

Ariel

LA INFANCIA ACOMPAÑADA

CÓMO FOMENTAR EL DESARROLLO, LA AUTONOMÍA
Y LA AUTOESTIMA EN LOS PRIMEROS AÑOS

LAURA ESTREMERERA

Un mapa imprescindible para
acompañar mejor los
primeros años y mirarlos desde
otra perspectiva.

20 DE MAYO A LA VENTA

**AUTORA DISPONIBLE PARA
ENTREVISTAS**

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN

Laura Fabregat | RESPONSABLE DE
COMUNICACIÓN ÁREA DE ENSAYO
682 69 63 61 | lfabregat@planeta.es



SINOPSIS

La infancia es una etapa esencial que deja huella para toda la vida. Sin embargo, criar hoy en día puede sentirse como navegar entre infinitud de teorías y consejos que se contradicen.

Con rigor y calidez, Laura Estremera arroja luz en esta confusión y nos ofrece una obra clara para comprender qué sucede en el interior de tu hijo. A su juicio, no se trata de enseñar o corregir conductas, sino de sostener sus procesos internos y acompañar su desarrollo con respeto, tolerancia, límites y herramientas concretas.

Este libro desmonta los mitos de la niñez y analiza la importancia de los periodos sensibles en la continuidad del cuidado de un cerebro que se moldea a cada experiencia. Vuelve la mirada también hacia el adulto y revela qué expectativas son realistas y cómo influyen nuestros filtros personales y emociones en la crianza. Asimismo, aborda el daño emocional con delicadeza y expone las claves para que el niño pueda dar sentido a lo experimentado y recupere la seguridad. A través de estas dos perspectivas, entra en el corazón del vínculo: la comunicación que ocurre antes de las palabras, los cuidados corporales, el apego seguro, la autonomía real, la construcción de la identidad y la autoestima, y el aprendizaje desde el juego y el movimiento.

LA AUTORA

LAURA ESTREMER

es maestra de audición y lenguaje, psicóloga, Técnico Superior en Educación Infantil, psicomotricista relacional especialista en Atención Temprana y está formada en pedagogía Pikler. Ha trabajado durante nueve años como tutora en el primer ciclo de educación infantil y, desde 2018, está al frente de un proyecto de acompañamiento a la infancia desde la psicomotricidad vivenciada en un pueblo de Teruel. Además, realiza charlas y formaciones dirigidas tanto a profesionales como a familias. Es autora de los libros *Criando*, *Déjalos ser niños* y *Criar con apego seguro*.



ALGUNOS EXTRACTOS

INTRODUCCIÓN

«¿cómo llegará a convertirse en la persona que será en el futuro? Con su particular forma de moverse, de expresarse, de interesarse por el entorno y de relacionarse, esa forma que lo diferenciará de las otras personas de su alrededor más allá de su apariencia física. Esa singularidad no será algo que únicamente venga de serie, sino que estará influida por sus vivencias y, en especial, por aquellas que acontezcan durante sus primeros años. Si lo pensamos, en los cinco primeros años, experimentamos una gran cantidad de cambios: aprendemos a caminar, a pensar, a relacionarnos... es el momento de nuestra vida en el que más transformaciones se producen. ».

«[...] desconocemos en gran medida todo lo que hay detrás de estas transformaciones visibles, ¿qué es exactamente lo que ocurre en esta etapa? ¿Qué es lo importante y a qué debemos prestar atención? ¿Cuáles son las vivencias que nos permiten desarrollar las capacidades típicas humanas que nos ayudan a convivir? ¿En qué momento adquiere un niño la consciencia de que es una persona diferente y única? ».

««Vivimos esta situación (la que sea, pero relevante, como un divorcio, una muerte, una enfermedad...), pero como era un bebé, no se enteró». Pero ¿es realmente así? Aunque parezca que lo que se vive durante esta etapa de la infancia no influye o no sea percibido por el bebé, o aunque creamos que «no se enteran de nada», todo ello forma parte de la historia de vida de cada uno de nosotros. Y es especial, porque es el momento en el que se están formando los cimientos sobre los que, más adelante, se construirán y se asentarán el resto de nuestras capacidades humanas. Por eso, una vez que somos adultos y aunque no seamos conscientes en muchos casos de ello, es una etapa que nos influye por partida doble.».

«[...] si bien es cierto que lo que nos sucede en esa etapa temprana de nuestro desarrollo ni nos condena de cara al futuro ni nos protege de todos los males, sí que deja su marca, porque quien eres hoy tiene ahí sus raíces. [...] contar con esta información también nos añade un peso adicional: el de la responsabilidad. Porque cuando tenemos hijos, trabajamos con niños pequeños o nos relacionamos con ellos de una forma u otra, nos damos cuenta de que ahora somos nosotros los adultos que estamos ofreciendo esas primeras experiencias, y eso, por supuesto, supone una responsabilidad.».

PARTE I LAS BASES: LA IMPORTANCIA DE LOS PRIMEROS AÑOS Y NUESTRO PAPEL

«Y es aquí donde la distancia entre lo que decimos y lo que hacemos se vuelve especialmente evidente. Basta con asomarse a las condiciones laborales de las personas que trabajan con niños en esta etapa — las educadoras infantiles, las maestras de «cero a tres»— para entenderlo. ¿Sabías que son los profesores que menos cobran y los que cuentan con menos vacaciones de todas las etapas educativas? Algo no encaja. Si afirmamos que esta etapa es fundamental, ¿por qué tratamos como secundario el trabajo de quienes sostienen el día a día de nuestros primeros años? Porque no estamos hablando solo de cuidar fisiológicamente; hablamos de crear vínculos, regular emociones, favorecer la exploración... Construir, en lo cotidiano, los cimientos de todo lo demás.».

«Paralelamente, si todos sabemos que es la etapa en la que más cuidados y presencia adulta necesitan los niños, ¿por qué las ratios en los centros de educación infantil son tan elevadas? En España, aunque varía según la Comunidad Autónoma,* un solo adulto puede llegar a estar a cargo de ocho bebés, de trece niños entre uno y dos años, o de veinte niños entre dos y tres años. Con esas cifras, la pregunta es inevitable: ¿cómo es posible acompañar de la forma que necesitan? Está claro que en estas edades no basta con «vigilar» o mantener el orden, sino que debemos atender más necesidades y hacerlo con calma, con mirada y con tiempo, pues se trata de una etapa esencial en la construcción de la persona. ».

