

CRIANZA EN RESPETO

LA LACTANCIA. Figura de la madre y figura del padre.

Como ya os habrán dicho en el hospital y en el Centro de Salud. La leche materna, es el mejor regalo que le podéis dar a vuestros hijos, tanto a nivel de defensas, como a nivel de seguridad en el mundo y apego. Según la OMS, un niño debe tener lactancia materna exclusiva hasta mínimo, los seis meses de vida. ¿Qué pasa después?. Nuestro consejo, basado en nuestra investigación y formación, y en la experiencia desarrollada es que la lactancia se mantenga hasta cuando el bebé y la mamá lo decidan. ¿Cómo se hace esto?. En principio, los sólidos no se deberían introducir hasta que el niño no tiene dientes. A partir de los seis meses, y si el niño se sienta, los niños pueden ir probando lo que los padres cocinan para ellos mismos. El hábito de sentarse a la mesa lo irán adquiriendo progresivamente si los padres mismos lo tienen, pero no nos debemos preocupar de la cantidad que comen porque, con la lactancia, están de sobra alimentados.

La Naturaleza es completamente sabia y la leche de la madre se adapta totalmente a las necesidades nutricionales del niño. No existe aquello de que “tu leche no le alimenta lo suficiente y necesita comida” o “tu leche es demasiado líquida y no sirve”. La leche de la madre cambia a lo largo de los meses e incluso a lo largo de la propia toma. En verano es más líquida por la necesidad que tiene el niño de reponer el agua que pierde al sudar e incluso al principio de la toma también es más acuosa por si el niño lo que necesita principalmente es beber y sin embargo a medida que la toma avanza se hace más rica en grasas. Por eso es preferible vaciar un pecho antes de dar el otro y no cronometrar el tiempo que el niño toma de uno para luego darle el mismo tiempo del otro.

Evidentemente el esfuerzo de la madre en este sentido es brutal, y por eso es muy importante que el padre también esté concienciado de la lactancia y realice un apoyo logístico adecuado a la madre.

Si por la insistencia del niño o porque lo consideramos oportuno decidimos introducirle sólidos, es importante hacerlo una vez que estemos seguros que nuestro hijo es capaz de decir “no” a la cuchara. Veremos que cada niño utiliza una o varias maneras, cerrando mucho la boca, girando la cara, emitiendo quejas sonoras, etc. Respetar esta decisión es muy importante. Nuestros hijo y más si son lactantes, se regulan a sí mismos y saben qué y cuanto necesitan comer. Si no respetamos su decisión de dejar de comer lo que conseguimos es romper esa regulación y ponérsela de forma externa, con los consiguientes desajustes que ello puede generar.

¿Dónde está el límite?. La madre y el hijo deben ir hablando de ello. Se pueden dar diversas circunstancias que lo definan:

El límite puede venir por parte del hijo, que ya no quiera mamar más. En este caso se debe estar totalmente seguro de que es así y no de que se trate de algo temporal, por ejemplo debido al cambio en el sabor de la leche por ciertos alimentos que la madre esté tomando como picantes o amargos. Hay niños que pueden mamar durante muchos años y llegar un momento en el que sienten vergüenza en público y deciden dejar de hacerlo o mamar sólo en privado si sienten la suficiente confianza. También es posible lo contrario, que un niño que había dejado de mamar vuelva a hacerlo, por ejemplo ante una enfermedad en la que el niño necesite estar muy cerca de la madre o ante la aparición de un nuevo hermano por ejemplo. En estos casos pensamos que debe haber mucho diálogo entre madre e hijo para que se entiendan las necesidades de ambos y se actúe en consecuencia.

El límite también puede venir por parte de la madre, por ejemplo porque la mamá esté cansada, el

papá no apoye lo suficiente o trabaje mucho, la misma mamá trabaja, las noches se hacen duras... Entonces, y según se vayan dando las circunstancias, nos debemos ir adaptando siempre teniendo en cuenta al bebé, y hablando con él.

También es posible que el padre desee marcar un límite en la lactancia, principalmente debido a necesidades afectivas para con la madre, necesidad de momentos de intimidad, o deseo de volver a una situación anterior, tanto de comunicación como de encuentro físico, pues durante la lactancia el pensamiento de la mujer suele estar centrado en el hijo y además la libido suele estar muy baja en la mujer. Es necesario que en pareja tengamos muy en cuenta estas demandas, pero no consideramos que se deba poner un límite en la lactancia en este caso, sino buscar soluciones en pareja hablando mucho de la situación de cada uno, expresando nuestros sentimientos y haciendo un esfuerzo por encontrar momentos en común, de manera que se respeten los sentimientos y necesidades de todos los miembros de la familia.

