

CRIANZA AMOROSA, SALUDABLE Y GOZOSA

Solo si una crianza es amorosa puede ser saludable. Hay múltiples factores interrelacionados que influyen y condicionan la crianza. Os propongo que esos diversos factores los podemos ver como las piezas de un puzzle que se van a ir encajando para que cada cual pueda construir, según como sean las piezas que estén a su alcance, una crianza amorosa, saludable y gozosa.

En este escrito pretendemos invitar a madres/padres a escuchar a sus bebés y escucharse a sí mismas para, desde ahí, poder tomar sus propias decisiones de crianza.

Dos cuestiones preliminares:

- La primera es que NO HAY RECETAS para la crianza, no hay reglas universales y válidas para todos y para todas las situaciones. Cada persona, cada pareja tenéis en vuestras manos vuestro propio, personal e intransferible puzzle. Y no hay recetas entre otras razones porque los seres humanos somos enormemente complejos, nuestra realidad es muy compleja y fruto de la interrelación de numerosos factores, biológicos, psicológicos, emocionales y sociales.
- La otra cuestión relacionada con la anterior es que os voy a hablar de algunas de las piezas del puzzle y de algunas estrategias comunes que os puedan servir desde mi experiencia personal y profesional. Pero las expertas en vuestras vidas sois vosotras.

Así que os invito a pensar que tenéis en vuestras manos vuestro propio puzzle. Algunos consejos y estrategias recomendados por otras personas (incluido lo que os aporte este escrito) os podrán servir, pero lo esperable es que tengáis que recorrer vuestro propio camino.

¿QUE PAUTAS DE CRIANZA SON COHERENTES CON UNA CRIANZA AMOROSA, SALUDABLE y GOZOSA?

Las que se basan en LA SENSIBILIDAD ANTE LAS NECESIDADES DEL BEBE. Se suele hablar de “ponerse en su piel” o “calzarse sus zapatos”.

Crianza amorosa, saludable y gozosa

La sensibilidad implica ser capaces de escuchar en el sentido amplio del término, de observar con los sentidos y desde la empatía las señales de los bebés para poder entender y responder a sus necesidades. La sensibilidad nos permite “enchufarnos” emocionalmente al bebe, entender que es lo que le está pasando y, “volviendo a nuestros zapatos de personas adultas”, atender sus necesidades. Si nos quedamos “pegadas” a la emoción del bebé, fusionadas con él y si no somos capaces de regresar a nuestro lugar psicológico de adultas, entonces nos desmoronamos, nos angustiamos y necesitamos a alguien, a un tercero que “nos rescate”. Este papel de apoyo y contención es un papel fundamental que cumple la pareja o, en caso de no haber pareja puede cumplirlo otra persona que funcione como apoyo para la mamá. Un apoyo que no descalifica, que no le “roba” su lugar de madre sino que apoya a la diada madre-bebé. Cada vez que atendemos y respondemos a las necesidades del bebé estamos además sosteniendo y acompañándolo física y emocionalmente.

Esta sensibilidad es la clave y la base de unos vínculos afectivos seguros que van a propiciar una buena regulación emocional y un adecuado desarrollo cognitivo, de la personalidad, afectivo y social en el bebé.

La mayoría de mujeres, con mayor o menor intensidad, experimentan un estado de hipersensibilidad emocional en el postparto que permitiría este “enchufarse emocionalmente” con el bebé. Un estado emocional de labilidad e inestabilidad de las emociones: lo mismo lloras y te angustias que ríes y sientes una ternura inmensa, o te inquietas por pequeñas cosas. Si el bebé te mira, con esa mirada infinita del recién nacido y está relajado te sientes en la gloria; si el bebé llora y no sabes por qué, acabas llorando con él, si hace rato que duerme y tú te duermes, te despiertas sobresaltada dos segundos antes de que el bebe despierte. Valoramos como algo positivo este estado emocional que nos va a facilitar la sintonización y vinculación con el bebé.

A continuación señalamos que pautas son las que creemos que propician una crianza saludable y amorosa:

- CONTACTO FÍSICO, SENSORIAL Y EMOCIONAL ESTRECHO, INTENSO Y FRECUENTE
 - Alojamiento conjunto desde el nacimiento. Que no os separen de los bebés.
 - Contacto físico “piel con piel”.
 - Utilizar portabebes (bandoleras, mochilas, pañuelos....) para desplazarnos y transportarlos cómodamente pegados al cuerpo lo que además facilita la vida cotidiana.

Crianza amorosa, saludable y gozosa

- Cogerlos en Brazos: mecer, acunar.
- Contacto sensorial: Mirar, cantar, sonreír, hablar...
- Práctica del masaje
- LACTANCIA MATERNA a demanda.
- SUEÑO COMPARTIDO. Compartir la habitación con el bebé.
- PREVENIR/ATENDER con prontitud el LLANTO

Creemos que una crianza saludable se apoya también en un ambiente físico y emocional seguro, sereno y flexible que respetando la singularidad e individualidad de cada niña y niño, se adapta a sus cambios.

La regularidad proporciona seguridad en un mundo que para el bebé es un caos, la presencia serena y constante de mamá y papá introduce orden en ese caos; pero hablamos de una regularidad no rígida sino flexible que deje espacio para las peculiaridades y singularidad de cada criatura. Además los bebés CRECEN y cambian. Ese es otro reto, cuando creemos que les hemos “pillado el punto” nos sorprenden y nos obligan a adaptarnos de nuevo.

Y no queremos olvidar la dimensión del PLACER! Pensamos que el disfrute, el bienestar, la ternura, el juego y la risa han de tener un lugar privilegiado en la relación entre madre/padres e hijos.

Pero no idealizamos la crianza. Afirmamos que la etapa de la crianza es una etapa dura, difícil e intensa. Los cambios y adaptación que nos exige a nivel individual, de pareja y familiar son enormes, sobre todo con el primer hijo. Precisamente por eso es por lo que queremos resaltar el disfrute, la ternura, el placer de las risas compartidas, del contacto físico, las miradas, canciones, etc. Coincidimos con la idea de que la evolución humana ha dispuesto que el disfrute del amor y la ternura que se experimenta en la crianza es el “premio” o recompensa a cambio de la enorme entrega, esfuerzo y dedicación que supone criar.

