

# 100

claves del  
desarrollo  
**EMOCIONAL**  
**EN LA INFANCIA**

Laura Bendesky Corenstein



• Colección Cien × 100 – 30 •

# 100 claves del desarrollo emocional en la infancia

Laura Bendesky Corenstein

ediciones  
**Lectio**

Primera edición: septiembre de 2019

© del texto: Laura Bendesky Corenstein

© de la edición:  
9 Grupo Editorial  
Lectio Ediciones  
C/ Mallorca, 314, 1.º 2.ª B • 08037 Barcelona  
Tel. 977 60 25 91 – 93 363 08 23  
lectio@lectio.es  
www.lectio.es

Diseño y composición: 3 × Tres

Impresión: Romanyà Valls, SA

ISBN: 978-84-16918-56-0

DL T 1035-2019

*A Malke, León y Eyal,  
por su amor y ayuda incondicional.*

## ÍNDICE

PRÓLOGO, <i>de Verónica Bronstein</i> .....	11
INTRODUCCIÓN.....	15
ANTES DEL COMIENZO	
1. Hijo en la fantasía – preconcepción.....	17
2. Embarazo.....	19
LOS PRIMEROS AÑOS	
3. Momento del nacimiento .....	21
4. Encuentro con los padres .....	23
5. Los inicios .....	25
6. Compartir la crianza.....	27
7. Conocimiento y exploración del cuerpo.....	29
8. Dormir en su propia habitación .....	31
9. Explorar el mundo.....	33
10. Relación con la comida .....	35
11. Control de esfínteres.....	37
12. Lenguaje .....	39
13. Diferencias entre niños y niñas .....	41
ESCUELA	
14. Entrada en la guardería.....	43
15. Separarse y socializar .....	45
16. Relación escuela – casa – familia – maestros.....	47
17. Camino a la independencia: poder estar solo.....	49
LA FAMILIA CRECE	
18. Hermanos.....	51
19. Manejo de celos entre hermanos.....	53
20. Lugar que ocupa dentro de la familia .....	54
21. Tiempo para cada hijo .....	55
22. El hijo único .....	56

## Índice

### SÍ IMPORTA

23. Escucharlos.....	57
24. Darle importancia a sus problemas y a sus logros .....	59
25. La calma .....	61
26. Expectativas propias y de los padres .....	63
27. El juego: reflejo de bienestar .....	65

### IDENTIDAD

28. La identificación.....	67
29. Encontrar la propia identidad.....	68
30. Desarrollo de la personalidad.....	70
31. La cultura.....	71

### LÍMITES

32. Importancia de los límites .....	72
33. Sobreprotección .....	74
34. Rabieta.....	76
35. Cómo manejar la culpa en los padres.....	78
36. Educación en positivo .....	80
37. Ayudar a tolerar las frustraciones.....	82

### TIEMPO EN FAMILIA

38. Más allá de las necesidades básicas .....	84
39. Disfrutar del tiempo en familia.....	85

### REDES

40. Redes familiares.....	87
41. Los abuelos.....	88
42. Construir una familia amplia adoptiva .....	90

### LOS PARES

43. Los amigos.....	91
44. Saber relacionarse con el otro .....	92
45. Pertenecer a un grupo .....	93
46. Acoso escolar.....	94
47. El amigo imaginario .....	96

### BUENOS HÁBITOS

48. El deporte .....	98
49. Comer sano .....	99
50. El sueño .....	101

EDUCACIÓN EMOCIONAL

51. ¿Qué son las emociones? ..... 103  
52. ¿Qué es la inteligencia emocional?..... 105  
53. ¿Qué es la educación emocional? ..... 107  
54. Los adultos y la educación emocional ..... 109

MIEDOS

55. Los miedos en los niños ..... 111  
56. Miedo al rechazo..... 113  
57. Miedo a la muerte ..... 114

PÉRDIDAS

58. Separaciones y divorcios ..... 115  
59. La muerte..... 117  
60. Cuando se pierde a una mascota ..... 119

ENFERMEDAD

61. Enfermedad ..... 121  
62. Hospitalización ..... 123  
63. Depresión infantil..... 124

SOMOS ÚNICOS Y ESPECIALES

64. Cada niño es único y especial ..... 126  
65. Fomentar la creatividad ..... 128  
66. Ayúdalos a encontrar su talento ..... 130