Respetar los sentimientos y las demandas de una persona no significa hacer lo que esa persona quiere, sino reconocer que esos sentimientos y demandas son importantes y tenerlas en cuenta, aun cuando no siempre se puedan satisfacer.

Es posible que durante la lactancia el padre sienta que tiene un papel irrelevante ya que no está implicado de forma directa, sin embargo esto no es así, pues su apoyo es fundamental para que la madre pueda encontrarse lo suficientemente cómoda como para llevar adelante tal tarea. Pensamos que aunque en ocasiones ardua o poco valorada, la función del padre, principalmente cuando el hijo es bebé, debería ser la de sostén de la madre, apoyo logístico y emocional, de manera que el padre cuida a la madre para que ésta esté bien y la madre cuida del bebé para que éste esté bien.

Hay ocasiones en las que algunos padres quisieran desempeñar funciones de madre, y por ejemplo se pactan tiempos de teta y de biberón para igualar el apego o intercambios similares. Pensamos que esto es un error, y que cada uno debe tener su papel en su momento, y para el niño, hasta los 2 ó 3 años la figura de referencia es la madre.

LOS PAÑALES.

La madurez de los esfínteres es algo particular de cada niño. No podemos nosotros decidir cuando está un niño maduro para quitarle el pañal. Debemos contar con él, y hacer un gran trabajo de consciencia a lo largo de los meses. Es el niño el que se debe sentir lo bastante seguro para abandonar el pañal, no nosotros los que se lo imponemos desde fuera. Los retrocesos en este sentido son normales, y no debemos juzgarles por ello, forman parte de la propia evolución del menor, de momentos en los que hay más miedos o inseguridades o simplemente la necesidad de volver a sentirse bebé y saber que puede hacerlo. Describir la situación siempre ayuda y respetar esos "pasos atrás" hace que nuestros hijos ganen seguridad en ellos mismos.

EL COLECHO.

Evidentemente dormir con nuestros hijos facilita el sueño de toda la familia, y a nivel emocional, da al niño la seguridad necesaria para afrontar cada día. Nosotros estamos felices de la opción que hemos elegido y no nos pesa, pero, cada familia debe tomar su decisión con respecto a este tema. Como en la lactancia, dejar de dormir juntos se puede alargar, y debemos estar dispuestos a que ocurra. Si por la razón que sea, los padres ya necesitan que el niño se cambie de habitación, habría que hablarlo con él, y en la medida de lo posible, hacer una transición suave y relajada para todos. Para nosotros es importante mantener un espacio sólo de la pareja, donde nos podamos retirar siempre que queramos para tener nuestros momentos. De esta manera, también disfrutamos el

dormir y despertar con nuestros hijos...

INVERSIÓN DE FUTURO

Empezaremos hablando de este tipo de crianza como una inversión de futuro. Los conceptos de apego, responder a las demandas lícitas del niño, lactancia a demanda, contacto físico constante, colecho, escucha, diálogo con el bebé... Todo esto asusta, implica mucho, nos cansa... Además, la sociedad no está preparada en este momento para asumir que los niños necesitan a sus padres PRESENTES. No estamos preparados porque la profesionalidad se pone por encima de la maternidad y la paternidad. Sin embargo, nosotros estamos seguros de que la cercanía al niño en épocas tempranas de desarrollo, favorece definitivamente que encontremos niños seguros de sí mismos, independientes y autónomos, y con un nivel de autoestima adecuado. La sensibilidad y la empatía se desarrollan cuando a su vez nosotros somos empáticos y sensibles hacia ellos.

