

## LAS PRÁCTICAS DE CRIANZA

### Algunos conceptos sobre crianza.

- Concepto general:

Las prácticas de crianza se refieren a la aplicación de acciones de atención a los niños, basadas en las creencias personales, derivadas de los patrones culturales de pertenencia, conocimientos adquiridos e ideas de lo que debiera ser hecho.

- Definiciones operativas de términos frecuentemente vinculados con crianza

**Conocimientos:** *Conceptos y saberes de los hechos y las cosas.*

Dependen sobre todo de la educación recibida. Son individuales pero es común encontrar similares niveles de conocimientos en grupos o sectores de individuos pertenecientes a la misma comunidad o grupo social.

**Creencias:** *Por qué las cosas deben ser hechas así*

Dependen de los conocimientos, pero también de las tradiciones, mitos, religiones y sistema de valores imperantes en un grupo social o cultura.

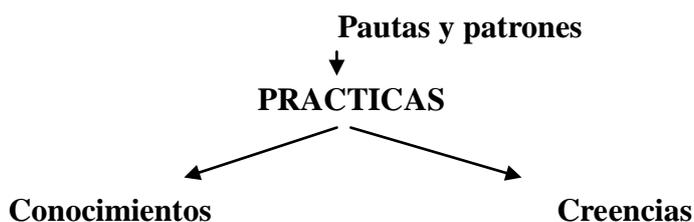
**Patrones y pautas:** *Lo que se debe hacer*

**Patrones:** Son las normas de referencia determinadas por la cultura vigente y los conocimientos científicos imperantes. Dependen de un tiempo y espacio determinados.

**Pautas:** Son las conductas, guías o recomendaciones a seguir que indica la cultura de pertenencia.

**Prácticas:** *Qué y cómo se hace*

Son las ACCIONES DE ATENCIÓN resultantes de los conocimientos, creencias, pautas y posibilidades fácticas que tienen los padres o dadores de cuidados.



Las prácticas de crianza no deben ser consideradas aisladamente, sino como comportamientos sustentados por un sistema de creencias y valores sobre los cuidados esenciales: la alimentación, la nutrición, el desarrollo y la educación de los hijos, la preservación del descanso y la incorporación de la ley, las normas y los valores sociales; sobre cómo son estos y cuál es el papel como padres.

Por lo tanto en el período inicial de la vida es cuando las prácticas de crianza adquieren fundamental importancia, ya que es el momento más crítico, no sólo para el crecimiento físico y del desarrollo, sino también para la formación de las competencias cognitivas.

**La calidad de las prácticas de crianza llevadas a cabo en esta etapa dejan huellas que tienen efectos acumulativos y también pueden dejar secuelas que marquen para siempre a un individuo.**

Inicialmente la relación de fusión madre-niño propicia una identificación intensa, cada uno "lee" en el cuerpo del otro a través de los gestos, la postura, la mirada. Progresivamente a medida que el niño adquiere nuevas posibilidades de respuesta, sólo el reconocimiento de su alteridad por parte del adulto le permitirá generar un pensamiento propio. El placer por el pensamiento del niño y no por la repetición del adulto facilitará el desarrollo de las capacidades cognitivas, siempre y cuando estén cubiertas las necesidades alimentarias y el ambiente estimulador.

Durante mucho tiempo se entendió la relación padres-hijos de modo unidireccional, destacando la influencia de los padres sobre los hijos y relegando la posible influencia de los hijos sobre la selección de las prácticas parentales.

Es imposible pensar un lactante sino se piensan al mismo tiempo los cuidados maternos.

En casi todas las sociedades, las madres son las proveedoras de atención. Sin embargo, esta responsabilidad no está reservada únicamente a las madres: los padres, los abuelos, otros miembros adultos de la familia, los hermanos y hermanas, los miembros de la comunidad proporcionan atención a los niños y a las mujeres, e incluso podrían controlar los recursos que afectan la calidad de la atención prodigada por la madre. Por lo tanto a los que llevan a cabo estas prácticas se los denomina "dadores de cuidados" en forma genérica.

**La capacidad maternal del adulto propicia una forma de identificación primaria a través de la cual le**

## **reconoce las necesidades del bebé y actúa en consecuencia a través de los modos de su práctica.**

Los gestos maternos incitan al niño a reconocer una variedad de estímulos, sobre todo familiares y una serie de rutinas que lo ubican respecto del tiempo y el espacio: lugar del sueño y la vigilia, momentos de jugar y cantar, personas que lo cuidan, hermanos, etc.

El sostén a través de prácticas que ligan y unifican, expresan la ternura y también el reconocimiento del niño como otro de la madre, serán las prácticas invariantes que permitirán la aceptación, por parte del niño, de algunas diferencias: la alimentación complementaria, el destete, la aparición de los dientes, una mudanza, un viaje, las ausencias temporarias, la sustitución de la madre por otros cuidadores.

La variación permanente de estímulos, personas y lugares dificulta el proceso de identificación primaria, construcción del yo como instancia unificadora del sujeto.

**Las prácticas domésticas, de cuidado cotidiano incluyen lo dicho y lo no dicho del mito familiar, las normas, las cuestiones de género, los intercambios, en fin, la matriz simbólica donde el niño vino a insertarse.**

### LOS POSTULADOS DE BASE.

En las prácticas de crianza planteamos una reflexión minuciosa acerca de tres postulados de base profundamente imbricados unos con otros e interdependientes: respeto, autonomía y seguridad.

- **Respeto:** esencial por la persona del niño y por la familia, por la maduración neuropsicológica del niño y por su derecho inalienable a ser protagonista de su propio desarrollo, como ser activo y no solamente actuado por el otro.
- **Autonomía:** hablar de actividad autónoma es reconocer que el bebé es un sujeto de **acción** y no sólo de **reacción** desde la más temprana edad. Acción que implica operación sobre el medio externo y transformación recíproca.

El conocimiento fino y detallado de la actividad autónoma del protoinfante bajo todas sus formas, aporta datos de gran riqueza acerca de los procesos que él mismo utiliza para constituirse como sujeto y acerca de su relación activa con el medio.

