

ARES GONZÁLEZ

EDUCAR SIN GPS

Una visión global de la crianza
para que disfrutes por el camino



ARES GONZÁLEZ

EDUCAR SIN GPS

Una visión global de la crianza
para que disfrutes por el camino

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

© Ares González, 2021
© Editorial Planeta, S. A., 2021
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

© del diseño del interior: © Diego Carrillo
© de las ilustraciones del interior: © Rebeca García y © Freepik

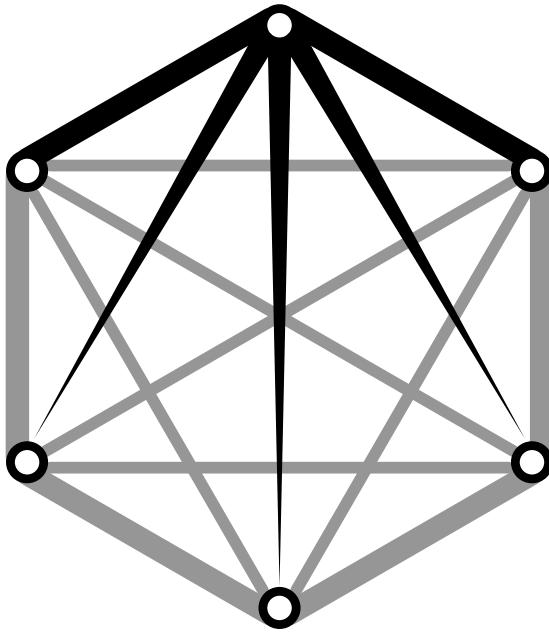
Primera edición: abril de 2021
Depósito legal: B. 3.649-2021
ISBN: 978-84-08-24069-3
Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.
Impresión: Romanyà Valls
Printed in Spain - Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

ÍNDICE

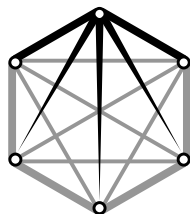
El primer paso es orientarse	9
1. Tu presencia determina su desarrollo	21
2. Los cuidados que necesitan	79
3. Dale alas para volar	147
4. El porqué de los límites	191
5. Permítele «ser»	243
6. [Bien]estar en familia	287
Agradecimientos	325
Contacto con el autor	329

presencia



1

Tu **presencia**
determina
su desarrollo



No hay nada más importante en la vida de tu hijo o hija que tu presencia. Sin tu presencia, no puede convertirse en un adulto sano y socializado. La clave de su bienestar, por encima de sus necesidades vitales, como la alimentación o el sueño, es tener a un adulto de referencia que lo atienda, lo escuche y lo acompañe.

Más que nunca, la presencia está en peligro. La conciliación familiar y laboral nos llena de tareas, las pantallas nos absorben y los tiempos compartidos entre padres e hijos se van reduciendo. El mejor regalo que le puedes hacer es estar presente.

Todo empieza con el amor, el apego y el vínculo. Ya en el embarazo se inicia una relación que determinará su futuro, porque no necesita que estemos, sino que **estemos presentes**. Aunque para ello tenemos que cumplir ciertos requisitos, como estar disponibles, prestarles atención, respetarlos, ajustarnos a sus necesidades y tener continuidad.

Es posible que muchos de estos matices tan relevantes para su desarrollo ya formen parte de ti, porque te los dieron en tu infancia. Sin embargo, otras personas tenemos que aprenderlos por el camino. ¡Atenta al síndrome de la madre perfecta, que se dispara! Calma, vayamos paso a paso y sin dramas.

No se puede educar sin mirarse a uno mismo. Aunque si no lo haces ya se encargará tu hijo o tu hija de ponerte un espejo delante, para que veas cómo eres. Es importante observarse y cambiarse poco a poco. Somos imperfectos e imperfectas. No queda otra que aceptarlo.

Tu disponibilidad y cómo respondas a sus necesidades le hará una persona segura de sí misma, autónoma y social. Aunque no lo parezca, estos procesos empiezan pronto, muy pronto.