LA MOCHILA: PERSONAL E INTRANSFERIBLE

Así como antes se decía que los bebés venían con “un pan debajo del brazo” yo digo que vienen con una mochila, una mochila particular, personal e intransferible que ya trae algunos recursos, herramientas y peculiaridades, como son:

- La dotación genética, que va a predisponer o favorecer unos determinados caminos de desarrollo
- Experiencias prenatales: todo aquello que haya ocurrido durante su gestación.
- Experiencia del nacimiento, tipo de parto.

Crianza amorosa, saludable y gozosa

- Temperamento. Se suele hablar de que hay niños “fáciles” que son aquellos que comen y duermen bien, lloran poco y se consuelan fácilmente y, en el otro extremo niños “difíciles” que comen y/o duermen mal, se irritan fácilmente, son hipersensibles, lloran mucho y son difíciles de calmar (entre uno y otro extremo están la mayoría). Los niños “difíciles” plantean un reto mucho mayor que los fáciles pero es fundamental saber que diversas investigaciones afirman que son precisamente estos niños y niñas, los más difíciles, los que más se benefician de un estilo de crianza “intenso”.

Por otro lado hemos de ser conscientes de que nosotros, los adultos, mamá y papá también portamos NUESTRA MOCHILA. Una mochila mucho más grande, y llena tanto de mapas, guías, recursos, herramientas, como también de cargas, que a veces pueden ser muy pesadas.

¿Con que nos encontramos en nuestra mochila a la hora de criar?:

- nuestra biología: como especie humana somos mamíferos y primates, aunque a menudo las experiencias de aprendizaje nos han llevado en mayor o menor medida a estar desconectadas de nuestro repertorio instintivo.
- nuestra historia afectiva: ¿cómo nos han criado, cuidado, querido, enseñado? ¿Qué otras experiencias afectivas he tenido en la vida? En las relaciones estrechas, cercanas e íntimas nos comportamos no como pensamos que hay que comportarse sino como “podemos”.
- nuestra cultura y actitudes: ¿que creemos, que sabemos?
- nuestras fantasías, deseos y expectativas
- nuestro presente: ¿cuáles son nuestros recursos, como estamos físicamente, que apoyos tenemos? ¿qué necesidades?

En la mochila de la mamá hay que dedicar unas líneas al especial estado de hipersensibilidad emocional en el postparto. Y creo, como decíamos antes, que hay que valorar esta **HIPERSENSIBILIDAD** como un recurso que nuestra biología a través de las hormonas ha puesto a nuestro alcance y que es muy útil precisamente para ponernos en el lugar del bebé y conectar con sus necesidades, es lo que nos permite y posibilita enchufarnos emocionalmente. Para cuidar como adultas hemos de hacer esos vertiginosos viajes de ida y vuelta una y otra vez sobre todo en los primeros días de vida del bebé. Este estado emocional va a ser vivido de forma muy diferente por cada mujer porque cada una llevamos nuestra particular mochila que tanto nos puede suministrar guía y luz como sombras y oscuridad en este viaje/montaña rusa. A menudo algunas mujeres que son muy competentes en sus diferentes ámbitos

Crianza amorosa, saludable y gozosa

profesionales y personales, y que tienen rasgos de tendencia al control y la planificación que les son muy útiles en su desempeño profesional se enfrentan a este descalabro y se sienten especialmente desconcertadas y frustradas porque “lo tenían todo controlado y planificado” y no esperaban encontrarse con un recién nacido instintivo e irracional que nada sabe de horarios y planificaciones. Por el contrario, las mujeres que más “conectadas” están con lo instintivo y emocional, y que son más flexibles puede que acepten más fácilmente estos viajes emocionales.

En estos vertiginosos viajes emocionales que nos permiten sintonizarnos con las necesidades del bebé, conocernos y reconocernos es importantísimo para el bienestar del binomio mamá-bebé poder contar con una “toma de tierra” por parte de la pareja o de una tercera persona que nos rescate en caso de ser necesario. Para que el cuidador primario funcione en “modo seguro” es fundamental contar con apoyo. Un apoyo que no separe a la madre del bebé.

Tener en cuenta que con la pareja que trae su propia mochila pueden surgir diferencias y discrepancias, vais a tener que negociar una mochila conjunta que haga de “nido” para la criatura.

Las mochilas familiares con sus recursos y sus conflictos.

Tampoco podemos olvidar que cuando nace un bebe, un primer hijo, también nacen abuelas, abuelos, tías, primos.....La pareja mientras es sólo pareja puede mantener ¿alejadas?, ¿al otro lado de la puerta? a sus respectivas familias de origen. De hecho para constituirse como pareja y construir su propia mochila común y diferente de las familias respectivas se suele dar un alejamiento de las respectivas familias. Se establecen fronteras más o menos marcadas. Pero el nacimiento de un bebé suele implicar nuevas (a veces duras) negociaciones de límites y fronteras, se abren puertas. Y pueden surgir conflictos. Por ejemplo, una pareja decide en el embarazo que tras el nacimiento serán ellos los que se van a ocupar de “todo” y no van a pedir/aceptar ayuda de las futuras abuelas para evitar conflictos (“si viene tu madre, la mía también va a querer venir”). Son decisiones que a veces hay que cambiar cuando por diferentes razones la situación desborda a los nuevos padres y con las “orejas gachas” tienen que pedir una ayuda que en principio rechazaban.

Porque al lado de los “conflictos” esta la otra cara de la moneda: la familia extensa supone una riqueza, una fuente de recursos, de apoyos, de modelos y apegos múltiples.

Lo que toca es adaptarse y NEGOCIAR. Y cada caso es diferente.