Cuando un bebé emprende una actividad por su propia iniciativa y la lleva a cabo hasta su conclusión, el observador puede percibir su intencionalidad, captar y comprender su direccionalidad, su “sentido” y su significación, al mismo tiempo que le revela los esquemas sensoriomotores y mentales con los que opera, las estrategias individuales e individuantes con las cuales el bebé se compromete corporal y psíquicamente en cada estadio de su desarrollo, para autoconstruirse intelectual, práctica y socialmente, acompañado, apuntalado, contenido y sostenido por los adultos significativos con los cuales interactúa.

El niño vive y opera en cada momento de su vida con los instrumentos madurativos, perceptuales, motores, afectivos y cognitivos que **él ya posee**, no con los que va a adquirir ulteriormente. Estos últimos sólo existen en él virtualmente —como potencialidad, como esbozo o como germen— y su descubrimiento, ejercitación, utilización y apropiación representan el proceso adaptativo cuya coherencia específica se expresa en cada estadio.

**Autonomía** supone que la persona, en este caso el niño, aun siendo muy pequeño:

- a) Tiene **iniciativas** para las cuales posee un **equipamiento biológico, funcional, emocional y cognitivo maduro** y adaptado a la acción que se propone.
- b) Es capaz de **una cierta dosis de decisión, de elección posible** a partir de poder captar del entorno, disponer y procesar suficiente información que le permita esa elección.
- c) Puede disponer de **un cierto control** y dominio de la situación en su contexto inmediato y del efecto de sus actos.
- d) No sólo **él puede hacer**, si no que fundamentalmente **él quiere hacer** y si aún no **sabe totalmente hacer**, tiene recursos y puede elaborar estrategias para ir alcanzando ese saber a su nivel.

En esas condiciones la actividad autónoma se corresponde coherentemente con el estadio madurativo. Tiene sus raíces en la necesidad (necesidad de adaptación y apropiación del mundo externo), y en el deseo de reencontrar el placer de la satisfacción, reconocidos como motor esencial de la interacción del niño con el medio y en la pulsión epistémica o impulso cognoscente que lo lleva a conocer e intentar adaptarse activamente a ese medio específico, propio de su edad, aun en el niño más pequeño.

El niño activo, en contacto e interacción permanente con su ambiente, construye su acción con los medios de que dispone aquí y ahora para percibir y comprender su entorno, basado en su nivel de conocimientos actuales. Pero también construye sincrónicamente las bases del conocimiento futuro integrándolo ulteriormente en estructuras cada vez más diferenciadas y más complejas. Simultáneamente a

la apropiación de los contenidos y los conocimientos construye y reconstruye, perfecciona, ratifica y rectifica los instrumentos, esquemas y modelos cognitivos, emocionales y actitudinales implicados en el proceso de conocer, elaborando sus modalidades, estrategias y estilos personales de aproximación al conocimiento, es decir, aquello que instituye y configura su “matriz de aprendizaje”.

**Lo que incumbe al adulto en esta constelación es asegurar al niño las condiciones del entorno afectivo, material y social para que pueda apropiárselo y dominarlo con los instrumentos y procedimientos que él dispone.** Ambiente en el que pueda tomar iniciativas y actuar sintiéndose seguro de la relación afectiva con el adulto; de que nada sorprendente o peligroso puede sucederle, nada que él no pueda prever o anticipar con su nivel de percepción o dominio actual.

Durante la actividad autónoma aparece frecuentemente una expresión mímica y gestual que denota una **actitud de cuestionamiento**. Implica “un momento de focalización intensa, de concentración activa alrededor de un fenómeno (ya sea referente a un objeto externo o a las sensaciones de su propio cuerpo) que desencadena una serie de acciones precisas orientadas a circunscribir y/o a precisarlo por la exploración de aspectos o resultados semejantes, idénticos o por el contrario diferentes”. El transcurso de la acción y los cuestionamientos corresponden a su nivel de maduración global, a su edad y a sus intereses situacionales. Está ligada a la emoción y a la “actitud de asombro” y descubrimiento de las que da cuenta *Henry Wallon* y que están en la base de las competencias para el aprendizaje, al mismo tiempo que constituye una de sus condiciones.

La actitud de cuestionamiento moviliza todos los elementos a su disposición: sus conocimientos y experiencias anteriores, su afectividad que se expresa en su interés y los nuevos factores madurativos que se han integrado en su funcionamiento mental. Esto marca una “nueva pertinencia” de la búsqueda cognitiva.

El aprendizaje que le aporta el momento de actividad autónoma puede ser extremadamente rico tanto por el carácter multifactorial del resultado como por la eficacia del proceso cognitivo mismo.

#### Condiciones subjetivas para la actividad autónoma

**A) Seguridad afectiva.**

**B) Libertad de movimientos** provistos por el desarrollo postural autónomo y el espacio, la ropa y los objetos adecuados.

#### Condiciones objetivas para la acción autónoma

**A) Espacio** de vida y de juego interesante y variado, pensado y ambientado por el adulto con las cualidades de seguridad, calidez y continencia.

A partir de los tres meses, por ejemplo, es posible e inclusive aconsejable un lugar de juego sobre el piso duro, sobre un hule o manta estirada, si es necesario delimitado por barreras de seguridad, como un amplio corralito (sin instrumentos de contención, ni de fijación en posturas), donde el niño pueda permanecer activo y en seguridad durante los intervalos entre el aseo, la alimentación, el sueño o las interacciones con los adultos y con los otros niños.

**B) Ropa** que garantice una amplia libertad de movimientos, desplazamientos y gestos.

**C) Juguetes y objetos** acordes a los intereses y capacidades actuales del niño en cantidad suficiente y a su disposición, es decir a su alcance y que puedan ser manipulados libremente.

**D) Tiempo y continuidad** son características de la actividad que se constituyen como fuentes esenciales de experiencias estructurantes. La alternancia entre los tiempos de juego autónomo por un lado y los tiempos de cuidados, de interacción y comunicación con el adulto, por otro, se nutren recíprocamente.

Los períodos de actividad libre concretados en un tiempo regular y habitual en el que el bebé va reconociendo rápidamente la sucesión de gestos y acciones repetidas cotidianamente, verbalizadas por el adulto, se inscriben en un ritual que permite al bebé su anticipación progresiva y la orientación témporo-espacial, que lo prepara corporal y psíquicamente en el devenir de la situación en la que está siendo implicado.

