

Los tres clásicos de Carlos González en un solo volumen



CARLOS GONZÁLEZ

COMER

AMAR

MAMAR

GUÍA DE CRIANZA NATURAL



«Una de las ventajas de ser pediatra es el privilegio de conocer a cientos, miles de padres. Sobre todo madres. Personas que hace apenas unos meses eran tal vez inmaduras, egoístas o despreocupadas, aparentemente incapaces de desenvolverse en este mundo y a las que difícilmente habrías confiado el cuidado de un helecho, de pronto, sólo por dar a luz, da un paso al frente y asumen la agotadora responsabilidad de atender todas las necesidades de un recién nacido. Le protegen, alimentan, cuidan y educan sin vacilar. Bueno, con vacilaciones, muertos de miedo al principio, llenos de dudas, pero sin retroceder, sin salir huyendo, casi sin llorar, y con notable eficacia...»

Defensor de la crianza natural en el cuidado de los niños, Carlos González recopila en *Comer, amar, mamar* sus tres obras, revisadas y actualizadas (*Bésame mucho*, *Un regalo para toda la vida* y *Mi niño no me come*).

Todas juntas se convierten en la referencia de aquellos que quieren vivir la maternidad y la paternidad con pasión y disfrutar de un periodo vital que nunca volverá.

Prólogo a esta edición

Para ser buenos padres, no hace falta leer ningún libro.

Parece una forma un poco rara de presentar un libro para padres. Pero es la verdad.

Es fácil oír voces que claman lo contrario. Que para ser padres habría que tener un título, que el simple hecho de dar a luz no te capacita para criar a un hijo... Pero resulta que sí, que en la vida real, el simple hecho de tener un hijo te convierte en madre o padre, como ha ocurrido durante millones de años.

Una de las ventajas de ser pediatra es el privilegio de conocer a cientos, miles de padres. Sobre todo madres. Personas que hace apenas unos meses eran tal vez inmaduras, egoístas o despreocupadas, aparentemente incapaces de desenvolverse en este mundo y a las que difícilmente habrías confiado el cuidado de un helecho, de pronto, sólo por dar a luz, dan un paso al frente y asumen la agotadora responsabilidad de atender todas las necesidades de un recién nacido. Le protegen, alimentan, cuidan y educan sin vacilar. Bueno, con vacilaciones, muertos de miedo al principio, llenos de dudas, pero sin retroceder, sin salir huyendo, casi sin llorar, y con notable eficacia.

Criar a un hijo es agotador, sin duda. Pero también divertido, satisfactorio, trascendente. Para la mayoría de nosotros, lo más divertido, satisfactorio y trascendente que haremos en la vida.

Divertido, porque el mundo parece nuevo a través de sus ojos asombrados, y los actos más sencillos, tras sus pa-

cientes repeticiones y su sonrisa de triunfo, recuperan toda la importancia.

Satisfactorio, porque una persona ha depositado en nosotros una confianza ciega, y sentimos que no le hemos fallado.

Trascendente, porque cuando el recuerdo de todo lo que fuimos e hicimos se desvanezca, los nietos de nuestros nietos aún poblarán la tierra; y, aunque no conozcan nuestros nombres, seguirán llevando algo de nosotros.

También hay, por supuesto, momentos de duda, incluso de angustia. Como pediatra, he podido ver que muchas veces esas preocupaciones son infundadas. El niño está bien, los padres están bien, no pasa nada..., pero no se han cumplido las normas de los expertos. El bebé no ha dormido las horas que «tiene» que dormir, o no ha engordado los gramos que «debe» engordar, o ha pedido el pecho cuando «no le toca», o no se ha comido la cantidad de verdura que «le corresponde», o está adquiriendo una «mala costumbre».

Por eso escribí mis libros. Para ofrecer a esos padres preocupados otro punto de vista, para ayudarles a liberarse de normas y prejuicios, a hacer sin miedo lo que su corazón y su hijo les piden.