Pero esa ayuda que la mayoría de familias están dispuestas a proporcionar nunca deberá suplantar al papel materno y paterno. Es inevitable que las abuelas o

Crianza amorosa, saludable y gozosa

hermanas que ya han criado sugieran, comenten, intenten aconsejar lo que a ellas “les ha ido bien”, pero no se puede suplantar el proceso de maternidad/paternidad. Mamá, y bebé, papá y bebe, mama/papa y bebe han de experimentar y probar. Con calma (si es posible!) habría que pedir al “personal de apoyo” que se abstengan de consejos si estos no se piden. Y con calma y cariño entender que cuando intentan aconsejar están intentando dar lo mejor que tienen (aunque los nuevos padres lo vivan como una intrusión).

Tener ayuda doméstica y un hombre en que apoyarse mientras “os haceis con el bebé” suele ser de agradecer.

Evidentemente cada familia lleva su mochila auestas y de eso también va a depender como renegociamos las fronteras y los apoyos.

Pero los vínculos con abuelas y abuelos suministran una gran dosis de nutrición emocional que es un tesoro para toda la vida.

LAS MOCHILAS DE LAS Y LOS PROFESIONALES

Las y los profesionales sanitarios (matronas, obstetras, pediatras, enfermería..) tenemos una presencia importante en las vidas familiares en la etapa perinatal ya que en nuestro medio, el contacto sanitario en esta etapa es muy frecuente. Y también las profesionales llevamos auestas la mochila con nuestra historia afectiva y personal.

HABLABAMOS DE NECESIDADES: LAS NECESIDADES DE LOS BEBES

Los seres humanos somos monos desnudos (Desmond Morris, 1967). Somos mamíferos del orden de los primates. Y como tales tenemos necesidades básicas que para un adecuado desarrollo físico y emocional han de ser cubiertas

- **NECESIDAD DE CONTACTO FÍSICO**

De contacto piel con piel, de ser llevados en brazos, transportados y acarreados en contacto con el cuerpo materno. Los seres humanos nacemos inmaduros y dependientes de los cuidados amorosos, entregados y regulares de la madre (o figura materna). A diferencia de otros mamíferos no podemos ni desplazarnos ni acceder al alimento por nosotros mismos (cosa que si hacen los terneros o los potros por ejemplo). Somos una especie “de contacto”, necesitamos a alguien que nos acarree y nos amamante y eso se hace en contacto físico estrecho. Y nacemos preparados para apegarnos y vincularnos, primero con la madre a la que reconocemos (voz, olor, sabor leche...) y a partir de ahí con el padre, hermanos, abuelos, etc . Esta necesidad de contacto es una necesidad básica y primaria para la supervivencia y un adecuado

Crianza amorosa, saludable y gozosa

desarrollo físico y emocional. Si se alimenta a las crías humanas pero no se satisface ese contacto se producen daños físicos y psíquicos (Trastornos de la vinculación).

La biología, dado que nacemos inmaduros y dependientes, nos ha dotado de unos potentes mecanismos de vinculación afectiva. Lo que conocemos como apego que sería la parte más biológica del vínculo es ese lazo (unión, puente...) que se establece entre el bebe y la madre (y otras figuras de apego) y que le lleva a buscar la cercanía y contacto. Es ese contacto (físico-emocional) el medio en que los bebés se van construyendo como personas. El apego que tiene una base biológica, en ese contacto e interacción se va transformando en vínculo afectivo. Podemos decir que en estas primeras etapas de la vida el bebé que es instintivo y no está aún construido psicológicamente experimenta el amor de sus padres en el contacto. Una persona adulta puede querer mucho a un bebé pero por mucho que se lo diga al bebe este no lo entiende. No tiene aún en su mochila los recursos que le permitan entender el lenguaje ni capacidad cognitiva para interpretar, entender la conducta de sus padres. El lenguaje de los bebés es el del contacto. El bebe "sabe" que le quieres, sus sistemas lo saben cuando se le alimenta, se le cuida y cuando se le calma y está en contacto.

La teoría del apego elaborada por Bowlby da cuenta de todos estos aspectos. Hay correlación entre un estilo de apego seguro y mayor satisfacción vital, mejor autoestima y menor riesgo de trastornos emocionales. El estilo de apego seguro se basa en la sensibilidad materna al atender las necesidades del bebé y la regularidad de los cuidados. Esta regularidad pone orden en el caos de estímulos que el mundo real supone para el bebé. El bebe así cuidado adquiere confianza y seguridad en que va a ser atendido cuando lo necesite.

Se suele utilizar la metáfora de las raíces de un árbol o los cimientos de una casa cuando nos referimos a la buena base que supone un apego seguro. Ni las raíces ni los cimientos se ven porque están bajo tierra. Un árbol bien enraizado dará en su momento hermosos frutos y en caso de vientos fuertes o sequías o dificultades varias podrá sobrevivir. Y una casa con buenos cimientos aguantará los embates de la vida con menos grietas y desconchones que una casa mal cimentada.

Con una buena base, las dificultades te pueden hacer tambalear pero no te caes.

- **LACTANCIA MATERNA A DEMANDA.**

Nadie duda hoy en día de que la alimentación que el bebé espera y que es más saludable es la lactancia materna. Somos mamíferos.

Si por las circunstancias que sean, un bebé no puede ser amamantado, una práctica coherente con las necesidades de los bebés es proporcionar el alimento (biberón)

reproduciendo en la medida de lo posible las condiciones del amamantamiento. Porque al amamantar además del aporte “físico” y nutritivo de la leche estamos proporcionando contacto piel con piel, olor y sabor materno que el bebé reconoce, cruce de miradas, ritmos (cuando el bebe esta activo la mama esta pasiva y cuando el bebé hace pausas la madre se activa y le habla)...es decir todo un universo de sensaciones, emociones y comunicación que van a ser el medio en el que el bebé se va a nutrir y desarrollar.

Lactancia a demanda, proporcionada por la madre en exclusiva sobre todo las primeras semanas, reproduciendo las condiciones del amamantamiento y respetando los deseos del bebé.

Me extiendo en esto porque creo que los bebes no amamantados no tienen por qué perderse todo ese aporte.