Estos son momentos importantes de estructuración somatopsíquica durante los cuales tanto el bebé sano, como así también el que padece alguna patología, habiendo gozado de cuidados corporales satisfactorios, en una relación afectiva interpersonal confiable, aprovecha mejor la disponibilidad de su tiempo de exploración y juego solo o compartido.

Cada bebé tiene necesidad de **su tiempo**, con su ritmo personal, para iniciar, desarrollar y **culminar** la acción en la que está comprometido. La continuidad del movimiento libre, autorregulado, tendiente a un fin adaptativo, en relación al entorno y a un proyecto autoconstruido por él, le permite la constitución de una

continuidad psíquica en el pensamiento y también en el sentimiento de unidad de sí (requisito para la construcción de representaciones y entre ellas, la de su esquema corporal y de la imagen de sí).

**E) La compañía de un adulto significativo** y disponible, a una distancia adecuada, en la que puedan comunicarse, a fin de ratificar el sentimiento profundo de seguridad afectiva, indispensable para que la inquietud, la ansiedad, la desolación, la espera o el alerta excesivo no interfieran en la actividad autónoma.

Cuando ésta se despliega en un encuadre respetuoso de sus condiciones necesarias, permite desarrollar **una vivencia y un sentimiento profundo de competencia**, al mismo tiempo que la continuidad del trabajo psíquico consolida el sentimiento de sí y el proceso de individuación.

Cuando se plantea **la autonomía** como un **postulado de base** se reconoce su existencia aún en germen, en esbozo, desde el comienzo de la vida, se captan sus señales y se conocen sus condiciones en cada estadio considerándola como objetivo para afirmar y desarrollar.

Esto sólo es posible considerando y valorando las iniciativas del niño aunque sean precariamente esbozadas como expresión de su **ser sujeto**, aun cuando deban oponerse límites necesarios y diferenciando claramente entre “autonomía” y “soledad”, entre crear las condiciones de actividad y desarrollo con la mayor autonomía posible y otras formas de aparente autonomía en las que expresan actitudes evidentes o sutiles de abandono que generan procesos de sobreadaptación. Es importante además reconocer y apoyar la capacidad de resiliencia.

Finalmente la **seguridad afectiva, postural y en el entorno** es provista por la estructura del vínculo de apego con el Otro, por la confianza en sí mismo que parte del íntimo sentimiento de seguridad postural y corporal, y por la seguridad respecto de su medio ambiente humano y material.

## **LAS PRÁCTICAS DE CRIANZA EN ESCENAS DE LA VIDA COTIDIANA CONSIDERANDO LOS POSTULADOS DE BASE Y EN RELACIÓN A LOS FACTORES ORGANIZADORES DEL DESARROLLO:**

En los momentos de la alimentación, del aseo, del vestido/desvestido, del juego, del sueño, los intercambios sociales, los paseos, las actividades de tiempo libre de la familia emergen los saberes y las consideraciones de la familia respecto de lo esencial para el cuidado de los niños.

Es importante hacer consciente las ideas y reflexionar acerca de ¿qué hacen, qué sienten y qué aprenden recíprocamente los niños y los adultos durante las actividades cotidianas? Y sobre la incidencia de la calidad de las interacciones y su relación con:

**El vínculo de apego:** Al tener en cuenta la relación afectiva, la mirada, la sonrisa, la ternura, los gestos cuidadosos se preparan y organizan los momentos de cuidados cotidianos para garantizar la seguridad afectiva y la disponibilidad del adulto en el tiempo de la relación. La calidad del vínculo está ligada a cómo se tienen en cuenta todos los otros organizadores del desarrollo en cada situación.

**La comunicación:** los gestos, la voz, el reconocimiento de las señales del niño, el espacio y el tiempo del diálogo gestual, la anticipación, los elementos precursores del lenguaje, las palabras que remiten a las partes del cuerpo, a los elementos de aseo, a la ropa, la inclusión de los ritmos y las canciones sostienen y acrecientan la apetencia por la comunicación.

**La exploración:** el espacio que se organiza, qué objetos, elementos, ropas o partes del cuerpo de sí mismo o del adulto se muestran y se disponen para que el niño acceda a ellos en todos los actos cotidianos, la manera en que se los muestra y se significan ligan la experiencia sensoriomotriz a la relación afectiva y a la palabra. Es conveniente la adaptación y adecuación de los espacios privados familiares y de los espacios públicos en función de las necesidades y potencialidades del niño, teniendo en cuenta los postulados de base.

**La seguridad postural:** se construye a través de los apoyos suficientes y de los gestos del adulto que está atento a cómo alzarlo, cómo tomarlo, cómo sostenerlo y cómo apoyarlo respetando su equilibrio, sus sensaciones de estabilidad, cómo mueve al niño o le permite que se mueva sin que experimente crispaciones y que se sienta en peligro de caer. Los adultos disponen los lugares que se adecuen a las necesidades de movimiento, de seguridad postural para el niño y de confort para el adulto.

**El orden simbólico:** Los ritos culturales, las creencias, las canciones y los cuentos, los nombres y actitudes familiares implicados en los cuidados cotidianos. La adaptación de los espacios reales que brindan los adultos a los niños expresan los espacios mentales de los adultos, sus creencias y saberes en relación a las necesidades y potencialidades del niño. Las situaciones de riesgo que pueden afectar el desarrollo integral infantil.

## El momento de la ALIMENTACIÓN

- **Las comidas**

Comer, introducir algo sabroso y tibio en el cuerpo parece ser de capital importancia para todos y en especial para los niños pequeños. Se trata de una ocasión privilegiada para múltiples contactos afectivos e intensos momentos de intercambio y de aprendizaje.

### Un alimento afectivo y psíquico

Contrariamente a lo que se piensa todavía con demasiada frecuencia, la comida de un bebé muy pequeño no es únicamente el momento en el que absorbe un alimento material. En un clima agradable todo estímulo se hace significativo y lo contacta con sensaciones del propio cuerpo, con olores, sonidos, colores, texturas, ritmos y formas que pronto se convertirán en puntos de referencia y contenidos de su pensamiento.