Mis editoras están convencidas de que es buena idea publicar los tres libros en un solo volumen. Sin duda, quedará un pisapapeles considerable, un ladrillo sobre el que sentar a los niños pequeños para que alcancen la mesa. Parece que saldrá más barato que comprar los tres por separado, lo que siempre es una ventaja en tiempos de crisis.

He aprovechado para revisarlos y actualizarlos. Sobre todo, he suavizado las recomendaciones sobre alimentación: hay menos normas, y son menos importantes. No sé si será la edad, pero cada vez tengo más la sensación de que los niños pequeños pueden comer lo que les venga en gana. Igual que los adultos.

Espero que mis libros le sean útiles. Pero, en caso de conflicto, no dude ni un momento: su hijo es más importante que el libro.

CARLOS GONZÁLEZ
Hospitalet de Llobregat, septiembre de 2009

A Joana, Daniel, Sara y Marina, que me enseñaron
a ser padre

Agradecimientos

El autor da las gracias a Alicia Bair-Fassardi, Elena Garrido, Joana Guerrero, Rosa Jovè, Lourdes Martínez, Maribel Matilla, Pilar Serrano, Mónica Tesone, Eulalia Torras, Patricia Trautmann-Villalba y Silvia Wajnbusch por sus valiosos comentarios al manuscrito.

Los testimonios de madres citados en este libro provienen de cartas enviadas al autor, la mayoría a través de la revista *Ser Padres*, y de foros públicos en Internet. Se han cambiado los nombres para proteger la intimidad de los protagonistas.

capítulo
uno

El niño bueno y el niño malo

Hemos tomado prestado este título de un cuento de Mark Twain no para hablar, como él, de dos niños concretos, sino de todos y cada uno de los niños, del Niño en general. ¿Son los niños buenos o malos? Pues de todo habrá, pensará el lector. Cada niño es distinto, y probablemente la mayoría, lo mismo que los adultos, serán normales tirando a buenos.

Sin embargo, y dejando aparte los méritos propios de cada niño, mucha gente (padres, psicólogos, maestros, pediatras y público en general) tiene una opinión predeterminada y general sobre la bondad o maldad de los niños. Son «angelitos» o «pequeños tiranos»; lloran porque sufren o porque nos toman el pelo; son criaturas inocentes o «saben latín»; nos necesitan o nos manipulan.

De esta concepción previa depende que veamos a nuestros propios hijos como amigos o enemigos. Para unos, el niño es tierno, frágil, desvalido, cariñoso, inocente, y necesita nuestra atención y nuestros cuidados para convertirse en un adulto encantador. Para otros, el niño es egoísta, malvado, hostil, cruel, calculador, manipulador, y sólo si doblegamos desde el principio su voluntad y le imponemos una rígida disciplina podremos apartarlo del vicio y convertirlo en un hombre de provecho.

Estas dos visiones antagónicas de la infancia impregnan nuestra cultura desde hace siglos. Aparecen en los consejos de parientes y vecinos, y también en las obras de pediatras, educadores y filósofos. Los padres jóvenes e inexpertos, público habitual de los libros de puericultura (con el segundo hijo sueles tener menos fe en los expertos y menos tiempo para leer), pueden encontrar obras de las dos tendencias: libros sobre cómo tratar a los niños con cariño o sobre cómo aplastarlos. Los últimos, por desgracia, son mucho más abundantes, y por eso me he decidido a escribir éste, un libro en defensa de los niños.

La orientación de un libro, o de un profesional, raramente es explícita. En la solapa del libro tendría que decir claramente: «Este libro parte de la base de que los niños necesitan nuestra atención», o bien: «En este libro asumimos que los niños nos toman el pelo a la más mínima oportunidad». Lo mismo deberían explicar los pediatras y psicólogos en la primera visita. Así, la gente sería consciente de las distintas orientaciones, y podría comparar y elegir el libro o el profesional que mejor se adapta a sus propias creencias. Consultar a un pediatra sin saber si es partidario del cariño o de la disciplina es tan absurdo como consultar a un sacerdote sin saber si es católico o budista, o leer un libro de economía sin saber si el autor es capitalista o comunista.