AYÚDALOS A QUERERSE

67. Autoestima ..... 131  
68. Autoconcepto..... 132  
69. Motivación ..... 134  
70. Ayudarlos a aceptar su aspecto físico ..... 136  
71. Demostrar siempre el amor ..... 138  
72. Demostrar que confiamos en los hijos ..... 139

TÚ ERES EL EJEMPLO O MODELO

73. La importancia de una comunicación efectiva y afectiva ..... 140  
74. Resolución de problemas..... 142  
75. Predicar con en el ejemplo ..... 144  
76. Cooperar en familia..... 145  
77. Aprender a compartir ..... 146  
78. La risa y el sentido del humor ..... 147

## Índice

79. Cuidarse como padres para cuidar a los hijos .....	148
80. Las mentiras.....	150
81. Animar a los hijos a resolver sus problemas .....	152
82. El respeto.....	154
83. El respeto a la infancia.....	155
84. Lo material <i>vs.</i> lo emocional.....	156

### HERRAMIENTAS ÚTILES

85. Los libros como herramienta.....	158
86. El dibujo .....	160

### LAS PREGUNTAS DE LOS PADRES

87. ¿Le estoy dando una buena educación a mi hijo?.....	162
88. ¿Está bien llevar a mi hijo a tantas extraescolares? .....	164
89. ¿Mi hijo me quiere? .....	165
90. ¿Cómo será el futuro? .....	166
91. ¿Padres o maestros en casa?.....	168

### LA NUEVA ERA

92. La época en la que vivimos. Mundo de prisa .....	170
93. Cambio de era: del autoritarismo a la permisividad .....	172
94. La infancia de hoy. Cómo establecer normas para educar .....	173
95. Juego tradicional <i>vs.</i> videojuegos.....	175
96. Nuevos modelos de familia .....	177
97. Confusión de etapas de vida .....	179
98. La era digital.....	181
99. Límites digitales.....	183
100. La varita mágica.....	185

BIBLIOGRAFÍA .....	187
--------------------	-----

AGRADECIMIENTOS .....	189
-----------------------	-----

## PRÓLOGO

El libro que hoy tienes en tus manos es de esos que hace años estaba esperando que se publiquen. Por muchos motivos, me siento como seguramente tú te habrás sentido frente a ese niño que acaba de llegar a tu vida llenándola de ilusión, alegría y esperanza. Su autora, Laura Bendesky, es de esas personas únicas: además de ser una gran profesional como psicóloga clínica, posee una enorme calidad humana y afectiva. Desde hace 9 años tengo el privilegio de compartir su experiencia y proyectos en el Instituto de la Infancia, así que sé que este libro es la suma de todas estas cualidades. Me alegra que padres y educadores a partir de hoy también puedan acercarse a sus ideas y trayectoria en el campo de la atención a la infancia.

Celebro además la publicación de este libro, porque quienes nos dedicamos a la psicoterapia con niños y adolescentes, así como a formar a educadores y a profesionales, sabemos lo difícil que es recomendar publicaciones que aborden los aspectos emocionales y evolutivos de manera rigurosa y a la vez divulgativa. Tanto maestros como padres suelen pedirme bibliografía para ampliar determinados conceptos y este es el libro que recomendaré por la cantidad de temas, la claridad y el rigor con las que su autora ha hecho algo que resulta enormemente difícil para quienes divulgamos: hablar de manera sencilla de temas de enorme complejidad y hacerlo a la luz de lo que ocurre con la crianza en nuestra época.

Vivimos tiempos complejos en los que los padres se sienten más solos frente a la crianza que en ninguna etapa anterior en la historia de la humanidad; tiempos de cambios permanentes en los que las familias amplias cada vez son más pequeñas; tiempos en los que abuelos, padres, tíos se desplazan de ciudad; tiempos en los que los divorcios aumentan viviéndose pérdidas desde muy pequeños; tiempos nuevos en cuanto a que la velocidad con la que todo acontece no da tiempo a comprender y a elaborar; tiempos en los que afortunadamente los

modelos de familia se van modificando, dando una mayor apertura en la manera de construir vínculos; una época en la que se facilitó el acceso a la maternidad o paternidad de la mano de la ciencia; tiempos de familias reconstituidas, de nuevos hermanos que llegan a la vida de los niños gracias a nuevas formas de convivencia. Todo ello genera en la infancia de hoy nuevas preguntas que los adultos hemos de prepararnos para responder.