- **ATENDER EL LLANTO. EL SISTEMA DEL ESTRÉS: UN MEDIADOR BIOLÓGICO**

Los seres humanos también compartimos con los animales unos mecanismos que son de detección de peligro. Nuestro cerebro es, entre otras cosas, un detector de peligros. Peligros tanto para la integridad y bienestar físico como para el bienestar psicológico. Este es un sistema que funciona de manera muy rápida y automática. Cuando el cerebro de una persona detecta un peligro potencial se pone en marcha una cascada hormonal que hace que el cuerpo se prepare para escapar, atacar o para escondernos. Son respuestas biológicas. Y los bebes nacen ya dotados de este mecanismo del estrés.

Una pregunta que podemos hacernos es ¿Qué hacemos los adultos cuando estamos estresados, desbordados, cuando tenemos demasiado trabajo, problemas con el jefe? (nuestro sistema de estrés se activa para hacer frente a esas demandas de adaptación que suponen un “peligro” para nuestro equilibrio y bienestar). Cada cual con nuestra mochila a cuestas hemos adquirido herramientas tanto para afrontar los “peligros potenciales” como para descargar la tensión acumulada y que podemos sentir como tensión y dolor muscular, dolor de cabeza, irritabilidad, etc. Los adultos podemos por ejemplo: ir a correr, nadar, recibir un masaje, leer un buen libro, ver una comedia, desahogarnos con una amiga otantas cosas. Cada cual la que queramos o podamos.

Pero ¿qué pueden hacer los bebes con el estrés? ¿Qué pueden hacer los bebés cuando sienten hambre y no se les atiende? ¿Cuándo sienten sed y están solos? ¿Cuándo les duele algo? ¿Cuándo se sienten solos? Esto del hambre, sed, dolor...son palabras que usamos los adultos. Los bebés ni siquiera tienen aparato psíquico

Crianza amorosa, saludable y gozosa

construido para poner palabras o pensamientos a esas desagradables sensaciones corporales. Se interpreta que las señales de hambre o sed o de incomodidad en un bebé que por su dependencia e inmadurez necesita de los cuidados amorosos de la mamá son MUY desagradables ya que sus sistemas biológicos necesitan de aportes nutritivos muy continuos para desarrollarse y de alguien que alivie el malestar.

Lo único que un bebé puede hacer es intentar asegurarse la presencia de su mamá para que ella dé satisfacción a tales necesidades.

Y aunque la madre sepa que el bebé está seguro en su cunita en una casa cómoda, caliente, sin depredadores y crea que “no le toca comer, ni le toca llorar...”. EL BEBE NO Lo SABE. El bebé se siente en peligro, su sistema de estrés se activa y el llanto de protesta por la separación es su forma de llamar, de pedir auxilio. Es una señal para que madre y padre sepamos que este bebé está reclamando desesperadamente ser atendido en su necesidad y. además va a necesitar ser regulado en su estrés. Porque el bebé no puede ni huir ni atacar ni esconderse antes los “peligros”. Ni tampoco entiende de gimnasios, ni de piscinas ni de saunas ni de charlas para desahogarse. El bebé sabe de teta, de brazos, de contacto, de ser mecido y consolado.

El llanto hay que atenderlo siempre porque un bebe que está solo se siente en peligro y se dispara el mecanismo del estrés. Es como si el bebé dijera: “Socorro, estoy solo, estoy en peligro, que alguien me atienda”. Si la madre atiende y resuelve necesidades y lo tranquiliza y contiene se van produciendo diferentes ciclos de regulación del estrés que van a permitir, facilitar o propiciar un buen desarrollo de dicho sistema.

Las madres y padres somos las “reguladoras del estrés” de nuestros hijos.

Por otro lado cuando se satisfacen las necesidades se liberan hormonas que tienes que ver con el bienestar y la tranquilidad. El amamantamiento, las caricias y el contacto físico placentero liberan tanto en las criaturas como en los adultos hormonas y sustancias del bienestar responsables de las sensaciones agradables y placenteras que experimentamos en la crianza.

En caso de ignorar este llanto de llamada el bebe dado que ha de reservar energías porque “no sabe” cuando va a ser atendido se acaba “desconectando” como mecanismo de preservación. Se produce un entumecimiento y adormecimiento. Esta situación que desde fuera puede interpretarse como algo positivo (el bebé deja de llorar) parece que acarrea importantes consecuencias para el desarrollo emocional (y en general). Las consecuencias negativas en el desarrollo de no atender el llanto y las necesidades de contacto físico son muy conocidas. Basta leer los escritos de John Bowlby y otros teóricos del apego o las experiencias conocidas y documentadas de los orfanatos de Rumania de hace unos años. (autores como Barudy, Cyrulnick que hablan de buenos tratos y resiliencia son referencias en este tema).

Crianza amorosa, saludable y gozosa

En circunstancias no tan extremas, en la actualidad y en nuestro medio hemos de pensar que hay familias que deciden “ignorar el llanto” como método educativo (porque creen que eso es lo mejor); pero estas familias “sólo” ignoran parte del llanto o desatienden parcialmente las necesidades por lo que es corriente que expresen su satisfacción ante su “método” y lo felices y estupendos que están sus hijos.

Esto no es tan extraño. Los seres humanos somos enormemente plásticos (plasticidad) y adaptables. Un bebé que no es atendido en su llanto parte del día va a experimentar diversos episodios de inundación cerebral de cortisol (hormona del estrés) y diversos episodios de desconexión para protegerse. Pero estos episodios se van a ver contrarrestados por otros momentos en que va a ser amamantado, acariciado, consolado, hablado, sonreído...y sus hormonas del bienestar y el placer van a inundar su cerebro. No creo que sea positivo ignorar parcialmente, no; simplemente señalo que muchas de las personas que manifiestan haber “aplicado” el desatender el llanto lo han hecho parcialmente.

Como venimos diciendo, dependiendo de la “mochila” de cada bebé, de los recursos que tengan, de sus disposiciones biológicas estas experiencias les van a afectar de diferentes maneras.