Este bebé bien “sostenido” en una relación tan estrecha, confiado, relajado, va a encontrarse **igualmente alimentado en todo su ser afectivo y psíquico**: cuatro o cinco o más veces por día tiene la posibilidad de experimentar un gran bienestar compartido con alguien cercano y disponible. Se encuentra con sus primeras percepciones de la vida y, si sus primeros descubrimientos se dan en un clima cariñoso y apaciguado, tiene grandes posibilidades de ser un niño más tranquilo, más sosegado y de conservar en su memoria las sensaciones agradables de su cuerpo, de sí mismo y del entorno.

A menudo observamos una gran cantidad de niños “nerviosos, agitados, inestables”. Las causas son múltiples y diferentes para cada criatura. Pero es fácil comprender que un bebé puede ser llevado por ese camino si se lo interrumpe a menudo mientras come, si uno se está moviendo constantemente porque está tenso o lo hace de manera brusca porque la posición es incómoda; si hay múltiples estímulos sorprendidos, si uno se levanta de golpe porque el bebé acaba de regurgitar. Además de permanentes sacudidas, sufre de un malestar reforzado cuando no siempre es la misma persona la que le da de comer y, por lo tanto, no tiene el mismo ritmo, la misma manera de sostenerlo, de resolver los pequeños problemas...y entonces le cuesta adaptarse.

Un niño pequeño puede beber y comer cantidades considerables y satisfacer las expectativas de los adultos incluso en situaciones de incomodidad. Pero a él se lo está privando de otro tipo de aprendizaje: una experiencia en paz, con un profundo bienestar, una ocasión de “estructuración” interna, de ejercer su capacidad para conocerse, para comprender e incluso para prever lo que le sucederá, para sentirse entendido por el otro y también comprendiendo los pequeños gestos anticipadores del otro, todo lo cual contribuye a hacerlo sentir interiormente tranquilo y un poco más firme.

- **Preparar el momento de la comida**

Es conveniente que cuando se prepare al niño para amamantar, se tenga el mismo cuidado que cuando se lo alza para el aseo, colocándose frente a él explicándole qué sucederá y, si aún es muy pequeño, sosteniéndole bien la cabeza manteniéndolo horizontalmente. Algunos bebés ya desde el primer mes, se agitan cuando el adulto les muestra el babero y se lo colocan como si hubieran reconocido una señal de la comida que se acerca. Esta anticipación es fundamental para que él mismo se vaya preparando, disponiéndose y participando en la situación.

Pero también la madre o el adulto se preparan para ese momento compartido. Instalarse de modo tal que **ambos, madre y bebé, estén en una posición cómoda es una condición esencial para que todo funcione durante esa situación de intimidad**. Para que el bebé pueda mamar tranquilo durante 15 o 20 minutos la madre puede buscar cómo estar confortablemente sentada: un buen asiento con respaldo, con el brazo que sostiene al bebé apoyado en el brazo de un sillón o una mesa a una altura que le permita tener las piernas ni demasiado altas ni demasiado bajas (con un buen apoyo de los pies) para mantenerse distendida, sin cansancio ni crispaciones todo el tiempo necesario; que ninguno de los dos tenga ropa muy delicada y que esté bien protegida (porque el temor de ensuciarse arruina el placer); por otra parte, es conveniente tener a mano todo lo que pueda llegar a necesitar inclusive un trapo o una esponja que permita solucionar los pequeños accidentes sin tener que levantarse para no perturbar un buen momento.

- **La comida: continuidad del lazo afectivo**

La forma de alimentación natural que le procura más placer es el pecho materno.

El bebé que es amamantado, no tiene necesidad de conocer el biberón.

En el momento de dar el pecho, es importante observar su postura, vientre contra vientre en posición ligeramente oblícuo. Preguntarse si se lo ve cómodo: si no estará tal vez un poco sofocado con la nariz demasiado pegada al pezón, con dificultad para respirar; si su cabeza se encuentra bien sostenida, si los brazos y las manos del bebé están libres adelante (a los bebés no les gusta tener los brazos bloqueados bajo el babero o bajo el cuerpo), si está bien extendido y relajado.

Aunque el recién nacido lo haga con el reflejo de succión, tiene necesidad de un cierto tiempo para habituarse a su madre, con el fin de que la mamada se desarrolle en calma y sin problemas.

Aquellos bebés cuyas mamás no los puedan alimentar directamente pueden recibir leche materna extraída con anterioridad y brindarla con cuchara.

Hasta los 3 o 4 meses, es mejor que sea/n siempre la/s misma/s personas, preferentemente la madre la que le da de comer. Después, si ésta no lo pueda hacer, que sea, en todo lo posible, la misma persona, aún cuando el bebé no proteste, ya que puede habituarse a permanentes cambios, aceptarlos, pero nadie se da cuenta de lo que le está faltando...

Nunca nada es absoluto ni rígido, pero las observaciones demuestran que los niños muy pequeños **necesitan continuidad**, elementos semejantes, para poder ubicarse, por lo tanto comenzar muy pronto con ciertos requerimientos de adaptación forzosa no es garantía de éxito, sino todo lo contrario.

Si la familia desea que el bebé sea tranquilo y, al mismo tiempo activo, es necesario pensar en lo que significa la comida para él: es la recuperación repetida de sus propios recursos, una y otra vez. Si ésta transcurre en paz, en calma, con una constancia que le permita orientarse en el desarrollo de los hechos, el bebé obtendrá de ello una experiencia enriquecedora y aseguradora muy especial.

Si la madre tiene mellizos, **es importante que cada uno disponga de su momento de relación plena**. Es mejor intentar entonces permanecer sólo con uno a la vez, todo/a para él, esforzándose por responderle al otro sólo discretamente, aún cuando éste se manifieste con vehemencia, pero explicándole que ya llegará su turno. Cuando se le explica a cada uno de manera regular y clara, los niños se habitúan en general bastante bien, como si cada uno sintiera -y además lo experimenta repetidamente- que, en realidad, en su momento recibirá lo que necesita.

Para el futuro del bebé, es muy importante no escatimar la calidad del ambiente en el que se le da de comer cuando es todavía muy pequeño.

