

# **RETOS DE LA CRIANZA ACTUAL**

A través de nuestra experiencia clínica hemos detectado una serie de situaciones que nos han hecho reflexionar sobre las dificultades que surgen durante la experiencia de ser padres. Somos conscientes de lo confusa y a veces contradictoria que puede resultar la información disponible respecto a algunos aspectos de la crianza, por lo que hemos escogido algunos temas que pueden ser de interés para proponer una reflexión en cada familia, sin recetas mágicas, que permita extraer algunas conclusiones y así permitir un proceso de crecimiento de los hijos saludable.

## **SUEÑO**

El sueño tiene una función reguladora tanto física como mental que permite procesar e integrar las experiencias vividas durante el día. Entendiendo que cada familia puede tener un ritmo y realidad concreto, es importante facilitar la transición hacia el descanso; por ejemplo, favorecer el paso a la habitación propia en el momento adecuado contribuye a que el niño pueda adquirir autonomía y reconocer el concepto de intimidad.

Dicha transición puede ser facilitada a través del acompañamiento en el momento del dormir mediante palabras o cuentos, con la máxima tranquilidad posible. El objetivo es que los padres puedan ir enseñando al hijo a conciliar el sueño, contribuyendo a que evolucione hacia un adulto saludable y sin trastornos del sueño.

## **MIEDOS**

La presencia de pesadillas, terrores nocturnos y miedos diurnos es normal en ciertas etapas del desarrollo, siendo éstas la representación de las angustias internas que presentan los niños. A partir de cierta intensidad y frecuencia podemos pensar que les está costando relajarse ante todas las excitaciones presentes en el día y en su mundo interno. En ese momento adquiere importancia el poder ayudar a calmar esa angustia interna a través de los cuidados físicos o de la palabra, permitiendo al niño tranquilizarse.

## **ALIMENTACIÓN**

Es importante tener en cuenta que la comida no solo es el acto de comer, sino que representa también un acto de relación padres-hijos en el que se establecen cuestiones ligadas a la autonomía y el proceso de individualización, el cuestionamiento a la autoridad y todas las inquietudes parentales sobre la salud del niño. Si existe inquietud porque coma poco, recurrir al pediatra permite descargar esa cuestión en el profesional, liberando el momento de la alimentación de esas angustias.

Es importante que el momento de la comida sea plenamente consciente, lo cual implica minimizar o eliminar los elementos que puedan resultar en distracción como televisión, móvil o tablet. Asimismo, la comida requiere de un lugar y un espacio de tiempo adecuado al momento. La palabra de los padres tiene un valor, así que, si se marca un límite de tiempo para la comida, es importante sostenerlo.

No hay que olvidar que una parte de la personalidad del niño se construye a través de la identificación con las conductas de los aitas. Es decir, si los aitas son selectivos en cuestión de alimentación, va a haber dificultad para comer y aceptar la variedad

## **CONDUCTA Y LÍMITES**

La conducta de desobediencia es expresión de una tensión en el equilibrio entre los deseos del niño y los límites que la realidad le va poniendo. Ya en niños de uno o dos años surgen las rabietas fuertes al comprobar que sus deseos no siempre se convierten en realidad.

Las rabietas forman parte normal del desarrollo de un niño, ese “no” que el niño comienza a enunciar tempranamente contribuye a la construcción de su identidad. Sólo a partir de cierta intensidad y duración pueden ser considerados un problema. Son los aitas a través de sus palabras y actitudes físicas los que pueden ayudar al niño a entender que la solución pasa por llegar a un equilibrio entre lo que uno quiere y lo que se puede.

Lo importante es no traducir y leer esos noes como un ataque, entendiendo que no es una pelea entre iguales y que son los adultos los que pueden desactivar esa situación. Para ello es importante ejercer la autoridad, lo cual no es sinónimo de ser autoritarios, estableciendo unos límites que proporcionen un terreno de seguridad para los niños.

A la larga, la falta de límites puede generar confusión y angustia, con los consiguientes problemas de comportamiento.

No hay que olvidar que son los aitas quienes tienen el derecho y la obligación de poner límites a sus hijos, explicando las razones siempre que se pueda y marcándolos con tiempo y calma, y con la tranquilidad de que los niños no se van a traumatizar porque vean frustrados sus deseos. En ese contexto es importante validar al otro miembro de la pareja en presencia de los hijos. A pesar de que puede haber diferencias, éstas deben discutirse preferentemente en la intimidad de la pareja.

## **AUTONOMÍA**

La relación de un niño con sus aitas va variando a lo largo de la infancia, pasando de una dependencia absoluta al inicio a un tránsito progresivo hacia una mayor autonomía, que va apareciendo a través de conquistas como la adquisición de la marcha y el lenguaje.

Las sensaciones ligadas al cuidado de un bebé pueden ser muy placenteras, por ejemplo el hecho de ser proveedor absoluto de su seguridad y cuidado, pero esta situación mantenida en el tiempo puede generar desajustes comportamentales. Para ello es importante que los aitas puedan despedirse de su bebé y puedan ir saludando al niño en sus diferentes etapas, ajustándose a sus necesidades en cada una de ellas.

Hay que tener en cuenta que el camino de las adquisiciones no es lineal y ascendente, apareciendo momentos de regresión a lo largo del crecimiento, sobre todo en situaciones estresantes como el estar enfermos, cambios de colegio o domicilio entre otros. Acompañar en esas situaciones supone poder rebajar temporalmente las exigencias, adaptándose a las necesidades de esos momentos. Asimismo, favorecer la autonomía también implica asumir ciertos riesgos, entendiendo que mantener a los niños en una burbuja no favorece la creación de esa seguridad interna que ayuda a enfrentarles a las situaciones vitales.

