

100

*preguntas
y respuestas*

PARA SER MEJORES

PADRES

Nora Rodríguez



• Colección Cien × 100 — 28 •

100 preguntas y respuestas para ser mejores padres

Nora Rodríguez

ediciones
Lectio

Primera edición: mayo de 2018

© del texto: Nora Rodríguez
Publicado de acuerdo con Zarana Agencia Literaria

© de la edición:
9 Grupo Editorial
Lectio Ediciones
C/ Muntaner 200, ático 8ª – 08036 Barcelona
Tel. 977 60 25 91 – 93 363 08 23
lectio@lectio.es
www.lectio.es

Composición y montaje: 3 x Tres

Impresión: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-16918-38-6

DL T 193-2018

ÍNDICE

Agradecimientos.....	9
1. ¿Por qué son tan importantes las primeras horas posteriores al nacimiento?	11
2. ¿Qué se entiende por apego seguro?	12
3. ¿Cómo organizar la familia para que el bebé se sienta confiado?.....	13
4. ¿Un bebé puede dormir con los padres?.....	14
5. ¿Cuál es el mejor sistema de alimentación?	15
6. ¿Cómo establecer y cambiar rutinas?	16
7. ¿Cómo ayudarlos a que tengan un sueño placentero?.....	17
8. ¿Quién es mejor para cuidar al bebé cuando los padres no pueden hacerlo?.....	18
9. ¿Qué trucos les ayudan a no sufrir si deben quedarse en la guardería?	19
10. ¿Cómo aprovechar al máximo el tiempo en que se está con los hijos?	20
11. ¿Es recomendable dejar llorar a los bebés hasta que se calmen por sí solos?.....	22
12. ¿Los bebés pueden bloquearse emocionalmente?	23
13. ¿Cómo es posible que el bebé perciba las emociones de los padres?.....	24
14. ¿En qué cambia el bebé entre los cinco y los seis meses?	25
15. ¿Qué es la angustia del octavo mes? ¿Hasta cuándo se prolonga?	26
16. ¿Cómo es la relación del bebé con los padres entre los siete y los ocho meses?.....	27
17. ¿Cómo es la relación con los padres entre los diez y once meses?	28
18. ¿Cómo estimularlos sin sobrepararse?.....	30
19. ¿Por qué es tan negativo el sobreexceso de estimulación?.....	31
20. ¿Qué necesita tu hijo entre los doce y los dieciocho meses?	33
21. ¿Cómo darles seguridad emocional cuando empiezan a despegarse de los padres?.....	35
22. ¿Debemos escucharlos con el corazón para ser mejores padres?.....	37
23. ¿Cómo educar sin asustarlos en esta etapa?	38
24. ¿Cuál es la diferencia entre las pesadillas y los terrores nocturnos?	40
25. ¿Cuál es el sentido de los berrinches?	41
26. ¿Qué son las enfermedades psicosomáticas?	42
27. ¿Los bebés sufren estrés?.....	43
28. ¿Es la empatía el mejor canal educativo?	45
29. ¿Por qué fomentar la disciplina desde los buenos tratos?.....	47
30. ¿Qué hacer si tu hijo muerde?.....	48

