las guarderías? Pues aprendíamos igual en casa, con nuestros hermanos, nuestros abuelos, nuestros padres, nuestros animales,... y con muchos menos juguetes.

Que no te quepa duda que como madre siempre enseñarás a tu hij@ todo lo que deba aprender mucho mejor que una guardería: puedes llevarte a tu bebé a comprar, enseñarle la fruta y la verdura, dejar que la huela, que conozca su tacto, recoger piedras y hojas, dedicarle un cuento, una canción,...y sobretodo individualidad. ¿Eso es posible en una guardería?

Por supuesto que la situación de cada madre y padre es distinta y muchas veces no cabe la posibilidad de criar a nuestros hijos en casa...pero ¿y si pudiéramos? Pues el problema sería en que nos hacen creer que dejar a nuestros bebés en las guarderías es mejor que tenerlos en casa.



COLECHO Y OTRAS FORMAS DE DORMIR BIEN

Si, es verdad, la palabra "colecho" no está en el diccionario, es como si no existiera, pero tampoco me parece que un término como éste tenga que definirse, en todo caso deberíamos ponerle nombre a lo que en su día se creó después del colecho, no? Ya que colechamos desde que existe la humanidad o incluso antes...

El bebé sabe dormir, ya lo hace desde el vientre de su mamá, pero a veces (la mayoría cuando son más pequeños) no sabe hacerlo solo; un adulto se mueve si está incómodo, se rasca si le pica alguna zona de su cuerpo, puede colocarse mejor el pijama si le molesta la etiqueta que lleva,... el bebé no puede y pide ayuda para dormir, porque necesita contacto, latidos del corazón, la voz de mamá o papá, el dulce movimiento de unos brazos o el apoyo del cálido pecho.

¿Cómo consiguen si no los bebés las cosas que necesitan si no pueden caminar ni hablar?

VENTAJAS Y DESVENTAJAS

No sé porque lo he titulado así, teniendo en cuenta que no creo que exista una sola desventaja al dormir con nuestros hijos, ipero ventajas conozco unas cuantas!:

- Si le das el pecho (o el biberón) casi no tienes ni que moverte, y seguir durmiendo bien a gusto mientras tu bebé se alimenta de leche y de ti.

- Si le pasa algo al bebé: reflujo, incomodidad o molestia, lloro, tos, apnea,... siempre estarás allí al instante (muchas vidas se han salvado por colear con nuestros bebés, al poder actuar al momento)

- Los bebés y niños duermen mejor y más, sí que se despiertan pero lo más probable es que ni lo notes: ellos te huelen, te sienten y vuelta a dormir.

- Voy a nombrar una falsa desventaja: riesgo de aplastamiento. La llamo falsa desventaja porque eso puede ocurrir por la imprudencia de los papás: dormir con el bebé estando ebrio, habiendo tomado algún tipo de droga o medicamento que pueda producir somnolencia, ...

Dormir con nuestros hijos es más seguro que dejarle dormir solo en su habitación y en su cuna.

RAZONES PARA COLECHAR

- Pienso que la naturaleza sabe. Todos los mamíferos del mundo duermen con sus crías hasta que éstas, se independizan cuando están preparadas emocional y psicológicamente, cuando se sienten maduros en cuanto a seguridad e independencia, cada uno a la edad que le toca; no somos menos que cualquier otro mamífero en este sentido.

- Mi hija come conmigo en la mesa, no sola en la cocina... ¿Por qué no iba a hacer lo mismo a la hora de dormir?

- La primera cuna apareció hace 350 años! Hasta entonces, dormíamos todos juntos o, si eran muchos hermanos, pues todos los hermanos juntos en la misma habitación; el caso es NO dormir solo, porque a nadie le gusta y enseñar a tu hijo a dormir solo, cuando va acabar durmiendo con alguien, pues lo encuentro una estupidez...

- El 80% de la población mundial duerme con sus crías, por algo será....

- En China duermen con sus hijos hasta los 5 años por costumbre cultural y allí se desconoce prácticamente el Síndrome de Muerte Súbita o Muerte por Cuna (¿porque lo llamarán así?)

- Existen varios estudios que demuestran que dormir con nuestros hijos es beneficioso para su desarrollo mental, entre otras cosas: el doctor McKenna hizo un estudio con electrodos controlando el sueño con mamás durmiendo con sus bebés y con bebés durmiendo solos. También podemos consultar el Debate Científico sobre la Realidad del Sueño Infantil de María Berrozpe y GemmaHerranz en sueñoinfatil.net

- Sentido común: ¿Qué queréis los papás? ¿Tu hijo qué quiere? ¿Qué os hace sentir bien y dormir mejor? Pues hacedlo.

Si respetamos el ritmo del niño, podemos comprobar que, hay niños que se van a los tres años por voluntad propia y otros a los 7. Siempre dependerá del carácter, la personalidad y las necesidades de cada uno, como pasa con los adultos.

OPCIONES PARA COLECHAR

Si aún no estás convencid@ de dormir con tus hijos en las misma cama:

- Meter la cunita tipo sidecar bien pegadita a vuestra cama para que pueda acceder a sus papás siempre que lo necesite: darle el pecho, contacto,...
- Meter una cama de 90 en vuestra habitación y que tu pareja duerma ahí ;)
- Trasladar a los hermanos a otra habitación juntos, y que practiquen colecho, ¡Siempre que no haya espacio suficiente para todos en la habitación familiar!
- Y cualquier otra opción que se os ocurra y os vaya bien, adelante!



¡ESTE NIÑO ESTÁ MAL ACOSTUMBRADO!

Esta palabra está mal empleada.... "acostumbrado a dormirse en brazos, mal acostumbrado a la teta, a que le cojas cada vez que lo pide,...."

Qué tal si yo le digo un día a mi marido “estás mal acostumbrado a que te de un beso al llegar a casa, ya no te doy más” o “estás acostumbrado a que te lleve un vaso de agua cada vez que lo pides”.

¡Es tan absurdo lo uno como lo otro!

¿De verdad los niños están mal acostumbrados a dormir con nosotros, al pecho, a estar en brazos, a estar con la mamá,...?

No, los niños están mal acostumbrados a dormir solos, estar sin su madre, al biberón, a los horarios, a los maltratos,...y éstos mal acostumbrarán a sus hijos a su vez.