Una pregunta que yo haría es: ¿sabiendo lo que sabemos acerca del desarrollo es saludable dejar llorar a los niños solos? Yo creo que no. Lo cual no quiere decir que en ocasiones no sea eficaz para modificar alguna conducta. Eficaz podría, saludable no. Creo que hay alternativas más .saludables

Por otro lado no se puede pretender que no haya ningún “estrés” en la vida de los bebés. Es inevitable puesto que la vida conlleva dificultades y retos. La cuestión es ayudarles a afrontar el estrés llenando su mochila de recursos y herramientas que les sirvan y desarrollando así estrategias y capacidad de afrontamiento. El asunto es que durante la primera etapa de la vida somos mamá y papa la “herramienta” que los bebés tienen para manejar el estrés. Y es la regulación emocional que mamá hace desde fuera la que va a ir modelando las estructuras cerebrales que permitirán un adecuado y adaptado manejo y regulación emocional autónomo cuando su desarrollo y maduración lo permitan. Y esto es algo progresivo. No se puede correr, aquí las soluciones rápidas no existen.

Más preguntas que yo me hago son:

- ¿Es saludable ignorar el llanto? (ya se que la hago de nuevo) La respuesta es no.
- ¿Lloran más los niños a los que se atiende y acompaña el llanto? No, porque parece ser que aprenden formas de comunicación cooperadoras para hacernos

Crianza amorosa, saludable y gozosa

saber de sus necesidades. Y aprenden que no necesitan llorar para ser atendidos.

- ¿Qué ponemos en su mochila cuando atendemos y acompañamos el llanto? Confianza, hormonas del bienestar y seguridad.
- ¿Hasta que edad se atiende el llanto? Yo creo que siempre. Acompañar, poner palabras a la emoción; sea rabia, pena, frustración SIEMPRE va a facilitar la expresión emocional y actitudes de empatía, solidaridad, etc. La confusión suele estar cuando confundimos “atender el llanto” con “dar cosas, objetos, caprichos...” y no tiene nada que ver. Se puede comprender con empatía a una criatura que se enrabieta por conseguir el juguete de su vecino pero ni hay que darle el juguete ni comprarle uno nuevo. Se ponen palabras a la emoción, se le intenta consolar y ya está. Ni nos enfadamos, ni nos burlamos ni nos angustiamos.

Los bebés son competentes. La comunicación en los bebés

A veces se dice que la única forma que tienen los bebés de comunicarse es el llanto. Yo no estoy de acuerdo. Creo que los bebés son muy competentes. El repertorio de habilidades y de comunicación que portan en su mochila va mucho más allá del llanto. Eso sí, el idioma “bebés” es un lenguaje no verbal y a veces muy sutil.

Los adultos, a menudo insensibilizados por años de privilegiar el razonamiento y el lenguaje verbal no sabemos reconocer y somos torpes e insensibles lectores-traductores de sus intentos de comunicación. La montaña rusa emocional hormonal del postparto, si la madre se siente segura, apoyada y arropada le va a facilitar la comprensión de las señales del bebé. Para ello hay que observar al bebé, escucharle, escucharse a una misma y ser escuchada por un tercero que facilite poner palabras, hacer relato de lo emocional.

¿Qué repertorio tiene cualquier bebé?

- Son capaces de reptar hacia el pecho materno e iniciar la lactancia espontáneamente tras el nacimiento.
- Son capaces de reconocer el olor materno y el sabor de la leche materna.
- Reconocen y prefieren la voz de su madre y sobre todo en su lengua materna
- Fijan la mirada: las madres y padres suelen recordar emocionados ese primer cruce de miradas con su criatura. El intercambio de miradas es una de las bases de la comunicación. Es como en el enamoramiento; o más bien en el enamoramiento es como aquí, que nos fundimos y fusionamos con la persona amada a través de hundirnos en su mirada. Cuando mamá y bebé se miran, el bebé ve a su madre y se ve reflejado en su mirada. La madre hace de espejo

Crianza amorosa, saludable y gozosa

del bebé, un espejo que le contiene y le refleja y donde el bebé se empieza a construir psicológicamente. Cuando un bebe gira la cabeza y retira la mirada nos está comunicando que ya tiene bastante.

- Imitación: desde muy temprano son capaces de imitar gestos como abrir la boca, sacar la lengua...pero son lentos en las respuestas y no les solemos dar tiempo a responder. Su sistema nervioso aún inmaduro procesa lentamente.

Si vamos despacio al comunicarnos y esperamos podremos ir detectando como nos van respondiendo y esto también es comunicación. Si nos lo tomamos con calma y observamos, si les damos tiempo a responder, es posible aprender a leer sus señales.

Si corremos y les inundamos a estímulos una de las formas de protegerse es retirando la mirada.

Podemos reconocer como es el estilo del bebé; si se satura más o menos rápido.

Si es más verbal o más motriz; si necesita más o menos estímulo.

Hay señales que indican que el bebe esta agusto, tranquilo, que comunican agrado, tranquilidad. Que están diciendo: "sigue por ahí, mamá":

- Cabeza elevada y ojos hacia ti. Contacto sostenido con la mirada o mirando a tu cara
- Manos abiertas, dedos relajados y ligeramente flexionados
- Sonidos verbales
- Sonrisa

Y hay señales, previas al llanto, de que está incomodo, estresado, insatisfecho: Gemidos, muecas, cabeza baja o ojos cerrados, ojos desviados, cerrados fuertemente. aumento del pataleo, movimiento de los pies o del cuerpo en general, mano en una oreja, cabeza o boca, etc.

No hay que esperar a que llore para atenderle. El llanto es muchas veces inevitable y en ocasiones es la manera que tiene el bebé de descargar una tensión acumulada (igual que los niños más mayores y los adultos). Pero si es un llanto acompañado estaremos seguros de que no es un llanto de protesta que busca restaurar el contacto perdido.

El sueño infantil. El sueño compartido

Una crianza amorosa y saludable contempla atender el llanto de los bebés, amamantar y proporcionar cercanía física, etc tanto de día como de noche.

