

Ser niño



Eulàlia Torras de Beà

SER NIÑO

**Cuidados para un
crecimiento saludable**

Octaedro 

Colección Con vivencias

47. Ser niño. Cuidados para un crecimiento saludable

Primera edición: noviembre de 2015

© Eulàlia Torras de Beà

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

Bailén, 5 - 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02 - Fax: 93 231 18 68

www.octaedro.com - octaedro@octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9921-753-6

Depósito legal: B. 25.517-2015

Diseño de la cubierta: Tomàs Capdevila

Diseño y producción: Editorial Octaedro

Impresión: Press Line

Impreso en España - *Printed in Spain*

> INTRODUCCIÓN

Tener un hijo¹ es un acontecimiento intensamente emocional e importante en la vida de una pareja. En él convergen vivencias complejas y factores biológicos esenciales de ambos progenitores. El embarazo y el parto son dos momentos de especial relevancia en el proceso, pero la preparación física y mental de los futuros padres hasta llegar a tener un hijo no comienza aquí, sino mucho antes; en realidad comienza durante la infancia del futuro padre y la futura madre. En ese tiempo, desde la amada y reconfortante experiencia de recibir cuidados de sus propios padres e identificándose con ellos, el niño y la niña imaginan ser padre o madre ellos mismos. Esta imaginación, que expresa un deseo, se manifiesta en los juegos, como el clásico de «papás y mamás» y tantos otros; en los dibujos; la imitación de actividades de los padres, etc.; en realidad en todo aquello capaz de reflejar lo que bulle en la mente del niño, sus inquietudes, su curiosidad e interés por comprender la relación entre sus padres y el misterio de su propio origen.

Un niño de unos cinco años y medio al que habían comunicado poco antes que tendría una hermanita, de camino a

1. Para que la lectura no se haga repetitiva hemos optado por usar el género masculino como genérico para referirnos a ambos sexos. Así, a lo largo del libro, solemos hablar del *niño* para referirnos al niño y a la niña.

la escuela, medio interrogativamente, comentó a su madre como acabando de darse cuenta: «Primero os casasteis y tuvisteis a Alberto, luego os volvisteis a casar y vine yo, y ahora os habéis vuelto a casar y nacerá una nena. Es así, ¿no?». Por esta vía va revisando y elaborando las experiencias en relación a algo tan importante como el origen de la vida, de su propio origen, el origen de las importantes personas de su entorno: sus hermanos, sus padres... Así, podemos decir que mucho antes de que el bebé esté gestándose en el vientre materno ha existido ya, ha sido imaginado, gestado y comprendido en la mente de los que serán sus padres en el futuro.

Cada niño vive a su manera este proceso de elaboración, pero además los niños y las niñas suelen vivirlo en forma diferente. A través de juegos y de fantasías, la niña muestra su identificación con su madre, su deseo de parecerse a ella, de ejercer las funciones que le ve realizar; es decir, ser madre a su vez. También expresa la forma como se imagina a sí misma en el futuro y la forma de vivir la relación con su propia madre en el presente.

Una niña de cuatro años comía helados que había hecho su madre para ella y su hermanito. Daba claras muestras de satisfacción y de regocijo con el postre y en ese momento una amiga de su madre que estaba con ellas le preguntó qué quería ser ella cuando fuese mayor. «Como mi mamá», respondió la nena. «¡Ah!, ¡vas a ser maestra!», preguntó la señora. «No. Voy a ser mamá y tendré muchos hijitos y a todos les haré helado de chocolate.» Mostraba así su satisfacción con los cuidados que recibía de su madre y la base de su identificación con ella.

El varón, por su lado, imagina sus futuras funciones de padre a partir de cómo vive ahora la relación con su propio

padre. Si este participa activamente desde el comienzo en el cuidado de sus hijos, el niño lógicamente lo siente más cercano, valioso, le resulta más fácil entender sus funciones en relación a él y siente el deseo de ser como él en el futuro. En cambio, si el padre está más alejado, se ocupa poco de su hijo y trabaja solamente fuera de casa, al niño se le hace más difícil comprender la aportación inmediata del padre y su rol en el futuro. Un varoncito de unos seis años preguntó a su madre si cuando fuera mayor podría tener un hijo. La madre le explicó que sí que podría, que se casaría con una chica de su edad y que tendrían un hijo que sería de los dos. El niño contestó: «Pero es que yo quiero tener un hijo yo mismo.» La madre respondió: «Bueno, eso ya es más difícil, ya que a los niños los hacen entre el papá y la mamá, pero se hacen en la barriga de la mamá. ¿Pero por qué quieres tener el niño tú mismo?» A lo que el niño respondió: «Porque las mamás comprenden mejor a los niños.» La mamá le respondió: «Pero si tú cuidas mucho a tu hijo lo comprenderás cada vez mejor.» Parece que no hacen falta comentarios. Quizá a alguna persona le sorprenda que un varón exprese este deseo tan abiertamente. Pero no se trata de algo excepcional; si en el entorno cultural del niño este tipo de deseos son aceptados sin alarma el niño podrá expresarlos. En caso contrario, si se rechazan como inaceptables, el niño reprimirá su expresión e incluso el deseo mismo; el niño y su entorno pueden llegar a desconocer que existen.

