

¡El libro sobre educación de niños de 0 a 9 años para todos!

# Educar a tus hijos

PARA  
DUMMIES®

## *Aprende a:*

- Apoyar a tus hijos en su descubrimiento del mundo e integración social
- Guiarles en la adquisición progresiva de autonomía personal
- Ayudarles a adquirir buenos hábitos
- Saber cuándo y cómo intervenir en su proceso de maduración psicológica

**Helen Brown**

Escritora y periodista especializada en educación de los hijos y familia



# *Educar a tus hijos*

PARA

**DUMMIES™**

**Helen Brown**

La información de este libro de consulta no sustituye el consejo o el tratamiento médico especializado. Cada niño es único, por lo tanto es un médico quien debe diagnosticar las afecciones y supervisar los tratamientos para el problema de salud de cada niño. Si algún médico aconseja algo contrario a la información que aparece en ese libro, se debe hacer caso a la recomendación del médico, ya que está basada en las características particulares del niño. Las sugerencias que presentamos respecto a la alimentación pueden no ser apropiadas para todos los niños, por lo que se recomienda consultar a un pediatra antes de introducir cualquier alimento en la dieta del niño.

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.  
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Título original: *Parenting For Dummies*  
© 2007, Helen Brown  
© de la traducción: Mercè Pastor Costa  
© de la imagen de cubierta, Shutterstock, 2014

© Centro Libros PAPF, S LU, 2014  
Grupo Planeta  
Avda. Diagonal, 662-664  
08034 - Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).  
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0206-2  
Depósito legal: B. 5.758-2014

Primera edición: abril de 2014  
Preimpresión: Víctor Igual, SL  
Impresión: T.G. Soler

Impreso en España - Printed in Spain  
[www.paradummies.es](http://www.paradummies.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

# Sumario

<b>Introducción</b> .....	<b>1</b>
Acerca de este libro .....	2
Lo que no hace falta que leáis .....	2
Algunas suposiciones .....	2
Convenciones utilizadas en este libro .....	3
¿Cómo se organiza este libro?.....	3
Parte I: Manual de instrucciones: qué deben saber los padres.....	3
Parte II: Todo sobre los bebés (el primer año) .....	3
Parte III: Todo sobre la primera infancia .....	4
Parte IV: Todo sobre los niños de parvulario.....	4
Parte V: Todo sobre los niños de los primeros cursos de primaria .....	4
Parte VI: Todo sobre los hermanos y hermanas (de todas las edades).....	4
Parte VII: Los decálogos.....	5
Iconos utilizados en este libro .....	5
¿Qué hacer ahora?.....	6

<b><i>Parte I: Manual de instrucciones: qué deben saber los padres</i></b> .....	<b>7</b>
--------------------------------------------------------------------------------------	----------

<b>Capítulo 1: ¡Ayuda! ¿Por dónde empiezo?</b> .....	<b>9</b>
Edades y etapas de vuestro hijo .....	10
Bebés.....	10
Primera infancia.....	10
Parvulario .....	11
Primeras etapas de Primaria .....	12
Atención a la diversión .....	12
Conocerte mejor .....	13
Vuestro papel: qué deben hacer los padres .....	13
Objetivos: las esperanzas de todos los padres .....	14
Los miedos: las preocupaciones de todo padre .....	15
Que no cunda el pánico, ¡al final todo sale bien!.....	15
<b>Capítulo 2: Tú mandas: los límites</b> .....	<b>17</b>
El oficio de padre implica poner límites .....	17
Cómo funcionan los límites (incluso cuando se rompen) .....	17

La delgada línea roja.....	18
Los límites están para cumplirlos .....	20
Claros, certeros y coherentes .....	21
Haz que hacer lo correcto sea guay .....	21
Las consecuencias, siempre claras .....	22
La coherencia, que no se pierda .....	23
Modificar los límites juntos es un progreso .....	24

**Capítulo 3: No estáis solos: cómo reunir las tropas ..... 27**

El trabajo, mejor en pareja .....	27
La verdad sobre los hijos y las relaciones .....	28
Compartid la carga .....	29
“Pero papá dijo que...”: formad un frente común .....	30
Encontrad tiempo para pasarlo juntos .....	31
Trabajad con otros padres .....	32
Lo que dicen te mantiene en tu sano juicio .....	32
Cuándo es mejor no hacer caso .....	33
“Soltero” no significa “solo” .....	34
Conseguid refuerzos.....	35
Recurrid a mentores.....	37

**Capítulo 4: Más secretos para ser buenos padres ..... 39**

Los padres perfectos no existen.....	39
Algunas habilidades útiles .....	41
Evitad los obstáculos de siempre.....	42
Comparar y contrastar.....	43
Excederse .....	43
Acumular .....	44
Cinco mantras de oro que los buenos padres se repiten cada día.....	45
‘La vida sigue’ .....	45
‘No olvides sonreír’ .....	45
‘Otra vez, con ganas’ .....	45
‘Culparse no sirve de nada’ .....	46
‘Es una etapa difícil’ .....	46