Laura Bendesky nos ofrece, a partir de su experiencia en el campo clínico y educativo, un libro cuyo gran mérito es acompañarnos por el intenso recorrido del desarrollo infantil de manera amena, sintética y con una gran organización en nada menos que 100 aspectos fundamentales.

Rescato en este sentido una de sus frases que condensa toda una filosofía frente a la maternidad y paternidad: «La tarea de los padres es conseguir que los hijos sean autónomos, acompañándolos, guiándolos y ayudándolos en el arduo camino de la dependencia a la independencia.»

Si bien hay libros que nos acercan a aspectos evolutivos de la infancia, pocos tienen la virtud del libro que tenemos en nuestras manos: ser una guía que acompaña los cuestionamientos que se hacen padres y educadores: ¿Es normal que ocurra esto a su edad? ¿Por qué pasa? ¿Qué estaré haciendo mal?

Lejos de dar consejos o pautas de manera global, la autora plantea ideas que ayudan a pensar, acompañan y permiten compartir aspectos de la crianza frente a los que los adultos pueden sentirse solos o con dudas. Esto es algo a agradecer, ya que cada niño y cada madre o padre son diferentes y requieren soluciones diferentes frente a un mismo conflicto y hay muy pocas lecturas que nos acompañen en este sentido.

Laura Bendesky, a lo largo de muchos años de trabajo, sigue las ideas y las referencias de grandes autores, que comparte en la bibliografía y que nos han influido en la manera de entender qué es un niño.

Destaco tres niveles de lectura que forman parte de cada capítulo a lo largo de este libro.

Como primer nivel, más allá de hábitos, rutinas y aspectos de la conducta, nos habla de la construcción de la identidad, de lo que

le hace sufrir o gozar, de cómo ha de construirse para lograr ser él mismo como alguien autónomo y diferente a sus padres, de cómo en definitiva necesita más o menos de sus padres para poder crecer a lo largo de la vida.

Como segundo aspecto, en cada capítulo nos habla de la mirada del adulto que acompaña al niño y cómo le guiará frente a todas las experiencias que vivirá.

Como tercer aspecto, me entusiasma la posibilidad que nos da la autora de hacernos preguntas, de ponerse en lugar del padre o del maestro frente a las transformaciones y el crecimiento del niño con el que está aprendiendo a vincularse: ¿Cómo entrará este niño con sus características y personalidad en la vida emocional del adulto que le espera?

Rescato en este libro su valor de guía y acompañante. Un libro de cabecera que no solo invita a una única lectura, sino al que podemos regresar una y otra vez frente a los desafíos de las nuevas etapas de hijos y alumnos: ¿Antes de abordar el control de esfínteres, qué nos dice? ¿Y qué acerca de las mentiras? ¿Y la lectura o la tecnología, cómo incluirlas en la vida de los más pequeños?

Ahora queda disfrutar de su lectura, sea solos, en pareja o junto al equipo con el que trabajamos, y agradecer a Laura su gran trabajo al habernos ofrecido una obra tan completa que nos invita a acercarnos a la infancia con una mirada renovada.

VERÓNICA BRONSTEIN  
*Directora del Instituto de la Infancia*

## INTRODUCCIÓN

En este libro se presentan algunas de las cuestiones destacables que acontecen durante el proceso del desarrollo infantil. Cada capítulo apunta a aquello que sucede en este periodo desde el punto de vista emocional de los niños y, también, de los que cuidan cercanamente de ellos.

En las páginas que siguen se exponen aspectos diversos que se relacionan, por un lado, con el desarrollo de los niños y, por otro lado, con los cuestionamientos que surgen progresivamente en los adultos responsables de su cuidado y educación.

El texto selecciona algunos temas y los organiza en capítulos para una mayor concreción de las ideas y las nociones que se abordan. La selección, jerarquización y exposición de estos temas no es un asunto sencillo, puesto que en los años que comprenden el periodo vital de la infancia ocurren un amplio conjunto de experiencias. Algunas de ellas son de índole general y otras, en cambio, son de naturaleza más específica de la vida de los niños.