El primer día de su vida

Aproveché un momento a solas. Tenía ganas de expresar lo que estaba sintiendo con la noticia de su llegada. Había sido una auténtica revolución en nuestras vidas. No sabía por dónde empezar, las teclas se amontonaban ante mis ojos y decidí dejarme fluir:

La vida es incertidumbre. Desde el nacimiento hasta la muerte de cada uno de los innumerables procesos de la vida.

[...] Nunca sabremos qué es lo que viene después. Lo que sí sabemos es lo que hacemos ahora. Por eso, el único consejo que te puedo dar es que vivas el ahora sin proyectarte en el futuro y sin vivir del pasado. Disfruta todo lo que la vida tiene para ti. En eso es en lo que andamos los demás.

Te quiero,

PAPÁ

24 de febrero de 2013

Tengo que reconocerlo, cuando me invaden las emociones me pongo filosófico, así ha sido desde que era pequeño. Por un lado, tenía esas cosquillitas en el estómago de ver llegar al mundo una vida nueva y, por otro, el miedo me bloqueaba. Con lo que me gusta tenerlo todo controlado, el futuro se presentaba incierto. Aunque escribía para él, quería repetirme a mí mismo que todo cambia de la noche a la mañana y que la mejor actitud es estar y disfrutar de lo que venga. Este es uno de mis aprendizajes en la vida y lo quería compartir con él.

Tecleaba imaginándolo y fantaseaba con el momento de tenerlo en brazos con nosotros. De repente, algo que no sabría describir me subía desde dentro del cuerpo, me llenaba y me hacía sentir mejor. Lleno de ilusión, cerraba los ojos y soñaba despierto con él. ¿Cómo sería?

Los siguientes meses se presentaban como un lienzo en blanco, llenos de posibilidades, sin determinar. Sin embargo, es curioso que ahora sea incapaz de describir mi vida sin él. Su presencia y la de sus hermanos están grabadas a fuego en mi piel.

Te contaré un secreto: aquella sensación que me llenaba sigue presente y quiero compartir este poder contigo. Cierra los ojos y observa la cara de tu hijo o hija, sus ojos, su pelo, acaricia su piel, llénate de alegría y rememora tantos momentos compartidos: el primer día que estuvo en tus brazos, la conexión de vuestras miradas, los besos, sus primeros pasos, los abrazos, los juegos, las risas, los viajes... Tómate unos segundos y disfrútalo. **Este es el poder del amor.** Es la mejor forma de recargar tu energía y cambiar tu humor. Puedes usarlo en el trabajo, en los momentos difíciles o cuando lo necesites.

Volviendo a la carta, cuando puse la última letra, algo hizo que me parara un momento. Por primera vez en mi vida, la palabra *papá* cambiaba totalmente de significado. ¡Se refería a mí

mismo! *Papá* ya no sería solo mi padre, ahora lo sería también yo. Entendí que tenía la capacidad de transformar su significado para mi hijo. Aunque por entonces estaba tan asustado que no me creía que fuera a ser papá y, como la mayoría de las madres y los padres, no estaba preparado. Es posible que nunca lo estemos, porque las aventuras que viviremos son desconocidas. Quizá eso es lo divertido de vivir.

Como ves, **la relación con tu hijo o con tu hija empieza antes de que nazca y no se acaba nunca.** Durante los nueve meses de embarazo creamos el ambiente en el que vivirá, construimos los mensajes que recibirá y, poco a poco, integraremos que vamos a ser padre (o madre).

Aunque la paternidad y la maternidad llegan desde que nos enteramos de la buena noticia, el parto, el primer día de su vida, nos impacta con fuerza. Pasamos por un proceso animal e instintivo que nos saca de nuestros pensamientos y de nuestra lógica diaria. Quiero aprovechar estas páginas para escribirle una carta a mi hijo mayor y compartir contigo cómo viví yo ese gran día:

Querido Gael:

Unos pequeños regueros en el suelo nos avisaron de que llegabas. ¿Se habrá roto la bolsa? Llamamos a nuestras madres y a mi hermana para aclararnos. No parecía una rotura, así que cogimos tu maleta, hicimos la nuestra a toda prisa y nos despedimos de Juno, que esperaba en casa sin saber, como nosotros, si volveríamos contigo en brazos del hospital.