«En este tramo se construyen las bases de habilidades importantes para las personas, aquellas que le permiten relacionarse con su medio y las personas que les rodean, y, sin embargo, se sigue considerando que lo educativo «de verdad» aún no ha comenzado. »

«[...] la conciencia de que es un periodo crucial en el que «aprenden como esponjas», nos lleva al extremo contrario. Nos esforzamos entonces por enseñarles muchas cosas y muy pronto, cuanto antes mejor: idiomas, una avalancha de conceptos, letras, números y una sucesión de prácticas de estimulación que responden más a nuestras prisas que a sus necesidades. [...] debemos tener en cuenta que este también es un momento que tiene características propias, que no son adultos en miniatura. Es por ello por lo que esta etapa es clave para las raíces, los fundamentos de la persona y cómo se va a relacionar con lo que le rodea. Y en eso es en lo que debemos centrarnos, no en los contenidos académicos. ».

«Todos tenemos una imagen de lo que es un niño y una mirada característica hacia la infancia. Es decir, una idea más o menos consciente sobre cómo son los niños, qué deben hacer, qué podemos esperar, cómo creemos que se desarrollan, etc. Esa mirada, aunque no la verbalicemos, influye directamente en la forma en la que nos relacionamos con ellos [...] Esta mirada pone el foco en lo que los niños hacen y, sobre todo, en lo que todavía no hacen (caminar, jugar, estar quietos, controlarse, saber conceptos...). Es decir, se fija principalmente en lo observable: la conducta. Suele asumirse, además, que esta última puede enseñarse y entrenarse, casi como si dependiera únicamente de insistir lo suficiente. En cambio, se les concede poca importancia a las emociones y a las necesidades particulares, es decir, a todos esos procesos internos que llevan al niño a actuar de una forma u otra.

« [...] esta mirada también exige confianza por nuestra parte. Confianza en el proceso y en el niño. Sobre todo, que sea informada, porque cuanto más conocemos más fácil es comprenderlo y dejar a los niños ser tal y como son. Es una perspectiva que se centra en el presente, pero sin perder de vista cómo favorece o no lo que estamos haciendo a largo plazo, y cómo se sienten los niños en este momento, qué viven y qué experimentan. Esta es la mirada respetuosa con el desarrollo natural de la infancia y en ella es en la que nos vamos a apoyar a lo largo de todo este libro, para intentar acortar esa diferencia entre la teoría y lo que logramos llevar a la práctica cuando nos referimos a estos primeros cinco años de vida de nuestros pequeños. ».

« [...] existen una serie de necesidades emocionales fundamentales para que el desarrollo sea el adecuado. Estas suelen ser más desconocidas e invisibles, así que a veces, bien por desconocimiento o por incapacidad del adulto, los niños no reciben lo que necesitan para desarrollarse en este aspecto.».

«De esta manera, la criatura, que necesita mantener la conexión con sus cuidadores para no quedarse sola y poder subsistir, se adapta al contexto en el que crece y a las interacciones que recibe, aunque estas no satisfagan las necesidades emocionales y relacionales que realmente precisa. Es importante señalar que esta adaptación ocurre en una etapa en la que el niño está construyendo su mente, comprendiendo cómo funciona el mundo, cómo son las relaciones y creando unos «mapas» sobre cómo funciona el entorno, especialmente el social. Sin embargo,

el entorno social es sumamente complejo, porque cada adulto puede comportarse de una manera diferente, reaccionar de forma distinta ante una misma situación o incluso la misma persona puede variar su respuesta según el día o el momento. La mente infantil intentará simplificar esa complejidad para poder sobrevivir, pues al hacerlo lo convierte en algo más manejable, menos exigente y ello le permite anticiparse, es decir, estar preparado para las situaciones que vendrán. Sin embargo, lo hace con la experiencia social limitada que tiene hasta ese momento, sin poder contemplar todas las posibilidades que podrían ocurrir porque, sencillamente, no cuenta con esa información. [...] De esta manera, los vínculos con los que crecimos y las relaciones con las personas que nos cuidaban al inicio de nuestra vida influyeron en la construcción de nuestra mente, justo cuando estaba en pleno desarrollo.».

«[...] Resulta entonces evidente que, cuando en psicología ponemos el foco en las cosas importantes que ocurren en la infancia y en las huellas que nos dejan, asuntos como a qué edad te sabías los colores y los números, reconocías las formas, el nombre de los animales de la selva o cuándo aprendiste a caminar, a controlar esfínteres y a jugar al fútbol tienen poco peso. [...] En cambio, cuando estamos del otro lado, ahora que somos nosotros los adultos que cuidamos: ¿dónde ponemos el foco? ¿Lo ponemos en las interacciones sabiendo que el desarrollo emocional y relacional, junto con su mente, se está construyendo en esta etapa, o lo seguimos poniendo en «las cosas», en los conceptos que pueden aprender y la prisa por que adquiera sus aprendizajes más escolares? ».

«La gran influencia de estas experiencias infantiles está determinada, no porque se produzcan en primer lugar y lleven mucho tiempo ahí, sino porque suceden en un momento vital clave, uno de los periodos más sensibles del desarrollo y con mayor dependencia de los cuidadores, por eso estos aprendizajes iniciales se graban con tanta fuerza, porque son nuestras primeras herramientas para adaptarnos al entorno, para entender y manejar el mundo tan complejo en el que vivimos. Ahora que somos adultos, conocer nuestra historia nos ayuda a comprendernos un poco más a nosotros mismos, a entender los patrones que se crearon en esta etapa y su relación con las formas actuales que tenemos de actuar y reaccionar ante las situaciones, así como de relacionarnos con los que nos rodean, incluidos los niños que se encuentran ahora forjando esas primeras vivencias. [...] ».