La sociedad nos ha mal acostumbrado a hábitos, rutinas y acciones que no son naturales y normales en los seres humanos y si observamos al niño y le permitimos enseñarnos lo que necesita, estaremos acertando seguro! Ya que ellos no están contaminados con prejuicios ni condicionamientos. Volvamos a mal acostumbrarnos ;)



¿POR QUÉ NUTRIR MEDIANTE LACTANCIA MATERNA?

Según las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría y de la Organización Mundial de la Salud respecto a la lactancia materna se debería alimentar al bebé exclusivamente de leche materna (siempre que sea posible directamente del pecho) durante

los 6 primeros meses y a partir de aquí empezar a ofrecer (ofrecer no es lo mismo que dar) alimentación complementaria, es decir, que hay un alimento principal, la leche materna -así que debe mamar más que comer- y hasta mínimo los dos años de edad; ¿y porque quedarse ahí?

Podemos seguir estas recomendaciones -que se han demostrado con estudios fiables- o las de nuestro corazón, que nos dirá exactamente lo que debemos hacer, y que difícilmente se equivocará al respecto.

En mi opinión nos complicamos la vida innecesariamente en la cría de nuestros hijos en muchos aspectos, y sobretodo en lo que se refiere al primer año de vida. Muchas madres me comunican que no quieren dar el pecho porque supone estar pendiente del bebé, o de levantarse por la noche a darle el pecho en una silla para luego volver a dejarlo en la cuna,...pero si nos paramos a pensar es mucho más complicado dar el biberón: tenemos que prepararlo, medir la cantidad de leche en polvo adecuada, la cantidad de agua adecuada, calentarlo a la temperatura idónea, hacer la mezcla y comprobar si está muy caliente (a veces tendremos que esperar a que se enfríe) o si está muy frío (a veces tendremos que volver a calentarlo); la única ventaja es que pueden turnarse el padre y la madre para levantarse a darle el biberón, ¿pero no sería mas fácil para todos -especialmente para el bebé- que el padre se levantara para colocar al bebé en el pecho y dar el pecho directamente? La madre prácticamente no tiene que moverse, ni que levantarse, ni abrir los ojos siquiera!, gran cantidad de madres que dan de mamar durante la noche y practican colecho reconocen que muchas veces no se acuerdan de cuándo ni cuánto han dado de mamar a sus bebés, y todas ellas, aun con sus idas y venidas, reconocen que no se volverían a perder un momento como este.

Además de la NUTRICIÓN EMOCIONAL (cariño, calor, seguridad,...) que nuestros bebés reciben mediante la lactancia.

A las mamas que dudan si deben o no seguir su instinto les invito a probarlo, a experimentar como mamíferas que somos, la gran ventaja que nos ha dado la naturaleza, dar el pecho a nuestras crías.



LOS NIÑOS NOS MANIPULAN!

Me tomé en su momento la molestia de mirar en el diccionario de la Real Academia Española la definición de "manipular" y me sorprendió enormemente lo que encontré. Esperaba algo como "quejarse hasta que te hagan caso", "llorar para conseguir lo que se quiere", "obligar con artimañas a que te obedezcan" y cosas así. Pero me encontré esto:

(Del lat. *manipŭlus*, manojó, unidad militar, y en b. lat. el ornamento sagrado).

- 1.** tr. Operar con las manos o con cualquier instrumento.
- 2.** tr. Trabajar demasiado algo, sobarlo, manosearlo.
- 3.** tr. Intervenir con medios hábiles y, a veces, arteros, en la política, en el mercado, en la información, etc., con distorsión de la verdad o la justicia, y al servicio de intereses particulares.

4. tr. coloq. Manejar alguien los negocios a su modo, o mezclarse en los ajenos.

Teniendo en cuenta que los bebés no están en política ni mercados y no tienen un negocio entre manos, se entiende que optamos por las dos primeras ;)

Dicen que a un bebé-niño no se le debe dar todo lo que pida. Pues depende de muchas cosas: de la edad, de la situación y del porqué del bebé. Yo creo que cuando son bebés no solo debemos dárselo si no que debemos hacerlo lo antes posible. Si yo le pido a mi pareja un vaso de agua no por eso le estoy manipulando, ¿por qué un bebé si lo está haciendo cuando pide cosas?

Si, es verdad, reconozco que los bebés-niños nos manipulan constantemente, pero ¿cómo podrían hacer según qué? ¿Cómo consiguen sino los bebés lo que necesitan si no pueden caminar ni alcanzar sus objetivos? Beber, alimentarse del pecho o biberón, dormir, ponerse cómodos y un largo etc.! Dependen de nosotros y de "manipularnos" para que podamos hacer por ellos lo que ellos no pueden hacer por sí solos todavía. Sus necesidades vitales, de higiene y de alimento les enseña instintivamente a "manipular" a los adultos, porque si no, ESTÁN PERDIDOS.

SI, NOS MANIPULAN, pero no los niños si no la sociedad, para que tratemos a nuestros hijos como manipuladores. La sociedad se ocupa de que reprimamos a nuestros hijos a toda costa, para que sean manipulables y fácilmente controlados y sirvan a la sociedad sin rechistar.

Pues eso se acabó! Para ser un adulto independiente y autosuficiente se debe empezar por permitir que los niños exterioricen lo que sienten igual que los adultos, ayudarles y guiarles para que consigan un autocontrol psicológicamente sano, para que no puedan ser a su vez manipulados por sus parejas, sus hijos, sus jefes o cualquier pedófilo depravado.

Y como dice Laura Gutman: NADIE PIDE LO QUE NO NECESITA



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE LA MAMÁ Y DEL BEBÉ VEG(ETARI)ANOS

Existen muchos padres interesados en alimentar a sus bebés y posteriormente a sus hij@s más mayores con una alimentación sana y natural, con un alto contenido en productos vegetales e incluso ecológicos , y no es de extrañar, teniendo en cuenta el trato que reciben los animales para nuestro consumo y, por consiguiente, la carne y el pescado (hormonas, antibióticos,...) actualmente y la facilidad de conseguir productos sin tratar y a buen precio, con la fácil posibilidad de tener nuestro propio huerto urbano.

Mientras para muchas personas en occidente y latinoamérica es más extraño imaginar bebés vegetarianos (incluso adultos), en Inglaterra muchos bebés ya nacen como una cuarta o quinta generación de familias vegetarianas.