Porque de creencias se trata, y no de ciencia. Aunque a lo largo de este libro intentaré dar argumentos a favor de mis opiniones, hay que reconocer que, en último término, las ideas sobre el cuidado de los hijos, como las ideas políticas o religiosas, dependen de una convicción personal más que de un argumento racional.

En la práctica, muchos expertos, profesionales y padres ni siquiera son conscientes de que existen estas dos tendencias, y no se han parado a pensar cuál es la suya. Los padres leen libros con orientaciones totalmente diferentes, incluso incompatibles, se los creen todos e intentan llevarlos a la práctica simultáneamente. Muchos autores les aho-

rran el trabajo, pues ya escriben directamente híbridos contra natura. Son los que te dicen que tomar al niño en brazos es buenísimo, pero que nunca lo cojas cuando llora porque se acostumbra; que la leche materna es el más maravilloso alimento, pero que a partir de los seis meses ya no alimenta; que los malos tratos a los niños constituyen un gravísimo problema y un atentado a los derechos humanos, pero que un cachete a tiempo hace maravillas... Vamos, «libertad dentro de un orden».

Veamos un ejemplo clásico, en la obra del pedagogo Pedro de Alcántara García, que en 1909 citaba al filósofo Kant^[1]:

Tan perjudicial puede ser la represión constante y exagerada, como la complacencia continua y extremosa. Kant nos ha dejado dicho a este respecto: «No debe quebrantarse la voluntad de los niños, sino dirigirla de tal modo que sepa ceder a los obstáculos naturales —los padres se equivocan ordinariamente rehusando a sus hijos todo lo que les piden. Es absurdo negarles sin razón lo que esperan de la bondad de sus padres—. Mas, de otra parte, se perjudica a los niños haciendo cuanto quieren; sin duda que de este modo se impide que manifiesten su mal humor, pero también se hacen más exigentes». La voluntad se educa, pues, ejercitándola y restringiéndola, por el ejercicio y la represión, positiva y negativamente.

En conjunto, estos párrafos parecen bastante razonables, y bastante favorables al niño (aunque la palabra «represión» hoy en día chirría un poco, ¿verdad? Seguimos reprimiendo a los niños, pero preferimos decir que los formamos, encauzamos o educamos). Todo depende de qué se considere una «complacencia extremosa». No hay que negarles cosas sin razón, pero si un niño se va a tirar por la ventana, desde luego que no se lo hemos de permitir. Todos de acuerdo.

Pero ¿por qué precisamente al hablar de los niños hay que acordarse de esas limitaciones? Tampoco permitiríamos que se tirase por la ventana un adulto, ya sea nuestro padre o nuestro hermano, nuestra esposa o nuestro marido, nuestra jefa o nuestra empleada. Pero eso es tan lógico que, al hablar de personas adultas, no creemos necesario hacer la aclaración. Substituya en los párrafos anteriores al hijo por la esposa: «En la vida conyugal, tan perjudicial puede ser la represión constante y exagerada, como la complacencia continua y extremosa. Se perjudica a las mujeres haciendo cuanto quieren; sin duda que de este modo se impide que manifiesten su mal humor, pero también se hacen más exigentes». En dos frases las ha llamado exigentes y malhumoradas. ¿A que da rabia?

Durante siglos, la mujer ha estado «naturalmente» sometida al marido, y se escribían frases similares sin que nadie se escandalizase. Hoy nadie se atrevería a hablar así de las mujeres, pero todavía nos parece normal hacerlo de los niños.