**Capítulo 5: Cuidadores, guarderías y niñeras ..... 49**

La elección de la mejor opción .....	49
La guardería .....	50
La canguro .....	51
La niñera .....	51
La abuela.....	52
¿Y dónde busco a la persona adecuada? .....	53
En busca de guarderías.....	53
En busca de una canguro .....	55
En busca de una niñera .....	57

La separación y la adaptación .....	58
La guía de los padres sabios .....	60
La vuelta al trabajo.....	61
Cuestiones prácticas .....	62
La culpabilidad.....	62

## ***Parte II: Todo sobre los bebés (el primer año) ..... 65***

### **Capítulo 6: Cómo sobrevivir con un bebé en casa ..... 67**

Las primeras seis semanas.....	67
Ponerse la “L” .....	68
Olvidar los deberes .....	68
Ofertas de ayuda.....	68
¿Por qué nadie me lo dijo?.....	69
¡Qué raro es! .....	69
Llora muchísimo .....	69
Un cansancio insoportable.....	72
Hambre repentina.....	72
Estructurar las cosas .....	74
Caquitas y pañales .....	75
¿Desechable o no? .....	75
Reglas y trampas en el cambiador .....	76
Cuando el culito se irrita.....	77
Estabilidad: la vida después de seis semanas .....	77
El principio de la rutina.....	78
Salir por ahí .....	78
Cuidarse a sí mismo .....	79
Tiempo para uno mismo.....	80
¿Si puedo? ¡Claro que puedo!.....	80
Cuidad de vuestra relación .....	80
Qué provoca las riñas y cómo evitarlas .....	81
Las cuatro reglas para reparar una relación .....	82

### **Capítulo 7: Mmmm... ¡Qué rico! La alimentación del bebé ..... 83**

La verdad sobre la lactancia .....	83
Por qué es fantástica la lactancia .....	84
Por qué es dura la lactancia .....	84
El primer contacto con la lactancia.....	86
Cómo dar de mamar .....	87
Por qué nos rendimos y cómo evitarlo .....	89
Biberones.....	92
Dar el pecho en público .....	94
Dar el pecho y trabajar.....	95
Destetar al bebé.....	95

La verdad del biberón.....	96
Consejos de seguridad.....	97
Alimentación y sobrepeso.....	98
¡Qué aire! El extraño arte de los eructos.....	100

**Capítulo 8: Empezar con la papilla ..... 101**

Cuándo empezar.....	101
Que empiece la diversión.....	104
Preparación: cucharas, platos y otros elementos esenciales.....	104
¡Hora de comer! Cuchara llena.....	105
Boca abierta: ¡ahí va!.....	106
Más bocados: papillas y trocitos.....	106
El mago de la cocina.....	108
Alerta de alergia. Señales.....	110
¿Con taza?.....	110

**Capítulo 9: Dulces sueños..... 113**

¿Qué es normal?.....	113
Duerme seguro.....	114
El día y la noche.....	116
A la cama.....	118
El ritual: baño, caricias y cama.....	118
Mano izquierda: los masajes.....	119
Ideas relajantes.....	120
Los malos hábitos en la cama.....	121
De un tirón. Cómo debe tranquilizarse.....	121
Gritos en la noche.....	123
¿Hambre? ¿Miedo? ¿Dolor?.....	124
Qué hacer cuando se repite (1).....	124
Qué hacer cuando se repite (2).....	125
Poneos serios con vuestro bebé.....	125

**Capítulo 10: Jugar, aprender y relacionarse..... 129**

Grandes movidas para bebés pequeños.....	130
La hora de la barriguita.....	130
Y... ¡síntate!.....	131
La locomoción.....	131
Agita, suena y rueda. La verdad sobre los juguetes para bebés.....	133
Lenguaje de bebés, lenguaje de colegas.....	135
Oyoyoy: por qué funciona hablar así.....	136
¿Nos conocemos? Ser consciente de sí mismo y los demás.....	137
Cinco cosas divertidas que, tarde o temprano, deben hacer las nuevas mamás.....	138
Cómo evitar la saturación de estímulos.....	140
¿Sí o no? Los bebés y la tele.....	141

<b>Capítulo 11: Un bebé hermoso y sano .....</b>	<b>143</b>
Del dolor de bebé al dolor de muelas .....	143
La costra láctea.....	144
Candidiasis oral .....	144
Dermatitis del pañal .....	144
Dolores de dentición .....	145
Vacunas, lo que hay que saber .....	145
El calendario de vacunación .....	146
El debate: ¿lo vacunamos?.....	146
Suavizar el dolor de las vacunas .....	149
Qué hacer cuando está enfermo.....	150
Fiebre .....	150
Vómito y diarrea .....	151
Tos y resfriados .....	151
Manchas y erupciones .....	152
Enfermedades infecciosas comunes .....	153
Meningitis. Lo que debe saberse .....	155
Alergias, asma y eccema.....	156
Alergias .....	156
Eccema.....	157
Asma.....	157

