

Jo Frost

¡CONTARÉ HASTA TRES!

Los mejores consejos de
SUPERNANNY
para educar a tu hijo

El método
sencillo
que siempre
funciona



Jo Frost
**¡Contaré
hasta tres!**

**Los mejores consejos de Supernanny
para educar a tu hijo**

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 este 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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Confident Toddler Care*

© Jo Frost, 2011, 2015
© Orion Publishing Group, 2011
© de la traducción, Elisabete Fernández Arrieta, 2015
© Editorial Planeta, S. A., 2015
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Ilustraciones del interior: Helen Flook
Fotografías del interior: Daniel Pangbourne y archivo de la autora

Primera edición: junio de 2015
Depósito legal: B. 11.590-2015
ISBN: 978-84-08-14197-6
Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.
Impresión: Talleres Gráficos Soler
Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

CONTENIDOS



Agradecimientos	9
Introducción: Estos maravillosos (aunque a veces locos) años	11

1.ª PARTE: Ser padres todos los días, a todas horas

.....

1 Tu viaje emocional	23
2 Padres que trabajan	43
3 Tu personita	60

2.ª PARTE: Los grandes problemas de la primera infancia

.....

4 La seguridad es lo primero	93
5 Disciplina	119
6 La importancia del juego y la estimulación	155
7 Transiciones positivas	181
8 Retirada del pañal en una semana	206
9 Establecer hábitos alimenticios saludables	220
10 Salir por ahí	245

3.ª PARTE: Un día en la vida de un niño

.....

11 ¿Por qué importa la rutina?	263
12 Mañana	267
13 Tarde	286
14 Noche	297
15 Hora de dormir	308
Epílogo: El viaje continúa...	327

4.ª PARTE: Recursos útiles

.....

Recursos de emergencia	330
El kit de primeros auxilios de tu hijo	337
Revisiones y visitas médicas	339
Enfermedades habituales en niños	341

Índice onomástico	371
--------------------------	-----



I.^a PARTE

Ser padres todos los días, a todas horas





Tu viaje emocional

Eres el padre de un niño y, por si no te habías dado cuenta, tu hijo está comenzando a experimentar un torbellino de emociones intensas, contradictorias y, en ocasiones, explosivas —felices un minuto, y tristes un minuto después—. ¿Y qué hay de ti? En un momento, tu corazón se parte por una monería que ha dicho y, un instante después, ¡te estás tirando de los pelos a causa de la frustración que te provoca que no escuche ni una sola palabra de lo que dices! Impaciencia, miedo, ira —sentirás todas estas emociones en algún momento—. ¡Y los dos estáis aprendiendo! Mientras él aprende a ser independiente, tú estás aprendiendo a establecer límites. Él está aprendiendo a decir «no», y también tú, ¡y a decirlo de verdad!

Cuando estaba criando niños, yo, igual que tú, tuve que aprender a adaptarme a las situaciones: a pensar con rapidez, a ceder cuando era necesario y a mantenerme en mis trece. Tenía que ser lista, emplear el sentido común y tomar siempre una decisión. Mediante la práctica y muchísima experiencia, comencé a confiar en mi capacidad.

Lo mismo te ocurrirá a ti como padre.



.....
Ante la adversidad de lidiar con su primera rabieta o cuando te pruebe una y otra vez, obtendrás la confianza para lidiar con ella.
.....

No digo que siempre vaya a ser fácil. Por ejemplo, habrá ocasiones en las que metas al niño en la cama y comience a llorar. *Quieres* entrar en la habitación. *Quieres* cogerlo en brazos, porque el consuelo es un instinto innato. Pero entonces te dices: «Si no hago esto, ¿cómo voy a enseñarle a irse a dormir solo?». Así que te ciñes a la norma. Para llevar a cabo la disciplina y otras técnicas que sugiero, tienes que tomar cierta distancia para ser objetivo en cuanto a lo que estás enseñando. Si estás completamente ligado emocionalmente cuando empieza todo, no puedes ver a dónde vas ni lo que tienes que hacer. No hay claridad. Eso no ayuda a nadie.

Un caudal de emociones

En este capítulo, ofreceré elementos para comprender las distintas emociones que experimentarás, y proporcionaré herramientas para apoyarte en el camino. Me he sentado con los padres, les he consolado y tranquilizado cuando estaban temerosos y abrumados, y querían tirar la toalla. He sentido lo que ellos han sentido y, a raíz de eso, sinceramente creo que, si sabes qué esperar en el camino, no te preocuparás tanto, tendrás más paciencia y menos miedo. Cuanta más experiencia de primera mano obtengas, más crecerá tu seguridad y el torbellino de emociones no será tan intenso.