La crianza de los hijos no es, por supuesto, una tarea fácil. En ocasiones puede incluso ser todo lo contrario. Aquí presento explicaciones sencillas y espero que contribuyan a que el trabajo de criar a los niños sea más satisfactorio.

La intención es proponer algunas respuestas a los interrogantes de los adultos que atienden el desarrollo de los niños y las niñas. Es una especie de pequeña guía, pero en la que nunca se pierde de vista que cada ser es único, al igual que lo son los padres.

Al final de la lectura quisiera que quedara en los padres o cuidadores la idea de que no tienen que ser perfectos. Cada uno ha de hacer su tarea de la mejor manera posible, con las características y los recursos con los que cuenta y en el marco de su respectiva situación vital.

Dicho esto, es pertinente señalar que sí es posible hacer cambios, modificar conductas y adaptar la forma en que se actúa para

que los niños estén mejor y para que la tarea de ser padres sea más feliz.

He buscado en estas páginas transmitir y compartir lo que observo y aprendo cada día en mi práctica clínica como psicóloga, en la cual me ocupo de ayudar a los niños y a sus padres a encarar y superar los problemas que enfrentan, así como las angustias y preocupaciones que suelen surgir.

Dirijo el libro a las madres y a los padres, así como a los cuidadores, maestros, psicólogos y otros profesionales dedicados al cuidado y desarrollo de los niños. Espero que aquellos que están involucrados e interesados en el fascinante mundo de la infancia hallen aquí un material útil que provoque la reflexión y un mayor conocimiento y entendimiento de lo que es la infancia.

## 01 / 100

### HIJO EN LA FANTASÍA – PRECONCEPCIÓN

El desarrollo de un ser humano y su vida emocional no comienzan cuando nace, ni siquiera cuando es concebido, empiezan mucho antes, en el momento en el que los padres lo imaginan, lo sueñan, lo desean.

Los hijos comienzan a existir en la mente de sus progenitores cuando fantasean cómo serán como padres, cómo será físicamente este hijo, si será varón o mujer, alto o bajo, si será guapo, a qué colegio irá o, incluso, hasta qué profesión tendrá. El imaginario paterno es tan potente que en ocasiones ya pueden visualizar a ese hijo jugando al fútbol, tocando el piano, bailando ballet o estudiando la carrera de medicina.

Estos hijos imaginarios pueden existir aunque aún no se haya encontrado a la pareja con la que se tendrá a este hijo. Incluso aparecen previamente, desde la infancia, cuando los niños juegan con sus muñecos, o entre ellos, a que son padres.

En la vida adulta, cuando se conoce a una pareja con potencial de cumplir las funciones paternas, comienzan a surgir una serie de interrogantes, tales como: ¿Querrá tener hijos? ¿Cuántos? ¿Me imagino teniendo un hijo con él o ella? ¿Será un buen padre o una buena madre? ¿Podremos formar una familia juntos? ¿Tendremos hijos con una u otra característica?

Cuando la preconcepción del hijo está más cerca y una pareja planea un embarazo, todos estos pensamientos se empiezan a incrementar. Pero no ocurre hasta que una mujer se ha quedado embarazada que se activan sin control, en ocasiones provocando una sonrisa en la cara y en otras poniéndose en marcha miedos y angustias de que algo pueda ir mal.

Sin embargo, este es un hijo en la fantasía, en el deseo, en la imaginación y a veces no corresponde con la realidad. Se debe

tener cuidado porque las decepciones y desilusiones pueden aparecer.

Todas estas ideas y pensamientos se mezclarán con la historia personal de cada uno de los padres, con lo que han vivido en su propia infancia.

## 02 / 100

### EMBARAZO

El embarazo es un período en el que tanto la madre como el bebé se preparan progresivamente para el momento del nacimiento. La madre debe alojar en su vientre a un ser que nacerá al pasar aproximadamente nueve meses, debe cuidarse ella para que el bebé crezca sano y acondicionar su cuerpo para albergar a este nuevo ser.

También el bebé debe prepararse, y lo hace desarrollando todas las partes de su cuerpo, sus órganos y sus sentidos, para así poder enfrentarse a este nuevo mundo que estará por conocer al término de su gestación y que sin duda será muy diferente al que conoce dentro del útero de su madre.