### ***Parte III: Todo sobre la primera infancia..... 159***

<b>Capítulo 12: Operación orinal.....</b>	<b>161</b>
Por qué la operación orinal es más fácil de lo que crees.....	161
Expectativas realistas .....	162
Los “días secos” .....	163
Las “noches secas” .....	164
Prepárate para la operación orinal .....	164
El calentamiento .....	165
¿Vuestro hijo está listo? .....	166
Y tú, mamá, ¿estás lista? .....	167
¿Tenéis el atrezzo? .....	168
Usa un método, cualquiera.....	168
Bien, allá vamos. Operación orinal, día uno.....	170
Cómo ponérselo fácil .....	170
Cómo ponéroslo fácil .....	171
Los accidentes pasan .....	171
¿Qué tal ha ido?.....	172
Ventajas e inconvenientes de los bragapañales .....	173
Casi lo has conseguido: más allá del día uno .....	174
¡Salimos de casa! .....	174
Dejad que lleve la voz cantante.....	175



El lavabo .....	175
“Sé limpiarme yo solo” .....	176
“Quiero hacerlo de pie como papá” .....	176
Los retrocesos .....	177
Rechazo a la caca.....	177
Regresión.....	178
El duro de pelar.....	178
Noches sin pañales: valió la pena esperar.....	179

**Capítulo 13: Tácticas para las rabietas ..... 181**

Lo que hay detrás. Así es la rabieta del niño pequeño.....	181
La rabieta de novato.....	182
La rabieta de nivel intermedio .....	182
Reacciona, sinvergüenza... ¡perdón!, reacciona sin vergüenza.....	182
Mantén la calma: habilidades necesarias .....	183
Sed firmes. Es lo que quiere (en realidad) .....	183
Tu plan de acción antigritos.....	184
Detecta los desencadenantes de las rabietas (y por qué probablemente sois uno de ellos).....	184
Evita el colapso.....	185
¡Oh, no! Detener la pataleta .....	186
Tranquilizarse después de la tormenta .....	187
A rabieta especial, medida especial .....	187
¡Sssss, todo el mundo está mirando! La pataleta en público .....	188
Empujar, morder y otros malos hábitos .....	188

**Capítulo 14: Comer y dormir ..... 191**

Cómo comen los niños hasta los 3 años .....	191
Alimentos buenos, buenos caprichos .....	192
Lo que deberíamos proponernos .....	193
La verdad sobre los niños gorditos.....	195
Quejas habituales de los padres.....	196
No come verdura .....	198
No bebe leche (de vaca) .....	198
No come carne .....	200
No me deja darle de comer .....	200
No prueba nada nuevo .....	201
Simplemente, no quiere comer .....	201
Patrones de sueño. ¿Qué es lo normal? .....	202
Lo que nos quita el sueño y qué hacer para evitarlo .....	204
Se despierta en mitad de la noche .....	204
Empieza a despertarse en mitad de la noche.....	205
No quiere irse a la cama.....	206
Se mete en nuestra cama .....	207
Se levanta demasiado temprano.....	207

**Capítulo 15: Mantener a vuestro hijo a salvo ..... 211**

La casa a prueba de niños .....	211
Primera zona de peligro: la cocina .....	213
Segunda zona de peligro: el baño .....	214
Tercera zona de peligro: la escalera.....	215
Cuarta zona de peligro: el jardín.....	215
¿Qué pasa en casa de otras personas? .....	216
Tu niño pequeño a prueba de casas.....	217
Seguridad en la carretera .....	218
El cinturón .....	218
Reglas para andar por la acera.....	219
Jugar de forma segura.....	220
¡Peligro! No perdáis la perspectiva .....	221
En el parque.....	221
En la piscina .....	222

**Capítulo 16: Juego, aprendizaje y socialización ..... 223**

¡Adelante con las palabras! Fomentar sus habilidades lingüísticas ....	224
El arte de la conversación.....	225
La influencia de las canciones.....	226
El poder de los libros .....	227
La televisión: lo bueno y lo malo.....	228
Jugar para conseguir cuerpos activos .....	229
Movilidad: del tambaleo al triciclo .....	230
Diversión en los dedos: manitas, a trabajar .....	232
El arte de jugar: contigo, con los demás .....	235
¿Amigos? Tiempo para el juego paralelo .....	235
¿En compañía de un adulto? Tiempo para el juego reflexivo .....	236
Existe otra manera de jugar. Y puede proporcionar unos resultados asombrosos .....	236
¿Jugar solo? Tiempo para el juego independiente.....	236
¿Se acabó el tiempo de juego? ¡Es la hora de ordenar! .....	237

**Parte IV: Lo que hay que saber de los niños de 3 a 5 años.. 239****Capítulo 17: Comportamiento y disciplina ..... 241**