De eso trata este capítulo: darte el entendimiento, la tranquilidad y el consuelo de saber lo que te espera en tu propio viaje como padre, y cómo lidiar con tus emociones durante el proceso. También encontrarás consejos para hallar el equilibrio con tu pareja, qué hacer cuando no estáis de acuerdo en aspectos relacionados con la paternidad, e incluso cómo revivir esas viejas citas, de manera que podáis mantener viva vuestra propia relación. ¿Recuerdas? Sí, aquellas que te han traído hasta aquí.

Las bendiciones de los años de la infancia

Estás en una relación que evoluciona constantemente con tu hijo, pasando tiempo con él, y conociéndolo a medida que él te conoce a ti. Aprenderá cosas nuevas, y tú recordarás de tus propias experiencias la diversión y la tontería que hay ahí fuera. Verás la alegría en su rostro, y recordarás el placer de explorar. Te afecta tanto como tú le afectas a él.



.....

Como padre de un niño, aprendes a poner las cosas en perspectiva, a establecer límites y a mantenerte firme pero cariñoso. Tienes la oportunidad de volverte más paciente y divertirse más, de volverte un adulto más compasivo y realista.

.....

Si te estás cuestionando, si estás disfrutando de esta etapa de la vida de tu hijo, pregúntate por qué. ¿Sientes que no estás obteniendo lo que esperabas? ¿No es como lo imaginabas? Ahora tienes una personita que interactúa contigo. Tiene sus propios pensamientos. Observa cosas en ti —y en sí mismo— que son muy divertidas y estrafalarias, y se le ocurren comentarios muy honestos. ¿Cómo puedes conectar de verdad con tu hijo y salvar el espacio que existe entre tú como adulto y esta persona diminuta que corretea por ahí?

Algunos padres me dicen que les resulta verdaderamente difícil conectar con sus hijos porque no saben cómo relajarse y divertirse un poco. Si sientes que este es tu caso, intenta ver los próximos años como una bendición. Afróntalos con la mente abierta, y descubre lo mucho que puedes aprender sobre ti mismo en el camino. ¿Cómo podrías crecer en esta etapa? ¿Cómo podrías disfrutarla más? ¿Qué hace falta?

Tendemos a criar a nuestros hijos de la misma forma en la que nos criaron. A medida que tu hijo se adentra en estos dinámicos años, piensa en la manera en la que te criaron a ti. ¿Qué quieres transmitir? ¿Qué quieres hacer de forma distinta? ¿Has hablado con tu pareja sobre sus ideas en este aspecto? Os animo a que os toméis unos minutos para realizar el siguiente ejercicio.

¿QUÉ ES IMPORTANTE PARA TI?

Tómate un minuto y escribe cómo terminarías esta frase: «Durante los años de la infancia, para mí es importante que...»

He aquí algunos ejemplos:

- ◆ **me divierta con él.**
- ◆ **me centre en la etapa en la que está ahora, y no me anticipe siempre.**
- ◆ **le enseñe mis valores familiares más importantes.**
- ◆ **me implique de verdad y me comprometa dedicándole mi tiempo.**
- ◆ **le ayude con su fase de desarrollo.**

Emplea este ejercicio como forma para iniciar conversaciones con tu pareja sobre lo que es importante para cada uno. Centraros en esto puede ayudar a guiaros a la hora de tomar decisiones con seguridad en diversas situaciones.

Asume la responsabilidad

Criar un niño es uno de los trabajos más importantes y gratificantes que tendrás jamás. Digo «trabajo» porque los «trabajos» conllevan responsabilidades. Tú eres el que supervisa y se ocupa de cada una de sus necesidades, 24 horas al día, siete días a la semana, incluso si tienes canguro o empleas alguna otra forma de cuidado infantil. Escuchas. Observas. Haces. Respondeste a todo, y eso supone una gran responsabilidad. Pero no es una responsabilidad imposible.

Una persona de mucho poder en una empresa no se toma sus responsabilidades a la ligera porque lo que hace tiene un tremendo impacto en cada empleado, desde la sala de juntas hasta la sala del correo. La situación es similar a la tuya durante los años de la infancia porque, durante este periodo de tiempo, eres el responsable de tu hijo a todos los niveles: social, mental, emocional y físico. Es responsabilidad tuya no solo protegerle de cualquier daño, sino también ayudarle a convertirse en el individuo que será. Para tu hijo, estos años consisten en aprender las habilidades vitales bá-

sicas a través del juego y de tus instrucciones. No es una época que puedas hacer en punto muerto, sino que tendrás que hacer paradas técnicas para repostar. Sin duda alguna, alcanzarás una nueva madurez, puesto que ahora eres más consciente del impacto que causa todo lo que dices y haces.