31. ¿Cómo expresa tu hijo sus emociones?	50
32. ¿Cómo intervenir si se pelea con otros niños en esta etapa?	52
33. ¿Qué hacer cuando no quiere comer?	54
34. ¿En qué momento necesita dormir solo?	56
35. ¿Cómo ejercer nuevas estrategias de disciplina durante la etapa de la exploración?	57
36. ¿Deben educarse los hijos según el sexo?	58
37. ¿Es normal que tu hijo se oponga a todo lo que le dices?	59
38. ¿Cuáles son los cambios emocionales desde los dieciocho meses hasta los tres años?	61
39. ¿Por qué la confianza lograda en la etapa anterior es una vacuna para la socialización en esta etapa?	63
40. ¿Qué sentido tienen los “por qué” de los niños?	64
41. ¿Cuáles son las prohibiciones absurdas?	65
42. ¿Cómo enseñarles los beneficios del orden?	66
43. ¿Qué implica reconocer que el hijo es una persona diferente?	67
44. ¿Es bueno decir a un niño que es malo?	68
45. ¿Cómo funcionan las neuronas espejo?	69
46. ¿Los niños siempre hacen cosas de niños?	70
47. ¿Cuál es el mejor decálogo para fomentar el respeto entre hermanos cuando son pequeños?	71
48. ¿Cómo pasan de la etapa del “por qué” al “cómo”?	73
49. ¿Qué hacer ante una pelea entre hermanos?	74
50. ¿Es positivo tener un hijo casi perfecto?	75
51. ¿Es censurable darles una palmadita cuando hacen algo inadecuado?	76
52. ¿Por qué es importante hablar con los hijos de cosas cotidianas?	77
53. ¿Es el lenguaje oral un verdadero motor para el cerebro?	78
54. ¿Por qué es importante aceptar que los niños necesitan volver a aprendizajes anteriores?	79
55. ¿Pueden también los padres equivocarse y tener que volver sobre sus pasos?	80
56. ¿Cuál es la principal estrategia para ser buenos padres en la primera infancia?	82
57. ¿Siempre hay que ignorar las demandas reiteradas de los hijos?	83
58. ¿Hay que educar del mismo modo a todos los hijos?	85
59. ¿Cuál es el mejor protocolo para ayudarlos a que aprendan a controlar esfínteres?	86
60. ¿Cómo descubren los niños su identidad?	88
61. ¿Cómo observar la autoestima de los niños?	89
62. ¿Tienen sexualidad los niños?	91
63. ¿En qué momento los niños aprenden a pasar del adulto?	92
64. ¿Existe el niño líder?	93
65. ¿Por qué la mirada es un canal de comunicación especial entre los padres y los hijos?	94

66. ¿Un niño es más miedoso si los padres lo son?	95
67. ¿Cambian los miedos en las diferentes etapas?	96
68. ¿Por qué es importante ejercer disciplina con respeto?	97
69. ¿Cómo manejarse ante la fantasía desbordada de los niños?	99
70. ¿Cómo enseñar a los hijos a respetar los sentimientos de los demás?	100
71. ¿Cómo hablar de la muerte con los niños?.....	101
72. ¿Cómo entienden la muerte en cada etapa de crecimiento?	103
73. ¿Cómo desarrollar los talentos de los niños?.....	104
74. ¿Cómo pasan de la etapa del “por qué” al “cómo”?.....	106
75. ¿Hay realmente preguntas difíciles de responder?	108
76. ¿Cómo fomentar el sentido del humor?.....	109
77. ¿Qué hacer cuando tus hijos se sienten frustrados?	110
78. ¿Qué cambios acontecen en la vida de un niño entre los seis y los nueve años?.....	112
79. ¿Qué tener en cuenta a la hora de educarlos en esta etapa?	114
80. ¿Por qué es necesario desechar las largas explicaciones a partir de los seis años?.....	115
81. ¿Cuáles son los miedos de esta etapa?.....	116
82. ¿Por qué algunos niños tienen miedo a ser rechazados por la familia en esta etapa?	118
83. ¿Cómo preparar a los hijos cuando los padres se van a separar?	119
84. ¿Por qué a partir de los siete años son tan importantes los amigos?	120
85. ¿En qué consiste la angustia de los nueve años?	121
86. ¿Cuál es el papel de los padres frente a la angustia de los nueve años?	123
87. ¿Por qué perderlos pone ansiosos en esta etapa?	124
88. ¿Por qué se dice que los diez años es una vida entre dos mundos?	126
89. ¿Castigarlos o mostrarles un mundo más amplio?.....	128
90. ¿Cómo ayudarlos ante los desengaños de amigos?.....	130
91. ¿Qué significa alertarles de los peligros sin alarmarles?	131
92. ¿Cómo alertarles de situaciones peligrosas según las diferentes edades?	132
93. ¿Por qué algunos niños en esta etapa se sienten solos?	134
94. ¿En qué consiste tener una comunicación asertiva con los hijos?	136
95. ¿Cuáles son las pautas de comportamiento parental asertivo?	138
96. ¿Cómo actúan las personas asertivas que no son de la familia en relación a los niños?	140
97. ¿Cuándo hay que empezar a hablar de sexualidad con los hijos?.....	142
98. ¿Qué hacer cuando descubres que algún amigo o compañero daña sistemáticamente a tu hijo?	144
99. ¿Qué debemos valorar si tu hijo no quiere ir al colegio y dice que le molestan?	145
100. ¿Cómo no fallar casi nunca cuando el objetivo es ser mejores padres?.....	147