Pretendemos que nuestros hijos lleguen a ser personas maduras, pero no que maduren antes de tiempo. Pensamos que en cada etapa nuestros hijos deben ser como son y tener lo que necesitan. Por ejemplo no vemos sentido a que a un bebé se le indiquen frases como “es que tiene que aprender a ser independiente”, ya que un bebé es completamente dependiente de los adultos, de hecho si no hubiese adultos, se moriría de hambre o frío. Desde luego que tenemos la capacidad de “adiestrar” a un bebé como se le adiestra a cualquier otro mamífero de compañía, por ejemplo a dormir solo. De hecho existen teorías muy aceptadas en nuestra sociedad donde el niño se tiene que dormir solo sí o sí. Esto es muy útil para una sociedad productiva y para unos padres que necesitan dormir suficientes horas como para tener un alto rendimiento profesionalmente hablando al día siguiente. El niño aprende a dejar de llorar ya que nadie va a estar ahí para sostenerlo. Aprende a tragarse sus miedos, sus inseguridades y a saber que su madre no está siempre, que no es incondicional. Aprende a dejar de expresar sus sentimientos y emociones, e incluso a reprimirlos ya que no hay nadie que los escuche y reciba. Esto, claro está, tiene unos resultados, como que el niño se duerme solo o que se hace más independiente.

Nosotros pensamos que el bebé necesita sentirse seguro y que esa seguridad la obtiene en la mayoría de los casos de la cercanía de su madre, de su contacto, su pulso, su olor, su movimiento, sus palabras... y si en la etapa en la que lícitamente necesita sentirse seguro tiene esas seguridades, se convertirá en un niño seguro, con confianza en sí mismo y en su entorno y entonces sí podrá desarrollar su independencia sin traumas ni conflictos. Ya no necesitará buscar seguridades externas pues cuando necesitó seguridad, la tuvo.

CRIANZA EN RESPETO DE LA FAMILIA.

Por otro lado, la crianza en respeto no habla sólo del respeto hacia los niños. Cuando hablamos de respeto, estamos hablando de respeto familiar bien entendido. No siempre se debe hacer lo que el niño quiera. Los demás miembros de la familia también opinan, y desde ahí se llega a consensos o a pactos. (Simular un diálogo entre papá, mamá y un niño, o dos niños). A veces no puede haber pacto. Por ejemplo, si hay que ir a comprar obligatoriamente, no queda otra, pero entonces no preguntamos al niño si quiere o no quiere ir, simplemente le informamos de que eso es lo que vamos a hacer. Debemos tener en cuenta que si preguntamos algo a nuestros hijos, su respuesta debe ser tenida en cuenta, así que si no queremos un “no” por respuesta es mejor no preguntar o dar las opciones posibles dentro de la pregunta. En el ejemplo anterior en vez de preguntar “¿quieres que vayamos a comprar?”, podemos simplemente decir “vamos a ir a comprar” o si queremos formular cierta pregunta por implicar a nuestro hijo en la compra, “vamos a ir a comprar ¿quieres ir primero a este sitio o a este otro?”

¿Qué pasa cuando el niño no acepta nuestra decisión o el pacto al que se ha llegado?. Todos tenemos derecho a la rabieta, a llorar y patear todo lo que necesitemos, y a quejarnos... y lo debemos comprender. Una actitud que nosotros consideramos básica en ese momento es, comprender lo que ha fastidiado tanto a nuestro hijo. Ponernos en su lugar y realmente sentir su fastidio (imagina qué rabia siente tu hijo cuando está a punto de terminar un puzzle que le está costando muchísimo hacer, y justo en ese momento mamá le dice que es hora de ir al cole, o al parque, o a comprar...). Sin embargo, es importante mantener lo que se ha hablado. Permitirle terminar de llorar si tenemos el tiempo para escucharle, y salir donde teníamos pensado. De hecho, es posible que el niño aproveche ese momento de rabia para liberar tensiones acumuladas mediante el mecanismo del llanto. Lo ideal es aprovechar el momento para que, mientras le abrazamos, libere esa tensión llorando. Si no disponemos de tiempo como para escucharle con calidad, también podemos entretenerle con algo para que deje de llorar en ese momento y retrasarle el momento del llanto. Los niños tienen mucha facilidad para “acumular llanto retrasado”, pero es necesario ser conscientes que esas tensiones están ahí, no desaparecen porque le hayamos entretenido, de manera que cuando volvamos a casa le podamos escuchar llorar todo lo que necesite hasta el final, de forma que sus sentimientos hayan sido expresados y escuchados. A medida que los niños aprenden a hablar, es más habitual que vayan expresando sentimientos mediante más palabras (si se sienten escuchados) y menos llantos, aunque la capacidad de expresar emociones llorando la mantenemos aún siendo adultos. Más todavía si tenemos un “hombro en el que llorar”.

