

# la crianza feliz

Cómo cuidar y entender a tu hijo  
de 0 a 6 años

*Lactancia natural, rabieta,  
control de esfínteres, límites y normas*

Rosa **Jové**

Autora de  
**Dormir sin lágrimas**



Una crianza feliz se puede conseguir. Esta es la premisa de la que parte la psicóloga Rosa Jové, autora del éxito *Dormir sin lágrimas* —35 000 ejemplares vendidos—, para ayudar a los padres a cuidar y entender a su hijo desde el nacimiento hasta los 6 años. Una etapa fundamental en la que se forja buena parte de la personalidad de niño y se asientan sus estructuras emocionales. «Solamente el bebé que se sienta satisfecho y atendido eliminará el miedo y el estrés de su vida. Será feliz».

Un libro diferente, imprescindible para que en el núcleo familiar se aprenda a desarrollar ese apego saludable que todos los niños necesitan. Porque la vida de tu hijo está en tus manos.

Para Toni, que hace realidad nuestros sueños.

## Agradecimientos

La autora agradece a Julio Basulto, Loli Martínez, Antonio Sales y Mariana Vas sus valiosos comentarios y aportaciones al manuscrito.

También a Eva Blasco, Enric Tomás, Pablo Solvey y Raquel Ferrazzano por estar ahí y transmitirme fuerzas para terminar el trabajo.

Los testimonios de padres citados en este libro provienen de la consulta particular de esta autora y de foros públicos de internet. En ambos casos se han cambiado nombres y datos de identificación. Damos, pues, también las gracias a los siguientes sitios y a los padres que los forman por cedernos sus experiencias: [www.crianzanatural.com](http://www.crianzanatural.com), [www.elpartoesnuestro.es](http://www.elpartoesnuestro.es), [www.quenoosseparen.info](http://www.quenoosseparen.info), así como al Centro Urdimbre y al Centre Mèdic CMS.

# PRIMERA PARTE UNA VIDA EN NUESTRAS MANOS

## CAPÍTULO I

# BASES PARA UNA CRIANZA FELIZ

La vida es fascinante: sólo hay que mirarla a través de las gafas correctas.

A. Dumas, MIRAR CON OJOS DE NIÑO

Hasta que los leones tengan sus propios historiadores, las historias de caza siempre glorificarán al cazador.

DICHO YORUBA (NIGERIA)

Hace poco me contaron una historia:

Había una vez un lobo jardinero que se dedicaba a cuidar un pequeño bosque. Un día oyó acercarse a una niña con una caperuza roja que cruzaba el bosque pisando la hierba y arrancando sus flores. Preguntada a dónde iba, le dijo que a ver a su abuelita, que estaba enferma. Para evitar males mayores, la desvió por un camino algo más largo, pero asfaltado, que bordeaba el bosque.

Al poco se da cuenta de que ha debido de coger unas flores urticantes y, cruzando el bosque por el camino más rápido, llega a casa de la abuela.

La abuela, en cuanto lo ve, se encierra en el armario y mientras el lobo trata de convencerla para que salga oye acercarse a la niña.

—¿Qué hago? Le he pegado un susto de muerte a la abuela y ahora voy a causarle un disgusto a la niña si no la ve.

Recoge el gorro de la abuela, se lo pone y piensa: «Me hago pasar por la abuela y, después de que la niña se vaya, intento calmar a la pobre mujer».

La niña se acerca a la cama y nota ciertos cambios morfológicos que va preguntando, hasta que al final se da cuenta del engaño y sale corriendo. El lobo va detrás para intentar calmarla.

Por el bosque merodeaba un cazador que había seguido el rastro de los gritos y al ver a un lobo a tiro no se lo piensa dos veces y dispara. El cazador contento, la niña contenta y la abuela también.

Los lobos no se explican cómo ha llegado esta historia tan diferente hasta nuestros días... Pero nosotros sí podemos hacerlo porque sabemos que quien escribe la historia siempre la cuenta a su manera: el héroe de un bando es un enemigo o traidor para el contrario.

Si pasean por las estanterías de las librerías y bibliotecas (sección de educación para niños) se encontrarán con que la mayoría tienen títulos peyorativos para los niños del tipo *Socorro, tengo un hijo adolescente, Pórtate bien, El pequeño dictador, Cómo sobrevivir a los hijos, Cómo evitar la tiranía en los niños...*, porque los escribimos los adultos para los adultos. En ningún momento nos hemos detenido a pensar cómo se sentirían ellos. Por otra parte, el artículo 18 de nuestra Constitución garantiza el derecho a la propia imagen (se tenga la edad que se tenga), y estos títulos dañan la imagen del menor.