En algunos bebés, el apetito fluctúa mucho según el bienestar o malestar que sientan.

Ninguna madre soporta fácilmente el hecho de que su bebé coma mal. El rechazo del bebé aumenta la tensión de la madre que, a su vez, aumenta el malestar del bebé. Dejarle a otro el cuidado de darle a veces de comer cuando ya se alimenta con papillas puede ser sensato siempre y cuando se tomen precauciones: **cuanta mayor seguridad, bienestar y regularidad experimente un bebé, tendrá mayores posibilidades de mantenerse tranquilo, interesado en el mundo y de recibir con apetencia todo lo que la vida puede brindarle.**

- **La participación activa del bebé, sus iniciativas durante la comida**

Las iniciativas del bebé son un lenguaje que se puede comprender y al que se puede responder como uno lo hace con cualquier persona que le habla a uno... Pero no hay que apresurarse demasiado: es mejor proponerle el vaso o la cuchara y observar qué hace en lugar de preguntarse: “¿A qué edad debe beber del vaso o comer con la cuchara, por sí solo?”

**Cuando se vea nacer una posibilidad, es conveniente dejar que se desarrolle** adaptando lo necesario. Cada uno tiene un ritmo que le es propio, rápido en un área, más lento o menos activo en otra.

**¿Hay que imponerle horarios de comida al niño?**

El bebé sabe si tiene hambre: un bebé sano puede regular por sí mismo la cantidad de leche y de alimento que necesita. **Cuando aún es muy pequeño se puede confiar también en lo que hace al ritmo** Todos los que conviven con lactantes reconocen que, si al principio se les brinda libertad respecto del horario, ellos van regularizándolo poco a poco. Por lo tanto, es preferible alimentar a un bebé a demanda.

Es importante no insistir cuando él hace comprender que no quiere más. **Está utilizando un lenguaje**, si el adulto lo comprende y lo tiene en cuenta; sin duda más le “hablará” él... . No obstante, debemos

reasegurarnos que su crecimiento es adecuado, constatado en los controles de salud.

**El bebé se vive a sí mismo como un ser activo: el hecho de que se acepten sus iniciativas contribuye a que pueda constituirse una imagen de sí positiva, aprendiendo a escuchar su propio cuerpo, a sus necesidades y a seguirlas, sin duda esto significará una gran ventaja para el futuro.**

A la inversa, algunos **trastornos del apetito en los bebés** pueden representar una protesta que no logran manifestar de otro modo.

Cuando comienza a querer servirse de la cuchara, se le puede ofrecer a un niño una que emplee a su ritmo mientras con la otra el adulto le brinda el alimento de manera más “eficaz”.

Pero, frente a idénticas actitudes de los padres, dos niños no responden de la misma manera. A veces es conveniente retirar los objetos del entorno de un niño muy impulsivo; así se pueden limitar las ocasiones de conflicto y esperar para proporcionarle instrumentos suplementarios a que llegue el momento en que prácticamente pueda manipularlos con éxito. El bebé tiene deseos de crecer y de actuar como lo ve hacer.

En la mayoría de los niños las experimentaciones peligrosas duran poco, si se les explica con claridad que ése no es el modo de proceder. Los gestos se van ajustando y se vuelven menos torpes. Los niños, en general, van desinteresándose poco a poco de meter los dedos en la papilla. Algunos adultos piensan que meter las manos en el plato es una manera de conocer la comida. Pero en general lo hacen como una exploración táctil por fuera de la experiencia del sabor o de la consistencia en la boca de la comida.

Seguramente en el **aprendizaje de las reglas sociales uno desearía que dominara los utensilios para comer y no que lo hiciera con la mano.**

La vida de un niño implica ampliar su mundo y su repertorio de competencias. En general es mejor no enseñarle a hacer cuando es pequeño cosas que se le prohibirán un tiempo después.

Uno de los factores más importantes de la socialización, la integración en la sociedad, es la capacidad de alimentarse de forma independiente, limpia y correctamente.

En los primeros años de su vida, el niño tiene mucho para aprender: aferrarse y chupar el pezón, esperar, luego beber del vaso, usar la cuchara, mas tarde cortar, prestar atención a la limpieza de sus ropas y de la mesa, no molestar a los compañeros de mesa.

Este camino puede ser accidentado pero la comida debería representar para él siempre una fuente de alegría. No es importante preguntarse: “¿Qué es lo que él debería saber ya a esta edad?” o bien: “¿Cuál es el grado de independencia a la que debería haber llegado?”, sino tener en cuenta fundamentalmente el bienestar y la tranquilidad tanto del niño como del adulto en el transcurso de la comida.

La comida es un punto sensible de la relación entre el adulto y el niño. La alimentación puede ser, varias veces al día, un momento agradable para cada uno de los dos, o bien representar una obligación desagradable y para el niño un verdadero suplicio.

Independientemente de la técnica empleada, ya sea con el bebé sostenido en los brazos o sentado solo, es siempre el niño el que debe decidir cuánto desea comer. No es suficiente evitar el atracón o el hartazgo, algo que es cada vez más raro. Los gestos y la actitud que consisten en decirle: “Tenés que comer” es tan negativa como aquella de la indiferencia diciendo: “Me da lo mismo si te gusta o no y cuanto querés”. Se pueden percibir con atención las manifestaciones apenas perceptibles de la indiferencia y /o del forcejeo: un simple movimiento con el que el adulto levanta sin decir una palabra el plato del niño o bien las distintas formas de la persuasión refinada, las maniobras hábiles: “de alguna manera ya lo comerás”. Indiferencia y fuerza van apareadas, pueden alternar en una misma persona, pues las raíces comunes son las dificultades en los cuidados verdaderos.

Como se trata de una interacción, cuando un niño está en los brazos de una persona desconocida o que sólo lo conoce superficialmente, que no se interesa por las necesidades de él y lo alimenta mecánicamente, no encontraremos tal vez que coma con placer y buen apetito. A su vez este niño que come lentamente o juega con la comida no le procura al adulto el bienestar que éste quiere sentir brindando la comida.