Toda esta responsabilidad implica una enorme cantidad de energía y concentración. Y, aunque sea tu trabajo, no debería parecer una tarea pesada o una lata. ¡Asume la responsabilidad! Permite que saque lo mejor de ti. Eso te ayudará a enfocar la paternidad con la mentalidad apropiada.

Toma una decisión

A menudo veo padres que no toman decisiones por miedo a fracasar. Peor aún, ignoran la situación y los pequeños problemas con los que se encuentran se vuelven enormes. No tengas miedo de tomar decisiones. Solo puedes aprender de tus errores si los haces antes. Y lo cierto es que la mayoría de la gente no sabe cómo lidiar con niños antes de convertirse en padres.

Volvamos al punto de inicio: tomas decisiones cada día. Miras al exterior, ves el tiempo que hace y decides ponerte un jersey o una camisa. Decides si tomas cereales o huevos revueltos con bacon. Entonces, ¿por qué no tomas decisiones relativas al crecimiento y el desarrollo de tu hijo? ¡No puedes permitirte dudar solo porque tienes miedo! Ten una mente abierta, prueba las técnicas correspondientes y dales una oportunidad.

¿Qué es lo peor que puede ocurrir?

Cuando tengas problemas para tomar una decisión, pregúntate: «¿Qué es lo peor que puede ocurrir?».

¡Que te equivoques! ¿Y qué? Entonces podrás corregirlo.

Preparar la mochila para el viaje

¿Recuerdas la mochila que mencionaba en la introducción? Vamos a llenarla con ocho estrategias de afrontamiento para ayudarte a navegar durante los próximos años, a medida que avanzas en este viaje con tu hijo. Piensa

en estas estrategias como mantras que puedes emplear a diario durante los años de la infancia —y posteriormente—. Te sugiero que las imprimas y las coloques en el frigorífico como un recordatorio diario.

Estas herramientas están conectadas entre sí. Necesitas: *Seguridad* porque te permite tomar decisiones y le da un terreno estable a tu hijo; *Paciencia* para no perder los nervios porque cualquier cosa que le digas o le muestres no calará la primera vez, o ni siquiera las cincuenta primeras veces; *Disciplina*, o la habilidad mental de comprender qué es necesario para crear el cambio; *Perseverancia* para ser coherente; *Energía* y *Compromiso* para abordar los retos y mantenerte en el camino; y la capacidad de *Previsión* para que puedas proporcionar la estructura que los niños ansían, y también para evitar problemas. La *Perspectiva* te ayuda a ver el panorama general, y a saber que esta fase de la vida de tu hijo no durará para siempre. Por último, has de saber que tu mayor estrategia de afrontamiento durante estos años ¡es tu sentido del humor! Encuentra el humor en la repetición de todo, porque es el contrapeso a la monotonía de la rutina.

HERRAMIENTAS PARA EL VIAJE

- ◆ Seguridad
- ◆ Paciencia
- ◆ Disciplina
- ◆ Perseverancia
- ◆ Energía
- ◆ Compromiso
- ◆ Previsión
- ◆ Perspectiva
- ◆ Humor



Dormir lo necesario

Además de meter las actitudes adecuadas en la mochila, el mayor consejo que te puedo dar para estos años es que duermas lo necesario. Todo resulta abrumador cuando no estás descansado. Cuando estás descansado, es menos probable que pierdas los estribos y tendrás más energía para interactuar plenamente con tu hijo. No puedes tener paciencia, perspectiva, energía o humor suficientes sin dormir lo necesario.

Cuando no duermes lo suficiente, es como si solo cargaras tus pilas parcialmente. Afecta a tu piel, a tus uñas, a tu pelo y a tus niveles hormonales. ¿Puedes esperar que tu teléfono móvil aguante 8 horas si solo lo has

cargado durante 30 minutos? No puedes. Igualmente, no puedes esperar tener la energía que necesitas cuando tus pilas están solo parcialmente cargadas. Ese es solo uno de los motivos por los que es importante mandar a tus hijos a dormir cuando se despiertan por la noche. Tú *necesitas* dormir. Dormir es una prioridad para tus hijos; tienes que convertirlo en una prioridad para ti también.

¿Qué te relaja? ¿Qué necesitas hacer para llegar a ese punto? Cuando duermes lo necesario, tienes más energía. Verás las cosas de otra manera. Y disfrutarás más de ser padre porque no te sentirás tan agobiado constantemente. Tendrás más energía no solo para ti, sino también para invertirla en tus hijos y en el resto de las relaciones de tu vida.