## **JUEGO**

A través del juego el niño intenta entender cómo funciona el mundo. Poderles acompañar en ese proceso favorece su desarrollo evolutivo. Para ello, es necesario dedicar tiempo al juego compartido, pudiendo compartir ideas y poner palabras a la propuesta del niño desde la flexibilidad y la escucha.

En nuestra experiencia clínica, los niños que saben desarrollar un juego simbólico, dibujar y crear historias, son más sanos emocionalmente y desarrollan más la inteligencia.

## **NACIMIENTO DE UN HERMANO**

El nacimiento de un hermanito es uno de los acontecimientos más importantes de la vida de un niño. Pasa de haber sido foco de todas las miradas y cuidados a tener que compartirlos asumiendo no ser único. La rivalidad y los celos surgirán de forma casi inevitable y sólo a partir de cierta duración e intensidad será un problema en sí mismo.

En esta situación es habitual que aparezcan cierta irritabilidad, momentos regresivos (a etapas previas de su desarrollo) o fantasías que tengan que ver con seguir siendo hijo único o con hacer desaparecer al nuevo hermanito. En esa situación es importante poder verbalizar el contenido de las mismas desde la tranquilidad, poniendo palabras a ese enfado e insistiendo al niño en que no es lo mismo pensar que hacer.

Asimismo, para favorecer esta adaptación es importante implicar al hermano mayor en los cuidados del hermanito. Mantener algo de tiempo a solas de cada uno de los aitas con el niño puede facilitar esta nueva etapa.

## **RELACIÓN CON IGUALES**

La relación con iguales es una necesidad en sí misma y permite el desarrollo de la inteligencia y la creatividad. En la relación con los demás tiene un papel fundamental la agresividad, entendiendo ésta como un espectro en cuyo extremo estarían las manifestaciones físicas o verbales graves, pero que también incluye otros elementos también la capacidad de decir que no, de defenderse o de expresar opiniones propias.

Puede generar preocupación observar estas manifestaciones en los hijos, y existe una tendencia a anularlas o hacer como si no existieran. Es importante acompañar a los hijos en este sentido, reconocerles la existencia de esta emoción y dar salida a la agresividad a través de los cauces adecuados.

Los padres ejercen de modelo en la socialización de sus hijos por lo que las familias muy centradas solo en el núcleo familiar pueden tener dificultad para enseñar al hijo otras formas de relación. Es conveniente poder bajar al parque a veces, relacionarse con otras familias... Pero no hay que olvidar que también el descanso y el aburrimiento también tienen su papel. No pasa nada por quedarse a veces en casa y dejar pasar la tarde, permitiendo que surja lo inesperado.

## **SALUD FÍSICA**

La enfermedad de un hijo es una situación muy angustiosa para los padres. Es importante que los padres puedan cuidarse y también puedan cuidar y tranquilizar a los hijos. Para ello el papel del pediatra es fundamental, ayudando a calmar esa angustia desde un saber y proponiendo qué medidas tomar en dicho proceso.

En este contexto, es habitual que el niño presente conductas regresivas. Ser conscientes de ello ayuda a ajustar las exigencias y calmar, aportando lo que los niños necesitan en ese momento. También es importante explicar a los niños qué les pasa con un lenguaje ajustado para su edad. A veces los dibujos, historias y cuentos puede ayudar a entender mejor la situación.

El factor psicológico es importante en el proceso de enfermar. Dada su inmadurez afectiva, en los niños hay una mayor predisposición a manifestar emociones mediante síntomas físicos (dolores abdominales, cefaleas). Además de consultarlo con el pediatra, es importante explorar qué es lo que puede estar pasando para poder poner palabras y aliviar dicha situación,

## **FAMILIA EXTENSA**

Con el nacimiento de un bebé, habitualmente se produce una reconexión de cada miembro de la pareja con su familia de origen. Esto puede poner sobre la mesa grandes diferencias entre las familias en cuestión de estilos educativos y de crianza, lo que puede generar una gran tensión en la pareja ante las decisiones ligadas al cuidado de los hijos.

Siendo normal el deseo y la necesidad inicial de la presencia cercana de las familias de origen, luego puede ser complicado tomar distancia progresivamente. Para ello, es importante poder marcar los espacios y tiempos con familia y amigos a la hora de establecer el encuentro con los niños. En este proceso es importante que la comunicación se triángule, siendo cada miembro de la pareja quien hable con su familia de origen y haciéndose portavoz del mensaje como si fuera de los dos. Para plantear qué es conveniente en cada momento puede ser de ayuda plantear primero las necesidades del niño, luego las de los abuelos y, por último, las del resto de la familia, que también debe tener un lugar.

## **CONCLUSIÓN**

A través de las situaciones que hemos destacado en el texto, hemos querido fomentar la reflexión y profundizar en puntos clave sobre la crianza, para que así cada familia puede encontrar un estilo propio que contribuya a favorecer el desarrollo evolutivo de los niños.

Para acabar con esta propuesta, queremos plantear la importancia de que podáis pasar tiempo con vuestros hijos, conociéndolos y descubriendo sus necesidades y deseos. En todo proceso de crianza hay épocas buenas y épocas peores, algunas dificultades se prolongarán el tiempo y otras se resolverán con facilidad, pero eso forma parte de la vida. La clave reside en que podáis estar ahí, presentes, para poder acompañarles.