Entonces es conveniente buscar las posibilidades de ayudar al niño a ser independiente: a partir de la mamada y pasando por las etapas siguientes: beber en un vaso, usar cuchara, tenedor y cuchillo, comer sentado en la silla hasta poder hacerlo en una mesa grupal, con la familia o en un comedor.

El adulto, si bien es quien decide la introducción de cada elemento, puede siempre “escuchar” al niño, para saber si él está de acuerdo con esa decisión teniendo en cuenta los niveles de competencia del niño.

- **Cómo introducir el vaso y la cuchara**

Mientras sea alimentado solo a pecho el bebé no necesita de otra cosa.

Alrededor de los 6 meses, el niño puede durante una misma comida recibir el pecho, la papilla con cuchara y el agua con un vaso.

Al principio es mejor utilizar una cuchara de café, más tarde, cuando acepta bocados más grandes, se puede reemplazar por la de postre. Es más fácil dar a beber en un vaso con el borde recurvado hacia el exterior. Cuanto más pequeño sea el vaso, será más fácil dosificar la salida de líquido.

Cuando todavía no se sienta es también más práctico darle las comidas en un vaso transparente: el adulto sostiene el vaso con la mano (con la misma que enlaza al bebé semisentado en su falda) de esta manera es más fácil darle de comer que si el plato está sobre la mesa.

El bebé puede desde el principio tomar parte activa en la comida. Por esta razón es conveniente que tenga libres los dos brazos durante toda la comida, de manera que pueda tomar el vaso o la cuchara. El adulto debe estar atento al tamaño de los bocados, cómo inclinar el vaso, a qué ritmo darle de comer.

A algunos niños les gusta comer lentamente, sin apuro, otros se impacientan si no se les ofrece rápidamente un bocado tras otro.

Aún en el curso de una progresión muy gradual pueden surgir algunas dificultades. No es conveniente exigir al niño obligándolo a adaptarse a un nuevo procedimiento porque “tarde o temprano él aprenderá”. El problema es a costa de qué lo aprenderá.

A menudo es difícil saber si es el instrumento, el procedimiento o la comida misma lo que despierta la protesta y la no aceptación de los alimentos con cuchara. Se puede ensayar calentar o enfriar los alimentos, diluirlos, o cambiar su orden etc. Puede ser que el bebé tenga dificultades para adaptarse a nuevos instrumentos (que saque la lengua, que no cierre la boca, haciendo penosa la comida, etc.) en ese caso es mejor volver a lo ya conocido y aceptado en lugar de hacerle pasar malos ratos.

Sobre todo en los niños que comen lentamente, o los que chupan su pulgar continuamente, así como en los muy impacientes que ponen su dedo en la boca entre dos cucharadas y se dan vuelta constantemente, a menudo es difícil decidir si es el ritmo normal del niño o si él no quiere comer más. No es muy conveniente tironearlo para sacar el dedo de su boca, ofrecerle la cuchara si se da vuelta, darle vuelta la cabeza forzarlo a girar ni recurrir a astucias para hacerle aceptar el alimento, seguramente es mejor hablarle sobre todo mostrándole la siguiente cucharada y en todo caso aceptar si muestra su rechazo y entonces poner fin a la comida.

Cuando el niño puede ir a sentarse solo y se mantiene sentado bien en una silla se lo puede ubicar para las comidas frente a una mesa baja, a su nivel, con sus pies tocando el suelo o un pequeño escalón de forma que pueda sentarse de manera adecuada, cómodo, y pueda también levantarse solo. Mesa que puede compartir tal vez con algún hermano o con otro niño si está en un comedor.

Es tan importante el momento de la comida, el clima relacional, el conocimiento mutuo y la comunicación íntima con el adulto que no es necesario para un niño menor de tres años compartir la mesa o el horario de la comida con los mayores. Los ritmos de los mayores, las conversaciones, el tipo de comida suelen ser muy distintos a los de él. La experiencia muestra que el niño se cansa de mantenerse mucho tiempo en una posición obligada, forzado a la pasividad, sólo observando sin comprender demasiado lo que sucede o poniéndose impaciente y reclamando una atención exclusiva que en ese momento no se le puede brindar, o demandando comidas que tal vez no son las apropiadas para él. Hay otros momentos para compartir en familia, juegos, paseos. Y de todas maneras cuando crezca, podrá compartir a su nivel la mesa de los mayores.

## **EL MOMENTO DEL SUEÑO**

### **A DORMIR BIEN ... SE APRENDE!**

Es importante pensar acerca de: ¿qué creemos y qué sabemos acerca del sueño infantil? ¿Por qué, para qué dormir? El valor del sueño y sus condiciones biológicas, la regulación, las condiciones: dónde, cómo, con quién. Los riesgos. La incidencia del bien o del mal dormir en las relaciones vinculares, en los aprendizajes y en la salud física y psicológica. Es posible analizar las condiciones del sueño desde Los Organizadores del Desarrollo.

Es hermoso y reconfortante ver a un bebé dormir en paz, confiado, antes de recomenzar cada día su actividad de juego, de exploración y de descubrimiento de la vida.

Es importante que el ir a su cama sea entonces un momento grato para él, no sólo de reposo sino de reencuentro consigo mismo y con las experiencias que ha vivido, pero también es un momento de separación, de soledad. Por lo tanto, es una preocupación de los padres poner atención, para que, desde los

primeros días, su cuna sea un espacio protegido y protector, un lugar tranquilo, evitando poner juguetes, sobre todo si incitan al movimiento y al ruido.

El sueño del recién nacido implica siempre una ocasión de reflexión para los padres. Sus ritmos no son los del adulto y necesita tiempo y paciencia para organizarse. Los ciclos de sueño del lactante duran al principio alrededor de 50 minutos y en general comienza con una actividad de soñar seguida de un período de sueño calmo. Durante el período “activo” con sueños, el bebé presenta movimientos en el rostro y en todo el cuerpo, que son señales de su actividad cerebral, de los circuitos nerviosos que se activan y del procesamiento de sus experiencias emocionales. Su respiración puede ser irregular y suele entreabrir los ojos por instantes. Luego se calma y entra en el período de inmovilidad, sin movimientos oculares, el rostro distendido, la respiración se regulariza y suelen aparecer movimientos de succión. Alrededor de 50 minutos más tarde reinicia el sueño agitado, hasta que se despierta y vuelve a comenzar el ciclo. Es importante respetarlo al máximo en una y otra fase.