ORDENAR TU SUEÑO

¿Cuántas horas duermes cada noche? Los expertos afirman que los adultos necesitan entre siete y nueve, siendo siete el mínimo absoluto.

Si no duermes lo suficiente, ¿por qué ocurre eso? ¿Estás intentando hacer tareas de la casa después de acostar a los pequeños? ¿Viendo la tele? ¿Te levantas por la noche porque el niño está desvelado?

Descubre qué se interpone en tu camino, y pon un plan en marcha: apaga la televisión de la habitación; comparte una mayor parte de la carga con tu pareja; prioriza y controla el tiempo con las tareas de la casa (recuerda que no hay que hacerlo todo cada día); apaga antes las luces; emplea mi técnica de «Quedarse en la cama» con tu hijo. Haz lo que haga falta para descansar lo necesario.

No se trata solo de hacer, sino de estar en el momento

¿Recuerdas cuando tuviste a tu bebé? Cada sonrisa, cada risa —lo registrabas todo—. Lo adorabas, observabas cada pequeño detalle. Eras capaz de decir «mi pequeño es así» o «suele hacer eso». Porque te tomabas el tiempo para darte cuenta.

Ahora que persigues a tu hijo por todas partes, es fácil centrarse en las tareas y perder la noción de lo más importante. Si tu objetivo principal es llevar corriendo a tu hijo a la guardería en cuanto se levanta, puedes per-

derte lo divertido de ver cómo intenta sacarse el pijama por la cabeza, ver-
le quedarse atascado y acabar con el aspecto de una monja con su hábito.
Si te pierdes esos momentos, te pierdes lo fundamental.



.....
*Los momentos verdaderamente especiales ocurren cuando
menos te los esperas. Y son esos momentos y los ratos
tranquilos los que te tocan el corazón de una manera
agradable.*
.....

Míralo desenvolver un regalo con una emoción y entusiasmo conta-
giosos, sus ojos brillan; míralo dormir como un angelito. Incluso si estás in-
tentando salir corriendo porque llegas tarde, esfuérgate en ver cada momen-
to como una oportunidad para conectar, en lugar de algo que tienes que
hacer corriendo para pasar a lo siguiente. Quizá ha conseguido cerrarse los
zapatos de velcro por primera vez, o ponerse la chaqueta correctamente.
Para un momento y toma nota: estas primeras veces son tan importantes
como sus primeros pasos y palabras.

¿CÓMO FUE PARA TI?

Intenta recordar cómo era para ti cuando eras pequeño. La niñez
consiste en aprender, ser creativo y divertirse sin la responsabilidad de
la edad adulta. Cuando te detienes y recuerdas tu propia infancia, es
más fácil recordar lo que necesita tu hijo, y te resultará mucho más fácil
estar receptivo. Naturalmente, eso es lo que él necesita sobre todas las
cosas. Recurre a tus propias y maravillosas experiencias:

- ◆ **¿Qué se te daba bien hacer?**
- ◆ **¿Qué recuerdas haber aprendido?**
- ◆ **¿Qué clase de cosas te gustaba hacer?**

Aborda cada problema uno por uno

¡Es muy fácil abrumarse!: no escucha, se comporta mal, ante la disciplina surgen las lágrimas. Te sientes como un fracasado. Da un paso atrás e intenta dilucidar cuál es la raíz del problema.

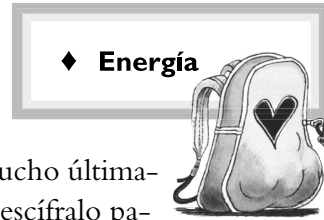
¿Está cansado? ¿Su papá ha estado trabajando mucho últimamente y como le ve poco le echa de menos? Descífralo para que no se haga más grande a causa de la preocupación —o por no dar los pasos para resolverlo—. En lugar de malgastar tu energía preocupándote, guárdala en tu mochila y úsala para solucionar el problema.

Si estás en un coche y necesitas llegar a algún lado, no te sientas y piensas: «Estoy en el oeste de Londres y necesito llegar al norte de Londres. ¡Oh, no!, ¿cómo llegaré allí?». Sacas el callejero, enciendes tu GPS, o lo buscas en Google Maps. Lo mismo ocurre cuando te enfrentas a una situación con tu hijo. Cuando trabajo con padres, primero discutimos la situación y cuál queremos que sea el resultado final, así como el motivo. Porque si no sabes por qué estás haciendo algo, nunca lo llevarás a cabo. Una vez establecidos el punto de inicio y final, juntos ideamos un plan de acción.