AGRADECIMIENTOS

RECOPILACIÓN DE LAS PREGUNTAS QUE FRECUENTEMENTE ME HACEN LOS PADRES

Diversos estudios han demostrado que es vital conocer las necesidades de los hijos en cada etapa de crecimiento para crear contextos y vínculos que les permitan ser realmente felices. Estar atentos a las diferentes necesidades emocionales y materiales es solo un aspecto del acto de educarles, también resulta imprescindible conocer cómo cambian sus emociones y su manera de comprender el mundo en las diferentes etapas que marcan la infancia. De hecho, el ejercicio de cuidar, proteger, educar, ayudar a socializar, cuidar la salud y la vida emocional e espiritual de los hijos, si bien requiere de disponibilidad, implica hacer ajustes educativos a medida que crecen, dando prioridad a aquellos aspectos que hay que reforzar en cada etapa porque evolutivamente son necesarios para su desarrollo, especialmente desde el punto de vista emocional. Ahí la razón de este libro.

100 preguntas y respuestas para ser mejores padres no es solo un libro para aclarar dudas cuando los padres son primerizos, es una propuesta educativa diferente porque se tienen en cuenta las emociones de los niños teniendo en cuenta las diferentes etapas evolutivas que se suceden desde el nacimiento hasta los doce años. El ejercicio de una parentalidad y parentalidad positiva, independientemente de las características temperamentales de los hijos, o del tipo de familia en la que el niño o la niña crezca, siempre será el resultado de mantener una alta capacidad de cuidados y preparación psicológica y emocional para cuidarles, a fin de que tengan una existencia feliz, sana y resiliente, percibiendo que cada etapa es maravillosa. Pero también

Nora Rodríguez

preparándolos para una preadolescencia y adolescencia en la que se perciban fortalecidos para afrontar la vida en una sociedad diferente de la que vivieron los adultos que les educan.

01 / 100

¿POR QUÉ SON TAN IMPORTANTES LAS PRIMERAS HORAS POSTERIORES AL NACIMIENTO?

Durante los instantes posteriores al nacimiento los recién nacidos sienten la imperiosa necesidad de adaptarse a un espacio diferente. El contacto piel a piel y de la empatía afectiva de la madre serán determinantes. Para el bebé, dejar un lugar cálido y seguro y sobrevivir en un mundo donde hay ruidos, calor, frío, tal vez dolor, no es fácil, así que habrá que acudir al mejor regulador sensorial externo, el "mejor lugar" donde estar durante los primeros minutos u horas posteriores al nacimiento, que es la madre. La madre es quien posibilita la continuidad mediante su cuerpo como lugar de contacto. También desde el punto de vista neurobiológico, porque en ese encuentro permite más conexiones neuronales. Independientemente de lo rápido o lento, lo difícil o fácil que haya sido el parto, cada bebé pondrá en marcha sus recursos para satisfacer sus necesidades, y obtener provisiones, ¡y las hormonas de la madre se pondrán en marcha! Una sinfonía conjunta para el cuidado y la protección del nuevo ser. Esta necesidad de apego, propia de nuestra especie, fue demostrada por el psicólogo Harry Harlow (1095-1981), quien después de elegir a una camada de monos hambrientos recién nacidos los ubicó junto a dos "madres sustitutas": una, construida de alambre que proporcionaba alimento; y otra, construida de tela, una tela cálida. Los monos tendieron a ir a la segunda porque les proporcionaba calor, incluso cuando se sentían asustados o después de estar unos breves instantes con la otra tan solo para comer. Demostró que para todos los mamíferos, incluido el ser humano, el contacto emocional es fundamental para sobrevivir, tanto o más que el alimento. El apego permite al bebé sentirse seguro y crecer equilibradamente, lo que Hallow llamó "la naturaleza del amor".