En el ejemplo anterior, nosotros decimos: “Juan y Arsema, es una rabia que no puedes seguir con tu puzzle. Estás a punto de terminarlo. Comprendo que te encantaría seguir aquí toda la mañana, pero la verdad es que hoy es lunes, y los lunes a esta hora, vamos al Cole. Es algo que hemos decidido, y pensamos que es bueno para tí, así que, si quieres, ponemos tu nombre encima del puzzle para que no lo toque nadie, y luego puedes seguir haciendolo...”. Seguramente el niño llorará, y es bueno que le abracemos y comprendamos su frustración, pero que sigamos adelante... A veces hay margen para pactar, y entonces, siendo sinceros con nosotros mismos y con el niño, entra en juego la flexibilidad. Por ejemplo, “¿cómo vas con el puzzle cariño?. Nos tenemos que ir”. “No mamá, todavía no he terminado”. “pero, si nos tenemos que ir, ¿qué podemos hacer?”. El mismo niño dará la solución si desde pequeño se le ha mostrado comprensión y sinceridad. Dirá algo como: “mamá, pongo tres piezas más, y ya nos vamos. ¿Me ayudas?”.

LOS SENTIMIENTOS

Si partimos de la base que los sentimientos de cualquier ser humano son lícitos, nadie tiene derecho a ponerlos en entredicho. Un sentimiento no se puede enjuiciar, no es bueno ni malo, simplemente nace desde dentro y se siente. También deberíamos pensar que LOS SENTIMIENTOS DE LOS NIÑOS DEBEN SER RESPETADOS, ESCUCHADOS Y RECONOCIDOS.

Parémonos a pensar en cómo nos sentimos cuando intentamos expresar lo que nos pasa, y la persona que tenemos enfrente minoriza nuestro sentimiento, lo reprime, o se burla... ¿Por qué debería ser distinto con un niño?.

Creemos firmemente que para que un niño sea sensible y empático con el mundo que le rodea, las experiencias que debe tener en casa deben ser también de sensibilidad y empatía hacia sus sentimientos. Sí nos reímos de él cuando llora, se enfada, o expresa alegría u orgullo de algo que ha conseguido, él sentirá que su sentimiento no sirve y no es valorado, y por lo tanto, dudará de sí mismo. Si por el contrario LE ESCUCHAMOS ATENTAMENTE, RECONOCEMOS SUS SENTIMIENTOS, Y LES DAMOS NOMBRE, el niño sentirá que tiene derecho a sentirse de esa manera, y que otros también tienen ese mismo derecho.

LA SINCERIDAD COMO PILAR:

- NO MINTAMOS PUES A NUESTROS HIJOS. Si nos encontramos mal por algo, expresemos nuestros sentimientos ante él. Nos podemos sorprender del gran apoyo que son si les permitimos conocernos también en los momentos débiles. Cóntemosles también cuando estamos contentos porque algo que ha sucedido nos ha gustado. Les ayudará en su momento a reconocer esos mismos sentimientos en sí mismos cuando los experimenten. Pidámosles disculpas cuando creemos que lo hemos hecho mal, o contémosles cuando estamos perdiendo la paciencia y necesitamos su apoyo un poquito más.
- SOMOS SUS ESPEJOS. ADIOS A LAS ETIQUETAS. Los padres somos las personas más importantes para los hijos. Somos su apoyo, y su puerta a sí mismos y al mundo. Funcionamos como sus espejos. NO LES MINTAMOS TAMPOCO CON RESPECTO A LO QUE ELLOS SON O COMO SE COMPORTAN. Por ejemplo, si nos empeñamos en decir que un niño es bruto, evidentemente será bruto, y le será muy difícil dejar de serlo. Nosotros mismos le estamos poniendo una ETIQUETA, y nos cree porque somos las personas más importantes de su vida. No puede no creernos.

Del mismo modo, si todo el tiempo decimos que nuestro hijo es muy listo (delante de él a otras personas, o a él mismo directamente, conseguiremos que él tenga una imagen distorsionada de sí mismo de la misma manera que si le llamamos bruto. Es posible que el niño tenga mucha facilidad para hablar, y converse muy agradablemente con todo el mundo, y por ello, nosotros decimos que es “listo!, pero, ¿tiene todas las demás capacidades que también pueden ser propias de un niño “listo”??. Seguramente no.