Crianza amorosa, saludable y gozosa

La Asociación Española de Pediatría dice en su página web que para la mayoría de las madres dormir en la misma habitación que su bebé:

- facilita el amamantamiento
- favorece el descanso materno
- es una práctica segura que disminuye el riesgo de muerte súbita del lactante

Puedes consultarlo en <http://www.aeped.es>

Respecto al sueño hay algunas cuestiones como las siguientes:

1. El sueño infantil es diferente del sueño de los adultos:
 - El sueño es un proceso que va evolucionando con la edad y depende de mecanismos de maduración.
 - Los recién nacidos repiten ciclos de sueño-despertar cada 2-4 horas tanto de día como de noche.
 - A partir de los 3-4 meses va aumentando el sueño nocturno y disminuyendo el diurno apareciendo el ritmo día-noche.
 - El hecho de que el sueño nocturno sea cada vez más largo no significa que sea seguido, lo normal es que se produzcan despertares nocturnos.
 - Entre el año y los dos años es muy frecuente que los niños se resistan a ir a dormir y/o que se despierten por la noche. Esto coincide con la aparición de la llamada “ansiedad de separación”. Los niños de esta edad se “angustian” cuando se separan de sus padres, lo que es un hecho normal. La biología hace que los niños que son capaces de deambular y tienen poca conciencia de peligro desarrollen ese temor a alejarse de los padres como un mecanismo que les protege de los peligros. Cuando sus capacidades maduran pueden aceptar separaciones más prolongadas tanto de día como de noche. Lo que hace que cada vez duerman más tiempo sin interrupciones.
 - Cada bebe y niño es diferente y tiene necesidades diferentes. Los ritmos y horas totales de sueño son diferentes en cada caso.
2. Los despertares nocturnos son frecuentes y normales
 - Son un fenómeno frecuente y natural.
 - Son evolutivamente normales. Es cuestión de maduración.
 - Los niños que al despertarse por la noche comprueban que están acompañados y son atendidos:
 - o se sienten más seguros y esto contribuye a que adquieran confianza en que son atendidos y consolados cuando así lo precisan. Lo que supone la base segura a partir de la cual construir su autonomía.
 - o se sienten queridos, lo que contribuye a construir la autoestima.

Crianza amorosa, saludable y gozosa

- Los datos de todos los estudios consultados nos hablan de que, además de ser un fenómeno frecuente, los despertares van DISMINUYENDO con la edad. Esto nos indica que, espontáneamente y sin hacer nada, sólo con paciencia, los niños acaban durmiendo de tirón cuando crecen y maduran lo suficiente para poder hacerlo.
- Hay que tener en cuenta que los despertares aumentan:
 - o Si el niño está pasando alguna enfermedad: resfriados, molestias de dentición, molestias gastrointestinales.....
 - o Si ha habido alguna alteración en la organización de sus actividades durante el día
 - o Si hay cambios en su vida: viajes, cambios de domicilio...
 - o Si está poco tiempo con sus padres

COMO PODEMOS FAVORECER EL DESCANSO NOCTURNO

Recomendaciones generales

- Desde su nacimiento: durante el día aprovecha los ratos que el bebé permanece despierto para, además de alimentarlo y limpiarlo, comunicarte con él. Háblale, míralo, sonríele, cántale, acarícialo, llévalo en brazos.....Son muchas las cosas que podéis compartir. Esa es además la mejor manera de conocerlo, y de estimular su desarrollo.
- Las primeras semanas sobre todo, es importante estar bien descansada:
 - procura dormir o descansar cuando lo haga el bebé
 - pide ayuda (padre, abuelas, tías, amigas, vecinas,...) para poder descansar o para las tareas domésticas o para cuidar de los hijos mayores,
- En las siestas diurnas:
 - que el bebé las realice donde está la madre, con luz, ruidos...para que vaya diferenciando día y noche.
 - la siesta de la tarde procura que no sea muy tardía porque si no, no encontrará la hora de ir a dormir.
- Obsérvalo para reconocer sus señales de sueño: bostezo, se frota los ojos, se toca el pelo.....ese es el momento de llevarlo a dormir.
- Por la noche, cuando se despierte para ser amamantado, para evitar que se desvele y cueste más que se vuelva a dormir:
 - atiéndele con prontitud
 - no enciendas la luz
 - si lo precisa para calmarse, susúrrale, usa un tono bajo para no desvelarlo.
 - no le cambies el pañal si no hay deposiciones

¿Se puede hacer algo más para intentar que todos descansemos mejor?

- Entender que el sueño es un proceso evolutivo.
- Aceptar la realidad de que muchos niños necesitan tiempo para dormir de tirón, y que es algo completamente normal. A partir de ahí podréis decidir que medidas os ayudan a vosotros y vuestro bebé en particular.
- Examinar cuanto tiempo dedicáis a estar con vuestro bebé. Vuestro hijo os necesita y si no tiene mucho contacto de día lo buscará de noche. Aumentar el contacto y la atención diurna.
- Tener en cuenta siempre si el bebé está enfermo o molesto o hay algún cambio en su entorno.
- Las rutinas diarias (no rigidez, sino regularidad) y rituales en torno a la hora de acostarse favorecen la organización de los patrones de sueño. El bebé percibe que llega la hora de dormir y se prepara para ello. La mejor rutina es la presencia cotidiana de mamá y papá.
- La excesiva estimulación en las horas previas al sueño puede dificultarlo. Evitar la sobreestimulación. Observa que cosas excitan a tu hijo y evítalas.
- La televisión es una fuente de estímulos que es excesiva para todos los bebés y niños, evítadla.
- Las siestas tardías dificultan la conciliación del sueño. Pero el excesivo cansancio también.
- En caso de dificultades muy intensas para dormirse o mantener el sueño puede ser útil anotar durante varios días todo lo que acontece en torno al dormir y actividades diarias: horarios de siestas y sueño nocturno, horarios de comidas, actividades diarias y previas al sueño, tiempo compartido con los padres, etc. Puede ser el punto de partida para intentar hacer algunos cambios en horarios, actividades...que favorezcan el descanso.
- En algunos casos puede haber otras causas. Si sospechas que ese es vuestro caso, consulta con un especialista quien indicará el tratamiento adecuado para vuestro caso en particular después de un detallado estudio.

Compartir la cama

- Hay familias que optan por el colecho, es decir compartir la cama con el bebe.