02 / 100

¿QUÉ SE ENTIENDE POR APEGO SEGURO?

El apego es una necesidad de supervivencia que permite no solo formar vínculos afectivos estrechos entre la madre y el hijo, sino que le permite a la madre proporcionarle mejores cuidados mediante el conocimiento de las necesidades físicas, emocionales y psicológicas. La necesidad del bebé de estar con la mamá o con un cuidador permanente con quien sentirse confiado define la reciprocidad en las relaciones tempranas. El psicoanalista inglés John Bowlby demostró que en las conductas de apego del bebé humano no solo busca la proximidad o asirse a la madre, sino que promueve con su conducta la respuesta de esta (la mamá lo toca, lo sostiene, lo contiene, lo calma), por lo que debe considerarse un movimiento mutuo, circular, un regulador de la experiencia emocional. Ningún ser humano nace con la capacidad de amortiguar y regular las propias reacciones emocionales y el estrés, quien regula es la persona que cuida de la cría desde el momento del nacimiento. La persona que cuida ayuda autorregulando desde fuera, es decir, satisfaciendo las necesidades de supervivencia. Por el contrario, la ausencia de respuesta materna respecto del apego genera problemas de desarrollo en los bebés. El apego seguro, por lo tanto, es lo que promueve el efecto y una mejora integral del bebé, entretejiendo un vínculo emocional indestructible, un entramado afectivo intenso, duradero y genuino, gracias a la proximidad, a la seguridad, al placer de estar juntos, a la consciencia y reconocimiento de las necesidades por parte de la madre, lo que a su vez permite al bebé mantener un alto nivel de confianza en que todo irá bien, aunque le duela la barriga y se sienta mal.

03 / 100

¿CÓMO ORGANIZAR LA FAMILIA PARA QUE EL BEBÉ SE SIENTA CONFIADO?

Por fortuna, hoy se entiende más que nunca la importancia del cuidado de la madre para que sea esta quien permanezca apegada a su bebé. Es el efecto dominó, en su sentido emocional, creando un ambiente tranquilizador, así como una participación empática entre la pareja, mientras se promueven rituales amables, amorosos y atentos, relacionados con la comida, baño y sueño, promoviendo en el recién nacido una sensación de continuidad y bienestar para que ponga en marcha sus ritmos internos. Organizar la familia para que el bebé se sienta confiado implica no producir estrés innecesario, y para que la madre mantenga abierto el canal de comunicación sensorial entre ella y su hijo, descubriendo las señales únicas y particulares que su bebé le envía. De hecho, ha sido Peter A. Gorski, médico pediatra del desarrollo y comportamiento, quien descubrió que si un bebé está sometido a estrés porque los padres no comprenden sus códigos, las señales de su estado de ánimo o su estado físico, dicho estrés podría interferir en su capacidad o incapacidad para desarrollar respuestas adaptativas. En este sentido, es fácil comprender por qué, cuando se piensa en la organización familiar, hay que tener en cuenta que esta poco tiene que ver con proporcionarse una maravillosa cuna en una bonita habitación decorada.

04 / 100

¿UN BEBÉ PUEDE DORMIR CON LOS PADRES?

Así como cada niño es diferente, también lo es su sueño. Esto significa que cada niño va a intentar encontrar el mismo ritmo de sueño que tenía en su vida intrauterina, y ese es el primer ritmo que intentará recuperar, pero también lo perfeccionará con el tiempo, si le ayuda la madre.