La realidad de la infancia

«Durante casi diez años, trabajé como tutora en el primer ciclo de educación infantil, es decir, con niños de cero a tres años. Y aunque ahora la mayor parte de los niños con los que trabajo sean más mayores, esos primeros años siempre me han parecido una etapa fascinante con una importancia primordial para el desarrollo humano. Por eso, tenía tanto interés en escribir este libro. Cuando comencé a trabajar, la mirada que se tenía en las escuelas hacia las necesidades de esta etapa era diferente a la que predomina actualmente. Sin embargo, es posible que, al leer algunas de estas prácticas, no te suenen muy lejanas porque, como sucede con toda evolución o progreso, los cambios no se suceden de manera uniforme y aún hay muchas prácticas arraigadas tanto en las escuelas como en los hogares que quizá ni siquiera percibes como poco acordes con el desarrollo infantil. [...] era muy común que en la escuela infantil se realizaran actividades y prácticas que realmente eran una herencia de etapas posteriores [...] Un ejemplo de ello eran las fichas, con las que se esperaba que niños de uno o dos años se sentaran en sillas y trabajaran quietos ».

« [...] Desde ambas prácticas, tanto las que adelantaban etapas escolares como las que pretendían sobreestimar su desarrollo, el adulto era el protagonista, porque era el que decidía qué enseñar, cómo y cuándo hacerlo. El adulto era el que hacía cosas, movía al niño o mostraba elementos, y el niño el que observaba, atendía o hacía en función de las demandas del adulto. A veces, ni siquiera había una verdadera conversación, sino que el pequeño tenía que responder lo se esperaba de él, respuesta que, evidentemente, el adulto ya conocía: «¿De qué color es esto?», «¿Cómo hace el león?». ».

«En los primeros cinco años de vida se desarrollan aptitudes y herramientas muy importantes en nuestra evolución, una de ellas son los ya mencionados «mapas» que generamos para saber cómo movernos en el mundo social que nos rodea. Estos mapas nos guían y acompañan en nuestro desarrollo, mucho tiempo después de esos primeros años, y hablar sobre ellos nos ayuda a tomar conciencia sobre cómo lo que vivimos junto a otros, las relaciones que establecimos en ese primer momento, tiene más peso en nuestra construcción como personas que algunas de las prácticas o actividades en las que tradicionalmente se ha enfocado la educación infantil, tanto en la escuela como en nuestros hogares. [...] ».

«Es importante entender que el desarrollo no consiste en hacer las mismas cosas que hace un adulto o un niño más mayor, pero de una forma más simplificada o sencilla. No es cuestión de grado. No consiste en que ahora le obliguemos a compartir un poquito para que, poco a poco, tienda a hacerlo más; o en que le insistamos en que permanezca un ratito quieto, sentado y atendiendo, para que, así, con la práctica, aprenda a permanecer tranquilo más tiempo. Hay muchos procesos que necesitan de una maduración interna de la persona para ser integrados y que no se pueden aprender desde afuera. De hecho, en esta etapa, esto sucede con la mayoría de los aspectos que se desarrollan. Aunque intentemos enseñarle desde fuera ciertos comportamientos — que, por poder, podemos intentarlo—, eso no significa que el niño vaya a asimilar de verdad lo que se le intenta transmitir. [...] ».

«Nos resulta difícil respetar algunas conductas infantiles, tolerarlas y entenderlas, en parte porque nosotros ya tenemos integrada una manera de ver el mundo y relacionarnos, y a veces queremos «resolver» o darle todas las respuestas sin percatarnos de que tenemos que dejar que el niño las desarrolle para integrar de manera real ciertas cuestiones. Muchas veces escucho decir: «¿Por qué este niño no comparte y quiere todos los objetos para él?», incluso a veces, las explicaciones de por qué hacen lo que hacen, van en contra de nuestra lógica —«¿Cómo que compartirá más adelante si ahora le dejamos poseer?», «¿Cómo que necesita sentir que estoy disponible para alejarse a explorar?»—, y quizá por eso nos resulta tan difícil no dirigir las, ya que nosotros conocemos el resultado final, a dónde queremos llegar y es tentador intentar enseñar los pasitos desde afuera. [...] ».

«Por una parte, necesitan crecer físicamente y desarrollarse psicológicamente, así como ir descubriendo que son seres separados de las personas que les cuidan. Necesitan construir una imagen de sí mismos: su propia identidad. Por eso, en estos primeros años, todavía no pueden ponerse en el lugar del otro o comprender el punto de vista de los demás, porque necesitan primero conocer cuál es el suyo propio. Por otro lado, necesitan descubrir el mundo en el que viven. Por eso son curiosos e impulsivos: tienen muchas cosas nuevas por explorar y de las que aprender, un mundo que cuenta con sus propias leyes naturales, con sus posibilidades y limitaciones. Tienen que aprender a aceptarlas, desilusionarse en ocasiones y ser capaces de



sobreponerse, adaptándose a la realidad. Solo así, viviendo y experimentando todo esto por sí mismos, podrán vivir en sociedad en un futuro sin que eso comprometa su integridad personal, es decir, respetándose y respetando a los demás. Si durante su primera infancia les permitimos desarrollar todos estos procesos, entre los cinco y los siete años — siempre dependiendo del ritmo de cada niño y sus circunstancias—, gracias al desarrollo cerebral y la maduración emocional — si esta se ha favorecido—, podrán llegar a una nueva etapa habiendo desarrollado cierto control de impulsos, así como paciencia, responsabilidad, capacidad de compartir, de ayudar a los demás, de «trabajar» o de comprender otros puntos de vista, entre otras cosas. [...]».

«Cualquier intento por intentar enseñar estos procesos solo hará que parezcan maduros, pero no lo serán realmente porque no estará sostenido con los procesos internos necesarios. La razón que habrá tras esos comportamientos no será una comprensión real del porqué ciertas cosas se hacen de cierta manera, sino que seguramente sean acciones potenciadas por el miedo a un castigo o por querer un premio que el adulto le proporciona, ya sea este una forma de reconocimiento o de cariño, o algo realmente material. [...]».