En la medida de nuestras posibilidades, es muy importante cambiar el lenguaje, e intentar ser mucho más objetivos con nuestros hijos. Podemos limitarnos a describir la realidad. En vez de decir ¡Qué listo es mi niño!, quizás podemos manifestar que “tiene habilidad para expresar sus ideas y sentimientos”. Es aconsejable pensar y decir que nuestros hijos se comportan de una manera determinada, no es que “sean” así, sino que se comportan o actúan así. Esto es mucho más realista, y a él le da una visión más verdadera de su propia persona. NO PODEMOS OLVIDAR QUE NOSOTROS SOMOS SUS ESPEJOS, Y QUE LAS ETIQUETAS LES MARCAN DE POR VIDA.

ES IMPORTANTE QUE NUESTRO HIJO SE SIENTA QUERIDO.

No queremos decir que no queremos a nuestros hijos, sino que ellos se tienen que sentir queridos. UN CLIMA DE AMOR en casa beneficia el buen crecimiento afectivo-cognitivo de los niños. Yo siempre digo que “un niño problemático no es mas que un niño con problemas, y estos problema suelen venir de casa”. Es importante que nos planteemos momentos para estar con nuestros hijos y nada más: para escucharles, para jugar con ellos, para bañarles relajadamente o darles un masaje... Ellos saben cuando les prestamos una atención plena, y seguramente nos sorprendamos de lo agradables y comprensivos que están nuestros hijos después de haber pasado un rato de calidad con ellos, en los que ellos dirijan el cotarro, en los que ellos sean los protagonistas de sus papás.

A veces nos quejamos porque un niño nos demanda mucho, no nos deja hacer la comida, o limpiar el polvo. Nosotros os animamos a probar, y pasar un tiempo con él con atención plena. Los resultados son espectaculares. LO QUE EL NIÑO DEMANDA ES SU NECESIDAD LEGÍTIMA DE AMOR, CONTACTO FÍSICO Y PROTECCIÓN. ¿Estamos dispuestos a dársela un ratito al día?

Suele ocurrir que hay padres que se quejan de que el niño no hace nada más que trastadas... A veces

esos padres sólo prestan atención plena a sus hijos cuando hacen algo malo, y el niño aprende que, para ser escuchado y atendido, tiene que hacer algo que a los padres no les guste. De esta manera, él consigue que se le mire. Normalmente a esto lo llamamos caricias negativas. Para cualquier persona, la peor actuación de los demás hacia él es la indiferencia, y en un niño ocurre exactamente lo mismo. Es mejor ser escuchado por hacer algo mal que ser obviado por mis propios padres.

SI NO COGEMOS AL NIÑO SÓLO CUANDO LLORA, seguramente él recibirá el mensaje de que sus papas le atienden incluso cuando no lo solicita, y tendrá menos agonía por hacerlo. Será un niño más tranquilo y más seguro de sí mismo.

CHANTAJES. LA VUELTA DE LOS CHANTAJES

¿Cuántas veces hemos oído a un niño decir “si me compras ese muñeco me como la comida”. Y nuestro sentimiento es el de “¡pero bueno!, este niño es un chantajista y un manipulador...”. ¿Nos hemos preguntado por qué ese niño responde así?. Aunque suene duro decirlo, un niño chantajea cuando antes él ha sido tratado de esa manera... Seamos sinceros: todos, en alguna ocasión le hemos dicho a algún niño “si vienes, te doy un caramelo”. Es una actitud muy extendida entre los adultos, pero el resultado, nos guste o no, es que nuestros hijos acaban haciendo lo mismo, y entonces, nos enfadamos. Honestamente: ¿tenemos derecho a enfadarnos con ello por eso?.

Debemos diferenciar también entre chantajes y normas. Por ejemplo una cosa es que en una casa haya la norma de que hasta que no se termina la comida no se puede salir de casa y se cumpla a diario y otra cosa es que digamos a nuestro hijo “como no te termines el yogur no vamos a ver a la abuela”

En nuestro enfoque, los adultos hacemos una reeducación de costumbres, e intentamos romper con lo que nos chirría. De igual manera que dejamos de mentir, abandonamos los chantajes para con los niños, y con los adultos que nos rodean. El ejemplo es básico.

ALTERNATIVAS AL CASTIGO TRADICIONAL.