La opción de nutrir y alimentar a nuestroshij@s y a nosotr@smism@s con una alimentación vegana o vegetariana, empieza a estar muy extendida en muchos otros países al descubrir los numerosos estudios que demuestran la nocividad del consumo de animales y los que demuestran los beneficios de no hacerlo.

Mientras tengamos claro que, como algunas modas, no debemos comer únicamente pasta, bollería y pizza; una alimentación libre de carne supone un gran beneficio al añadirle productos vegetales, no solo por el hecho de dejar de consumirla.

La mama embarazada o lactante que desea convertirse a este estilo de vida, debe saber que es relativamente fácil nutrirse para amamantar sanamente:

Durante el amamantamiento y tal como durante el embarazo, se necesitan vitaminas y minerales extra, que se encuentran perfectamente en gran cantidad de productos vegetales. El germen de trigo, el pan integral, los granos enteros, legumbres, aguacate, semillas, hongos, arroces, frutas, tofu y brotes de soja son buenas fuentes de estas vitaminas y minerales, pudiendo añadir zumos o licuados de frutas frescas y vegetales, además de los frutos secos.

Si nos alimentamos correctamente, estaremos nutriéndonos a nosotras y al futuro bebé, además del riesgo que se ahorran las madres vegetarianas: un estudio norteamericano reveló de que de 7 contaminantes químicos, seis fueron encontrados en dosis notablemente más bajas en la leche de madres vegetarianas, comparada con la leche de madres omnívoras. (Hergenrather, J.

Hlady, G. Wallace, B. Savage, E. 1981. Pollutants in breastmilk of vegetarians. *New England Journal of Medicine*, 304: 792-792).

En breve iremos introduciendo información sobre del tema, acercando a los papás interesados a la alimentación veg(etari)ana. Si vuestro interés es inmediato solo tenéis que poner os en contacto conmigo y estaré encantada de informar os al respecto.

Os dejo un pequeño ejemplo de menú, para la mama y para el bebé cuando empieza con alimentación complementaria (teniendo en cuenta que hay algún alimento que se lo ofreceremos al bebé más tarde)

PARA DESAYUNAR

- Müesli con frutas desecadas o con frutos secos
- Zumo de naranja con pulpa
- Leche de soja, arroz, avena, amaranto,...
- Pan integral de centeno
- Levadura de cerveza
- Germen de trigo
- Dátiles
- Piezas de fruta de la estación
- Aceite de oliva virgen
- Melazas
- Tahini (pasta de sésamo)
- Infusiones (de poleo, manzanilla..) Evitar té en exceso.

MEDIA MAÑANA

- Una pieza de fruta
- Frutos secos
- ...

COMIDA

- Pasta integral de trigo, maíz, arroz, quinoa, kamut,...y otros tipo de pasta
- Lentejas
- Garbanzos
- Cous-cous
- Arroz integral
- Algas
- ...

MERIENDA

- Yogur de soja
- Tortas de arroz, avena,....
- Galletas integrales de harina (trigo, maíz, arroz, soja...)
- Fruta
-

CENA:

En la cena debemos comer los alimentos que complementan y equilibran una dieta en función de lo que se ha comido durante el día.

- Ensaladas abundantes con vegetales verdes y semillas.
- Purés de legumbres.
- Seitán y otras carnes vegetales
- Tofu y otros derivados de la soja
- ...



¿CUÁNDO QUITAR EL PAÑAL?

Nos comenta el pediatra que nuestro bebé debería dejar de llevar pañal a partir de los 18 meses... Pero la información que siempre se olvidan es que la retirada de pañal va de los 18 meses hasta los 4 años. Es decir, que la mayoría de niños lo hace entre ese periodo, pero que es igual de aceptable que no lo quieran a los 15 o que todavía lo lleven a los 4 años y medio.

Teniendo en cuenta - y es indiscutible- que el control de esfínteres depende de la maduración neurológica cerebral del sistema nervioso, ¿Por qué seguimos empeñados en retirar el pañal a nuestros hijos cuando nos plazca a los adultos? Al fin y al cabo ponerles pañales ha sido un "recurso" que hemos aprendido los adultos por nuestra comodidad diaria (como hacemos con el chupete) y después nos creemos con derecho a quitárselo cuando a nosotros nos parezca sin tener en cuenta por lo que puede pasar un niño.

De la misma forma que un niño aprende a caminar entre los 9 meses y 2 años y no nos preocupamos si a los 11 todavía no lo hace (porque también depende de la maduración psicomotriz) o aprende a hablar (el desarrollo del lenguaje y el habla que está entre los 10 meses y los 4 años), el niño aprenderá a controlar sus esfínteres a su debido tiempo.

Nunca veremos un niño de 10 años con pañal, solo por esta razón ya deberíamos plantearnos si vale la pena hacer pasar a nuestro hijo por

el proceso que supone quitarle el pañal a la fuerza; si lo retiramos antes de tiempo nos arriesgamos a provocarle al niño que aguante y tenga estreñimiento, ansiedad al no poder hacer lo que se le pide, que se esconda para hacerlo por sentirse avergonzado,...

Lo que está claro es que debemos respetar los ritmos de cada bebé. ¿A que no le decimos a nuestro hijo que quiere quitarse el pañal a los 15 meses "no, no, hasta los 18 lo tienes que llevar"? Entonces es igual de absurdo querer que se lo quite antes de los 4 años, porque es igual de normal llevarlo dentro de este periodo.

Acabaran dejando los pañales, acabarán durmiendo solos, acabarán comiendo sólidos, acabarán por caminar y acabarán por hablar.

Dejemos tranquilos a nuestros hijos y dediquémonos a observarles, conocerles, protegerles del exterior que pretende darles prisa para crecer e intentar detectar cualquier problema que pueda surgir.

Dejemos a nuestros hijos decidir sobre su cuerpo, ellos lo conocen mejor que nadie, saben cuando tienen hambre, cuando están preparados para caminar, cuando ya no nos necesitan para dormir... y no lo dudes: para dejar los pañales, también.

Así que, a la pregunta del título ¿Cuándo quitar el pañal?, la respuesta es: NUNCA! Nosotros no debemos quitar el pañal, deben retirárselo los niños cuando estén preparados para hacerlo.



LA DIFERENCIA ENTRE DEJAR LLORAR Y PERMITIR LLORAR

No he podido evitar darme cuenta de la gran confusión que existe entre DEJAR llorar y PERMITIR llorar a los bebés y niñ@s.