¡Cuidado! ¡Se acercan momentos duros!.....	241
Por qué los pequeñines se comportan como pequeños demonios .....	242
¿Tienes grandes expectativas? ¡Redúcelas ya!.....	243
Moldear su comportamiento .....	243
Tácticas que funcionan .....	244
Tácticas que pueden salir mal y por qué.....	248

Cinco cosas que vuelven locos a los padres y cómo lograr que no os afecten .....	249
Enseñarle a decir “por favor”, “gracias” y otros buenos modales.....	251
Inculcarle valores. Cinco cosas que enseñar a vuestro hijo menor de 6 años .....	252
<b>Capítulo 18: Peleas con la comida y miedos nocturnos .....</b>	<b>255</b>
El club de los maniáticos al comer .....	255
Nociones básicas de nutrición.....	256
¡Cómetelo todo! Manías con la comida que te amargan la vida .....	257
Errores que hasta los buenos padres cometen en las comidas .....	260
Diez ideas geniales para abrirle el apetito .....	261
¿Y si come mucho? .....	262
La hora de dormir y esos no tan dulces sueños .....	264
Qué es normal .....	264
Lo que no le deja pegar ojo y cómo conseguir que lo haga .....	265
<b>Capítulo 19: Jugar, aprender y relacionarse con otros niños .....</b>	<b>269</b>
La imaginación al poder .....	270
Poderes imaginarios.....	270
Cosa de niños y de niñas.....	272
Una curiosidad voraz .....	272
“Mamá, ¿de dónde vienen los niños?” .....	274
Cuidado con la televisión.....	275
¡Mira quién habla! El lenguaje .....	275
¡En forma! Activemos sus habilidades motoras.....	276
Cuerpos activos .....	276
Con las manos ocupadas .....	278
Diversión entre amigos.....	279
¡Mío! ¡Es mío! Vale, te toca... ..	279
¿Quedamos para jugar?.....	280
<b>Capítulo 20: ¡Al cole! .....</b>	<b>283</b>
El mejor centro .....	284
¿Qué es lo más importante? .....	285
¿Qué buscar? .....	285
Once preguntas que no debes dejar de hacer.....	286
El primer día.....	287
La preparación del niño .....	288
Dejarle y decirle adiós.....	288
La vuelta a casa.....	289
Prepararnos para el cole de mayores .....	290
La decisión correcta.....	290

Lo que debe saber vuestro hijo antes de empezar... y lo que no.....	291
¿Y si no nos cogen donde queríamos? .....	292

## ***Parte V: Todos los niños en edad escolar..... 293***

### **Capítulo 21: Es hora de empezar Primaria..... 295**

El cole mola. Inspiradle una actitud positiva .....	295
El primer año, con calma .....	297
El primer día .....	297
Caras y lugares nuevos .....	299
¡Sorpresa! Parte uno .....	301
Cómo se trabaja en Primaria.....	303
¡Sorpresa! Parte dos.....	304
Los secretos de una buena comunicación entre padres y profesores.....	306
Los padres que valoran los profesores.....	306
Escuchar y aprender en las entrevistas con el tutor .....	307

### **Capítulo 22: Comer, dormir y mantenerse sano ..... 309**

Tácticas de alimentación inteligente para niños inteligentes.....	309
Elegir bien o mal .....	310
Enfrentarse a problemas de peso .....	311
¿Quieres probar? Diversificad sus gustos .....	312
¡A dormir! El sueño de los niños de Primaria .....	313
A la cama.....	314
Se levanta de la cama .....	315
Seguir manteniéndolo sano.....	316
¡Los dientes se mueven! .....	316
El crecimiento y la pubertad .....	318
Seguir manteniéndolo a salvo .....	318

### **Capítulo 23: Comportamiento y responsabilidad ..... 321**

Qué esperar. Lo bueno y lo malo .....	321
Perfeccionar vuestras tácticas: fomentar un buen comportamiento .....	322
Pasar tiempo a solas con vuestro hijo .....	323
Establecer unas normas claras .....	323
Elogiarle .....	323
Recompensarle .....	324
Buscar su colaboración de forma ingeniosa .....	324
Aseguraros de que os ha oído .....	325
Manteneros abiertos a la negociación .....	325
Celebrar reuniones familiares .....	326

Perfeccionar las tácticas: enfrentarse a las malas conductas.....	327
Estableced una contraseña .....	327
Mantened la calma.....	327
Reconoced sus sentimientos y compartid los vuestros .....	328
Dejad de prestarle atención .....	328
Haced que se tome un descanso.....	328
Dejadle elegir: ¿salida o sanción? .....	329
Imponed sanciones.....	329
Aprender a perdonar y olvidar .....	331
¿Has hecho tus tareas? Fomentar su sentido de la responsabilidad....	331
Insistid en la buena educación.....	332

