

APRENDIZAJES CLAVE

PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL

Educación Inicial. Guía para padres

La importancia de una crianza amorosa:

un alimento para toda la vida

SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA





I. LOS ASPECTOS MÁS IMPORTANTES DE LA CRIANZA

¿A QUÉ NOS REFERIMOS CUANDO DECIMOS “CRIANZA”?

Durante mucho tiempo la información sobre los bebés estuvo orientada específicamente a la vida biológica, es decir, al cuidado en la alimentación, del crecimiento corporal, a la salud física. En ese entonces no se reconocía la gran cantidad de experiencias que los niños viven desde que llegan al mundo; se creía que tardaban mucho tiempo en comenzar a ver los colores, en percibir el rostro de su mamá, en identificar los sonidos, en comprender las cosas que ocurren a su alrededor o en interpretar el lenguaje. Los bebés eran pensados como una tabla rasa, sin iniciativas propias: como seres que lentamente, muy lentamente, adquirirían capacidades humanas. Por eso en algunos casos se llega a usar la frase: “los bebés no se dan cuenta de nada”, y en consecuencia los adultos a su alrededor hablan casi ignorándolos, los exponen a cambios bruscos de cuidadores o piensan que si la mamá se va, el niño no se dará cuenta de nada.

Las investigaciones de las últimas décadas presentan nuevos y muy variados conocimientos acerca de cómo funciona la mente infantil, y eso permite revisar conceptos muy arraigados acerca de la crianza. Por ejemplo, ahora sabemos que los bebés tienen una percepción muy amplia y certera de lo que ocurre a su alrededor, que el lenguaje les importa muchísimo, que los vínculos de apego seguros son básicos para su desarrollo integral, que necesitan el juego desde los primeros días de vida y que recibir cantos, caricias, una mirada compartida, versos y relatos, es un alimento imprescindible para el desarrollo psíquico; es decir, para el nacimiento de la mente, de su capacidad para imaginar, ordenar el pensamiento, hablar, crear y entrar en la comprensión del mundo.

El bebé parece estar preparado para reconocer los rostros humanos desde su nacimiento. Los estímulos visuales que más atraen a los recién nacidos son los movimientos de los ojos y la boca, así como los contornos del rostro. Este reconocimiento les permite realizar un aprendizaje muy temprano sobre las personas que los cuidan y el mundo que los rodea. Por eso tienen mucha importancia nuestros gestos, nuestra devolución afectiva cuando nos observan. Ellos necesitan las respuestas visuales de los adultos. A través de esos intercambios aprenderán a identificar el humor de su mamá y de su papá, a anticipar conductas, a comprender estados de ánimo y a establecer relaciones entre las palabras y los gestos; ese es un gran trabajo mental y afectivo para los bebés. Esto quiere decir que para alimentar la mente del bebé es necesario estar atentos a sus miradas, responderle con gestos y palabras, sostener durante el día períodos de atención personal en los que el juego rostro a rostro sea el material más importante para el intercambio.

Criar es una tarea muy profunda, que atiende al cuerpo y a las necesidades básicas que ningún bebé puede resolver por sí mismo.

Desde este punto de vista, criar ya no es solo dar alimento y mantener limpio y sano el cuerpo: criar es una tarea muy profunda, que atiende al cuerpo y a las necesidades básicas que ningún bebé puede resolver por mismo, y a la vez introduce a los niños en los aprendizajes más humanos. Si nos proponemos una crianza rica y estimulante para los niños, tendremos que pensar que estamos frente a los seres más curiosos, necesitados de juegos, de palabras, de olores, de abrazos, de historias, de libertad para explorar y de compañías amorosas.

¿CÓMO PERCIBEN EL MUNDO LOS RECIÉN NACIDOS?

Para un adulto es muy difícil imaginar cómo se siente un bebé recién llegado al mundo durante los primeros meses de vida. Sin embargo, puede hacer el intento: cuando los bebés salen del vientre materno no conocen ninguno de los estímulos que aparecen a su alrededor. En el útero todo era oscuro, por eso la luz y los colores son una gran novedad; tampoco había olores ni variaciones de temperatura; el cuerpo siempre estaba alimentado, la sensación de hambre era desconocida; el líquido amniótico y las paredes uterinas mecían al bebé y lo protegían de la manera más suave y amortiguada. En cambio, la transición al exterior lo afronta a la manipulación corporal, distinta con cada adulto que lo toma; al temor a la caída, al movimiento abrupto; a las voces que se arremolinan a su alrededor; a los ruidos sin filtro de la casa y de la calle. Todas esas nuevas sensaciones son vividas en simultáneo por el bebé que llega al mundo, a todas las percibe y necesita ordenarlas, comenzar a comprenderlas para, poco a poco, organizar su mente. Pero ese aprendizaje no puede hacerlo solo.

CONSEJOS PARA UNA CRIANZA AMOROSA



El bebé necesita de su mamá, de su papá, de sus adultos de referencia amorosa como acompañantes capaces de sostenerlo, de interpretar lo que necesita en cada momento y proponerle los cuidados más pertinentes. Podemos decir que los bebés necesitan “alfabetizarse” en todas las cuestiones humanas.

¿POR QUÉ LOS BEBÉS SE CALMAN CUANDO ESCUCHAN LA VOZ DE SU MAMÁ?