Los recién nacidos duermen mucho, alrededor de 16 horas sobre las 24, ya que una de las funciones del sueño es facilitar la maduración cerebral y también durante el sueño se segregan las hormonas necesarias para el crecimiento. Pero cada persona tiene sus características personales y algunos son muy dormilones o poco dormilones sin que ello afecte su maduración. Lo importante es que el niño pueda hacerlo en un ambiente calmo, estable, conocido progresivamente, sin ruidos molestos que le obliguen a un gran esfuerzo para filtrar los estímulos intensos y poder dormirse y descansar. Si no puede dormirse tranquilamente, si el ambiente es muy excitante lo lleva a despertarse frecuentemente, interfiriendo los procesos fisiológicos propios del período de sueño, provoca desequilibrios volviéndolo irritable, inestable. La falta de un sueño reparador incide en el crecimiento, en la maduración y en la formación del carácter.

### **Respuestas a algunas preguntas frecuentes:**

- **¿Dónde y cómo acostar a un recién nacido?**

La mejor manera de acostar al bebé es boca arriba en su cuna o en una cama no demasiado grande donde encuentre los olores habituales - ya que el olfato está muy desarrollado y es un excelente orientador- una suave calidez y en especial durante las primeras semanas, cuidando, de que su cuerpo no sienta una especie de “vacío” alrededor: los bebés, aún al ir creciendo, suelen necesitar que la cabeza, y a veces otras partes del cuerpo, se apoyen contra algo - sentir los límites reasegura - sin duda para sentirse “sostenidos”, para registrar como una “envoltura”, dentro de un pequeño “nido” con el colchón firme, no blando y sin almohada. No es bueno estar demasiado abrigado ni cubierto. Estando boca arriba - los bebés tienen por reflejo la cabeza girada hacia un lado - puede respirar mejor, moverse todo lo que necesita, estirarse, acomodarse, dejar fluir su tono muscular, patear y evacuar gases con más facilidad, sin tensiones ni limitaciones superfluas. Cuando un bebé es muy pequeño si se lo pone de costado, no puede moverse libremente, queda durante mucho tiempo con un brazo apretado contra la cama, lo cual interfiere la circulación, el pasaje de impulsos nerviosos, pueden adormecerse los miembros inmovilizados y la incomodidad resultante, que él no puede evitar, incide en la calidad de su sueño. Está absolutamente desaconsejado ponerlo boca abajo. Las investigaciones realizadas durante los últimos 25 años han demostrado que ésta es una postura facilitadora de riesgos importantes y además que el bebé queda aprisionado por el peso de su cuerpo, sin poder mover su cabeza y sus miembros libremente, acumulando tensiones y crispaciones a veces dolorosas, como las tortícolis, que limitan su autorregulación tónica y los aprendizajes posturales.

Durante el primer mes de vida hay lapsos de sueño y vigilia repartidos regularmente durante el día. Por lo tanto se despierta varias veces durante la noche. Entre el tercer y el sexto mes todavía la estructura del sueño es inestable. En general los niños se despiertan varias veces en la segunda mitad de la noche. Esto es normal y frecuente pero si todo anda bien, ellos pueden mantenerse calmos, con los ojos abiertos y luego dormirse de nuevo. Algún objeto que no represente riesgo para el niño, que no haga ruido ni tenga resortes que los hagan sonar o moverse inesperadamente, que van impregnándose de un olor y una textura familiares suelen ayudarlo a calmarse, a sentirse acompañado y a volver a dormirse.

- **¿Su mano o el chupete?**

Muchos niños se duermen succionando su pulgar, otros dedos de su mano o todo el puño. Es una necesidad y un placer importante que le permite calmarse explorando una parte accesible de su cuerpo, de sí mismo, ejercitando una función y colaborando a la estructuración de su esquema corporal, del sentimiento de unidad de sí y de confianza de poder disponer de propios instrumentos y capacidades para autotranquilizarse y

reasegurarse sin depender todo el tiempo de los adultos.

El chupete es un objeto extraño a su cuerpo, si se le cae no puede volver a ponérselo solo, y esto acrecienta la dependencia entonces de la ayuda del otro. La ansiedad que le despierta el poder perderlo lo puede hacer aferrarse desmedidamente a él, configurando una progresiva dependencia a un estímulo oral, que a veces dura muchos años de diferentes maneras, en este caso para domirse o para apaciguarse o también vivir en un alerta o inquietud más o menos permanente. El chupete no puede proveerle la multiplicidad de estímulos sensoriales, de extremada variabilidad en su boca, en sus labios, coordinados al mismo tiempo con los de su propia mano y sobre todo no le aporta el sentimiento de conocimiento y dominio de una parte importante de sí. Si se ha constituido en un elemento imprescindible para el niño es más difícil luego dejarlo de lado. Y cuando, ya mayor, se le sugiere, induce u obliga a abandonarlo, puede vivirlo como una verdadera pérdida, casi como una amputación de una parte de sí mismo. Por todo lo anterior es mejor no utilizarlo, teniendo en cuenta además la inconveniencia del mismo desde el punto de vista de la higiene.

- **El lugar para dormir**

El niño construye y organiza la noción de espacio a partir de la diferenciación de los lugares en los que vive: Un espacio para dormir, **su propio espacio para dormir**, que no es el mismo que para jugar o para comer o para compartir. Su “objeto” para dormirse no es el conjunto de objetos o juguetes para explorar o jugar en las actividades diurnas. La discriminación y la caracterización de los espacios de manera diferencial, con objetos, funciones, momentos del día para ocuparlos, explorarlos y vivirlos afectivamente solos o en compañía de manera diferente permite la organización de los espacios mentales y el ordenamiento de las categorías espacio-temporales en el psiquismo y evita confusiones.