**Capítulo 24: Mis amigos, yo y el mundo exterior ..... 335**

Fomentad las amistades .....	336
Hacer amigos: lo que hay que saber.....	336
Lo que puede favorecer o acabar con una amistad.....	336
Fomentar el sentimiento de sí mismo .....	338
Estimular el respeto a sí mismo .....	338
Aceptad a vuestro hijo tal como es .....	340
Dadle espacio .....	340
Es propio de chicos/chicas. Distintas formas de elogiar .....	340
Dejad que se aburra.....	341
Hacer actividades después del colegio .....	342
“¡Si es que dicen cada cosa...!” .....	343
Nueve cosas que deben hacer a los 9 años.....	344
Fomentar valores y el respeto hacia los demás.....	344
Los ritos iniciáticos .....	346
Los grandes trastornos de los mayores y los sentimientos de los pequeños .....	346
La muerte.....	346
Divorcio .....	347
Sucesos impactantes y malas noticias .....	348
La verdad sobre la televisión y los videojuegos .....	348

**Parte VI: Todo sobre los hermanos ..... 351**

**Capítulo 25: El recién llegado..... 353**

¡La diferencia no importa!.....	353
Preparad la escena.....	354
Preparad al niño uno para el niño dos .....	354
Pensad en los aspectos prácticos.....	356
¡Hola, bebé! Las presentaciones .....	357
Reacciones para las que hay que estar preparado .....	358
Cosas que puede hacer tu hijo.....	358

El hermano muñeco.....	361
Cómo puedes sentirte .....	361
Cinco ideas para mantenerte a flote.....	364

**Capítulo 26: Las peleas ..... 367**

Nacidos para pelearse .....	368
Tácticas de distracción .....	368
“¡Eh, árbitro!” Cuándo y cómo involucrarse.....	369
Cuándo debéis manteneros al margen.....	369
Cuándo debéis intervenir y cómo.....	370
“¡No, es mío!”. Peleas por la propiedad .....	371
Qué podéis hacer para que se peleen menos.....	372
“¡Pero no es justo!” .....	373

**Capítulo 27: Os quiero igual ..... 375**

Mamá, ¿soy tu “pefe”? .....	375
Que cada niño se sienta especial .....	376
Si un niño necesita más atención.....	377
¿Qué pasa si realmente tenéis un favorito? .....	377
Que las etiquetas no se perpetúen .....	378
Cuidado con las etiquetas que limitan .....	378
Cria fama.....	379
¿Nacido para ser diferente? La verdad sobre el orden de nacimiento.....	380
“Nunca puedo hacer el tonto”: entender a vuestro hijo mayor .....	381
“¡Nadie me hace caso!”: entender a vuestro(s) hijo(s) mediano(s).....	381
“Nadie me toma en serio”: entender a vuestro hijo pequeño.....	382
Es que solo tengo un hijo.....	383

**Parte VII: Los decálogos..... 385**

**Capítulo 28: Diez maneras de mantener la calma..... 387**

Encontrad vuestra voz grave .....	387
Contad hasta diez.....	388
No os preocupéis por las cosas sin importancia.....	388
Respetad el reloj.....	388
Daos un respiro .....	388
Explicad lo que esperáis de ellos.....	389
Recordad la edad que tienen (o no).....	389
Decid cómo os sentís .....	389
Decid sí (con astucia) .....	390
Mirad la parte graciosa.....	390

<b>Capítulo 29: Diez cosas que hay que saber sobre primeros auxilios.....</b>	<b>391</b>
Le ha salido un chichón.....	392
Se ha hecho un buen corte.....	392
Se ha quemado.....	392
Tiene mucha fiebre.....	393
Tiene un ataque.....	394
Se ha tragado algo tóxico.....	394
Se ahoga.....	394
Le ha picado o mordido algo.....	395
Le sangra la nariz.....	395
No está bien.....	395
<b>Capítulo 30: Diez cosas que necesitas para tu bebé (y diez que no) ....</b>	<b>397</b>
Comprar con un presupuesto ajustado.....	398
El moisés.....	398
La cuna (y la cama).....	399
El cambiador y la bolsa canastilla.....	399
Los pañales.....	400
La cuna de viaje.....	400
La sillita para el coche.....	401
El cochecito.....	402
La hamaquita.....	404
El pañuelo.....	404
La ropa.....	405
Diez cosas innecesarias (por mucho que digan los anuncios).....	405
<b>Índice.....</b>	<b>409</b>

## Capítulo 1

# ¡Ayuda! ¿Por dónde empiezo?

### *En este capítulo*

- ▶ Aceptar qué significa ser padres
- ▶ Comprender qué conecta con un hijo en las distintas edades
- ▶ Las esperanzas y preocupaciones de todos los padres

**Q**uitaos esas gafas de color de rosa ahora mismo, tenéis que ver las cosas con claridad. No me andaré con rodeos: ser madre o padre es difícil. Sí, es gratificante, agradable y muy emocionante, pero también difícil. Y mucho. No os podéis imaginar cuánto. La vida experimenta un giro de 180 grados en cuanto nace el primer hijo y, como seguramente ya sabéis, adaptarse a los cambios, aunque se busquen, no es tarea fácil.