Crianza amorosa, saludable y gozosa

- Esta es una opción que se ha practicado durante siglos y aun ahora en muchas sociedades y en nuestro medio, muchas familias lo siguen practicando.
- Es una práctica de crianza que puede ser una experiencia positiva para la familia, que no tiene por qué ser peligrosa siempre y cuando se tomen las siguientes medidas de seguridad que se recomiendan para prevenir el Síndrome de Muerte Súbita del lactante:

- El bebé debe descansar boca arriba para dormir.
- Los padres fumadores o consumidores de drogas, fármacos sedantes o alcohol, no deben dormir con sus hijos. Así como si padecen algún trastorno que haga que su sueño sea muy profundo
- El colchón debe ser firme y de la misma medida de la estructura de la cama , especialmente la cabecera. La ropa de cama debe ser de la misma medida del colchón.
- No deben permitirse almohadas o edredones sueltos cerca de la cara del bebé.
- No deben permitirse los espacios entre el borde de la cama y la pared en la que se apoya ya que el bebé podría rodar y quedar atrapado.
- No lo abrigues demasiado, ni cubras su cabeza para dormir. El exceso de ropa o el exceso de calor de la habitación aumenta el riesgo

Sugerencias prácticas para un buen colecho (lo que las familias acaban haciendo):

- Pegar (y sujetar) la cuna a la cama de los padres si son de la misma altura.
- Invertir en un colchón más grande en lugar de en una cuna.
- Añadir una cama supletoria a la cama de los padres.
- Dormir en colchones en el suelo. Permite apilarlos durante el día y disponer de más espacio (al estilo japonés).
- Colecho sólo con la madre (sobre todo en caso de que el padre tenga pocas horas para descansar y su trabajo exija estar bien descansado: maquinaria peligrosa, conducción...).
- La madre se desplaza por la noche, puede empezar durmiendo en la cama con la pareja y seguir con el bebé cuando este se despierta
-

PARA TERMINAR: ALGUNAS REFERENCIAS RESPECTO A CRIANZA Y SALUD

La Asociación Australiana de Salud Mental Infantil advierte que “el llanto controlado no se sincroniza con las necesidades del niño en cuanto a la salud fisiológica y emocional, y podría tener consecuencias negativas no intencionadas”. Al hablar de “llanto controlado” se refieren al número de minutos que se deja llorar a los niños según algunos métodos que pretenden que duerman “de tirón”.

Crianza amorosa, saludable y gozosa

“Los bebés son más propensos a formar apegos seguros cuando se responde en forma oportuna a su angustia. Un apego consistente, apropiado y seguro en la infancia es la base para una buena salud mental de adultos”

(tomado de Maternidad y Salud: ciencia, conciencia y experiencia. Web de vía lactea).

Los niveles altos de cortisol tienen efectos perjudiciales en el desarrollo del cerebro (Chugani 2001; Carlson 1997) y deterioran el desarrollo de los ritmos circadianos que controlan los patrones de sueño.

“La experiencia repetida de cuidados donde la figura de apego está disponible emocionalmente en los momentos de angustia permite al/a la niño/a desarrollar un sentido de eficacia y agencia, y usar el repertorio completo de la comunicación emocional de una manera bien regulada.” (Ammaniti, 2009).

“¡TIENE QUE HABER ALGUIEN QUE ESTÉ LOCO POR EL NIÑO!”

“Para desarrollarse, un niño necesita de la dedicación sacrificada e irracional de uno o más adultos que cuiden y compartan su vida con él”. (Urie Bronfenbrenner)(1917-2005)

Para que el cuidador primario funcione como base segura es preciso que la familia de referencia sea una base segura

(Byng-Hall, 1995)

“Los eventos adversos que ocurren durante las primeras etapas de la vida crean una vulnerabilidad neurobiológica que predispone a los trastornos afectivos y de ansiedad en la edad adulta a través de alteraciones que por tiempo prolongado sufren los sistemas neurológicos de respuesta al estrés” (Hosman, 2005).

La calidad de la interacción madres/padres-lactante depende en gran medida de la capacidad de la madre/padre de detectar y responder de forma adecuada al estado emocional del lactante (Kropp 1987; Zeanah 2000).

La falta de sincronía padres-bebé puede ser la base de dificultades conductuales y fisiológicas (Gianino 1998)

Clara asociación entre las relaciones madre-lactante deficientes y medidas de resultado como los déficits emocionales y cognitivos (Cogill 1986) y una variedad de problemas de salud mental (Fonagy 1997)

La estimulación ambiental que incluye las caricias influye en la mielinización de las neuronas y la proliferación de las dendritas (Schore 1994; Carlson 1997)

Crianza amorosa, saludable y gozosa

Técnicas de diagnóstico por imagen indican que las interacciones entre el cuidador y el lactante pueden influir en el desarrollo de estructuras cerebrales responsables del funcionamiento socioemocional del individuo durante el resto de su vida (Schoore 1994)

Gunnar (1993) demostró que los lactantes que reciben atención tiene probabilidades de tener un sistema de regulación del estrés diádico efectivo a los seis meses, mientras que aquellos que experimentan episodios estresantes no regulados repetidos son susceptibles a disposiciones de ansiedad.

Los lactantes que reciben caricias, contacto visual y lenguaje infantil con sensibilidad, tienen más probabilidades de generar relaciones estrechas y formar una base sólida para una salud mental positiva (Tronick 1982).

DOS HISTORIAS, AHORA SI, PARA TERMINAR

Mi mundo, nuestro mundo

“El mundo del que procedo es pequeño, cálido, acuático; allí la luz siempre era tenue, los ruidos constantes pero suaves, el líquido rodeaba mi piel, no hay roces aunque si unas fuertes y mullidas paredes que me masajean casi continuamente. Ese mundo se mueve, a veces más deprisa a veces más despacio. Y cada cierto tiempo, casi todo se queda quieto, los ruidos prácticamente desaparecen y suele ocurrir que una caricia suave se desliza por los contornos de ese mi pequeño mundo mientras una o dos voces me dicen cosas que llegan a lo más profundo de mi ser, voces y tonos que me arropan y hacen que sienta algo así como “confía, confía, te esperamos, te queremos...” no se, no son las palabras, son sensaciones que me confortan y me atraen a no se que otro mundo. Conforme crezco, el mundo se hace más pequeño, percibo y reconozco más claramente esas voces que sé, que siento, que me esperan; y algo dentro y fuera de mi me va empujando por una espiral de sensaciones fuera de este mi pequeño mundo.