- **¿Hay que despertar a un bebé para darle de comer?**

En principio no, es mejor aprovechar el momento de despertar espontáneo del niño para darle de comer o para ocuparse de él. En algunos casos particulares tal vez es necesario-prematuros, de bajo peso- que tienen necesidad de ser alimentados frecuentemente porque no tienen muchas reservas y a veces ni siquiera tienen fuerza suficiente para “reclamar” el alimento. Pero en general, cuando todo anda bien, a partir de los 4 meses aproximadamente se puede comenzar a darle de mamar a horas más regulares, pero sin despertarlo forzosamente.

- **¿A qué edad comienza a dormir regularmente casi toda la noche?**

A esa edad, alrededor de los 4 meses, comienza a regularizar el sueño si se le va permitiendo reconocer día y noche, por sus ritmos, actividad y juegos: claridad, juegos y sonidos cuando está en vigilia; oscuridad o penumbra y silencio cuando duerme. Regularidad de horarios y rutinas que se van organizando dan tiempo para “aprender”, anticipar lo que va a venir y prepararse para ello.

Los niños tienen ritmos de sueño muy diferentes unos de otros. Necesitan períodos de reposo más o menos prolongados y, si están bien, su cuerpo disfruta del descanso, de la tranquilidad. Una criatura tiene la capacidad durante el juego para alternar, por sí misma, momentos de acción y momentos de reposo. Pero en ciertos períodos -de gran actividad, de deseos de mostrarse como el/la más fuerte, de inquietud-, un niño pequeño puede negarse a ir a la cama o a dormirse. La firmeza benevolente y la confianza que se le brindan, le ayudarán a aceptar ese momento y prolongarán tanto las siestas como el sueño nocturno.

Podemos considerar las “perturbaciones” del sueño como un buen indicador de pequeñas o de grandes dificultades que el niño experimenta o que él percibe en el ambiente o en las relaciones entre las personas cercanas.

El adulto atento al bienestar del bebé se pone mentalmente en el lugar de ese niño para registrar, por empatía, las mejores condiciones para asegurarle un sueño de calidad, reparador y tranquilo, sabiendo de su importancia para el funcionamiento fisiológico y psicológico a corto y a largo plazo, y además con la conciencia de que dormir bien también es un aprendizaje.

### **Acerca del CONTROL DE ESFÍNTERES**

El control de esfínteres representa un paso importante en el desarrollo físico, psicológico y social de un niño pequeño. Por primera vez toma la decisión de no dejar libre curso a la satisfacción de sus necesidades biológicas sino que se hace cargo de la incomodidad de las tensiones que siente en su cuerpo a fin de

asimilar la ley de los adultos para integrarse a ese orden social. La base fundamental de esta decisión consciente es que él quiere ser como “los grandes”, quiere parecerseles identificándose con sus normas de conducta, y ha logrado una maduración biológica y psíquica tal que puede y sabe retener de inmediato su orina o sus heces, abandonando toda otra actividad, inclusive más placentera y elige hacer sus necesidades en el lugar conveniente.

Teniendo en cuenta todo lo que se ha conceptualizado hasta ahora acerca de los ritmos de maduración absolutamente individuales en cada niño, de la multicausalidad y complejidad de los procesos de desarrollo, de la confianza en las competencias que cada uno adquiere a su tiempo y a su nivel, sobre la necesidad de respeto de las iniciativas, de la autonomía y de la calidad afectiva que sostiene la evolución infantil es evidente que el control de esfínteres en un niño no requiere un entrenamiento, ni un condicionamiento, ni una enseñanza especial. Por el contrario la experiencia y la literatura especializada reconocen la cantidad de disfunciones ulteriores y el sufrimiento provocado al niño como consecuencia de la impaciencia de los adultos y de los métodos coercitivos para “educar” el control esfinteriano.

Un ambiente afectivo cálido y la confianza en las potencialidades del niño le permiten a éste desarrollar por sí mismo un sentimiento de eficacia y de autoestima que lo alientan no sólo en la exploración de sus propias capacidades y las de su entorno, si no que lo vuelven capaz por vía de la imitación, de la asimilación y de la identificación, de apropiarse de las reglas de la sociedad, de su sistema de valores, de sus normas, así como de los límites y de las prohibiciones que conforman el orden simbólico organizador de una comunidad.

Un niño, en buena relación consigo mismo y con los adultos, busca la posibilidad de actuar como ellos y se regocija de poder hacerlo.

No precisa un entrenamiento de su control de esfínteres, sino un acompañamiento en el camino de la adquisición de nuevas competencias, como ésta, cuando se sienta íntimamente preparado para decidirse a renunciar a la comodidad del pañal y de la satisfacción inmediata de las necesidades, manifestando interés y deseos de aceptar un comportamiento más difícil, identificándose con el mundo de los mayores.

Es importante tener en cuenta que la lógica del pensamiento y las emociones de un niño son diferentes de la de un adulto. Pero además ¿qué sentiría un adulto que ve salir cosas impensadas de su cuerpo, de las que tiene diferente nivel de percepción porque antes quedaban retenidas en el pañal y ni siquiera podía asociar las sensaciones corporales a los productos que no puede retener, ( para ello es preciso un nivel importante de organización del esquema corporal) que los pierde o que lo atemorizan. Necesita seguramente ser acompañado con empatía y comprensión en sus esfuerzos, a veces logrados y otros no durante un cierto tiempo que le es propio sin tener actitudes punitivas ante los primeros intentos, permitiéndole adquirir un nuevo conocimiento de sí mismo, de ensayar muchas veces cómo dominarse y asumir la responsabilidad de contenerse discriminando, simultáneamente la existencia de otros espacios pertinentes para dejar sus excreciones.

Esto va sucediendo en una etapa de su desarrollo en la que coinciden otros comportamientos que dan cuenta de su nivel de constitución del YO, por ejemplo referirse a sí mismo en primera persona, los grafismos circulares cerrados, entre otros, desde el punto de vista neuropsicológico, recién luego de los 24 meses están aptos para iniciar este proceso de control de esfínteres.

Numerosas investigaciones confirman que el verdadero control voluntario de esfínteres no es el resultado simplemente de la maduración neuromuscular ni del aprendizaje de un hábito, sino que es necesario una especial conciencia de sí, está en función de su Yo. La posibilidad de establecer su autorregulación a su ritmo, sin la coerción del adulto, preserva al niño de trastornos considerables.-