Pensamos que el castigo no es solución para los problemas que nos encontramos en la convivencia con nuestros hijos. Al igual que no tiene sentido castigar a nuestra pareja o a un amigo o a nuestra madre, no tiene sentido castigar a nuestros hijos.

Desde luego que como técnica para modificar la conducta el sistema de recompensa-castigo es muy práctico y “funciona”, pero para construir personas libres, coherentes y humanas no. Hablamos de modificación de conducta porque gracias a la recompensa o el castigo podemos conseguir que una persona (o cualquier otro animal de compañía) haga algo aunque no quiera hacerlo si la doy otra cosa que le gusta a cambio (recompensa) o que deje de hacer algo que no le gusta si le doy algo que no le gusta o le quito algo que sí le gusta (castigo). Esto como decimos es muy útil para conseguir que nuestros hijos hagan justo lo que nosotros queremos que hagan, pero ¿es positivo a medio y largo plazo? no. La inutilidad y el peligro de la obediencia sin más, quedó demostrada ante el mundo entero en la Alemania de la Segunda Guerra Mundial, de manera que cada vez más se está intentando llegar a una educación donde “hacer lo que nos dicen que hagamos” no sea el mayor de los valores. Aún así, todavía nuestros sistemas educativos están plagados de positivos, negativos, notas y comparaciones.

El principal problema de las recompensas y los castigos es que el interés no parte del interior del niño, sino que viene impuesto por el exterior, generalmente por el interés de un adulto, de

manera que cuando el adulto o la recompensa o el castigo desaparecen, la conducta desaparece. También puede ocurrir que lejos de desaparecer, la conducta se haya fijado de tal manera en la personalidad del niño que se creen obsesiones. También puede ocurrir que aunque en principio se piense que el niño “ha aprendido la lección”, cuando llega el periodo de la adolescencia, periodo en el que el joven busca referentes externos y los contrasta con los suyos familiares, se produzca una rebelión por su parte y se vuelva un “completo desobediente”.

Evitar el uso de castigos no quiere decir que las acciones perjudiciales no tengan consecuencias. De hecho, las tienen en sí mismas.

Lo primero es informar adecuadamente, de forma clara y si es necesario insistentemente de los límites, por ejemplo “Nosotros no pegamos”, no es que no se pueda pegar, pues hay mucha gente que pega, sino que nosotros no lo hacemos, y si algún niño lo hace o quiere hacerlo, se lo recordaremos una y otra vez, llegando incluso a pararle la mano si fuese a hacer daño a alguien mientras le informamos que “nosotros no pegamos”. En ocasiones es necesario decirlo muchas veces y muchos días, pero si el límite está claro y el adulto no permite que se trasgreda, acaba siendo respetado de forma habitual.

EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS DESDE EL “YO SIENTO QUE” O “A MÍ ME GUSTA... O NO ME GUSTA...”, EN VEZ DE “TÚ HAS HECHO..., ERES UN ...”

Esta manera de hablar, permite a la otra persona entender cómo nos sentimos y por lo tanto actuar en consecuencia. Muchas veces los niños saben que les han castigado pero no saben por qué. Cuando hablamos con ellos con sinceridad expresando cómo nos hemos sentido cuando han hecho algo y que no nos gusta que lo hagan se produce un entendimiento mayor. Sus acciones tienen consecuencias, pero la consecuencia no es un castigo (consecuencia externa y a veces sin relación) sino que sus acciones tienen unas consecuencias en nosotros en nuestra persona y sentimientos, y eso se entiende de corazón a corazón.

DAR INFORMACIÓN SUFICIENTE.

Los niños no hacen las cosas por fastidiarnos a nosotros. Están intentando conocer el mundo en el que viven. Es un gran trabajo. Nosotros les ayudamos si les describimos lo que hay a su alrededor, y las posibles consecuencias de sus actos. “Los vasos de cristal se rompen. El cristal corta. Tu vaso está en el borde”

ENFOQUES DE RELACIONES INTRAFAMILIARES.

Según Aletha Solter, se podrían englobar las relaciones intrafamiliares en tres enfoques:

- Enfoque autoritario (ganan los padres)
- Enfoque democrático. (ganan todos)
- Enfoque permisivo. (ganan los hijos)

En el enfoque autoritario, las normas suelen marcarse de forma muy clara e incluso para ello se recurre a los gritos, chantajes y castigos, algunos incluso físicos. Resultado de violencia en casa, falta de autoestima de los miembros familiares. Adolescencia difícil y aparición de violencia y drogas.