A lo largo de los años, el niño y la niña van viviendo experiencias diferentes en relación a sus padres y en las relaciones con las personas de su entorno en general. A través de estas relaciones van construyendo su idea de futuro y de cómo desean que sea el suyo, especialmente desde el ángulo personal y laboral.

Años más tarde, llegado el momento, la posibilidad de tener un hijo real se hace cercana y viable para la pareja que desea tenerlo. Mientras elaboran este deseo y este proyecto, los futuros padres comparten lo que imaginan y lo que viven acerca del hijo que desean tener. Cuando finalmente se concreta la decisión de tener un hijo y se llega al embarazo, los futuros padres ponen en marcha sus recursos para ocuparse de todo aquello que consideran esencial para su hijo: el seguimiento médico del embarazo, de la salud de la madre y del bebé mismo. Por supuesto, también atienden a lo más lúdico, como la preparación de la habitación del niño, la ropita, los primeros juguetes... Todo esto va paralelo a la preparación emocional de los padres para el nacimiento. Ellos tienen al bebé cada vez más presente en su mente y esta imaginación contiene los elementos de la futura relación con su hijo, de algo tan importante como el vínculo con él.

A lo largo del embarazo, los futuros padres van recibiendo información del hijo y de su desarrollo en la matriz desde las fuentes médicas, las revisiones y las ecografías, también desde los movimientos del bebé en el útero. De esta forma los padres comienzan ya a conocer a su hijo, a hacerse ideas sobre características del pequeño, como lo tranquilo o movido que parece que va a ser y sobre tantas otras características que el bebé sugiere a los padres. Ya desde ahora ellos captan o creen captar semejanzas y diferencias en relación a ellos mismos y a otros miembros de la familia, como los hermanos, los abuelos, etc. Con esto se inicia ya algo tan importante como la integración del niño en el grupo familiar y el sentimiento de pertenencia a él.

En las páginas que siguen nos referiremos a los cuidados que el niño necesita para un crecimiento físico, intelectual

y emocional saludable. Veremos que para atender adecuadamente al bebé es necesario dedicar tiempo, de manera que los padres vayan conociendo progresivamente a su hijo y este los conozca. Tener tiempo, no andar siempre con prisas y tensión, les permite disfrutar de una relación relajada y atractiva que hace posible la comunicación. Todas las funciones que el bebé desarrollará en los siguientes meses y años dependen en buena parte de la atención que los padres puedan dedicarle. Los padres le hablan y el niño aprende a hablar; lo escuchan, juegan con él, contestan preguntas, conversan y el niño va entendiendo el funcionamiento del mundo en el que vive. El espacio en que habita se va organizando, va cobrando sentido y su mente se va estructurando. Julia Coromines (1910-2011), la conocida psiquiatra de niños y adolescentes catalana, decía que a los padres les convendría saber que todo el tiempo que dedican a sus hijos pequeños es tiempo que luego se ahorrarán con creces cuando los niños sean mayores. Por supuesto, se refería a las veces en que es necesario compensar en forma especial las dificultades de los hijos.

Hace algunas décadas era casi exclusivamente la madre quien se ocupaba de los hijos; el padre tenía en esta área un segundo lugar, generalmente solo lúdico. Apenas participaba en la alimentación, el baño, el sueño...; los deberes de la escuela también podían depender solo de la madre. Hoy en día es habitual que los hombres colaboren en el cuidado directo de sus hijos desde el principio de su vida. Esto hace que la relación del bebé con su padre tenga una proximidad e importancia mayor que años atrás. Esta colaboración, además, suele mejorar la calidad de la relación entre los progenitores, lo que permite también que ambos organicen sus horarios de trabajo y de cuidado del hijo colaborando

para poder atenderlo mejor. Muchas parejas se complementan muy bien en el cuidado del niño y cuando llega el momento de volver al trabajo porque se ha terminado el escaso tiempo de baja maternal, al menos en nuestro país, consiguen continuar atendiendo al niño en familia, quizá con el complemento de alguna persona más, como alguna abuela o alguien que entre a trabajar en el cuidado del niño. Es una ventaja que sean pocas las personas que intervienen y que haya una continuidad tanto de cuidadores como de espacios, de forma que todos puedan coordinarse mejor y en menos tiempo. Esto facilitará al niño situarse y a las personas que se ocupan de él ofrecer cuidados coherentes con sus necesidades.