Podemos diferenciar dos formas básicas de llorar: cuando lo hacen por una de las necesidades básicas (sueño, higiene, hambre, contacto,...), más comunes de bebés y cuando lo hacen por que han sufrido algún tipo de frustración (no conseguir lo que desean, cuando se caen y se hacen daño, cuando no consiguen superar alguna dificultad...).

Cuando aconsejas a los padres que no dejen llorar a sus hijos muchos entienden que hacerlo puede ser nocivo para ellos y en cuanto oyen su llanto corren a evitarlo, en todos los casos, pero cuando llora un niñ@ de, por ejemplo, tres años, y llora porque se ha hecho daño, también quieren evitar que llore y hacen todo lo posible para no quedar en evidencia delante de otras personas con amenazas de todo tipo: "no llores que te castigo", "que los niños no lloran (especialmente los varones)", "que ya eres mayor para llorar", "que no es nada lo que te has hecho", "no se llora por esa tontería", "si lloras nos vamos del parque"... Les decimos entonces que permitan llorar al niño y con extrañeza te comentan "!me han dicho que dejarle llorar no es bueno!".

Pero, queridos papás, no es lo mismo llorar porque necesiten de nosotros que llorar para exteriorizar una emoción...

La diferencia entre dejar y permitir es abismal. No debemos dejar llorar (solos) a nuestros hijos si piden consuelo, alimento, ayuda para dormir, contacto,... ya que se sabe de las graves y terribles consecuencias de dejar llorar a un niño cuando nos necesita, pero debemos permitir que lo hagan si necesitan expresar y exteriorizar una emoción o un sentimiento de frustración o dolor, simplemente abrazando a nuestro hijo para paliar la pena y que se sienta acogido mientras muestra sus sentimientos. De esta forma los niños se sienten seguros, atendidos, confiados y serán capaces en un futuro de expresar lo que sienten sin temor a ser juzgados y a ser unos padres que hagan lo mismo con sus hijos.



¿SIRVE METER A LOS NIÑOS EN AGUA FRIA SI HACEN PATALETAS?

Sí, es una pregunta real que se le realizó a una psicóloga infanto-juvenil y su respuesta está en este vídeo; por supuesto esta señora no se salva de mi "análisis" sobre este método de "enseñanza"...

Para empezar no me gustan para nada las palabras pataleta, rabieta, berrinche,... y cualquier otra que defina la expresión y exteriorización de sentimientos como algo negativo; pero como lo dicen en el vídeo, diremos pataleta.



<http://www.youtube.com/watch?v=6GgGZONxy8Y>

Hay una serie de frases en este vídeo que promueven y aconsejan la violencia (¿Te parece una palabra muy fuerte? Si meter a un niño pequeño en la ducha con agua fría durante 30 segundos no es violento, que alguien me lo aclare...), vamos a analizar un poco cada una de estas frases para demostrar que NO son métodos ni recomendados ni respetados y que, según mi opinión, se podría calificar como maltrato infantil:

“Sí porque es un choque”

Evidentemente, si te lo hacen a ti cuando estés en plena llorera por no conseguir lo que quieres, seguro que te choca un buen cubo de agua fría durante 30 sg.....

“Una pataleta solamente es su emoción”

¿Y te parece poco? ¿De quién tiene que ser la emoción para que tenga la importancia suficiente? Me parece insultante...

“Podemos esperar que se le pase un poco la pataleta”

¿Un poco? ¿En qué unidad se mide el poco, 1 minuto, 5 minutos,...? Más adelante veremos porque solo podemos dejarles “un poco”....

“La mayoría de las pataletas las hacen en lugares públicos porque así pueden manipular la culpabilidad de mamá y papá; el niño obviamente lo sabe y eso hace que hagan más pataletas; el niño gana, es su meta”

Esta frase tiene tela... ¿Quiere dar a entender que mamá y papá se avergüenzan de sus hijos cuando lloran y se quejan porque les importa más lo que piense un desconocido que lo que siente su hijo? Además de malpensar que el niño manipula a su mamá porque sabe que en el súper no le puede meter en la ducha...me parece demasiado retorcido para un niño de 2-3-4 años...y por supuesto esto hace que haga más pataletas, en eso estoy de acuerdo. El niño no quiere ganar nada, quiere atención, paciencia, entendimiento y cariño y punto.

“Si pasa en casa, no podemos esperar a que se le pase la pataleta, tengo que cortarla de alguna forma, le puedo pegar al niño, aunque no es lo más recomendable, se me puede ir la mano”

¿Por qué no puedes esperar a que se le pase? ¿Si tu marido te dice mientras estás llorando que pares ya, que le molesta, que eso no se hace, que porqué lloras por tonterías, que te parecería?

No, no le puedes pegar al niño y mucho menos cuando está exteriorizando una emoción que evita mayores problemas más adelante... no evitas pegar al niño por si “se te va la mano”, no lo haces porque no es recomendable, sino porque además de ser delito, va en contra de los Derechos de los Niños, no hay más que decir...

“Una ducha de agua fría de 30 segundos no hace daño a nadie”

¿No hace daño a nadie? ¿Te has duchado con agua fría alguna vez? No solo SI que duele sino que el trauma que le puede quedar a un niño por eso puede ser desastroso.

“El niño (con el choque de la ducha) retoma el control de su cuerpo, mente y emociones”

A esto se le llama reprimir no retomar...

“Y entonces me permite el diálogo”

¿Por qué el diálogo debe ser cuando a ti te parece bien? Sí, lo importante es dialogar después de meter a tu hijo en agua fría... (pretendía ser irónica)

“Puedes hacerlo una o dos veces como máximo”

¡Pero que considerada!

¿QUÉ LE ESTAMOS ENSEÑANDO A UN NIÑO PEGÁNDOLE O DUCHÁNDOLE CON AGUA FRÍA o utilizando cualquier forma de agresión hacia el niño?

- Que reprima sus emociones

-Le hacemos entender que sus sentimientos no solo no son importantes, sino malos y no deseables

-Que aprenderá a evitar lo que siente por miedo a ser agredido y amenazado, no por que aprenda el valor de las cosas y de no poder conseguir siempre lo que quiere por motivos que puede entender perfectamente si se le explica, porque ¡qué no esté de acuerdo y lo muestre con una pataleta no significa lo contrario!