La mayoría de los mamíferos durante el embarazo preparan muy bien al feto para que cuando nazca pueda sobrevivir, pero en el caso del ser humano cuando nace es cien por cien dependiente de los cuidados del otro, tanto físicos —comida, limpieza, vigilancia— como emocionales —para formarse como un sujeto psíquico y convertirse en persona—. La pequeña criatura no puede hacerse cargo de ella misma y obliga al adulto a responder a sus demandas y sus necesidades, las que en un principio deberán ser satisfechas lo más inmediatamente posible.

Seguramente que para la madre será una experiencia inolvidable y sorprendente la de sentir un ser vivo y sus movimientos dentro de su vientre.

Existen todo tipo de embarazos: algunos con malestares como náuseas, vómitos, cansancio e incomodidad, y otros que no suelen dar tantas molestias o son menores; en ocasiones estos síntomas duran solamente los primeros meses y en otras no cesan, hay mujeres que deben pasar algún tiempo en cama, otras que se encuentran muy cansadas, y hay a las que los cambios hormonales afectan en demasía.

Sin embargo, en la mayoría de los casos, las ganas de que llegue el nuevo integrante a la familia son el motor que impulsa a que se puedan sobrellevar estos achaques, y que se viva con alegría y emoción el proceso. Un claro ejemplo es cuando los futuros padres acuden a las revisiones médicas y pueden ver a su pequeño bebé en una ecografía o escuchar su corazón.

El papel del padre o la pareja durante el embarazo es de gran soporte para la mujer y el bebé; si este padre no está presente siempre hay alguien que pueda cumplir con esta función y estar cerca de la madre. Además ambos progenitores deben estar conscientes de que tendrán que ocuparse de las necesidades infantiles de su hijo, lo que puede llegar a ser un gran desafío.

## 03 / 100

### MOMENTO DEL NACIMIENTO

El momento del nacimiento es algo que los padres no suelen olvidar nunca.

Parir es una experiencia única que despierta emociones muy intensas, no obstante, esto no quiere decir que si se adopta a un niño o se opta por un vientre de alquiler no se pueda sentir esa ilusión de verlo y tenerlo en los brazos por primera vez.

Algunos padres asisten a cursos de preparación al parto para sentirse más seguros y con más herramientas. Por lo general todos los futuros padres tienden a imaginar cómo será el momento del nacimiento, si será un parto natural, una cesárea o si se le suministrará anestesia a la mujer, desatándose muchas fantasías en torno a ese acontecimiento. Sin embargo, por mucha preparación, los padres deberían estar conscientes de que, tanto durante el momento del alumbramiento como posteriormente, se hallarán en un territorio impredecible y desconocido y que no será lo mismo cuando el bebé ya pase las 24 horas del día con sus padres. Intervendrán también aquí los cambios hormonales en la madre, además de las posibles heridas del parto y posteriormente de la lactancia.

Los bebés pasan de un estado de supuesta y completa satisfacción a otro en el que comienzan a sentir necesidades, carencias y frustraciones.

El estado emocional de la madre es muy importante; es crucial que esté receptiva y que pueda percibir y entender poco a poco los estados emocionales y las necesidades del recién llegado. Es por eso que el padre y el resto de las personas más cercanas a ella, además de interesarse por el nuevo integrante de la familia, deben preocuparse por la madre y por su bienestar.

Desde el embarazo, se hace cuanto se puede para proporcionar el entorno perfecto para el bebé que está por llegar, con la esperanza

de protegerlo y cuidarlo. Se suele pensar que si se consigue que todo sea adecuado para el bebé —comer alimentos sanos durante el embarazo, hacer algún tipo de práctica de relajación, escuchar música clásica, tener claro qué tipo de parto se quiere tener, cómo será el primer contacto con este bebé— entonces se estarán asentando los cimientos para que tanto la vinculación como el comienzo de la vida sean lo mejor posible. Pero es importante tener claro que si las cosas no suceden tal y como fueron imaginadas o planeadas, esto no quiere decir que los padres están fallando a su bebé o en sus funciones paternas.

La vinculación con los bebés puede ser muy diversa y no solo va a producirse cuando los eventos se desarrollan sin ningún tipo de problemática.

Tener un bebé es una experiencia extraordinaria y que sin duda cambiará la vida para siempre.