Una señora comentaba no hace mucho en una librería de mi ciudad: «Esto, esto es lo que tengo yo: ¡un tirano en casa!», en clara alusión a su hijo adolescente y al título de un libro que allí estaba. Probablemente esa mujer lo debía

de estar pasando fatal por los problemas de comunicación y comportamiento de su hijo adolescente, pero mientras pensara que este era un tirano seguro que iba a tardar más en solucionarlos. Aquel título posiblemente hiciera que el problema se agravara porque había añadido una palabra peyorativa al concepto que la madre tenía de su hijo: a partir de aquel momento este pasó de ser un adolescente con problemas a ser un tirano.

Imaginen que este tipo de títulos se hicieran sobre otros colectivos: *Socorro, tengo una mujer emancipada*, *Pórtate bien*, *El pequeño dictador*<sup>[1]</sup>, *Cómo sobrevivir a los inmigrantes*, *Cómo evitar la tiranía en tu esposa...* Más de un colectivo —¡y con razón!— se habría levantado en protesta porque la imagen de todo el grupo quedaba dañada con estos títulos. En el caso de los niños, algunos adultos incluso encuentran estos títulos graciosos.

No podemos empezar a educar a los niños sin el convencimiento de que tienen los mismos derechos que nosotros (los adultos). Que son personas de pleno derecho.

Artículo 1 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos: «Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros».

Y ese debe de ser el primer paso ante cualquier actuación educativa hacia el menor: nunca menoscabar su dignidad ni sus derechos.

Este libro parte de la premisa de que educar es un camino que hay que recorrer con los hijos, al lado de los niños. ¿Cómo vamos a compartir viaje con alguien del que pensamos que nos quiere tomar el pelo o torearlos? Ese tipo de pensamientos provoca una distancia emocional entre padres e hijos. Ya no se hace el viaje con alguien, junto a al-

guien, sino unos delante y otros detrás; y eso en el mejor de los casos, porque hay otra opción peor, que es la de llevarlos a «rastras». Conforme esa distancia entre padres e hijos se acrecienta, cada vez es más difícil el camino de regreso.

No debemos caer en el error de ver la educación de los niños desde un solo ángulo; tenemos que darles voz, saber ponernos en su lugar. Sólo así podremos entenderlos, y la comprensión es el primer paso para solucionar un problema.

A principio de los noventa trabajaba en una escuela de mi ciudad que tenía un edificio muy antiguo y que estaba dando muchos problemas. Después de mucho pedir, construyeron uno nuevo. Semanas antes del traslado nos invitaron a ver el edificio a la comunidad de padres y profesionales del centro.

La decepción fue mayúscula. Los arquitectos no habían tenido en cuenta a ninguna de las personas que iban a usar el edificio (niños, padres, maestros, profesionales...) y habían caído en errores monumentales, como poner una escalera de diseño con unas barandillas por las cuales los niños podían caerse al vacío, o situar los percheros de las clases de parvulitos a metro y medio de altura. Lo más gracioso era ver a los niños de la clase de párvulos usando los urinarios de pared: como estaban demasiado altos, se ponían a orinar apuntando hacia arriba y el pis les volvía a caer en su pantalón (a los más afortunados sólo les salpicaba los zapatos). La inauguración se retrasó y, una vez instalados, las reformas continuaron.

Cuando se hace una cosa para alguien, hay que tener en cuenta a ese alguien. Como cuando en Navidad buscas un regalo adecuado a esa persona que tanto quieres; normalmente es un buen regalo si has tenido en cuenta sus gustos, no los tuyos.

Por lo tanto, si usted es de los que piensa que para educar a un niño se pueden utilizar formas de trato diferentes

de las que se usan con el resto de personas (pues no las emplearía con su pareja, ni con sus amigos íntimos), como dejarles llorar, enviarles a su habitación, ignorarles, dejarles sin cenar, quitarles sus objetos más preciados durante un tiempo, levantarles la voz...<sup>[2]</sup> o si es de los que piensan que cuando un niño presenta un problema toda la culpa es de él, o que es malvado, o que le toma el pelo... Si es así, este no es su libro (pero mejor que siga leyendo).