«Los periodos sensibles son momentos importantes para el desarrollo óptimo de una capacidad, pero en los que, en caso de no aprovecharse, esa capacidad no queda completamente dañada, porque seguirá existiendo la oportunidad de desarrollarla a lo largo de la vida, aunque no de una forma tan fácil ni tan rápida como en esa etapa, de ahí que se considere un periodo «sensible». En realidad, los seres humanos podemos mantener la capacidad de seguir aprendiendo cosas nuevas por mucho tiempo, aunque esta no tenga la misma intensidad. [...] Junto con estos periodos sensibles, en el desarrollo humano existen también otro tipo periodos: los críticos. Los periodos críticos se caracterizan por ser momentos en los que, para que se desarrolle una capacidad, va a ser necesaria una «estimulación» específica según el momento concreto vital. Y cuando me refiero a estimulación no estoy haciendo referencia a esos movimientos o actividades que determinadas corrientes hacían con los niños, sino a los estímulos adecuados que necesitan recibir por parte del entorno, siendo los más importantes las interacciones humanas. Se consideran «críticos» porque en caso de no recibir dicha estimulación o no encontrarse en un entorno adecuado para el desarrollo de dicha capacidad, esta puede verse limitada de por vida. Por ejemplo, la capacidad para regular las emociones presenta un periodo crítico hasta los cinco o seis años, en los que, si los niños no reciben el acompañamiento adecuado, pueden perder dicha funcionalidad.».

Un cerebro en desarrollo

«Los primeros cinco años de vida de un niño es un periodo crítico en el que su cerebro aún está en desarrollo, pero ¿qué significa esto exactamente? [...] En realidad, durante esta etapa tan esencial no es solo el cerebro lo que no ha completado su desarrollo, sino todo el sistema nervioso central. Ahora puede parecer un detalle sin importancia, pero cuando lleguemos al capítulo de la regulación emocional descubriremos que existen varios sistemas y estructuras que influyen en esos procesos, y esta diferenciación será muy relevante para su comprensión. ».

« [...] el desarrollo cerebral es diferente según las vivencias que experimente una persona, pues cada experiencia fortalecerá unas conexiones o creará nuevas, así como otras serán podadas ante su ausencia. Sin embargo, no debemos ver esta poda como algo negativo, sino que se trata de un proceso necesario y natural en desarrollo: una manera de optimizar nuestro funcionamiento. Sigue el principio de «usar o perder», porque mantener todas las conexiones del cerebro que se producen durante los dos primeros años nos haría funcionar de forma muy poco eficiente. Sin embargo, aunque hay una superproducción genéticamente programada, esta

se puede ver afectada si se crece en un entorno que no es el adecuado, en el que hay maltrato o negligencia. Cuando el estrés del ambiente es excesivo para un niño pequeño lo que puede ocurrir es una «hipoproducción evolutiva» como consecuencia del efecto tóxico del estrés sobre el cerebro en formación, haciendo que mueran excesivas neuronas en áreas de la regulación emocional.».

«[...] la construcción de las bases para su identidad, de su sentido de seguridad o de la forma de relacionarse con todo lo que le rodea. Y para que esto se produzca de una manera apropiada los vínculos que establecen con sus cuidadores son esenciales, pues son los que determinarán sus patrones, los que configurarán esos mapas que les ayudarán a guiarse por el mundo. ».

«Cuando digo que «modelamos» el cerebro de los niños, en realidad estoy haciendo referencia a la forma en la que los genes y el ambiente interactúan durante el desarrollo, siendo nosotros, como adultos cuidadores, una parte esencial de ese ambiente que les influye. Para visualizarlo mejor, permíteme hacer un pequeño símil: imagina a los adultos como jardineros y a nuestros niños como esa semilla que ya contiene toda la información necesaria para crecer, pero que necesitará encontrarse con un suelo fértil, un riego adecuado o la temperatura necesaria para poder desplegar todo su potencial, siendo el adulto el que garantizará esas condiciones para que el desarrollo pueda darse de la manera idónea. [...] ».

«Los niños pequeños cuentan con un sistema nervioso completo en su estructura, pero no en las conexiones. Es decir, vienen a este mundo con todas las capacidades mentales presentes, pero estas necesitan ser activadas, desarrolladas y moldeadas por el ambiente, en el que los cuidadores componemos un papel esencial. Además, todos nacemos con un temperamento, que es la parte biológica de la personalidad. Este determina la forma en que un niño en concreto suele reaccionar y cómo es su umbral de respuesta. Así mismo, suele ser una característica que tenemos presente desde muy pronto, ya desde antes de nacer, por cómo se comportan en la tripa son definidos por sus madres en este sentido. Seguro que alguna vez habéis escuchado algo como: «Este será más movido que su hermano», «Este niño no para quieto». Pero es el entorno el que va a ofrecer los estímulos que van a dar forma a cada cerebro individual y no todos los estímulos llegan por igual ni son igual de adecuados según la etapa en la que se encuentren los niños. Además, dependiendo del temperamento de cada criatura, tampoco les afectan de la misma forma.[...] ».

«El entorno puede incluso cambiar la forma en que las neuronas utilizan la información contenida en los genes y, así, tener posteriormente más probabilidad de transmitirse a sus propios hijos. Esto tiene una importancia primordial, porque significa que, a través del trato recibido y las vivencias, no solo se desarrolla el niño concreto, sino que también se pueden incluso cambiar los genes que años después transmitirán a su descendencia. [...] ».

El adulto en esta historia

«Conocer la importancia que tiene el rol del adulto en el desarrollo de la infancia puede añadir más peso a la crianza, hacer surgir nuevos miedos, cierta presión o algo de culpa. Porque cuando traes a un bebé al mundo y tienes que hacerte cargo de él hay una eterna pregunta que siempre ronda nuestra mente: «¿Lo estaré haciendo bien?». [...] ».

«En nuestra sociedad, como en todas, la parentalidad está cargada de ideas, creencias, expectativas que a veces son poco realistas y nos pueden hacer daño. Es bastante frecuente que estas expectativas idealicen el rol de las madres y los padres, añadiendo más presión o intensificando los sentimientos de culpa y responsabilidad, a veces de manera innecesaria o desmesurada. Vamos a reflexionar sobre algunas de ellas. [...] ».

«La generación milenial es aquella que nació entre los inicios de la década de los ochenta y mediados de la de los noventa. Y voy a hacer un pequeño alto en ella porque es la generación a la que pertenezco y la que, teniendo en cuenta los datos, más plausiblemente esté a cargo de niños pequeños en este momento. Los miléniales recibimos la digitalización en plena adolescencia, hemos visto avances grandísimos en tecnología, somos (de momento) la generación más formada académicamente y también la que tiene mayores tasas de desempleo. Abarcamos el 24 por ciento de la población mundial y somos una generación que ha puesto especial atención en un estilo de vida saludable. Pero lo que más nos ha caracterizado es que somos la generación de la frustración, quizá porque muchos hemos crecido escuchando de fondo eso de: «Hazlo, esfuérzate, estudia, lo conseguirás, serás lo que quieras ser», y luego nos hemos encontrado con una realidad mucho más complicada. [...] ».