Ahora bien, antes de seguir adelante me gustaría deciros algo que muchas personas me dijeron cuando estaba embarazada: que la vida sería muy dura cuando llegara mi bebé y que yo recibiría poca atención. A ver, no es que fuera ingenua: Sabía que las cosas iban a cambiar, pero no sabía hasta qué punto. Por eso he pensado empezar el libro dándoos mi versión de gata un poco más vieja y sabia. Sobre todo pienso en ti, la que te estrenas en esto de ser mamá. Tener hijos te obliga a sondear partes de ti misma que nunca supiste que existieran, a armarte de niveles sobrehumanos de paciencia, a ser firme y coherente incluso cuando tu interior se tambalea, a estar animada y ser entusiasta cuando lo que realmente quieres es meterte en la cama y ponerte al día de unos pocos miles de horas de sueño atrasado... Pero no te asustes, todo eso es bueno, aunque no venga de una forma muy natural que digamos.

Así pues, este capítulo pretende prepararos ante lo que se os viene encima en cuanto os convertís en padres. ¡Disfrutad del viaje!



## *Edades y etapas de vuestro hijo*

He dividido el desarrollo de un niño entre el nacimiento y la preadolescencia temprana en estas cuatro etapas:

- ✓ **Bebé.** Desde que nace hasta que cumple el primer año.
- ✓ **Primera infancia.** De 1 a 3 años.
- ✓ **Parvulario.** De 3 a 5 años.
- ✓ **Primeras etapas de Primaria.** De 5 a 9 años.

Cada etapa tiene su encanto (y sus desafíos). Encontraréis un montón de consejos específicos para lidiar con ellas en las partes II-V de este libro pero, para ir abriendo boca, aquí os dejo una breve descripción de las mismas.

### *Bebés*

La etapa de bebé empieza el día del nacimiento de vuestro hijo y termina en su primer cumpleaños. Es la etapa más corta, pero probablemente la que presenta una curva de aprendizaje más acentuada. ¡Y eso vale tanto para él como para vosotros, sus padres!

#### *Cómo es*

El crecimiento del bebé en esta etapa casi se desarrolla delante de vuestros ojos. En solo 12 meses pasará de ser una cosita pequeña e indefensa que lleváis en brazos a ser una personita que no para de moverse y balbucear. En esta fase debéis hacerlo todo por el bebé y ser su mundo, el centro de su universo.

#### *Qué necesita de vosotros*

Éste es el año de llevarle a cuestas. Vuestro bebé necesita que le abracen, le consuelen y le acunen. Y esta situación es, por supuesto, maravillosa, excepto cuando estáis desesperados por comer o dormir. Más adelante, cuando empiece a moverse más, necesitará que le sujeten y le cojan cuando se caiga.

### *Primera infancia*

La etapa de la primera infancia va del primer al tercer aniversario. Son los años más vivaces, ruidosos y, a veces, ¡volátiles! Vuestro hijo pondrá a

prueba vuestra paciencia en un minuto y os derretirá el corazón acto seguido.

### ***Cómo es***

Es una pequeña bola de energía, capaz de moverse a gran velocidad de un lado a otro excepto cuando tenéis prisa por llegar a algún sitio; entonces, como si lo supiera, desacelera hasta lograr que, comparado con él, un caracol sea el campeón de la carrera más dura. Además, en esta etapa el pequeño empieza a hablar y desarrolla un fuerte deseo teatral de hacer las cosas a su manera.

### ***Qué necesita de vosotros***

Son los años del control a distancia. Es decir, debéis darle la oportunidad de explorar el mundo que le rodea, pero siguiéndole siempre de cerca para evitar que se haga daño. También necesita que se mantenga una atenta vigilancia sobre su comportamiento, de modo que aprenda que un berrinche no es la mejor manera de expresar sus sentimientos o de conseguir lo que quiere.

## ***Parvulario***

La etapa de parvulario es la que va de los 3 a los 5 años. Es un momento de diversión y primeras amistades, y de empezar a relacionarse en el grupo de juego o en el preescolar.

### ***Cómo es***

El niño que está en esta etapa es curioso e imaginativo, a menudo atrevido. Lleno de entusiasmo por la vida, todo llama su atención, lo que se plasma en un continuo bombardeo de preguntas cuya naturaleza os dejará patitiosos y sin respuesta. Además, le gusta estar ocupado y activo, y hacer las cosas por sí mismo, sin olvidar que jugar (pero no necesariamente compartir) con amigos de su edad supone para él un placer cada vez mayor.

### ***Qué necesita de vosotros***

Son los años de guía. Tu hijo necesita que le muestres el camino y que luego le dejes que lo tome por sí mismo, sin que ello signifique dejar de vigilarlo. También necesita que establezcáis límites claros y que le enseñéis a esperar y relacionarse con sus compañeros.