He nacido o no se si me han nacido a un medio frío, seco, ruidoso, de intensas luces y fuertes olores que me desconcierta. Estoy agotado, agotado y como dolorido.....No se, son un montón de sensaciones, que me invaden, que me asustan, que me alertan. Que hacer.....un llanto que me ahoga, soledad, miedo, todo va deprisa, deprisa, no tengo límites y eso me aterra, me meten algo que me ahoga.....necesito desesperadamente esas voces que me dicen “confía, confía....”y unos límites porque mi ser se desparrama.

¡Que alivio! Reconozco esta voz, un cuerpo que me abraza y da límites a mi cuerpo, ya no estoy solo. Un olor familiar, mi boca busca y encuentra, paz, tranquilidad.....este es mi nuevo mundo. Por favor no me sueltes, no me dejes, o volverá el pánico. Permíteme que vaya poco a poco y desde tu vientre primero y tu pecho y tus brazos después vaya situándome en este mi nuevo y definitivo mundo.

Estamos aprendiendo a conocernos desde este, mi nuevo y tu viejo mundo, dame y date tiempo.Antes de que te des cuenta, habré crecido y tendrás que dejarme cada vez

Crianza amorosa, saludable y gozosa

más espacio propio, confiar en mi y permitir que yo vaya encontrando mi propio camino. Solo tienes que sentirme, darte, permitirte y dejar que la vida fluya.

Y no olvides DISFRUTAR, DISFRUTAR, DISFRUTAR..... y, cuando estés cansada o tengas dudas piensa que alguien cuidó de ti y, que en su momento, me tocará a mi.”

No quiero ser un bonsai

“Mama, yo no quiero ser un bonsái”.

Así se quejaba con tono lastimero Julia cada vez que su madre le decía de corrido : “Julia, eso no se hace, eso no se toca, eso no se dice.....estate quieta y no te manches el vestido que es nuevo, y no cruces las piernas que no es de señoritas, pero deja, que yo te abrocho que tu no sabes y abre la boca que te doy otra cucharada....¿que no te gusta? ¿Cómo no te va a gustar si te lo ha hecho mamá para ti? Anda que me vas a matar a disgustos, con lo que yo te quiero y todo lo que hago es por tu bien. Te haré una fiesta de cumpleaños que ni las princesas ya verás, te pondrás el vestido rosa de volantitos.....Ese no mamá por favor...pero hija si.....Pero....¿ por qué lloras?, ni se te ocurra llorar, si no tienes ningún motivo, serás tonta.....”

Y, siempre así. Su madre, más mayor y por tanto más sabia, siempre sabía qué era lo mejor para ella y esa sabiduría hizo que siempre se adelantara a cualquier deseo de Julia evitándole decisiones, equivocaciones.....intentando una y otra vez hacer en su hija realidad su propio sueño. El sueño de su madre hizo que Julia se convirtiera en un triste bonsái.

El próximo martes Julia cumplirá 32 años.

Cuando era pequeña, Julia soñaba con ser una hermosa carrasca de dulces bellotasporque le fascinaba imaginarse viviendo libre y algo salvaje en el campo, con otras carrascas, eso si..... y robles, almendreras, oliveras.....Se le antojaba que eran criaturas que si bien estaban bien enraizadas en la tierra se veían hermosas y libres. Soñaba cómo sería su vida siendo carrasca, imaginaba unas fuertes raíces que se hundían en la tierra fresca y húmeda, agitando sus ramas saludando a sus amigas y amigos, disfrutando con los pajarillos que cantaban a su alrededor y quien sabe si enamorándose de un olmo o por qué no de un roble o de un exótico abedul ruso.....Intuía cómo siendo grande y fuerte podría hacer frente a vendavales, nevadas, fríos intensos o ardientes sequías.

Suspiró.....eso nunca ya podría ser. Sólo era un triste bonsái.

Crianza amorosa, saludable y gozosa

Cuando era niña, era demasiado pequeña para darse cuenta que lo que su madre quería era tener un bonsái; un pequeño bonsái hermoso y triste para poder enseñar y presumir.....A su madre siempre le había hecho ilusión poseer uno y cuando Julia nació, puso todo su tesón y empeño en ir podando y podando, retorciendo ramas, poniendo la cantidad justa y escasa de tierra, agua y cuidados para que no muriera pero ni una gota más. No fuera a ser que creciera demasiado. Podando y frustrando día tras día todos los intentos de Julia de salirse del tiesto y seguir su propio camino persiguiendo su sueño de ser una gran carrasca. A punto estuvo su madre de no conseguir su bonsái. Julia peleó y peleópero era más pequeña y finalmente se rindió.

Julia pasaba horas y horas contemplando con envidia por la ventana como a su vecino, que nació unos años después, le cuidaron de bebé con todo el mimo del mundo, proporcionándole cuidados y cariño sin límites para que estuviera bien enraizado. Una vez bien enraizado le fueron dejando poco a poco que fuera encontrando su propio camino, explorando mundos y posibilidades; sus padres seguían cerca ayudándole a levantarse cada vez que se caía, siguieron regando, abonando cuando lo necesitaba e incluso en alguna ocasión podaban con sumo cuidado alguna rama que impedía que siguiera creciendo. Una vez, cuando aún era muy joven, tuvieron que ponerle un tutor para que se enderezara un poquito...Pero, siempre, siempre le dejaron perseguir su sueño. Hoy es un hermoso álamo, esbelto y lleno de vida, con algunas cicatrices, que disfruta del sol, el viento, la lluvia, que le gusta ser apoyo de todo tipo de criaturas, y que se siente profundamente enamorado de una zarzamora que vive por los alrededores.

A la madre de Julia le parece una extravagancia que se haya enamorado de una zarzamora.

Y así, Julia a sus 32 años seguía en casa con su mamá, contemplando las vidas de los demás.