« Todo acompañado de ese sonido de fondo de nuestra infancia: «Estudia, estudia, hazlo, esfuérzate ». Y un día, muchas de nosotras nos convertimos en madres y comenzamos a leer libros sobre crianza, sobre educación, sobre desarrollo infantil, a consumir contenido en las redes sociales sobre este tema... ¿Quizá porque ese sonido de fondo seguía presente? A veces, tengo la impresión de que hoy en día parece que hay que sacarse un máster para ser madre. De hecho, es muy posible que estés leyendo este libro no solo porque quieres saber más sobre la infancia, sino porque sientes que necesitas hacerlo. Queremos prepararnos, conocer, entender, saber las opciones con las que contamos; y eso está bien, siempre que no se convierta en un nuevo peso en nuestra mochila: el de la exigencia, el de querer saber de todo, el de querer llegar a todo o controlarlo todo. No podemos dejar que la sobreexigencia que se nos ha inculcado desde pequeños nos haga más difícil la ya de por sí complicada tarea de criar y educar, porque en algún momento tenemos que aceptar que no podemos ser perfectos. [...] ».

«[...] No solo hemos perdido los ritmos del cuerpo, también nos hemos desconectado de los ritmos naturales: de la luz, la luna, las estaciones... Los ciclos que han gobernado nuestra vida durante siglos han sido sustituidos por los ritmos digitales, que permiten hacer las cosas más rápido, no parar y evitar las esperas. Esto se percibe claramente cuando, ansiosos, queremos la solución para todo ya; la receta sobre qué hacer con nuestros hijos en cada ocasión en el mismo instante en el que sucede: cómo hacer para que dejen de hacer lo que hacen, para que maduren ya, para que corrijan un comportamiento rápido, para que aprendan todo cuanto antes. Sin embargo, la crianza no es rápida y lleva sus tiempos. Incluso en un mundo digital y tecnológico, donde los cambios sociales han sido inmensos en las últimas décadas, los principios del desarrollo y de la vida humana siguen llevando los mismos ritmos naturales de hace miles de años, y esto es algo que debemos aceptar.».

«Una vez sabemos que nuestra infancia nos acompaña hasta nuestro presente —porque nosotros también atravesamos en nuestros primeros años un periodo crítico en el que nuestra mente se desarrolló gracias a (o a pesar de) nuestras relaciones interpersonales y que, si bien no todo lo que nos ocurre en la infancia sea determinante, pues luego llegan otras experiencias que también nos influyen, estos primeros años tienen un peso importante— podemos comprender también que no somos del todo neutros u objetivos ante las situaciones que enfrentamos en nuestra vida. Cada uno de nosotros podemos interpretar de una forma distinta una misma situación — no estoy hablando en este caso de situaciones graves— y lo que para uno es inadmisibles para otra persona puede ser normal y esperable. Por eso, a veces se nos hacen tan complicadas esas situaciones en las que los niños se encuentran siendo niños con otros niños cuyos padres tienen multitud de interpretaciones diferentes de un mismo hecho: el parque, la convivencia vacacional con nuestros amigos y los hijos de cada uno de ellos o las navidades en familia son ejemplos de ello. [...] ».

«Aumentar nuestra propia conciencia, nos permitirá tomar en consideración esas expectativas que tenemos hacia ellos, conocer qué es lo que esperamos que hagan y qué nos mueve a actuar de una manera u otra. Tener expectativas en sí no es algo negativo, pero estas deben estar fundamentadas y ajustarse al desarrollo real de los niños, pues ellos siempre van a intentar adaptarse a ellas sin cuestionarlas, sobre todo cuando son tan pequeños, y si son demasiado exigentes o se encuentran por encima de sus posibilidades, sentirán que son ellos los que fallan, los que hacen algo mal o los que no son suficientes. Pero si, por el contrario, no existe ningún tipo de expectativa sobre ellos, pueden sentir que no nos importan y eso también es doloroso. [...] ».

«Saber cómo son los niños, cómo se desarrollan y qué es lo esperable en una etapa u otra nos ayudará a tener una mirada comprensiva hacia ellos, a favorecer su desarrollo madurativo y a no luchar contra sus necesidades. [...] ».

PARTE II CONSTRUYENDO EL DESARROLLO EN RELACIÓN

Un desarrollo en relación

«Desde que nacen, los bebés tienen una predisposición natural a formar parte de un grupo humano. Esta es una capacidad esencial para su desarrollo porque, como especie social que somos, formar parte de un grupo nos ayuda a reducir el estrés y el miedo, y nos aporta mayor sensación de seguridad. Por estos motivos, los niños pequeños necesitan encontrarse con adultos que los protejan, los cuiden, den respuesta a todas esas necesidades que no pueden satisfacer por sí mismos, y así, les ayuden a desarrollarse y a desplegar todas esas capacidades típicamente humanas que necesitamos como adultos. [...]».

« Cuando un niño se enfrenta a una necesidad que no puede cubrir por sí mismo o a un estado emocional que no sabe regular, aparecen dos sistemas motivacionales que se complementan para resolver esa situación: el sistema de cuidados y el de apego. El sistema de apego se activa cuando el niño siente estrés, generando que aparezcan una serie de comportamientos, que se conocen como conductas de apego, y que buscan la proximidad del adulto. Para complementarlo, el sistema de cuidados se activa en los adultos al ver que el niño necesita que interactuemos con él para reducir su malestar o responder a una necesidad, este sistema de cuidados es el principal motor de la parentalidad. Entre sus capacidades se incluyen el estar disponible para el niño, el regular nuestro propio estado de ánimo y el del niño durante la interacción, el poder empatizar con ellos, el sentir placer y disfrute durante la interacción, y el dar sentido e integrar nuestra nueva identidad. Algunas de estas cuestiones, ya las hemos visto en detalle, como la importancia de regularnos a nosotros mismos para poder regularles o la construcción de la nueva identidad como padres, y no debes tener reparos en volver atrás si en algún momento necesitas revisar algún concepto. Ser la figura de referencia de un niño no es tarea fácil y requiere de muchas adaptaciones y aprendizajes. [...] ».