## ***Primeras etapas de Primaria***

Esta etapa abarca los cuatro primeros años de la primaria, de los 6 a los 9 años. Es un momento de crecimiento emocional y progresos sociales en el que los amigos empiezan a ocupar una parte central de la vida del niño.

### ***Cómo es***

El niño se vuelve más y más tranquilo, incluso demuestra sus ganas de complacerte. A la vez, es muy independiente, lo que no impide que quiera encajar con sus amigos. Además, empieza a compararse con los demás, aunque a menudo no se encuentra muy interesante. En esta etapa también destaca que el niño es mucho más consciente de las realidades del mundo adulto, que a menudo le asustan un poco.

### ***Qué necesita de vosotros***

Durante estos años debéis orientarle. Se encuentra al principio del largo y arduo camino hacia la adolescencia, y necesita que le indiquen la dirección correcta a fin de que crezcan tanto su autoconfianza como sus habilidades, y que pueda construir su propio carácter. Vuestra confianza y orientación son básicas. Además, aprenderá a mostrar respeto por los demás y a asumir la responsabilidad de sus acciones.

## ***Atención a la diversión***

Durante estas cuatro etapas, quizá el niño atravesase una serie de fases “estables” e “inestables” (para una idea aproximada de cuándo pueden producirse, consultad la tabla 1-1). Aunque esto puede desconcertarnos (en el sentido de “pero bueno, ¿qué he hecho yo para que se ponga así de repente?”), en realidad es normal.

Los niños crecen emocional, mental y físicamente a sacudidas, a tirones. Entre uno y otro (es decir, cuando todo está en orden), se muestran calmados, felices y cómodos. Pero en medio de una de esas sacudidas se les ve intranquilos, ansiosos y menos capaces de asumir lo que les pasa. Por supuesto, no todos los niños reaccionan de la misma forma; algunos pueden ser mucho más difíciles, mientras que otros, con un temperamento más sereno, pueden tomarse las cosas más o menos a su ritmo. De todas formas, como padres debemos saber que estas etapas se producen (y lo más importante, se superan), y que, para ellos, debemos seguir haciendo lo que hacemos lo mejor que podamos.

**Tabla 1-1: Fases estables/inestables según la edad**

<i>Etapa</i>	<i>Fases estables (a menudo, no siempre)</i>	<i>Fases inestables (a menudo, no siempre)</i>
Bebé	4, 16, 28, 40, 52 semanas	8, 20, 32, 44 semanas
Primera infancia	1, 2 y 3 años	18 y 21 meses, 2 años y medio
Parvulario	3 y 5 años	3 años y medio y 4 años
Primeras etapas de Primaria	7 y 9 años	5 años y medio, 6 y 8 años

*Quiero dar las gracias a Louise Bates por dejarme adaptar esta tabla de* Raising Good Kids (Educar a niños buenos).



La tabla 1-1 es solo una guía. Las edades que aparecen en ella son aproximadas. Si vuestro hijo no parece estable o inestable en las edades mencionadas o pasa a través de las fases estables o inestables a otra edad, no creáis que algo va mal.

## Conocerte mejor

Cuando se es padre o madre, uno deja de ser la misma persona que era antes. Las cosas han cambiado: se adquieren nuevas responsabilidades que comportan nuevas perspectivas y prioridades.

Ahora bien, esto no significa que tengáis que transformaros en una persona totalmente diferente (sería raro), sino que debéis llevar a cabo alguna que otra modificación de vuestros hábitos y comportamientos. Mientras algunos de estos cambios los haréis por instinto, sin daros cuenta, otros pueden resultar menos naturales. Algunos de ellos os los comento a continuación.

### *Vuestro papel: qué deben hacer los padres*

En la vida, desempeñamos diferentes papeles: hijos e hijas, hermanos y hermanas, jefes, empleados, amigos, socios, colegas... Ser padres solo es uno más de esos roles, aunque reconozco que pueda ser un poco aterrador, sobre todo al principio, ya que estamos menos familiarizados con el guion que nos toca asumir. Pero seguro que bordaréis ese nuevo papel si tenéis presente que un hijo os ve como:

- ✓ **La persona a imitar.** Vuestro hijo se moldea a partir de vuestro comportamiento. Desde que nace, el bebé presta atención a lo que hacéis

y a cómo os comportáis, y sabe que ésa es la forma de hacer las cosas. Por lo tanto, si habláis con la boca llena, soltáis palabrotas como un carretero, mentís a vuestros amigos, cruzáis la calle con el semáforo en rojo y os saltáis el límite de velocidad en las autopistas, acabará pensando que todo eso está bien y que es el tipo de comportamiento que tendrá que adoptar él. Asusta pensarlo, ¿no? Sin embargo, tranquilos. De lo que se trata no es de ser un modelo perfecto en todos los sentidos (¡menuda responsabilidad!), sino de tratar de hacer lo correcto siempre y, cuando se cometa un error, no tener miedo a pedir disculpas ni a dar explicaciones.