En resumen: Provocarle o infringirle cualquier dolor, sea física o psicológicamente, a un niño pequeño es totalmente inaceptable y es tan sencillo como ponernos en su lugar y tratar a los niños como nos

gustaría que nos trataran, solo hace falta arrodillarse y ponerse a su altura, dispuestos a escuchar antes que a actuar.



MI HIJ@ ES MIO

Tener este pensamiento es el primer error que cometemos l@s nuev@s mamás/papás. Creer que nuestros hijos son nuestros ya nos da derecho a tratarles como si fueran de nuestra propiedad, como si no pudieran valerse por ellos mismos.

Al decir MI hijo estoy dando por supuesto que puedo hacer con él lo que considere porque es mío, porque yo soy adulto y él es pequeño y nos cuesta darle importancia a lo que pueda pensar o querer el niño.

Hace relativamente poco los niños eran mercancía, moneda de cambio, esclavos sexuales de quién podía permitírselo, eran propiedad de los padres o de quién deseara comprarlo; no tenían derechos a pesar de su condición de inferioridad para poder defenderse. Se descubrió la importancia del trato infantil para llegar a ser adultos sanos psicológicamente y desde entonces empezaron a dictarse leyes para la protección del niño.

Pero aún ahora arrastramos este sentido de la propiedad que nos impide ver a “nuestros” hijos como seres con sus propios rasgos de personalidad, carácter, gustos, intereses y necesidades tan diferentes de los nuestros.

Los hijos vienen a través de nosotros, pero no nos pertenecen. La vida nos eligió para ser su madre/padres, para albergarlos en el seno materno y criarlos después, pero nos ocupamos de ellos porque nos importan no porque sean de nuestra propiedad

Nuestro papel como padres y madres es precisamente proteger al niño del exterior que lo quiere manipular, moldear, cambiar y que en un futuro sirva para vivir en una sociedad que no nos gusta a nadie. Proteger al niño como un bien precioso, pero dejarlo libre para que se desarrolle.

Cuando dejemos de pensar que nuestros hijos son nuestros, empezaremos a darles la libertad que merecen como seres únicos y maravillosos que han llegado para ser felices y cambiar el mundo.



EL BIBERÓN Y EL PECHO

Para empezar quiero dejar claro que este artículo no pretende ser una crítica hacia la lactancia artificial, la fórmula, el biberón ni el chupete, pero SÍ está totalmente a favor de la lactancia materna, el pecho y el pezón.

He escrito este breve artículo porque quiero aclarar algunas dudas que me consultan continuamente las mamás sobre el funcionamiento del biberón a diferencia del pecho y del uso del bebé del mismo.

Lo que debemos saber y entender es que si nos remontamos unos pocos años atrás comprobaremos que:

1. Los biberones existen hace muy pocos años, teniendo en cuenta los millones de años que hace que existimos como especie y mamamos y hemos sobrevivido perfectamente gracias a la lactancia materna.

2. Los bebés podían fallecer durante el parto por muchas causas pero no por la lactancia materna; tener mala leche, tener la leche aguada, no tener suficiente leche,..etc son mitos infundados.

3. El biberón solo era para emergencias, siempre existían (y existen) opciones mejores que el biberón: otra mamá que amamante (llamadas nodrizas), donantes de leche materna, etc.

4. Estamos genética y anatómicamente adaptados para mamar al poco de nacer, el bebé nace **SABIENDO MAMAR**: el pezón se succiona e introduce y acomoda en la boca del bebé, ocupando toda la cavidad bucal hasta su total colocación en el paladar, entra en profundidad y la leche pasa directamente a la garganta sin quedarse en la cavidad bucal; en cambio el biberón funciona exactamente al revés, cuando el bebé succiona la tetina tiende a echarse atrás, la leche se acumula en la boca y deben aprender a tragar de ese modo: **DEBEN APRENDER** su funcionamiento.

Hay una frase que siempre me ha hecho gracia (poca...) y es que, quien no ha oído: "el pezón lo utilizan de chupete", nada más lejos de la verdad! Porque el pezón **EXISTÍA ANTES**, muuuuuucho antes y precisamente es muy importante que el bebé lo utilice como chupón

para provocar el súplito de leche, es tan NECESARIO como el acto de mamar en sí.

Muchas veces las mamás, en cuanto ven que su bebé utiliza el pezón de chupón, se lo retiran, porque claro, no está mamando, pero este acto es sumamente importante para una lactancia exitosa.

Lo que es INTOLERABLE es que ahora una madre pueda elegir entre dar el pecho i el biberón como si fuera lo mismo dar lactancia materna o leche de fórmula; y no hablamos de una mamá que no puede realmente amamantar (solo existe un 2%), si no de mamás que pueden pero se les ofrece la opción de no hacerlo o se les informa de que es lo mismo dar biberón que leche materna.

Por favor, no debemos olvidar que el biberón y el chupete son IMITACIONES del pecho a las que les falta lo más importante: la mamá detrás.

*Si tienes dudas o problemas con tu lactancia, ponte en contacto con el grupo de apoyo de tu ciudad, porque todas las mamás somos capaces de amamantar sin (casi) ningún tipo de problema.



VÍSTEME DESPACIO...QUE TENGO PRISA

En la sociedad en la que vivimos la prisa está presente en todo momento: vamos a trabajar corriendo, nos duchamos rápidamente,

comemos casi sin masticar, dormimos sin dormir,... y el tiempo de ocio se reduce a estar con los amigos el fin de semana y a disfrutar de nuestros hijos cuando llegan del colegio y de las extraescolares para cenar e irse a la cama. Algunas familias tendrán más o menos tiempo, pero por lo general sucede así, es lo que toca, es nuestro estilo de vida, pero, ¿Por qué creemos que los niños también deben vivir así?

Me he encontrado a numerosas madres –y algunos padres- que están preocupados por que el pediatra tal o el profesional cual le ha dicho que el pañal se quita a los 15 meses, que el pecho se debe dejar de dar a los 6 meses porque ya no alimenta, que los bebés deben dormir solos a los pocos meses de vida, que deben comer solos, que no pueden entretenerse con una piedra a medio camino entre su casa y el colegio,... porque tenemos prisa y llegamos tarde!

Pero los niños no tienen la misma percepción del tiempo que nosotros, ni la misma capacidad para gestionarlo –por suerte!- y mucho menos las mismas ganas de correr cuando lo que le rodea es tan interesante y llamativo como para pararse a observar, tocar, experimentar y descubrir.