« Debemos dejar atrás esa idea de que el bebé «solo come y duerme», porque no es así. Desde que nacen, son seres activos y con capacidades de conectar e interactuar con los adultos que les cuidan. Del mismo modo que, nosotros, tenemos la capacidad de morirnos de amor por cui darlos. [...] ».

«Los niños pequeños necesitan encontrarse con adultos que los protejan, los cuiden, den respuesta a todas esas necesidades que no pueden satisfacer por sí mismos, y así, les ayuden a desarrollarse y a desplegar todas esas capacidades típicamente humanas que necesitamos como adultos.»

« [...] Esto quiere decir que, aproximadamente, un 90 por ciento de la comunicación sucede sin necesidad de palabras, por lo que nosotros, desde antes de que entienda el lenguaje oral, les estamos comunicando cosas continuamente a través de nuestros gestos, nuestro tono o nuestras acciones. Cuando finalmente comienzan a entenderlo, los niños pequeños, por sus características propias, siguen recibiendo mucho más de nuestro lenguaje no verbal que de lo que les decimos. Y si además los mensajes que les enviamos son incongruentes, es decir, les decimos una cosa, pero con el cuerpo estamos expresando otra, el mensaje que más peso tendrá es el que se expresa corporalmente, lo que les generará además confusión e inseguridad. ».

«Los niños, cuanto más pequeños, más proximidad y contacto físico necesitan. No es ningún capricho, sino una parte importante de la relación y de la comunicación entre el cuidador y el bebé. [...] no es algo a lo que haya que ir desacostumbrándolos, como seguro que has escuchado sugerir alguna vez. [...] Cuando el contacto físico es habitual aumenta la conectividad de las áreas cerebrales de la regulación emocional y hacen descender la respuesta hormonal al estrés.».

porque las bases comienzan a forjarse desde el inicio



y se desarrollan en las acciones concretas y cotidianas

«[...] Hasta ahora nos hemos detenido en todo lo que les comunicamos desde mucho antes de que entiendan las palabras, pero ¿cómo se expresan ellos? La respuesta es sencilla, también comunican y se expresan con el cuerpo y con sus acciones desde mucho antes de que puedan hacerlo a través del lenguaje oral. Además, sienten emociones y sensaciones en su cuerpo ante los estímulos tanto externos como internos desde mucho antes de saber qué es eso que están experimentando. Estos primeros años son un momento muy corporal, exploran desde su cuerpo, desde el que descubren el mundo exterior y también a sí mismos. Por eso, si queremos favorecer su maduración en esta etapa tenemos que entender que necesitan moverse, explorar, hacer, jugar... porque es su forma de comprender en este momento. Más adelante, y tras haber desarrollado esta forma de conocimiento, serán capaces de evolucionar hasta una forma de pensamiento tal y como lo entendemos los adultos. Como bien dice la psicomotricista Nuria Pérez: «Durante los primeros años, el cuerpo es el principal vehículo de relación con el mundo».».

«Una vez conocemos qué es la memoria implícita, comprendemos la importancia del cuerpo como lugar de registro de lo que nos sucede y también como un medio de expresión: el cuerpo comunica a través del lenguaje no verbal y percibe a través del tacto, de los gestos de los demás... En nuestra relación con los niños a nuestro cargo, se trata de un diálogo mutuo en el que ellos, aunque sean pequeños, no son seres pasivos, y si bien uno de los miembros, el adulto, está más desarrollado y sabe mucho más, en esas interacciones se va construyendo una relación entre ambos. [...] ».

«A través de las situaciones concretas y cotidianas del día a día se desarrollan algunas de las capacidades más importantes para una persona, como son la seguridad, la confianza, o el sentimiento de aceptación o de competencia social.»

El vínculo de apego

«Cuando el niño pequeño siente malestar, se activa su sistema de apego, cuando siente miedo, cansancio, está enfermo y aumenta su nivel de estrés, aparecen las conductas de apego y comienza a llorar, a protestar, su cuerpo se tensa y busca nuestra proximidad para que le protejamos, le aportemos los cuidados tanto corporales como emocionales necesarios y así regular su malestar, reducir su nivel de estrés y, en el fondo, aumentar su supervivencia. [...]».

«Contar con un vínculo primario de un tipo u otro no es determinante en sí mismo para nuestro desarrollo, pero sí que puede ser un factor de protección o, por el contrario, de vulnerabilidad. El apego seguro, que es con el que cuenta el 50 por ciento de la población, es un factor de protección que aporta flexibilidad, adaptabilidad y, por lo tanto, resiliencia ante la adversidad. Contar con un apego seguro durante los tres primeros años de vida nos proporciona lo que se denomina una «resiliencia primaria», que es la capacidad para ser felices en la vida a pesar de atravesar en ella experiencias que podrían haber dejado secuelas [...]».

«Los bebés vienen a este mundo preparados para crear un vínculo, pero ese vínculo no se crea de la noche a la mañana, sino que necesita de cierta cantidad de tiempo compartido para poder convertirse en uno estable y sólido.»

PARTE III EL DESARROLLO DE CERO A CINCO AÑOS

Regulación de estímulos

«En definitiva, los niños necesitan que el mundo les llegue en un nivel adecuado (cantidad) y tolerable (regulado); siendo nosotros los que actuaremos como reguladores, ayudando a mantener al niño pequeño en un «margen óptimo de activación» para que puedan mantener un equilibrio interno que ellos todavía no pueden regular por sí mismos. [...]».

«En nuestra función de reguladores, deberemos amplificar los estímulos emocionales agradables. ¿Cómo? Activando, es decir, interactuando con él, u ofreciendo un espacio adecuado y unos materiales acordes cuando percibamos que está predispuesto para el juego, el disfrute o el placer. También ayudándole a mantener su estado de alerta por periodos cada vez más prolongados, lo que favorecerá la exploración, la curiosidad, el entusiasmo... [...]».