- ✓ **La persona que manda.** Vuestro hijo no nace sabiendo cómo comportarse. Hay que enseñarle. Por un lado, debéis predicar con el ejemplo (lo que os decía en el punto anterior) y, por el otro, hay que establecer reglas y límites que, por supuesto, debéis hacer cumplir, lo que no hay que confundir con aplicar la mano dura por sistema. Encontraréis más información sobre cómo poner límites en el capítulo 2 y en los capítulos 13, 17 y 23.

### *Objetivos: las esperanzas de todos los padres*

Lo que sin duda queréis como padres es hacer lo mejor por vuestro hijo, darle lo que vosotros no llegasteis a tener y las oportunidades de las que, posiblemente, nunca disfrutasteis. Queréis proporcionarle las herramientas adecuadas que hagan que su vida sea un éxito. Pero, al final, lo que importa es que seáis capaces de:

- ✓ **Darle felicidad y confianza.** Para que el niño crezca y se desarrolle hasta convertirse en un adolescente fuerte e independiente que pueda enfrentarse a la vida adulta es necesario proporcionarle un hogar seguro, saludable y lleno de cariño, en el que sepa que se le valora y se le entiende. En el libro encontraréis un montón de consejos sobre cómo conseguirlo.
- ✓ **Hacer que crecer sea divertido.** Es decir, tenéis que redescubrir al niño que lleváis dentro. Para ello, es condición necesaria que encontréis tiempo para pasarlo con vuestro hijo o hija. Y no de cualquier manera, sino entregándoos completamente, prestándole atención y compartiendo sus intereses, juegos y caprichos. ¡Perded el miedo a hacer el ridículo y empezad a jugar! A reír, a poner caras, a hacer cosquillas, a hacer volar cometas, chutar balones, pintar con los dedos y saltar en los charcos... En otras palabras, tenéis que dejaros llevar y vivir el momento, como vuestros hijos. Todos saldréis ganando.

## *Los miedos: las preocupaciones de todo padre*

Por supuesto, tenéis tantas ganas de que todo salga bien que es fácil que os entre el miedo a equivocaros, a tomar la decisión errónea. Es lógico, pues el nacimiento de un hijo genera tantas dudas y temores que, en el momento de cortar el cordón umbilical, agradeceríais que os diesen una caja de pastillas contra las preocupaciones. Pero seguramente lo que más os preocupe será:

- ✓ **Su seguridad.** Que esté a salvo de enfermedades, heridas y cualquier otro daño. Aunque es completamente natural, debéis aprender a mantener la cabeza despejada, pues de otra manera el miedo no os dejaría salir de casa. Y ni eso, pues si bien las encuestas dicen que el mayor temor de los padres es que su hijo se haga daño o que lo sequestre un desconocido, la realidad estadística demuestra que nuestros pequeños corren más riesgos en el hogar. Encontraréis consejos específicos sobre salud en los capítulos 11, 22 y 29, y sobre seguridad en los capítulos 15 y 22.
- ✓ **Estar a la altura.** Es un vicio en el que todos caemos: comparamos lo que hacen otros padres con lo que hacemos nosotros, y pensamos que no estamos a la altura. Pero se nos olvida que hay una cantidad impresionante de distintas formas de organizar la vida de una familia, y cada una tiene sus ventajas e inconvenientes. No son mejores ni peores, simplemente diferentes. Y debéis asumirlo. De lo contrario, la comparación con otras personas hará que, a la larga, os sintáis mal y eso, cuando menos, supone una enorme pérdida de energía... Energía que no podréis dedicar a vuestro hijo.



Tener hijos es un trabajo especial. Los horarios no sirven de nada, no hay ascensos ni aumentos de sueldo, ni tampoco podéis dimitir. Pero se consiguen unas primas fantásticas: unos hijos que os aman con toda su alma, que os hacen reír y que nunca dejan de asombraros con las cosas maravillosas que hacen y dicen.

## *Que no cunda el pánico, ¡al final todo sale bien!*

Hay mucho que aprender sobre cómo ser padres, pero lo mejor es que no necesitáis saberlo todo de golpe. Cada hora, día, semana, mes y año que paséis con vuestro hijo será más experiencia acumulada.

Y esa experiencia se traduce en confianza, la misma que os impulsa a esforzaros más a medida que vuestro hijo crece. Sí, puede que algo salga

## **16** Parte I: Manual de instrucciones: qué deben saber los padres \_\_\_\_\_

mal o que os desmoronéis en algún que otro momento. Pero es un poco como el yoyó chino, siempre recupera su forma original.

Tener hijos y formarles es jugar a un juego un tanto especial. Con la actitud adecuada (y con tácticas especiales de vez en cuando), todos podemos aprender las normas y jugar como auténticos campeones.