¡Qué prisa tenemos en que crezcan y maduren! El niño se acabará quitando el pañal, acabará por dormir solo y dejando el pecho un día u otro, comerá solo y aprenderá cuando debe o no demorarse, ¿Por qué marearlos tanto?

Dejemos de darles prisa, permitamos que puedan ir a su ritmo y no convirtamos a nuestros hijos en presos de la prisa ni de los horarios ni de los relojes ni de los adultos.

Propongo un juego: durante un día sigue a tu hijo y haz lo que el haga, vístete a la misma velocidad, come de la misma manera –si, si, con las manos!- duerme a pierna suelta con él, corre bajo la lluvia y deléitate con un simple caracol subiendo por la pared, ensúciate de barro las manos y la ropa, VIVE con inocencia y pureza.

Aprende de tu hijo, de su ilusión por la vida, por su entorno, de su fascinación por una hoja seca o una rama rota. Ese día, podría cambiarte la vida... por que los niños tienen una forma de verla que los adultos a duras penas podemos ni siquiera imaginar, pero hemos sido niños alguna vez, ¿no?



ESTEREOTIPOS DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

¿Os parece absurdo que dos adultos del mismo peso y edad coman las mismas cantidades de comida y los mismos alimentos? ¿Verdad que si? Entonces, ¿Por qué no vemos igual de absurdo que dos bebés del mismo peso y, sobretodo, de la misma edad, coman igual? Después nos extraña que nuestros hijos coman tan mal de mayores o peor, que tengan obesidad infantil... Después de haber desequilibrado su instinto nutricional de tal manera, a base de darles purés y papillas y obligarles a comer cierta cantidad, es normal que nos encontremos con diversos problemas alimenticios en un futuro cercano.

¿Qué pasa cuando les damos de comer de este modo?

-No saben lo que les gusta. Sobretudo al mezclarles toda la comida en forma de puré, no pueden distinguir los sabores, ni desarrollar el sentido del gusto correctamente. ¿Tú te comes lo que no te gusta?

-No saben con qué cantidad de comida se sienten satisfechos. Cuando un niño dice BASTA, al igual que un adulto, es porque su cuerpo no necesita más alimento para sentir bienestar.

-No saben que alimentos les sientan mal. Muchas veces los bebés rechazan comidas porque les causan algún tipo de intolerancia o alergia, al no permitir al cuerpo del bebé decidir qué tipo de alimento le sienta bien o mal. Sobretudo se dificulta con la mezcla de alimentos cuando hacemos papillas y purés.

- Pueden rechazar la comida sólida después. Muchas mamás y papás han alimentado a sus hijos con purés y papillas y a cierta edad (2, 3, 4, años) se sorprenden si el niño rechaza la comida sólida. Por otro lado no se le debe dar tanta importancia al hecho de comer solo purés, de mayores no lo harán; teniendo en cuenta que se le debe ofrecer la mayor posibilidad de acceder a los sólidos para que decida cuanto está preparado para ello.

¿Y CÓMO LO HACEMOS?

Es tan sencillo como que cumpla estos tres requisitos.

- Debe aguantarse solo sentadito. Sin ladearse ni que nadie le esté aguantando

- Debe haber desaparecido el reflejo de extrusión, que supone la expulsión de cualquier cosa que se le meta en la boca al bebé. Es un sistema de supervivencia para evitar atragantarse, que suele desaparecer a los 6 meses.
- Debe tener una buena coordinación de las manos hacia la boca acompañando la mirada.

A partir de aquí ponemos a nuestro hijo en nuestro regazo (o trona) y OBSERVAMOS. El bebé decidirá cuando está preparado para comer e irá probando y rechazando los diferentes alimentos, solo tener en cuenta que le proporcionaremos la comida sin condimentar; podremos ver qué cosas le gustan y cuáles no, que comida le sienta bien y cual no, que cantidades necesita para satisfacerse y estar en armonía con su cuerpo.

¿Quién mejor que él mismo para saber que necesita? Confía un poco más en el instinto y pureza de tu hijo y te sorprenderás con que eficacia saber elegir lo más oportuno, y de paso, aprende de él!



TE QUIERO

...Hay muchas formas de decir TE QUIERO...

TE QUIERO cerca de mí, no te alejes

TE QUIERO en silencio, no hagas ruido

TE QUIERO ver hacer los deberes, no te entretengas

TE QUIERO ver comer, acábatelo todo,...

Y la frase lapidaria...

TE QUIERO si te portas bien

Dejemos de utilizar el TE QUIERO para hacer chantaje emocional, no les enseñemos a nuestr@s hij@s que el AMOR se compra o se gana. ¿Por qué no decimos simplemente TE QUIERO?

Por que detrás de un TE QUIERO solo debería haber un MUCHO.



AUTORIDAD Y AUTORITARISMO

Normalmente utilizamos la palabra AUTORIDAD para definir los dos conceptos, como la forma en que educa un padre o madre con dureza, inflexible, con severidad y seriedad a veces extremas

Creo que poca gente se ha parado a pensar en la gran diferencia entre estos dos conceptos, que, aunque sean parecidos, no tienen nada que ver, es más, podrían ser dos palabras totalmente opuestas

El AUTORITARISMO es todo lo contrario a la AUTORIDAD. Existe un control estricto de los hijos con el uso de castigos continuos para "enseñarlo" todo y las muestras de cariño son escasas.

Lo podemos reconocer por famosas frases del tipo "porque lo digo yo" "yo soy más mayor y se más" "tú eres pequeño y no sabes nada" "aquí mando yo" "se hace lo que yo digo porque SI" "así aprenderás (cuando castigan)", hacer sentir inferior al niño, amenazarlos, humillarlos o menospreciarlos.

Frases lapidarias sin sentido alguno y tremendamente peligrosas para el alma de un niño, que enseñan a desconfiar, a la inseguridad y al temor hacia los adultos, tanto como a NO confiar en ellos mismos en un futuro. Cuando hablo de frases sin sentido me refiero a decirle al niño que NO solo para llevarle la contraria y hacerle entender al niño que mando yo, porque en el AUTORITARISMO no hay opción de diálogo, se frena la autonomía de los hijos y su maduración al asumir tareas, decisiones de todo tipo y responsabilidades que serían propias de los hijos, al verlos incapaces.