«Es importante ser conscientes de que esta sobreestimulación no siempre se muestra a través del llanto o la agitación; en ocasiones, cuando se sienten abrumados, lo que observamos es que se desconectan en exceso, signo de que se han sobrepasado los límites. ¿Habéis escuchado alguna vez a unos padres relatando con sorpresa cómo su bebé se pasó todo el tiempo en el centro comercial dormido?, ¿o ese bebé recién nacido que en las fiestas del pueblo pasea en el carro dormido mientras la charanga toca al lado? No, no es que no se entere, es que son tantos los estímulos que se ha sentido tan abrumado que se ha desconectado. [...]».

«Necesitamos ofrecerles experiencias a los niños, porque son lo que favorece su desarrollo, pero, al mismo tiempo, es importante que la información que reciban no les resulte abrumadora. Es por ello por lo que tenemos que ser conscientes de qué les llega y cómo.»

«Hoy, cuatro siglos más tarde, sabemos que no es así, que somos una unidad y que las emociones las notamos en el cuerpo, por eso sentimos ese nudo en la garganta, que el pecho se nos va a salir por la boca o no podemos pensar con claridad cuando nos duele algo. Si esto es así durante toda nuestra vida, en los primeros años, el cuerpo, ese gran olvidado, tiene un peso especial. [...] A través del cuerpo, los niños pequeños: • Se comunican, se expresan y también se relacionan. • Reciben información y aprenden del mundo, porque lo hacen tocando,

explorando y moviéndose. • Se conocen a sí mismos. Desde el cuerpo, los niños desarrollan su psiquismo, su mente, por eso necesitan hacer, moverse, tocar, explorar... Porque es así como conocen el mundo que les rodea y su cerebro se desarrolla.»

«Durante los primeros años, los niños no diferencian entre lo corporal y sus pensamientos, su forma de pensar antes de tener palabras para ello es a través de sus acciones, de sus experiencias.»

Descubriendo emociones

«[...] el cerebro trabaja como una red, y aunque para algunas funciones haya áreas más importante que otras y aquí solo se mencionen las más destacadas, debemos ser conscientes de que estas no serán las únicas implicadas. Si además hablamos de emociones, estas no se manifiestan solo en una zona, sino en todo el cerebro e incluso en el cuerpo. Así, si bien yo solo indicaré aquello que tenga un papel más relevante, quiero que tomes consciencia de que puede haber más factores y partes implicadas.»

« Durante toda nuestra vida, el cuerpo y el cerebro trabajan juntos de manera bidireccional: los cambios en nuestro cuerpo afectan al funcionamiento de nuestra mente — porque cuando te duele algo no te concentras igual—, y los cambios en nuestro estado mental afectan a nuestro cuerpo — porque cuando estás preocupado o nervioso puede que te resulte más difícil dormir, no te entre la comida o que incluso vayas al baño más de lo habitual. Por todo ello, es importante que entendamos que, si bien el cerebro tiene un papel esencial en nuestras emociones, su gestión y su desarrollo, este funciona en conjunto con el resto del cuerpo, que también interviene en todos estos procesos. [...] ».

«De repente, sentimos una emoción: estallamos, gritamos, a veces incluso nuestras reacciones nos pillan por sorpresa. En otras ocasiones, son los niños los que lloran, empujan y actúan de una forma que no comprendemos... En este apartado vamos a conocer qué ocurre y qué elementos están implicados en esta secuencia desde que nos llega la información hasta que emitimos una respuesta. Conocer este proceso nos va a ayudar en un doble sentido, tanto para conocernos mejor nosotros y saber por qué actuamos como lo hacemos, como para poder acompañar mejor a los niños cuando sean ellos los que expresen esas emociones. [...] ».

«Desde el inicio, los niños sienten emociones, estas son involuntarias, automáticas y los llevan a hacer algo. Sin embargo, no cuentan con la capacidad para controlar la conducta al sentir esas emociones; aunque hay respuestas autónomas, todavía no pueden regular cómo reacciona su cuerpo ante las emociones y qué sería lo más adecuado hacer en cada momento. Regular nuestras emociones y conducta es algo que podemos hacer como humanos, pero que necesita de cierta maduración y aprendizaje. Maduración, porque son capacidades que dependen del cerebro superior y de que este se encuentre bien integrado para que las diferentes partes se comuniquen de manera correcta entre sí, y aprendizaje, porque necesita de una enseñanza por parte del adulto, no a través de lecciones o de grandes explicaciones teóricas, sino del acompañamiento que hagamos a los niños en esas situaciones. [...] ».

«Durante los primeros años, expresan sus emociones con todo su cuerpo, con su expresión facial, su mirada, su voz, su movimiento, su tono corporal, sus posturas, las distancias o los tiempos de respuesta.»

«Deberemos tomar conciencia de que todo lo que hacen es por algo, y diferenciar entre la emoción, que es involuntaria, pero válida, y la forma en la que la expresan, es decir, la conducta, que puede no ser adecuada.»

La autoestima

«No es hasta alrededor de los cinco años que empezamos a tomar conciencia de nuestro propio valor, porque para ello primero hay que desarrollar la conciencia de uno mismo, el autoconcepto, la identidad, antes de entrar a valorarlo. Es decir, primero hay que tener una idea de que somos un ser separado y, luego, ya podemos reflexionar sobre si eso que «somos» es aceptado o no, o qué valor tiene. Estos procesos tardan un poco más en suceder, porque exigen que zonas «superiores» del cerebro estén desarrolladas para poder reflexionar sobre tu individualidad, así como que exista un interés por las normas sociales o lo cultural. Pero esto no es algo que surja de la nada, ni en un momento determinado del desarrollo, por eso vamos a abordar la autoestima en este capítulo, porque sus raíces comienzan a desarrollarse ya durante los primeros años. [...] ».

«Puede suceder que las vivencias recibidas durante los primeros años no se parezcan a los ejemplos anteriores y lo que acabemos sintiendo por nosotros mismos sea positivo. Cuando es así, sentimos que valemos; nos alegramos de ser quienes somos; nos sentimos importantes y merecedores de tiempo, atención y respeto; sentimos confianza en nosotros mismos, sabemos que tenemos valor sin depender de lo que opinen los demás y no necesitamos tratar de impresionarlos; nos respetamos, defendemos nuestros derechos; somos fieles a nosotros mismos y nos expresamos sin miedo a perder las relaciones. A largo plazo, una autoestima fuerte, madura y estable nos permite reconocer nuestras fortalezas, virtudes, limitaciones y carencias, así como comprender hasta dónde llegan nuestros derechos y comienzan los de los demás, lo que nos permite vivir con mayor bienestar y convivir en sociedad. [...]».