Pensará algún lector que estoy cogiendo las cosas muy por los pelos, que tampoco es para tanto, que estoy sacando de contexto las frases de Pedro de Alcántara y que él en realidad era muy respetuoso con los niños. Pero es que aquello no era más que el principio. Unas pocas páginas más adelante leemos:

Para contener estos impulsos y evitar la formación de semejantes hábitos, precisa oponer resistencia a los deseos de los niños, contrariar sus caprichos, no dejarles hacer todo lo que quieran ni estar con ellos tan solícitos como suelen estar muchos padres a sus menores indicaciones.

Aquí ya no estamos hablando de impedir que el niño juegue con una pistola, pegue a otro niño o rompa un jarrón. Estamos hablando de no dejarle hacer lo que quiere «porque sí», por el puro placer de contrariarle, cuando aca-

ba de decir que «es absurdo negarles sin razón lo que esperan». Parece que ni el autor ni sus lectores se daban cuenta de que había una contradicción.

Mucha gente se siente atraída por estas posiciones indefinidas, por el «sí, pero...» y por el «no, aunque...», pues está muy extendida en nuestra sociedad la idea de que los extremos son malos y en el medio está la virtud. Pero no es así, al menos no en todos los casos. La virtud está, muchas veces, en un extremo. Un par de ejemplos en los que quiero creer que todos mis lectores coincidirán: la policía jamás debe torturar a un detenido, el marido jamás debe golpear a su esposa. ¿Le parece que estos «jamases» resultan demasiado extremistas, tal vez fanáticos? ¿Debería adoptar una postura intermedia, más conciliadora y comprensiva, como torturar poquito y sólo a asesinos y terroristas, o pegar a la esposa sólo cuando ha sido infiel? Rotundamente no. Pues bien, del mismo modo, no estoy dispuesto a aceptar que «un cachete a tiempo» sea otra cosa que malos tratos, ni conozco ningún motivo por el que haya que hacer caso a los niños de día pero no de noche.

El libro que tiene usted en sus manos no busca el «justo medio», sino que toma claro partido. Este libro parte de la base de que los niños son esencialmente buenos, de que sus necesidades afectivas son importantes y de que los padres les debemos cariño, respeto y atención. Quienes no estén de acuerdo con estas premisas, quienes prefieran creer que su hijo es un «pequeño monstruo» y busquen trucos para meterlo en vereda, encontrarán (por desgracia, pienso yo) otros muchos libros más acordes con sus creencias.

Este libro está a favor de los hijos, pero no debe pensarse por ello que está en contra de los padres, pues precisamente sólo en la teoría del «niño malo» existe ese enfrentamiento. Quienes atacan al niño parecen creer que así defienden a los padres («un horario rígido para que tú tengas libertad, límites para que no te tome el pelo, disciplina para

que te respete, dejarlo solo para que puedas tener tu propia intimidad...»); pero se equivocan, porque en realidad padres e hijos están en el mismo bando. A la larga, los que creen en la maldad de los niños acaban atacando también a los padres: «No tenéis voluntad, lo estáis malcriando, no seguís las normas, sois débiles...».

Pues la tendencia natural de los padres es la de creer que sus hijos son buenos, y tratarlos con cariño. Una vez llegué demasiado pronto a mi consulta y me entretuve charlando con el recepcionista. En la sala sólo había una madre, con un bebé de pocos meses en un cochecito, esperando para otro colega. El bebé se puso a llorar, y la madre intentó calmarlo moviendo el cochecito adelante y atrás. Cada vez los llantos eran más desesperados, y los paseos de la madre más frenéticos. Cuando un niño llora con todas sus fuerzas, los minutos parecen horas. «¿Qué hace? —pensé—. ¿Por qué no lo saca del coche y lo toma en brazos?». Esperé y esperé, pero la madre no hacía nada. Finalmente, aunque nunca he sido amigo de dar consejos no solicitados, me decidí a lanzar una indirecta lo más suave que pude:

—¡Pero qué enfadado está este niño! Parece que quiere brazos...

Y entonces, como movida por un resorte, la madre se abalanzó a sacar del coche a su hijo (que se calmó al instante) y explicó:

—Es que como dicen los pediatras que no es bueno cogerlos...