A los padres/madres AUTORITARIOS les gustan los niños sumisos, pasivos, tranquilos, obedientes y que no se quejen ante ninguna decisión paterna; pero cuando el niño es más mayor quieren que, gracias al haber sido duros con ellos sean fuertes, independientes y seguros de sí mismos.

¿Cómo puede la dureza crear niños suaves y amorosos? ¿Cómo puede el autoritarismo crear niños que se gobiernen a ellos mismos y no sean gobernados por los demás, cuando ha sido esa la educación que han recibido? Los niños criados por padres/madres autoritarios severos, de adultos serán dominados por sus jefes, sus parejas y sus propios hijos

Pero pasemos al lado opuesto: utilizar la AUTORIDAD con respeto y entendimiento, es incluso necesaria; la autoridad bien aplicada

potencia y promueve la seguridad y la confianza en nuestros hijos. Es disciplina en su justa medida y con un sentido y finalidad, manteniéndose firme y seguro en las JUSTAS decisiones que tomemos para educar a nuestros hijos, con flexibilidad y opción de negociar y dialogar.

¿No creéis que es incoherente que las personas que más les quieren les traten como si no tuvieran derecho alguno?

Que los niños sean pequeños no significan que no sean capaces de entender y apreciar, porque nadie en este mundo conoce el AMOR, la comprensión y el cariño más que un niño.



LOS TERRIBLES 2 AÑOS...PARA LOS NIÑOS!

Nos hablan constantemente de los "terribles" 2 años de nuestros hijos. Hay mamás y papás que ya tiemblan cuando su hijo roza los 2 años y se culpa a cualquier comportamiento "no deseado".

Para empezar me molesta bastante utilizar la palabra "terrible" para definir cualquier cosa referente a un niño, ya que nos predispone a los adultos a pensar en negativo, a creer que ese comportamiento se debe evitar a toda costa y que está mal que el niño tenga rabietas, se enfade, llore, etc.

Es verdad, a los 2 años (aproximadamente) el niño se mueve más, tiene más rabietas/pataletas/berrinches, se niega a todo, se revela,

nos reta, no obedece,... Lo que no se les dice a las mamás y papás es que ese comportamiento es COMPLETAMENTE NORMAL.

El niño ya no se siente una extensión de sus padres, si no que **descubre que es un ser único**. Se reafirma en el NO para demostrar que él también es capaz de tomar sus propias decisiones, nos reta para hacerse ver y notar como uno más, tiene pataletas porque no consigue lo que quiere cuando lo necesita.

No son los terribles 2 años, son LOS INCREIBLES 2 AÑOS, una edad magnífica que te muestra como es tu hijo, como será, como se mueve e interactúa con el mundo que le rodea, como se relaciona con los demás y en especial con sus papás.

Tenemos el poder (y la obligación) como padres de hacerles más llevadera esa etapa y permitir que el tiempo calme y gestione esa magnífica y potente energía que emana de nuestros hijos.

Hay 4 ingredientes para paliar ese proceso y son la aceptación, la paciencia, la calma y el amor. En dosis muy altas!

En esta etapa lo único que debe hacer el adulto es OBSERVAR Y APRENDER de su hijo, que tiene mucho que enseñarle.

Nos hace falta escuchar más a nuestros hijos y menos a terceras personas. Los demás pueden saber mucho sobre niños, pero nadie sabrá más que tú como madre/padre, si te permites conocer a tu hijo de verdad...



LA NIÑA SALVAJE

La niña salvaje la llaman a veces...

...la niña que no parece tener normas, ni límites, ni disciplina, que hace y come lo que quiere, cuando quiere, donde quiere, que dice lo que piensa, que se baña cuando tiene ganas, que no besa ni abraza a quién no le apetece, que no finge sus sentimientos ni teme decir lo que siente, que duerme con quién quiere, que mama lo que se le antoja, que va descalza por la casa y se llena los pies de barro y posteriormente la cabeza, que chilla y se emociona con un caracol, que llora por las injusticias y sutiles correcciones, que se llena de alegría con los pequeños detalles, que no se le obliga a la independencia ni se la separa de su mamá si ella no lo desea, que baila bajo la lluvia de verano, que se pinta el cuerpo desnudo con acuarela, la niña a la que nunca se dejó llorar sola....

Y un sinfín de comportamientos poco ¿adecuados?.

Esa es mi hija, mi Llum (Luz), una niña de 4 años que vive según sus gustos e intereses, explorando y experimentando qué es la vida, a su ritmo.

Pero también es la niña que respeta a los demás y se preocupa, sintiendo gran empatía por las personas que lloran, que da las gracias sin haberla enseñado, que pide perdón cuando se equivoca, que pide por favor lo que necesita, que nos exige a toda la familia un beso en

cada mejilla y un abrazo antes de irse, que decidió dormir sola en su habitación hace apenas unas semanas, que come hasta saciarse sin castigar su cuerpo en exceso y elige los alimentos que la hacen sentir bien (incluyendo gran variedad de ellos), que accede a las correcciones si son justas, que rechaza el pecho en muchas ocasiones (diciendo "no mamá, gracias!"), que se ríe por todo, desde que se levanta hasta que se acuesta, que transmite un vigor y energía increíbles, que deslumbra con su autonomía e independencia,...la niña que es FELIZ.

La criamos en libertad, si, para que pueda ser ella misma, para que sepa lo que desea conseguir en esta vida, para que aprenda a elegir a través de sus propios errores y consecuencias, para que tenga aprendizajes de calidad, que la vida misma te presta; por que no hace falta que los padres hagamos mucho. Imagínate a un niño como una cometa volando en el cielo...los adultos debemos ayudar al niño a alzar el vuelo, guiarles agarrando la larga cuerda firmemente para evitar que vuelen demasiado alto, se acerquen a los peligros que puedan hacerles caer, o se los lleve una corriente de aire,...pero les dejamos volar libres, en la dirección y del modo que elijan. Y cuando no quieran volar más, estaremos ahí para acogerles.

Mi niña salvaje ya vuela, y aunque a veces tibia la cuerda y debo hacer peripecias para evitar que se dañe o la dañen, seguirá haciéndolo...

...libre.



DE LA INDIFERENCIA AL MALTRATO

Hoy me siento indignada... He vuelto a ver un gesto humano que me hiela la sangre: ver a una educadora pasar de largo delante de un niño de 1 año y medio al que ve como le tendía los brazos llorando tanto que se quedaba sin respiración...¿Os parece exagerado?