Aun así, actualmente en nuestro país, un alto porcentaje de niños inician su asistencia a instituciones para el cuidado de bebés demasiado pronto, a menudo a las pocas semanas de haber nacido y durante demasiadas horas al día.

En estos casos es especialmente importante que los padres se den cuenta del gran valor que tienen los cuidados que ellos personalmente prodigan a su hijo, los ratos que pasan con él, los momentos en que le hablan aunque sea muy pequeño y no comprenda aún bien las palabras, los juegos que comparten, que disfrutan, el vínculo que crean. Si reconocen su papel en el cuidado del niño, tratarán de dedicarle todo el tiempo de que pueden disponer a pesar de su trabajo.

En este libro trataremos de describir la diversidad de formas normales de crecer y cuán variado y rico en posibilidades es ese proceso de hacerse mayor. Por tanto, no presentaremos un niño «tipo», ya que un niño, para ser normal, no necesita seguir unas determinadas pautas fijas en su crecimiento, como se podría pensar.



LAS PRIMERAS SEMANAS

El ser humano vive las primeras cuarenta semanas de su vida en el claustro materno o útero, desde la concepción o unión del óvulo con el espermatozoide, hasta el nacimiento. En el útero está sumergido en un ambiente líquido –el líquido amniótico– que lo rodea y lo protege, lo aísla de cambios ambientales bruscos y le permite moverse. Todos conocemos los movimientos del feto en el útero, sus flexiones y extensiones, sus cambios de posición, etc. Gracias a la ecografía conocemos bien la variedad de movimientos que realiza el feto y la impresión de intencionalidad que nos producen la mayor parte de ellos. Así, el bebé en el vientre materno usa sus manos para palpar las paredes del útero, coger el cordón umbilical, explorar la placenta... También, en el útero el feto parpadea, se chupa el dedo, orina, bebe líquido amniótico, muestra distintas expresiones faciales como sonrisa, expresión seria, etc. En esta etapa el aporte de oxígeno y de nutrientes o elementos nutritivos se realiza por vía sanguínea en forma prácticamente continua a través del cordón umbilical de la placenta al niño. Asimismo, el bebé está casi continuamente mecido, ya que todos los movimientos y desplazamientos de la madre constituyen para él un continuo balanceo y estimulación. Durante el embarazo, la ecografía nos muestra también que el feto pasa por períodos en que está despierto –períodos de vi-

gilia- y activo y otros períodos de sueño en que cesa su actividad y duerme. Podemos observar que estos patrones de conducta, que comienzan durante la vida intrauterina, continúan más tarde cuando el niño ya ha nacido.

Y luego llega el nacimiento. Este constituye una brusca interrupción del régimen de vida a que el bebé estaba acostumbrado. Así, en muy pocas horas -solo el tiempo que dura el parto- sus condiciones de vida cambian radicalmente y se encuentra en un medio seco en el que tiene dificultades para moverse por su cuenta y apenas puede cambiar de posición; en que debe desarrollar su capacidad de respirar con sus pulmones, utilizando sus músculos respiratorios, y a alimentarse succionando. Durante la gestación al bebé se le suele llamar feto y, una vez nace, le solemos llamar bebé o niño, aunque él sigue siendo el mismo ser viviente, con una organización incompleta y rudimentaria de sus funciones para vivir fuera del claustro materno. A partir de ahora, aquellas funciones que comenzó a desarrollar durante la gestación, se seguirán desarrollando y se irán perfeccionando de manera sorprendentemente rápida.

El niño recién nacido es un ser sensible y frágil que acaba de atravesar una peripecia arriesgada -el parto-, en que ha puesto en juego su vida y su salud, aunque generalmente nos percatamos poco del riesgo debido a que, si lo hay, se suele recurrir a la cesárea. A partir de este momento, para crecer bien y aprender, para desarrollar sus capacidades tanto físicas como psicológicas, desarrollar autonomía y hacerse capaz de convivir y ser feliz, el niño necesita cuidados sensibles y tiernos, adecuados a sus necesidades de cada edad y de cada momento.