De hecho, un error común es no solo creer que hay que "dormir al bebé", sino que cuanto antes duerma solo más independiente será. Pero nada más lejos de la realidad. Cuando la madre aprende a conocer al bebé y actúa como un regulador externo del bebé, este recupera su propio ritmo de sueño, en parte el que ya experimentaba antes de nacer. La tarea como madre o padre no es pues "enseñar a dormir" para que en algún momento pueda estar solo en su habitación, sino en poner los medios físicos y emocionales para influir positivamente en el hijo, a fin de que duerma sin dejar de ser un bebé feliz, hasta que llegue un momento en que estará preparado para dormir solo. Hoy se sabe que el sueño no es un hecho independiente de las emociones, y que todos los bebés poseen un instinto innato de supervivencia que los lleva a luchar (llorar, patear, ponerse tensos, tener un berrinche) o a huir (aferrarse a las faldas de mamá, esconderse, bloquearse emocionalmente, dolor de estómago, náuseas) cuando algo para ellos funciona como una amenaza. Cuando la madre y el padre de un recién nacido asumen que su hijo se despertará por la noche varias veces y que se trata de un acto ancestral, una necesidad de la especie, y no intentan hacerlo dormir, rápidamente encontrará su propio ritmo de sueño, y no generará un exceso de cortisol, la hormona del estrés, simplemente porque sus padres se empeñan en que rápidamente cierre los ojos.

05 / 100

¿CUÁL ES EL MEJOR SISTEMA DE ALIMENTACIÓN?

Alimentar a un bebé es uno de los rituales más maravillosos y una experiencia única y enriquecedora que implica emocional y sensorialmente tanto a la madre como al hijo. Y no solo porque el acto de dar de comer no siempre es igual, sino porque ambos durante el proceso descubren aspectos nuevos de la relación. La lactancia materna es por esto la mejor opción, pero si no es posible, o si hay que cambiar de la lactancia materna porque el bebé no gana peso, no hay que dudar en dar alimentación por biberón. Pero si se alimenta por lactancia materna, la Organización Mundial de la Salud (OMS) para la salud y el desarrollo del niño recomiendan no usar chupetes, y alternar con biberones porque reducen el tiempo de succión, interfiriendo con la lactancia a demanda. Por otra parte, se ha comprobado también que al tomar un biberón tienen menos apetito y succionan menos, con lo que la madre acaba teniendo menos leche, y a menudo llega a sentirse frustrada si el objetivo es amamantar. Así y todo, sea cual sea el tipo de alimentación que se decida dar, cuando el bebé se niega a comer no siempre hay que pensar que la causa está en que el alimento es escaso en algún sentido. En primer lugar conviene observar otros aspectos relacionados con la comunicación madre-hijo, como reconocer las señales que envía el bebé durante el amamantamiento, las señales de placer o displacer que le envía su hijo mientras está siendo amamantado, si se detiene, si se encuentra cansado... Porque ello repercute no solo en lo referente a la alimentación, sino a la experiencia global de sentirse cuidado.

¿CÓMO ESTABLECER Y CAMBIAR RUTINAS?

Las rutinas ayudan a los niños a comprender la noción de tiempo. Primero, por medio de las rutinas aprenden a construir una idea de qué ocurrirá "antes de" o "después de" o "mientras tanto". Las rutinas, que les sirven también para adquirir hábitos, es decir, actividades que se hacen todos los días de la misma manera, les permiten desarrollar un esquema interno y una comprensión del mundo como un lugar predecible y seguro.