¡Esto no era lo que habíamos pensado! No era lo que esperábamos y durante el trayecto nos asaltaban las dudas: ¿los

partos no empiezan con contracciones?, ¿estaremos ya de parto?, ¿y ahora qué?, ¿estará todo bien? Habíamos pasado horas hablando de cómo nos gustaría que fuera tu nacimiento. Un parto respetado, en el que cuidaran a mamá y tú eligieras cuándo venir con la menor intervención posible.

Aparqué el coche como pude y buscamos la entrada de urgencias, mientras un pequeño rastro de líquido perseguía a mamá por el camino. Era muy raro, así lo sentía ella, avergonzada por manchar el suelo y con miedo por no saber lo que pasaba mientras nos mandaban a la sala de espera. Estaba asustado, todo era desconocido, la espera larga, me sentía perdido, no podía hacerme cargo de lo que le pasaba a mamá y lo único que tenía que hacer era esperar. No quise expresar nada de esto, tenía que mostrarme fuerte y sólido para que mamá estuviera lo mejor posible.

Entramos en una sala y comprobaron si todo estaba bien. Nos alegramos de la idea de irnos a casa para estar tranquilos mientras tú decidías cuándo nacer. Pero todo cambió de repente..., para el hospital era un protocolo médico de seguridad, mientras que para nosotros fue un jarro de agua fría: «Es una fisura en la bolsa, por eso se sale el líquido amniótico, esperaremos doce horas y después tendremos que inducir el parto».

La realidad se imponía ante nuestros sueños. Fue nuestra primera piedra en el camino. Allí, con mamá en la silla de exploración y yo a su lado, nos mirábamos con los ojos vidriosos sin poder expresar todo lo que sentíamos. Nos hablábamos a través de la piel, nos apretábamos la mano para acompañarnos...

Lloramos juntos el duelo de aquello que no fue y no será. Fuimos encajando entre lágrimas y abrazos lo que queríamos para ti: un parto que ya no era. Para mamá fue un golpe duro, necesitaba llorar y llorar. No podía dejarme caer, así que tomé la decisión de bloquear todo lo que sentía para hacer en todo momento este viaje más fácil a mamá. Si ella estaba tranquila, tú también lo estarías, y todo iría bien. Así que ese fue mi objetivo.

Querido hijo, los partos son intensos, maravillosos y, sobre todo, un proceso de adaptación en cada momento. Si algo he aprendido es a no perder fuerza con lo que ocurre y a sacar partido de cada situación. No podía parirte, pero podía hacer que todo lo demás fuera lo mejor posible para ti y para mamá.

Acompañé a mamá a drenar todo lo que habíamos deseado para ti y ya en el paritorio tuvimos que reponernos de la noticia. Las horas pasaban y nos dedicamos a convertir aquel lugar medicalizado y frío en nuestro hogar. Pusimos fotos, objetos y música para que al menos nacieras en un espacio íntimo.

Recordé las palabras de mi amigo Jesús: «Ares, disfrutad el parto». Durante todo el embarazo, nadie nos dijo en ningún momento que podíamos vivir el parto sin miedo, sin sufrir y, sobre todo, que podíamos disfrutarlo. En esa larga espera en la que te ibas colocando, mamá te iba acompañando, diferentes métodos de inducción hacían efecto, nos pasamos las horas bailando y riendo juntos, esperando verte la cara.

La oxitocina aumentaba exponencialmente cada vez que una matrona subía la dosis a mamá. Ella se molestaba, porque quería que llegaras de forma natural, y yo buscaba la forma de

reponernos lo antes posible para que cada piedra en el camino no nos sacara del proceso de parto.

Mamá se dijo que llegarías sin epidural y así fue. La presión aumentaba en su cuerpo por momentos. Tratábamos de ajustarnos a las contracciones. Canalizaba cada una. Venía otra. Cantaba. Otra contracción. Se movía. Se recolocaba. Otra. Venías con mucha fuerza. Estabas ya cerca.

No era ella, la fuerza de la vida se había apoderado de su cuerpo en un estado de trance en el que apretaba con un poder incontrolable para que salieras. Nuestras manos juntas apenas tenían circulación por la presión. Ella era otra, su cuello era dos veces más grande, su fuerza se triplicaba y yo solo la acompañaba en el proceso más extraordinario que jamás he vivido junto al nacimiento de tus hermanos.