Hemos dicho antes que en el útero el feto podía moverse y estaba mecido y alimentado en forma prácticamente continua a través de la placenta. Una vez en el mundo exterior es como si perdiera autonomía y retrocediera en sus capacidades motoras; necesita, por ejemplo, que lo cambien de posición, ya que no puede hacerlo por su cuenta como hacía antes, y ha de entrenar su capacidad de succionar y de respirar con sus pulmones y músculos respiratorios para que estos lleguen a ser suficientes. Así, como todos sabemos, después de nacer duerme o está adormilado durante muchos momentos del día mientras que en otros está despierto y activo. Desde el mismo nacimiento, si está despierto y tranquilo, el bebé gira la mirada hacia la persona que lo tiene en brazos y le habla, especialmente si es su madre, de la cual ya conoce la voz desde el embarazo. Enseguida fija la mirada atentamente en ella, la mira a los ojos. A medida que pasan las semanas está cada vez más atento e interesado en el mundo que le rodea, en alcanzar los objetos que están a su alrededor y en jugar con ellos –tocarlos, lamerlos, tirarlos, observarlos desde distintos ángulos y tratar de encajarlos– y dispuesto a interactuar con la persona que lo cuida. Estos son momentos privilegiados para el aprendizaje y el desarrollo del bebé, en que los movimientos del cuerpo, los sonidos bucales, las miradas, las sonrisas, el llanto, son los intercambios y la comunicación que darán lugar al desarrollo progresivo del lenguaje y de las capacidades motoras y sociales.

Durante años se creyó que lo que necesitaba el recién nacido para desarrollarse bien era dormir mucho, en cierto sentido «comer y dormir». Esto conducía a que se tratara de mantener al niño durmiendo el máximo tiempo posible. Se creía que si estaba despierto mucho rato recibía un

exceso de estímulos, se excitaba demasiado y que esto era perjudicial. Con este convencimiento, la crianza de algunos bebés adolecía de pobreza de estímulos y la evolución sufría retraso. Como hoy en día comprendemos, en aquel entonces se confundía estimular al bebé con sobreexcitarlo con un exceso de estímulos que el pequeño tenía problemas para procesar y asimilar y que, al contrario de lo que se buscaba, dificultaba el aprendizaje y el progreso. Los numerosos e importantes estudios de la primera mitad del siglo pasado sobre el desarrollo psicológico del bebé y los factores que lo facilitan o lo interfieren nos han enseñado que esto no es así: el bebé necesita muchas horas de sueño en comparación con los niños mayores y los adultos, pero necesita también suficientes horas de interacción, relación, juego y comunicación con su mundo circundante para su desarrollo y aprendizaje.

Como se ha indicado anteriormente, el recién nacido pasa adormilado muchas horas del día y tiene períodos de más actividad en que se halla más despierto. Los períodos de calma y sueño se alternan con otros en que estímulos como el hambre y la necesidad de movimiento le inquietan y agitan. Este proceso es progresivo: el bebé se mueve, se estira, emite sonidos, pero puede volver al reposo. Al cabo de un rato se mueve nuevamente, comienza a inquietarse y gime. Más tarde su inquietud va en aumento y expresa su malestar llorando y moviéndose enérgicamente y, si no es atendido pronto, llega al llanto intenso y al desespero.

En realidad, cuando da muestras de inquietud necesita que se le atienda: que se le tome en brazos y se averigüe a qué se debe su malestar. Puede ser que esté sucio o hambriento. Puede también necesitar compañía -que se le tome en brazos, se le acaricie y se le hable para sentirse recon-

fortado-, o bien que se le cambie de posición o se le afloje la ropa para moverse más fácilmente.

A veces, se tiende a creer que siempre que el bebé está inquieto es debido a que tiene hambre, pero no es así; a menudo su malestar e inquietud expresan su necesidad de contacto, de caricias y de compañía. Además, las caricias y las palabras facilitan la respiración y la circulación sanguínea, precarias aún, y el hecho de atenderle y de hablarle le tranquilizan, le reconfortan y le dan seguridad. Las madres prodigan espontáneamente estos cuidados por intuición y por afecto hacia sus bebés.

Apego y evolución

Las investigaciones llevadas a cabo, especialmente en la segunda mitad del siglo xx, sobre el desarrollo intelectual, emocional y social del ser humano, nos han enseñado que este desarrollo depende, en buena parte, del vínculo y las interacciones que el bebé establece con sus padres desde el comienzo de la vida, y especialmente con su madre si ella le da el pecho. A este importante vínculo, de raíz biológica y emocional, se le ha llamado *apego* y, según su cualidad, se ha diferenciado en «apego seguro», «inseguro» o «ansioso».