En el enfoque democrático los miembros de la familia hablan , expresan sentimientos, y llegan a

pactos. No hay sensación de derrota en los miembros de la familia ni de violencia. En la adolescencia no aparecen ni la violencia ni las drogas.

En el enfoque permisivo, los límites y las normas no están claras y no se respetan, los niños hacen “lo que les da la gana” y los padres “no pueden hacerse con sus hijos”. En la adolescencia aparecen drogas. De los tres enfoques, éste es el que más daño hace a los hijos, pues no les dota de herramientas para el futuro. Genera personas inseguras y sin referentes.

La autora plantea también un ejercicio similar al que hemos incluido aquí que puede servirnos para identificar la causa del comportamiento y ver un poco más profundo que el comportamiento en sí.

RAZONES DE COMPORTAMIENTO INACEPTABLE.

Intenta identificar en las siguientes situaciones si se trata de:

- El niño no tiene suficiente información.
- El niño tiene una necesidad legítima sin cubrir (de movimiento, de contacto, de hambre, sueño...)
- El niño tiene sentimientos acumulados que provocan tensión que deben ser liberados por el llanto.

Una niña de tres años corre por el pasillo del médico.

Un niño de dos años cruza una calle sin mirar.

Un niño de cinco años arranca la corteza de un árbol.

Una niña de cuatro años tira de la cola de un gato.

Un bebé de un mes llora a gritos en el cuco mientras sus padres se toman un refresco en un velador.

MOVIMIENTO EN LIBERTAD. ADECUACIÓN DEL ENTORNO. RESPETO A LOS PROCESOS DE VIDA E INTERVENCIÓN PATERNA.

Debemos tener en cuenta esta necesidad legítima de nuestros hijos, la de moverse en libertad, para ello es necesario preparar ambientes seguros donde ellos puedan experimentar sin peligros, incluso adecuar zonas de la casa en las que el niño pueda tocar objetos, moverlos o dejarlos caer, abrir cajones y puertas, zonas donde pueda reptar o gatear sin obstáculos fuertes y moverse de manera espontánea, sin que nosotros dirijamos el movimiento. Esto último es de vital importancia cuando se dan pasos como sentarse o alcanzar la vertical. Debemos respetar estos procesos de la forma más natural posible si no queremos que haya lesiones posteriores. Insistimos en que la Naturaleza es sabia e igual que sabía cómo construir un corazón mientras se estaba gestando, también sabe cuando y cómo pasar de tumbado a sentado o de a gatas a de pie. No debemos interferir en esos procesos como tampoco interferiríamos en la formación del corazón del feto. Son procesos naturales que se van a dar si nosotros permitimos que se den y el niño tienen el espacio y el ambiente suficiente como para moverse en libertad.

¿Qué hacer cuando le ponemos cinturones en la sillita del coche por ejemplo? Los niños tienen capacidad para recuperar la inmovilidad que un cinturón le supone durante un tiempo, y debemos saber que por cada hora de inmovilidad a la que hayamos sometido al niño, debemos proporcionarle otras dos horas de movimiento espontáneo.

Por último: por favor, no veamos a nuestros hijos como malos, y por supuesto, y ya que no es cierto, no se lo digamos. No hay niños malos por naturaleza. Ellos buscan completar sus necesidades legítimas. Buscan sentirse queridos y respetados en sus iniciativas y sentimientos. Por favor, si en un poquito habéis estado de acuerdo con nuestra charla, empecemos a eliminar de

nuestro lenguaje expresiones como : “este niño es un dictador, manipulador, malo”. Empecemos a creer en el ser humano, y cuando se estén “portando mal”, planteémonos qué estamos haciendo mal o que necesidades del niño no están cubiertas: ¿es muy tarde y les tenemos en la calle sin acostarles?, ¿no les hemos dedicado ni cinco minutos de atención plena en todo el día?, ¿nos estamos saltando su ritmo de comidas?, ¿estamos nosotros nerviosos o enfadados y se lo estamos transmitiendo?, ¿no le estamos dando la suficiente libertad de movimientos y pensamientos?. Simplemente parámonos a escucharles un poquito, mirémosles a los ojos y nos lo dirán todo.

Carolina Illescas Aragón.
Pablo Fernández Marín.