Te sentíamos cerca y yo podía ver tu maraña de pelo. Nada era lo que hubiera imaginado, yo esperaba ver tu carita y solo veía pelo. Cuanto más avanzábamos, más pelo veía. Aparecieron mis propios miedos. No te lo creerás, pero en aquel momento pensé: «¿Y si tiene toda la cabeza llena de pelo? ¿Y si tiene alguna deformación?». Sin embargo, acto seguido sabía que daba igual cómo fueras, te iba a querer toda la vida. Ya lo sentía y todavía no habías nacido.

Empujabais con toda vuestra fuerza. Tu cabeza empezaba a salir. Mamá se desgarraba empujando. Yo me desgarraba viéndola sufrir, y ella sentía que ya estabas. Empujaba con una fuerza incontrolable. Salías un poco más. Parabas. Otra contracción. Quedaba poco. La presión era inmensa, el sudor nos recorría, vino

una nueva contracción, mamá apretaba, yo la abrazaba, un descanso, nos mirábamos, le tocaba la frente, le quitaba el sudor, y una fuerza inmensa hizo aparecer tu cabeza, después tus hombros y ya estabas con nosotros.

Querido Gael, nos derretimos al verte encima de mamá abriendo tus ojos ligeramente ante este nuevo mundo desconocido. Una ternura inmensa nos recorría el cuerpo. Nos mirábamos incrédulos ante la belleza de la vida. Cansados, satisfechos y llenos de alegría, pasamos toda la noche mirándote descansar, respirar, moverte... Completamente enamorados.

El amor es la fuerza que lo mueve todo.

Ya desde el primer día, en aquel lugar y en aquel momento, acompañándolo mientras dormía, nuestra presencia era vital para él. La presencia se sustenta en el amor. El amor no se ve, se siente. **Sin amor, la infancia no puede sobrevivir.** Pero no vale cualquier amor, tiene que ser incondicional.

Niños y niñas necesitan la seguridad de que se los amará siempre, independientemente de lo que ocurra. Tu hijo opinará, se enfadará contigo y hará cosas que no te gusten. Esta es una de las pruebas que la crianza te pone en el camino. En estos momentos también es fundamental que lo ames sin condiciones y lo eduques desde el respeto, acompañando sus dificultades y ayudándolo a regularse. **Te necesita como referente estable.**

Cuando son bebés, la crianza es un proceso natural que se da cada día, pero es muy dura y tiene que mantenerse cuando se van haciendo mayores. No puedes fallar. Su seguridad, su autoestima, su independencia y su autoconcepto se nutren del **amor incondicional** que recibe.

Amar a nuestros hijos no es opcional, es el pilar fundamental de su vida. Por otra parte, es un proceso instintivo y de especie (excepto en contadas ocasiones). El amor incondicional es una fuente de la que beben siempre que lo necesitan.

Lo que hacemos por nuestros hijos lo hacemos por amor. También cuando nos equivocamos como los padres imperfectos que somos. Te va a ocurrir a menudo, hazte a la idea y no te culpabilices. **Estamos en un proceso de aprendizaje.**

Sin embargo, un día te das cuenta de que le estás exigiendo más de la cuenta y te preguntas por qué. Pues porque quieres lo mejor para él. Cuando analizo una situación con una familia y pregunto por qué hace esto o aquello, en el fondo es porque considera que es **lo mejor para su hijo, lo hace por amor.**

Los queremos tanto que **a veces nuestro amor se convierte en «amor ciego»**. Nos fundimos con nuestro hijo o hija, y nos perdemos un poco. Para amar se necesita reconocer que somos dos personas distintas. Esta es una de las claves para educar desde el respeto.

Mientras escribo, mi hijo de nueve meses anda gateando y explorando por aquí con sus piernas y brazos regordetes. ¡Me dan ganas de comérmelo! Sin embargo, no lo hago porque no respetaría su proceso de curiosidad e investigación. Sus necesidades no son las mías. Por eso tienes que preguntarte a menudo: **«¿Es mi necesidad o es la suya?»**.