## QUÉ ES LA CRIANZA FELIZ

El medio más seguro de hacernos agradable la vida es hacérsela feliz a los demás.

A. GRAF KORNER

¿Y qué es el amor? Mucho se ha escrito sobre este tema, pero en realidad sólo lo conoces cuando lo sientes. Lo mismo que la crianza feliz.

La crianza feliz es una forma de crianza que tiene en cuenta en todo momento las necesidades del niño —no sólo físicas, sino también emocionales—, entendiendo que estas necesidades deben ser atendidas, de forma que respete al bebé como persona que es. Cuando la familia está en sintonía y convive armoniosamente, sin odios ni temores, hay felicidad. Y cuando eso lo aplicas a la crianza, tendrás una crianza feliz.

Pero para ello debemos quitarnos los miedos (y no provocarlos en nadie): hemos de ser capaces de eliminar de nuestra mente el temor a pensar que nuestros hijos nos manipulan, a admitir que nos podemos equivocar (como ellos)

y a tener la valentía de pedir perdón. A tener la capacidad de defender nuestro modelo de crianza en contra de modas pasajeras y a fomentar el respeto hacia todos los miembros de nuestra familia: ningún miembro debe sentir miedo de hablar, de expresarse o de pedir lo que necesita, pues ha de tener la seguridad de que va a ser escuchado y respetado.

Para conseguir todo esto es importante cambiar el paradigma de la crianza y del concepto de infancia que se tiene. Aún arrastramos la idea de que los niños son como pequeñas fierecillas salvajes que tenemos que domesticar contradiciendo sus acciones erróneas. Pues no. ¡Somos humanos! ¡Por amor moveríamos el mundo! Fomente el amor en su familia y sus hijos se desvivirán por hacer feliz la vida a los demás miembros de la misma. Una amiga mía solía decir que «un tarrito lleno de miel sólo puede derramar miel».

¡Cuántas cosas hemos hecho por amor! Por amor hemos compartido nuestra comida, hemos dejado dinero, hemos permanecido noches enteras pendientes de un teléfono... El amor nos envuelve en un estado de «embriaguez» en el que sólo vemos el objeto amado y buscamos su felicidad.

Por el contrario, el niño criado en un entorno hostil, en el que no es atendido con rapidez cuando llora, desarrolla en él una carga elevada de estrés que provoca una mayor actividad (en algunos casos confundida con hiperactividad) y, como mecanismo de defensa, se hace un niño más agresivo:

Si estudias casos de personas con desórdenes debidos al estrés, verás que ante un factor estresante intentan reaccionar con una actividad frenética, haciendo mil cosas a la vez, y, pase lo que pase, siguen con ese ritmo, aunque ese factor ya no esté presen-

te. Es un estado psicológico de emergencia perpetua, sin tregua. (...)

Uno de los factores que más ayudan a aliviar la carga de estrés, tanto para nosotros como para el resto de animales, es hacer infelices a los demás, dirigiendo nuestra agresividad hacia otras personas<sup>[3]</sup>.

El hecho de fomentar el amor entre nuestros hijos y familia no sólo va a revertir en nosotros, porque viviremos de forma más feliz y satisfactoria, sino porque nuestros hijos aprenderán antes lo que les enseñemos. De todos es sabido que los aprendizajes hechos en un entorno de amor se adquieren antes, y eso en crianza implica que vamos a tener que dedicar menos horas para que nuestros hijos aprendan algo (y las podremos emplear simplemente en disfrutar de ellos):

(...) pues todos sabemos que aprendemos con mayor facilidad aquello que nos produce satisfacción (placer) y que nos es enseñado con afecto y cariño (...).

Las investigaciones del equipo de Morgado Bernal con ratones de experimentación corroboran la vinculación entre el placer y la capacidad de aprendizaje<sup>[4]</sup>

Para remarcar eso, numerosos investigadores insisten en cómo el miedo y el estrés «colapsan» nuestro sistema límbico, que al ser responsable de una parte de nuestra memoria<sup>[5]</sup> bloquea a su vez los aprendizajes.

«El exceso de hormonas del estrés o descargas de catecolaminas parece perjudicial a las contribuciones del hipocampo y de la amígdala, respectivamente, en el procesamiento de la memoria<sup>[6]</sup>».