¡No se atrevía a tomar a su hijo en brazos porque había un pediatra delante! Aquel día comprendí cuánto poder tenemos los médicos y cuántas presiones y temores deben soportar cada día las madres.

Esa misma explicación, «le cogería en brazos, pero como dicen que se malacostumbran...», la he oído docenas de veces en circunstancias menos dramáticas. Todas las madres sienten el deseo de consolar a su hijo que llora, y

sólo una fuerte presión y un completo «lavado de cerebro» puede convencerlas de lo contrario. En cambio, nunca he visto el caso opuesto: una madre que espontáneamente prefiera dejar llorar a su hijo, pero lo tome en brazos por obligación («le dejaría llorar, pero como dicen que eso les provoca un trauma...»).

La puericultura elástica

Si hay un ángel que anota las penas de los hombres, así como sus pecados, bien sabe cuántas y cuán profundas son las penas nacidas de falsas ideas de las que nadie tiene la culpa.

GEORGE ELIOT, *Silas Marner*

Otro importante problema es que, a menudo, las palabras de los libros y de los expertos son tan imprecisas que admiten cualquier interpretación.

Una vez escuché durante más de media hora a un psicólogo que hablaba sobre la educación de los niños ante un grupo de madres y padres. No entendí nada. En realidad, sospecho que no dijo nada. Al final, todos le aplaudieron. Consciente o inconscientemente, algunos expertos en educación parecen adoptar el método de los redactores de horóscopos: decir generalidades vacías de contenido con las que cualquiera puede identificarse. Si yo digo, por ejemplo, «los géminis son cariñosos y leales, aunque no les gusta que les tomen el pelo», muchos de mis lectores géminis pensarán que he descrito a la perfección su personalidad. ¿Y si hubiera dicho «los sagitario son cariñosos y leales...»? Otro completo acierto. Claro, todo el mundo es (o cree ser) más o menos así. Nadie reconoce ser arisco o traicionero, nadie quiere que le tomen el pelo.

Del mismo modo, ¿quién no estaría de acuerdo en que «los padres deben encauzar las potencialidades de sus hijos, pero sin limitar su creatividad»? Los padres de Marta y de Enrique, dos niños de seis años, están de acuerdo. Marta sale de casa a las siete de la mañana y vuelve a las seis o siete de la noche tras comer en el colegio y estudiar inglés, informática y danza después de clase. La recoge una canguro que la cuida hasta que vuelven sus padres. Por su parte, el padre de Enrique ha dejado el trabajo para poder cuidar de su hijo. Enrique come en casa, y dos días por semana estudia guitarra porque le gusta, no porque sea necesario pasar de algún modo las horas hasta que vuelven sus padres.

Los dos padres están convencidos de que están haciendo exactamente lo que recomienda el experto: ellos hacen lo posible por encauzar las potencialidades de sus hijos. Sólo les preocupa un poco lo de «limitar la creatividad». ¿No la estarán limitando sin darse cuenta? El papá de Enrique decide que a partir de ahora no sólo jugará con su hijo al fútbol, sino también al baloncesto (tal vez no sea bueno centrarse en un solo deporte); el de Marta decide apuntarla a piano dos días por semana, de siete a ocho de la tarde, para completar su educación.

Y usted, ¿cree que Marta y Enrique están recibiendo la misma educación?

Muchas veces, las frases son tan elásticas que se les puede dar la vuelta como a un calcetín. Si le ha gustado «los padres deben encauzar las potencialidades de sus hijos, pero sin limitar su creatividad», ¿qué me dice de «los padres deben permitir que las potencialidades de sus hijos fluyan libremente, pero poniendo límites a su desordenada creatividad»? Al verlas juntas, se da usted cuenta de que estas dos frases son exactamente opuestas; pero si hubiera leído una en un libro y meses después la otra en otro libro, probablemente no habría notado la diferencia.