Pero no vayas a pensar: «¡Qué fuerte! No le da besos y abrazos a su hijo». Nooo, no me malinterpretes. Lo mejor que podéis

hacer en familia es **besaros, abrazaros, quererlos y amaros mucho**. Como hemos visto, es fundamental y, de hecho, no deberíamos olvidar tener una ración de mimos en familia cada día. Pongo este ejemplo para entender que, a veces, satisfacemos nuestra necesidad antes de pensar en la suya.

Se trata de **llegar a un equilibrio que respete a mayores y pequeños**. Hablaremos de ello durante todo este libro, ya que no es un tema sencillo y se confunde con facilidad. Con todo el amor del mundo, evitamos un momento de dificultad porque no queremos que nuestro hijo lo pase mal, o hacemos cosas que puede hacer por sí mismo, como ponerle el abrigo cuando ya sabe hacerlo, o ayudarlo a subir un escalón cuando empieza a gatear.

«El respeto a los procesos vitales se convierte, por tanto, en la base de nuestro amor por el niño.»

REBECA WILD

Antes de nacer, ya se va desarrollando el vínculo entre tú y tu hijo o hija. Poco a poco se construye una unión, un cable invisible por el que le **transmitimos nuestras emociones, valores, creencias...**

El vínculo con nuestros hijos es para toda la vida. Como dicen por ahí, eres padre o madre hasta que te mueres. Tendrás otras funciones distintas de las que hablamos en este libro, pero no cabe duda de que tus hijos seguirán ocupando una parte de tu vida y de tu pensamiento.

Las madres cuentan con este regalo desde el inicio: la gestación, el parto o la lactancia son procesos tan profundos que generan el más fuerte de los lazos. **No hay nada más seguro que**

el vientre materno, nada más salvaje y natural que un parto, y nada más intenso y profundo que la lactancia. No se me ocurren situaciones que unan más a dos personas. Entonces, ¿qué lugar nos queda a los padres?

Las últimas investigaciones entre parejas de hombres nos dicen que esta conexión tan fuerte que viven las madres y sus hijos también puede darse con los padres. La potencia hormonal de las madres durante el embarazo y después del parto no es comparable en absoluto con la del padre. Sus niveles de oxitocina son inmensos y la amígdala del cerebro se pone en modo alerta para atender las necesidades del bebé. La biología cumple su función. Por eso, las madres perciben más cuándo les pasa algo a sus hijos o cuándo se despiertan por las noches (incluso la madre gestante en parejas de dos madres).

Para que este nivel de conexión se produzca en los hombres únicamente se necesita una condición: **el compromiso del padre**. Su cerebro generará oxitocina y su amígdala se pondrá en funcionamiento solo si el padre quiere. Sin embargo, la cruda realidad nos dice que muchas madres están criando solas y que los padres están ausentes. Este es uno de los grandes retos de nuestra sociedad. Es un proceso que va cambiando lentamente, a pesar de tener ya muchos ejemplos de padres conscientes. No está de más recordar que criar y educar es cosa de dos (si sois dos, claro).

El cuidado y la educación de nuestros hijos e hijas son ejercicios de corresponsabilidad.

Confía en tu instinto

Acabamos de empezar y ya te estoy diciendo que lo que hagas con tu hijo o tu hija afectará mucho a su futuro (¡marchando un poquito de presión en tu mochila!), y que la relación que establezcas con él o ella en los primeros meses de vida determinará su desarrollo (¡más presión!). No creo descubrirte nada nuevo y, aunque parece muy difícil, no lo es. Nos complicamos demasiado con aspectos de la crianza que son naturales. Lo más importante ahora es que te dejes llevar y que sueltes toda la presión que acabo de ponerte encima. Mira el concepto tan interesante que te traigo a continuación.

Hemos hablado de que íbamos a dejar atrás el síndrome de la madre perfecta, que no podemos exigirnos tanto y que somos imperfectos e imperfectas. Pues Donald Winnicott nos habla de **la madre suficientemente buena**. Es decir, propone que lo que hagamos con nuestros hijos e hijas ya será suficientemente bueno para que se puedan desarrollar. ¡¡Tachán!! Te doy la bienvenida al club de los padres y madres suficientemente buenos. Cree en ti, aprende cada día y confía en que lo que haces es **suficientemente bueno** para que tus hijos se desarrollen sanos y felices.