Los momentos de alimentación, de sueño, de higiene, de juego, cuando son bebés, no son muy diferentes de cómo gestionarán otros hábitos cuando sean mayores, pero para ello es importante que haya rutinas que no se modifiquen y otras que sí sean cambiadas a medida que crecen. Ahora bien, cuando una rutina es alterada, se puede cambiar siempre que el niño se sienta partícipe del cambio, ya que de lo contrario se sentirá inseguro. Él sabe qué se hace primero y qué se hace después. Por ejemplo, cambiar una rutina de sueño, como llevarlo a la cama más pronto porque empezará a ir a la guardería, implicará alterar otras rutinas, como bañarlo media hora antes, adelantar los masajes o la hora de darle la última comida. Ahora bien, si la rutina que se intenta cambiar es que el niño dormirá más temprano porque ha dejado de dormir siesta, por ejemplo, es fundamental que la alteración de la rutina sea progresiva. Es decir, acostarlo cada día diez o quince minutos antes hasta alcanzar la hora deseada.

07 / 100

¿CÓMO AYUDARLOS A QUE TENGAN UN SUEÑO PLACENTERO?

Diversos estudios han demostrado que existe una relación directa entre el sueño prenatal y el modo en que los niños duermen después de nacer. De ahí que las modernas investigaciones llevadas a cabo por la psicobiología perinatal, apoyada por pediatras, obstetras y neurólogos, considere que los cuidados del bebé antes del nacimiento son fundamentales porque, sin duda, inciden en el sueño. Lo que significa que cuidando la calidad de la atmósfera psíquica y emocional de la madre, su conexión armónica con el bebé que espera, incluso la posibilidad de los padres de crear un entorno físico y emocional que promueva la salud y el bienestar de sus hijos, estarían colaborando para que el futuro hijo tenga sueños placenteros. Resulta interesante como las mismas actividades de cuidado llevadas a cabo después del nacimiento son un bálsamo que les ayuda a dormir. A grandes rasgos, si la madre o el padre acariciaban la panza en la zona donde el bebé tenía apoyada la espalda, después del nacimiento las caricias en esa zona acompañadas de la voz de la madre serán increíblemente relajantes para él. Si se trata de un bebé, a menudo es interesante adquirir una cuna diseñada para dormir en proximidad, para que huelga y oiga a los padres mientras logra el sueño. Del mismo modo, poner los medios para que un niño mayor descanse implica bajar al máximo los estresores del hogar a partir de las cinco de la tarde, como la televisión. Bajar la intensidad de las luces diez minutos antes de que se vaya a dormir.

¿QUIÉN ES MEJOR PARA CUIDAR AL BEBÉ CUANDO LOS PADRES NO PUEDEN HACERLO?

Sin duda, la mejor persona para cuidar de los hijos es quien le comprenda, respete, contenga, proteja y cuide, y si se trata de un niño menor de seis años, quien pueda promover una relación de apego seguro con el niño. Pero esto no es fácil de conseguir. Para la mayoría de las madres no resulta fácil separarse del hijo con tranquilidad para volver al trabajo. Si bien existen varias opciones sobre cómo y con quién dejarlo, pareciera que hay momentos en que ninguna opción se presenta como positiva. Lo mejor es una cuidadora profesional, una guardería o dejar al bebé con los abuelos. De hecho, no son pocas las parejas que optan por esta última cuando los abuelos cuentan con fuerza física, paciencia y capacidad para cuidar por ejemplo de un bebé que llora mucho porque tiene cólicos; con lo que las cuestiones de confianza y seguridad no lo son todo. Probablemente lo que mejor funcionará en estos casos es establecer unas pautas de cuidado que se cumplan tanto cuando está con los padres como si está con otras personas, ya que los niños pueden llegar a confundirse. Muchas abuelas y abuelos ciertamente están fascinados por compartir a los bebés con los padres, pero si hay conflictos entre los adultos, si hay roces, puede no ser tan interesante que los pequeños pasen con ellos unas horas. O cuando interfieren en la forma de educar de los padres, o bien queriendo hacer un tira y afloja para ver quién tiene más autoridad. Ante eso habrá que pensar en otras opciones, porque puede ser más cómodo pero no lo mejor para el bebé, que percibirá la tensión. Cuando de lo que se trate sea de elegir canguro, lo mejor será pasar con ella y el bebé que compartan algunas actividades y observar cómo se relaciona con el pequeño, y si este acepta los intercambios o la rechaza.