Pero la crianza feliz va a revertir sobre todo en el propio menor, en nuestro hijo, desarrollando más su inteligencia, fomentando su autoestima, disminuyendo las probabilidades de trastornos mentales como depresiones y ansiedades, y haciendo de ellos personas con un carácter más seguro y menos agresivo, como demostraremos en las páginas sucesivas.

## LOS OBSTÁCULOS PARA UNA CRIANZA FELIZ

Haz que las contrariedades te alienten y los obstáculos te engrandezcan.

ANÓNIMO

A lo largo del libro hablaremos de cómo realizar una crianza feliz. En los dos próximos capítulos nos ocuparemos de cómo poner las bases; en los tres siguientes, de quién y cómo las pone, y finalizaremos con soluciones prácticas para determinados problemas.

Pero al intentar llevar a cabo todo esto es posible que se encuentre con algunos de los obstáculos que nombraremos a continuación y que debería intentar eliminar o minimizar en su vida.

## Los consejos no deseados (o las críticas recibidas)

Dad el consejo a tiempo y daréis pocos.

TERENCIO

Cuando uno tiene un hijo todo el mundo se cree con el derecho de opinar. Lo peor es cuando encima se creen capaces de hacerlo. Nadie ha tenido un bebé como el que usted tiene, nadie tiene una familia igual y nadie vive como usted; por lo tanto, nadie sabe lo que siente ni exactamente por qué hace lo que hace ni por qué le suceden las cosas que le suceden. Así que debe mantener la prudencia ante esas personas tan bien intencionadas.

El problema es que muchas de ellas son personas próximas a nosotros y queridas, como una madre, una hermana o una amiga. A las personas de la calle puede evitarlas (si mi carnicera me censura, puedo ir a otra), pero a una madre o a una amiga no; las verá aunque no quiera. ¿Qué hacer para minimizar sus intervenciones y continuar con su amistad? Veamos:

- Ignorar, asentir y distraer.

Imagine que su amiga le está hablando de lo mal que está haciendo en llevar a su hijo siempre consigo. Puede ignorarla, es decir, escuchar y no hacer caso; ella contenta y usted también. Puede asentir en las cosas que cree que le sirven (no siempre todo el discurso va a ser negativo); ella pensará que le da la razón y usted hará lo que quiera. Por último, puede distraer, es decir, si ve que saca un tema en el que no le va a gustar lo que va a comentar siempre puede preguntar: «Por cierto, ¿te apetece un café mientras hablamos? Ven, que verás en la cocina...». O, por ejemplo: «¡Ah! Perdona que te interrumpa pero me escapo un mo-

mento al baño que no puedo más». O, el socorrido: «Hablando de niños... ¿Qué tal tu novio?». En este caso, se ríen las dos un rato.

- Dar información o mencionar a un profesional.

Ninguna madre (y padre) hace las cosas porque sí. Normalmente, antes de tomar una decisión sobre su hijo ha leído libros o ha hablado con su pediatra. Ante una persona que le lleve la contraria, utilice como argumento aquella información que avale lo que usted piensa. En el raro supuesto de que haya dos opiniones suficientemente contrastadas, cuando la otra persona le diga las suyas, haga como una amiga mía, que le dijo a su suegra<sup>[7]</sup>: «Sí, en este caso hay dos caminos, y nosotros queremos ir por este».

- Mejorar su uso del lenguaje.

A veces vale la pena tener preparadas (incluso memorizadas) las respuestas. Espero que este libro le dé algunas ideas de cómo responder ante algunos problemas. Cuando la gente de mi alrededor «criticaba» la lactancia de mi hijo con tan sólo un año, aprendí respuestas del tipo «Es que la OMS (Organización Mundial de la Salud) y Unicef dicen que se debería amamantar en exclusiva hasta los 6 meses, y luego hasta mínimo 1 año o los 2 años». Cuando mi pequeño hizo año y medio me volví más irónica y tenía respuestas del tipo «Es que mi religión me prohíbe destetar». La verdad es que cuando nombras la religión la gente desiste de convencerte. Como mucho me preguntaban: «¿Y qué religión es esta?», y yo les respondía: «Filioegoísta practicante», es decir, que doy prioridad a mi hijo por encima de todo. Cuando mi hijo tenía 2 años o 2 y medio, mis respuestas cambiaron, y un simple «Es que me gusta más así» acallaba muchas discusiones.

- Dar a conocer nuestros sentimientos.