Tú puedes hacer lo mismo. Sé realista y tómate tu tiempo. Si yo tuviera que lidiar con el sueño, hábitos alimenticios quisquillosos y la retirada del pañal, el sueño sería lo primero que querría controlar por la sencilla razón de que, si toda la familia está falta de sueño, nadie tiene energías para hacer nada más. Una vez vuelvas a controlar el sueño, empezará a comer mejor y, entonces, puedes abordar la retirada del pañal. Si come y duerme de forma regular, quitarle el pañal será más fácil porque puedes ver que los patrones y el entrenamiento para ir al baño van mejor.

Pensar en voz alta

Tienes que pensar en voz alta —y paso a paso— porque solo puedes hacer malabares con una cantidad limitada de pelotas sin que se te caiga una. Cuando se te cae una, el resto va detrás; no solo estás abocado al fracaso, sino que además estás dificultando el desarrollo de tu hijo.



Aviso informativo

Los niños tienen una enorme capacidad para aprender rápidamente. Si les enseñas algo constantemente, ¡lo aprenden! Incluso si ya se les han enseñado malos hábitos, su cerebro y su comportamiento pueden volver a entrenarse con rapidez. Me gusta pensar en ello como un cambio del cableado eléctrico, porque a sus cerebros les resulta más fácil aprender. Muchos de vosotros me habéis visto hacerlo una y otra vez.

Idea un plan y llévalo a cabo

Cuando te enfrentas a un problema con tu hijo, tómate un momento y analízalo. ¿A dónde intentas llegar? ¿Cuál es el primer paso? ¿Necesitas ayuda adicional para encontrar el camino? Busca el tema en este libro, idea un plan y comienza a llevarlo a cabo. Normalmente, ignorarlo solo empeorará las cosas.

Predica con el ejemplo

¿Quién influyó en tu vida cuando estabas creciendo? ¿Hubo alguien que te inspirara entonces y sea el causante de la forma en la que actúas hoy en día? Enseñamos a nuestros hijos a través de las cosas que decimos, pero también aprenden de lo que hacemos. ¿Estás propiciando un comportamiento positivo?

A ojos de tu hijo, tú lo eres todo. Día sí, día también, tú eres la persona a la que recurre y admira, sobre todo porque aún no ha recibido influencias de ningún otro profesor o referente. Eres la persona en la que se fija para todo, desde los modales en la mesa hasta cómo lidiar con las emociones. Aprende de ti.

Como su héroe, predicas con el ejemplo —tanto si eres consciente de ello como si no—. Eso es estupendo para enseñar un comportamiento correcto; no obstante, desafortunadamente, los niños también tienden a aprender cosas y maneras de hacer que no son tan buenas. Por ejemplo, nosotros

perdemos los nervios, pero les decimos a nuestros niños que «dejen de tener rabietas». O nos giramos y chillamos: «¡Deja de chillar!».



.....

Lo voy a decir abiertamente: es natural sentirse triste y enfadado. Las emociones que experimentas te pertenecen. Pero es la manera en la que manejas esos sentimientos la que marca la diferencia a la hora de inspirar el buen o mal comportamiento.

.....

Lidiar con la frustración

¿Cómo puedes mostrarle que hay otras formas de lidiar con el enfado y la frustración, más allá de los gritos? No chilles. Si estás enfadado, dile que estás enfadado, pero dile también lo que vas a hacer para sentirte mejor. Si estás muy enfadado y sientes que no puedes controlar tus emociones, respira profundamente y márchate. La técnica del «Escalón de los traviesos» (que detallo en el capítulo 5, véanse las páginas 129-131) es para tu hijo y para ti. Ello te proporciona espacio para calmar tus emociones y ordenar tus pensamientos, para que no pierdas el control de ti mismo.

Los niños dan amor incondicional. Tienes que tener presente este hecho, porque los niños te perdonan de una forma u otra. He trabajado con familias en las que había innumerables dificultades que los padres han tenido que superar. Independientemente de la forma en la que actuaban, sus hijos los querían incondicionalmente. Ahí existe lealtad, pero no habrá confianza si ese comportamiento perdura.

Comparte tus sentimientos, con cuidado

También es importante ser consciente de lo que dices y de lo que haces, porque los niños son perceptivos. Ven, oyen y sienten todo lo que ocurre a su alrededor. Entiendo que hay ocasiones en las que los padres se sientan muy abrumados. A veces intentan proteger a sus hijos ocultando sus emociones. Sin embargo, dado que los niños están tan conectados a sus padres, se dan cuenta instintivamente de que algo no está bien.