«Lo que apreciamos cuando hablamos de la autoestima de los niños mayores, se formó mucho antes desde el trato cotidiano, las oportunidades que se le ofrecían y los mensajes que iban calando en una etapa en la que se estaba formando su identidad.»

«El mensaje que les llega a los niños está compuesto tanto de nuestras palabras, de lo que decimos, como de nuestra actitud, el trato, lo que hacemos o las oportunidades que damos. Cuando estos dos mensajes no son congruentes, como ocurre en la ilustración que abre este apartado, se sentirán confundidos, desorientados y desconfiados. [...] Sin embargo, si con nuestras acciones les transmitimos todo lo contrario: criticamos lo que hacen, les tratamos mal cuando nos enfadamos, exigimos siempre un poco más, dirigimos su actividad y su juego, nunca parece que estemos conformes, no estamos presentes, cuando nos piden ayuda en un conflicto les decimos que son tonterías y que no hagan caso, cuando nos enfadamos les ignoramos un rato y les dejamos de hablar o nos mostramos distantes, cuando anteponeamos constantemente otras actividades a estar con ellos, juzgamos sus decisiones, ponemos el foco en lo que los otros van a pensar para que hagan lo que nosotros queremos, o en lo felices que nos vamos a poner si hace X o Y, cuando no damos oportunidad para que intenten las cosas por sí mismos, les ayudamos de más, los sobreprotegemos o no les dejamos enfrentarse a retos... Entonces, ¿qué mensaje les llegará? Seguramente, se encuentren confusos por esa incongruencia entre lo que les transmitimos por el lenguaje oral y todo lo que les hacemos llegar a través de nuestros gestos y actitudes.».

«En la infancia, poder vincularse con adultos y establecer una conexión con ellos, la que sea, es una necesidad. Cuando esta conexión solo llega si los niños muestran ciertos comportamientos, realizan ciertas acciones, cumplen con unas expectativas, actúan según los mensajes que envían los adultos o, por el contrario, no muestran ciertas cosas, los pequeños pueden adaptarse a ello, integrar lo que pide o necesita el adulto, dejando de lado muchas veces sus propias necesidades, en pos de esa que les es esencial: el vínculo. Sin embargo, al hacerlo, se pone en riesgo su desarrollo y su bienestar personal. [...] ».

«El tener que ocultar y no mostrar las emociones que no son deseadas por el contexto no es una tarea fácil; por tanto, este esfuerzo tendrá un coste para el niño, que destinará grandes dosis de energía y atención a este propósito.»

Aprendiendo a aprender

«En ocasiones no confiamos en sus capacidades y los sobreprotegemos, creemos que se van a golpear y a hacer daño. Sin embargo, si lo que les ofrecemos son elementos seguros y acordes al momento en el que están, esto no tiene por qué ocurrir. Es importante preparar el espacio y los materiales, valorar si los elementos que les ofrecemos son o no adecuados, y desde ahí permitirles ser y hacer. No hay nada mejor que observar para poder ajustarnos [...] ».

«Es muy frecuente, que, basándonos en nuestra forma de aprender y en el objetivo de lo que les queremos enseñar, dirijamos su actividad en mayor o menor medida, es decir, les damos órdenes, instrucciones, ideas o consignas para que los niños hagan las cosas según nosotros consideramos. Pero, como ya vimos al abordar la actividad autónoma, lo que ocurre en estas situaciones es totalmente diferente a cuando la actividad parte de ellos. Cuando los adultos les dirigimos, el origen de la actividad cambia, ya no nace del niño o de su propia inquietud por descubrir o aprender, sino que parte del deseo del adulto, de nuestra idea. [...] ».

«La capacidad de contar con recursos propios que te permiten aprender por ti mismo es algo que se desarrolla ya durante los primeros años. Es a través de la actividad autónoma, del movimiento y el juego en el que exploran, tocan y hacen como descubren los recursos que les permitirán comprender su cuerpo, el mundo físico en el que están y el mundo social; aprender a dar la respuesta más adecuada a la situación y comenzar a pensar por sí mismos. A través del juego, descubrirán cómo centrar la atención por periodos cada vez más largos, ignorando los estímulos irrelevantes, pues para aprender algo se necesita recordarlo y para recordarlo se requiere prestar atención, algo que solo es posible si se es capaz de filtrar los estímulos que llegan. Por lo tanto, el inicio de todo este proceso se forja en esta etapa. [...]».

«La relación con los iguales no es una necesidad muy presente en los primeros años, por eso me ha parecido más interesante enfocarnos en las relaciones con los adultos que cuidan, que sí son esenciales, para que más adelante pueda darse ese desarrollo social. Pero nuestra sociedad tiene unas expectativas poco ajustadas sobre este asunto; como ya hemos visto, los niños pequeños no necesitan estar en contacto con muchos adultos cuidadores para que su desarrollo sea el adecuado; de hecho, cuanto menos mejor; pero ojo, que pocos no quiere decir tampoco uno: no somos Superwoman y no podemos con todo. Es más, ya vimos la importancia de poder contar con apoyo social. Sin embargo, ¿qué sucede con las relaciones con otros niños? Pues lo cierto es que, hasta los tres años aproximadamente, no es una necesidad. Lo pueden pasar bien estando juntos, divertirse, imitar juegos, incluso emprender juegos conjuntos, pero no habrá ninguna necesidad no cubierta si en su día a día no se encuentran con otros niños [...] ».

«El punto final en la maduración tras el proceso que hemos recorrido en estos primeros años y que hemos abordado en el libro, es que puedan llegar a convertirse en seres sociales. Que se hayan desarrollado sabiendo que pueden contar con personas que les protegen y les cuidan, que desde esa seguridad hayan podido conocerse a sí mismos, descubrir que son personas únicas y, desde ahí, que hayan podido desarrollar la capacidad de convivir en grupo, respetándose a sí mismos y a los demás. Es decir, que sean individuos preparados para vivir en sociedad de una manera sana. [...] ».

Ariel

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN

Laura Fabregat | RESPONSABLE DE COMUNICACIÓN ÁREA DE ENSAYO
682 69 63 61 | lfabregat@planeta.es