He acabado harta de trabajar en sitios donde se dejaba llorar a los niños, donde se les ignoraban y humillaban (veeeenga, deja de llorar ya! Los niños no lloran! Si sigues llorando te quedas sin..., vaa que no es para tanto!), donde la indiferencia ante su sufrimiento y necesidad de contacto se normaliza a una velocidad terrible.

Les hacemos caso a los niños que se "portan bien" como si llorar fuera negativo y supusiera portarse mal, por otro lado nos molestan los niños que lloran, sentimos que nos dejan en evidencia, nos sentimos ridiculizados y les ignoramos cuando piden, reclaman y necesitan nuestra atención más que nunca. Ya no nos inmutamos por el lloro de un bebé!

¿¿¿Es el mundo al revés o qué???

¿Cómo nos sentiríamos si nos lo hiciera nuestra pareja? ¿Sería maltrato psicológico si lloramos por algo y nuestra pareja nos dice: veeeeenga, deja de llorar ya! Los mayores no lloran! Si sigues llorando te quedas sin..., vaaa que no es para tanto!. ¿Por qué es diferente

hacia un ser más vulnerable y sensible que no sabe aún gestionar sus sentimientos, frustraciones y dolor?

Nos asustan con frases como:

“Cuanto más caso le hagáis peor” – Cuanto más caso le hagas más feliz será y menos necesidad de llamar la atención tendrá

“Déjale que no le pasa nada” - ¿Nada? ¿Qué es nada? Para ti no será nada pero para el niño puede ser lo peor que le ha pasado.

“Cada día hace lo mismo, ya se le pasará” – Si lo hace cada día tal vez se debería encontrar el motivo y solucionarlo, no?

“No está sufriendo, solo quiere llamar la atención” – Cuando alguien llora está sufriendo. Punto. Si “solo” quiere llamar la atención, ¿Por qué no se le atiende?

Empezamos ignorando el llanto y el sufrimiento y ¿qué será lo próximo? Hemos llegado al punto en el que creemos que es correcto ignorar al niño cuando llora, estamos normalizando el maltrato, la indiferencia y el abandono!

Una de las razones por las que no me gustan las guarderías es precisamente el trato que reciben los bebés, entre otras cosas por la desinformación, los estereotipos, condicionamientos y prejuicios sobre el tema; educadoras que, además de tener un mínimo de 8 niños menores de un año (por ley), no pueden atender como merecen a todos los niños por igual ni individualizar y reciben esa mala información sobre como actuar frente al sufrimiento del niño,

pero yo me pregunto, ¿después en casa somos así con nuestras parejas?

¿Cómo te sientes mejor cuando estás llorando? Porque no es lo mismo llorar sintiéndote solo y abandonado que acompañado por alguien a quien quieres y te quiere, que te abraza y permite tu alivio, que te dice "todo irá bien".

Nos dicen que los niños deben ser fuertes e independientes, se les enseña que llorar no sirve para nada y es mejor reprimir los sentimientos.

¿Sabéis lo único que vamos a conseguir? Que cuando crezcan nuestros hijos y nosotros seamos mayores nos ignoren ellos también o nos digan: Veeeenga, deja de llorar ya! Los mayores no lloran! Si sigues llorando te quedas sin..., vaaa que no es para tanto!

Atender a los niños cuando lloran es una inversión de futuro, para ellos, para ti y para el mundo entero.



LA NECESIDAD OLVIDADA

¿Qué creéis que pasaría si una mamá canguro echara de la bolsa a su cría antes de que ella considerara que está preparada? Pues posiblemente moriría por no haber desarrollado aún su capacidad de independencia, por la falta de calor, contacto, apego y del dulce sonido del latir del corazón de mamá...

Existe una necesidad vital y básica para la supervivencia y el desarrollo óptimo y sano de l@s niñ@s que, desde hace años, dejó de tener cierta importancia: EL APEGO, el contacto.

En infinidad de documentos (lecturas que he hecho, desde la teoría de las oposiciones, pasando por la que nos enseñan en la universidad, folletos, revistas, hasta los libros escritos sobre el tema de diferentes profesionales) encontramos las necesidades básicas del bebé: higiene, sueño y alimentación... y en la gran mayoría solo nombran como necesidad secundaria o se dejan la más importante para el bienestar infantil: el contacto, el apego, el cariño, la necesidad de estar juntos...

Se explica que sin estas tres necesidades cubiertas la vida de un bebé corre peligro pero, ¿Qué lugar ocupa la necesidad de **AMOR**? ¿La comunicación táctil, una mirada, una caricia, una palabra cariñosa o mirarse a los ojos?

Hasta hace relativamente poco una mamá embarazada paría en casa, daba el pecho mucho tiempo, dormía con sus hij@s, los portaba, se alimentaban cogiendo comida de la mesa en el regazo de su mamá, los "educaban" en casa hasta los 6 años... pero por alguna extraña razón... comenzamos a olvidar...

Ahora, al nacer, los separan bruscamente de la madre (pesarlo, taparlo, bañarlo, etc.) privan al bebé y a la madre del contacto inmediato (han estado 9 meses en el vientre y bruscamente los separan, cortando el cordón umbilical sin permitir que el bebé respire por sí solo), se le da biberón, se le deja en otra habitación en una

cuna, se le sienta en una trona a comer, se le pasea en un cochecito, va a la guardería,...

¿No nos hemos dado cuenta de que **la sociedad nos ha SEPARADO** paulatinamente de nuestro@s hij@s con la excusa de la comodidad y la conciliación con la vida laboral? Nos venden que es más cómodo dar el biberón, que no duerman con nosotros, que coman en la trona, que vayan en el cochecito para no cargar la espalda,...

Las cunas existen hace 350 años ¿y las tronas, los cochecitos y los biberones?

Las cunas se empezaron a utilizar en casas ricas que tenían muchas habitaciones, los biberones eran para bebés que no podían mamar por una fuerza mayor (no había nodriza, donantes,...) no para darles opción a las madres a no dar el pecho o a elegir que dar.

La pregunta que yo me hago y que propongo que reflexionemos es: ¿Nos ha afectado a la humanidad la falta de afecto? ¿Ha tenido repercusiones esta reducción del apego? A las pruebas me remito.

Mónica Queralt Pernía
Especialista en pedagogía terapéutica
Orientación familiar en educación y crianza
monica@educavida.com



Educavida Pedagogía Terapéutica

www.educavida.com