Partiendo de esta actitud de vida que nos va a acompañar todo el camino, quiero que nos adentremos en el **mundo del apego**. John Bowlby consolidó hace más de cincuenta años las bases sobre la relación entre el hijo y la madre (o **figura de referencia primaria**). El apego es un proceso de relación en el que los bebés se van construyendo en función de cómo sus progenitores cuidan sus necesidades primarias (hambre, sueño, alimentación, higiene, temperatura, afecto o contacto).

Para las madres y padres se trata de **responder a las necesidades** que tenga el bebé, que tiene en el llanto su forma prin-

cial de comunicación. Al poco tiempo, y después de observarlos, podemos ser capaces de distinguir qué quieren sin que lleguen a llorar: si se tocan los ojos o las orejas, suele ser sueño; si están incómodos y se quejan, seguramente haya que cambiar el pañal; el lloro por dolor es más agudo, como cuando les salen los dientes y no pueden dormir. Y a veces, no sabes lo que les pasa... y es que olvidamos la importancia del contacto físico. Los bebés necesitan mucha piel para poder crecer. Nuestro cuerpo junto al suyo les proporciona seguridad, afecto, calma, protección, amor, intimidad, calidez...

La piel es una de las principales vías de comunicación con tu hijo o tu hija. El tono muscular le da indicaciones de cómo estamos emocionalmente. Si estamos estresados o agobiados, se lo transmitimos con nuestro tono muscular. Haz la prueba, a veces cambiar de brazos o comunicarse con otra persona que está más tranquila les permite calmarse.

La clave de este proceso es **la respuesta que reciben**. Si nuestra reacción les genera placer, tranquilidad y está ajustada a lo que necesitan, se construirán desde la seguridad que da una madre o un padre constante, presente y sensible. Sin embargo, en algunos casos podemos ver cómo este proceso tan instintivo no se produce: las respuestas son irregulares, existe falta de interacción o de sensibilidad hacia lo que les ocurre, etcétera.

Mary Ainsworth, discípula de Bowlby, estableció **tres tipos de apego** en función de estas respuestas. En este libro, no vamos a profundizar en las distintas teorías, porque lo que necesitamos es más práctica. Sin embargo, me gustaría que dedicaras unos minutos a ver el siguiente cuadro. Lee cada tipo y decide con cuál te identificas en función del apego que das o te gustaría dar a tu hijo.

Tipo de apego	Respuesta del cuidador principal (tú)	Cómo se comporta el bebé (tu hijo o hija)
Apego seguro	<ul style="list-style-type: none"> - Eres constante y muestras disponibilidad. - Te ocupas de comunicarte con tu hijo de forma consistente. - Respondes a las necesidades con sensibilidad y con cierta rapidez. 	<ul style="list-style-type: none"> - Es activo y explora. - Es seguro y sensible. - Confía en que sus necesidades serán atendidas. - Tiene una base segura a la que volver cuando lo necesita.
Apego evitativo	<ul style="list-style-type: none"> - Te muestras desconectado de las necesidades del bebé. - No le haces caso, porque buscas que sea independiente. - Eres distante, rechazas el contacto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dejará de emitir señales porque no obtiene respuesta. - Es distante emocionalmente. - Cree que sus necesidades no serán satisfechas.
Apego ambivalente	<ul style="list-style-type: none"> - Tu disponibilidad es inconsistente e irregular: depende de cuándo te apetezca. - Das respuestas diferentes: variás de sensible a negligente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tiene un comportamiento ansioso y demandante. - Se muestra inseguro. - Está frecuentemente enfadado o de mal humor. - No puede confiar en que sus necesidades serán satisfechas.
Apego desorganizado*	<ul style="list-style-type: none"> - Ignoras o no puedes ver las necesidades del bebé. - Te asusta, te agobia y te ves superado. - Tienes comportamientos extremos y erráticos. - Eres pasivo o intrusivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se muestra caótico y confuso, o angustiado, deprimido, enfadado... - Presenta insensibilidad emocional. - Está profundamente confundido sobre si sus necesidades serán satisfechas.

* Formulado después de los trabajos de Ainsworth.