Ahora bien, a pesar de la gran importancia de un apego seguro para la buena evolución psicológica del bebé, este vínculo no es un objetivo final, no es una meta a alcanzar y conservar, sino que es un período en la evolución. Especialmente en el marco de un apego seguro el bebé desarrollará capacidades, habilidades motoras, lenguaje, etc., y el vínculo se irá modificando. Nuevas habilidades entrarán en escena, aumentará la capacidad de autoafirmación del bebé, lo cual significa nuevos pasos en

la evolución y así sucesivamente. A esta trayectoria que conduce al niño hacia su identidad diferenciada la investigadora estadounidense Margaret Mahler la llamó «separación-individuación».

La separación y construcción de la propia individualidad diferenciada no se consigue de golpe, sino que se trata de un proceso gradual de irse separando, compuesto de múltiples pequeñas experiencias de separación. Estas separaciones parciales se dan, por ejemplo, cuando el bebé inicia la primera papilla y utiliza la cucharita, cambios que inician el destete. Cuando lo trasladan a dormir a una habitación propia, cuando comienza a asistir a la escuela, etc. Introduciendo estos cambios los padres dan idea al bebé de que lo consideran capaz de vivir y de aceptar nuevas experiencias y de hacerse mayor.

Estas separaciones parciales van confluyendo y constituyendo una trayectoria hacia la diferenciación o individuación, creando una personalidad autónoma como la de una persona adulta.

Muchos factores contribuyen al proceso de individuación y al progreso del bebé o a las dificultades en este proceso. En primer lugar, sus propias competencias, sus capacidades potenciales y la propia tendencia innata a crecer y a ganar autonomía; también la influencia del entorno, especialmente de los padres, que, según sus características personales, acompañarán al progreso del bebé o bien lo frenarán, manteniéndolo dependiente y regresivo.

Los padres contribuyen a formar la personalidad del niño, su grado de dependencia o autonomía y su capacidad de iniciativa y aprendizaje, aprobando o desanimando las iniciativas del hijo, por ejemplo, cuando insiste en subir solo por una escalera a los 18 meses, bajar por el tobogán a una edad parecida, años más tarde ir a dormir a casa de un amigo, participar en nuevas actividades escolares y tantas otras.

El niño, que necesita ser un hijo satisfactorio y querido por sus padres, se adapta a los deseos de ellos y a la línea progresiva o regresiva que ellos marcan.

La relación regresiva consiste en que los padres «le sigan haciendo todo»: duerma en la cama con ellos; continúe tomando pecho hasta más allá de los 4 años; coma triturado e incluso en biberón cuando la misma biología indica que ya es momento de masticar; lo lleven en cochecito cuando ya es capaz de caminar y de correr, etc. Este freno a las iniciativas del niño trae consecuencias negativas para su futuro, ya que tenderá a una personalidad insegura y temerosa.

Los padres retienen a los hijos pegados a ellos como consecuencia de su propia «ansiedad de separación». No es excepcional que una madre lacte durante años por la tristeza que le produce cesar de lactar, ya que para ella equivale a dejar de tener un bebé, perder un hijo. Hay madres que justifican la continuación de la lactancia diciendo que lo hacen por su beneficio nutritivo, lo cual a estas edades es absolutamente dudoso.

Un ejemplo es la experiencia de una madre que explicaba la inquietud y las dudas que había tenido ante la idea de dar el pecho a la hija que esperaba y, más tarde, cuando la niña tenía 4 años, la incapacidad que sentía frente a la perspectiva de acabar la lactancia. En su relato era claro el apego sensual entre ellas a lo largo de la noche en una atmósfera de indudable adicción. Dada su imposibilidad de realizar el destete, esta madre decidió continuar la lactancia «hasta que la niña la fuera dejando por sí misma». Pero en una relación adictiva de este tipo difícilmente se puede confiar en que la niña deje la lactancia por ella misma.

ÍNDICE

Introducción	7
Las primeras semanas	13
Apego y evolución	17
El niño y su mundo externo	25
Rechazo del extraño	33
Aprende a andar	35
La edad del «no» o «período de resistencia»	39
Tenemos prisa	41
Aprende a hablar	43
Pide sus necesidades	49
El juego del niño	53
Rabietas y pataletas	61
El nacimiento de un hermano	65
Cuando está enfermo	75
El niño se masturba	83
Entrada en la escuela	87
El rendimiento escolar	93
Los castigos	94
Siguiendo el hilo	103