Así como todos los estímulos del medio son desconocidos y pueden resultar perturbadores para el bebé más pequeño, hay un elemento que siempre le devuelve la tranquilidad; se trata de la voz de su madre, una voz única que fue su compañera permanente desde el cuarto o quinto mes de gestación, pues se sabe que a partir de esa edad los bebés distinguen claramente la voz de su madre de todas las otras voces y sonidos. Esa voz amorosa será la que más lo tranquilice en el mundo exterior, porque la conoce desde antes de nacer, porque está asociada al ritmo cardíaco materno y por lo tanto fue parte de la música intrauterina, porque le da la posibilidad de contar con una continuidad entre estar adentro y estar afuera. Por todo eso, la voz materna, con su melodía, dulzura y ritmo particular, es una manta de protección psíquica para el bebé. Todo lo que lo abruma y lo desorienta desaparece cuando la mamá le habla, le canta, lo arrulla o le dice esas cosas que solo les decimos a los bebés, en un lenguaje particular, que algunos autores llaman “maternés”.

Todo el que ha tenido la oportunidad de criar un bebé o estar cerca de ese proceso registra esa aparente “regresión” de lenguaje a la que lo impulsan los más pequeños: *mi gugu*, *corazoncito*, *acatá*, y tantas otras expresiones donde las palabras parecen volverse juguetes. Ese gesto de lenguaje, que no obedece a ningún plan racional, es importantísimo para el bebé, es uno de los modos en que los adultos se comprometen en la construcción de la empatía con el niño pequeño; de manera natural se utiliza un balbuceo que entreteje el deseo profundo de comunicación con la música y el juego.



Si tú como mamá o papá te descubres balbuceando y repitiendo sílabas sin sentido mientras exageras la sonrisa o abres tus ojos desproporcionadamente frente a tu bebé que te devuelve atención, concentración y sonrisas o gorjeos, quiere decir que estás construyendo algo muy bueno allí. Esa iniciativa de juego y de lenguaje es vital para el bebé pues forma parte de la tarea crianza, garantizando crecimiento psíquico y emocional.

La voz materna funciona como una envoltura afectiva y tiene capacidades muy importantes para la salud integral del bebé. La voz del padre, que se incorpora de manera más explícita a partir del nacimiento, aunque ya pudo ser percibida si este estaba disponible para acompañar con palabras o canciones desde el exterior, también ofrece sus posibilidades calmantes y amorosas.

CONSEJOS PARA UNA CRIANZA AMOROSA



MOMENTOS ESPECIALES PARA EL ENCUENTRO A TRAVÉS DE LA VOZ:

- Aprovecha el cambiado de pañales, el baño, los tiempos dedicados al aseo para conversar con tu bebé, pues esos pequeños intercambios son momentos privilegiados donde es posible enfocar la mirada de uno sobre el otro y donde las palabras se acercan al cuerpo. Un juego con los dedos que recorre los brazos del bebé, “comerle los piecitos”, cantar una canción son acciones muy nutritivas que afianzan el vínculo y estimulan la curiosidad del niño.
- A la hora de dormir regálale nanas o canciones de cuna. A veces no es fácil encontrar el repertorio oportuno porque lo hemos olvidado con los años o porque no hemos tenido esas vivencias en la propia infancia pero, mientras vamos buscando esas canciones, una simple melodía improvisada o un par de palabras, que recuperan algo de lo que hicieron juntos en el día, pueden convertirse en una nana. Las canciones de cuna son materiales muy valiosos para volver a encontrar la calma, relajarse antes de dormir, asegurarse una defensa contra los monstruos de la noche y, además, funcionan como experiencias de cohesión para el bebé que le otorgan integridad y seguridad.

¿CÓMO SE CONSTRUYE UN BUEN VÍNCULO DE APEGO?

Una de las cuestiones básicas para la supervivencia en los humanos está conformada por los vínculos apego. Con esta expresión nos referimos a una relación afectiva intensa, duradera, recíproca y cuya función primordial es ofrecer seguridad, protección y consuelo en momentos de vulnerabilidad.

Los bebés y los niños pequeños necesitan construir buenos vínculos de apego para poder desarrollarse sanos y crecer felices, con seguridad y confianza en el mundo que los rodea. Esta es una condición básica para la salud integral en la primera infancia, pero para que ocurran apegos seguros es necesario tener en cuenta algunas variables:

- Los bebés se encuentran en un alto grado de dependencia afectiva hacia los adultos, no se trata de una carencia, sino de una condición propia de la edad más temprana.
- Al principio de la vida son como una serie de islas dispersas y logran sentirse integrados a partir de los cuidados afectivos repetidos, de las envolturas amorosas que proveen sus madres y padres.
- Estas características crean la necesidad de contar con adultos disponibles no solo física sino también mentalmente, para dotar de seguridad al niño. Esto quiere decir que es necesario estar pendientes de ellos, observarlos y escucharlos con el fin de encontrar la solución más acertada a sus necesidades, que en diversas ocasiones son muy difíciles de discernir.

Los bebés necesitan tiempo de intimidad con sus madres y padres: un tiempo propio, de juego, de arrullos, de pecho materno que alimenta. A veces el vértigo de la vida cotidiana impide construir un espacio único dedicado al niño y eso genera un sentimiento de desprotección, en palabras de Donald Winnicott,¹ “el bebé queda flotando como un corcho en el océano”, es decir, a la deriva en la inmensidad de los significados del mundo.

Los bebés necesitan tiempo de intimidad con sus madres y padres: un tiempo propio, de juego, de arrullos, de pecho materno que alimenta.

¹ Donald Winnicott fue un pediatra que realizó muchos estudios sobre las relaciones más tempranas.

¿CÓMO ADVERTIR CUANDO UN APEGO NO ES BUENO O ES INSEGURO?

Hay algunos signos que muestran los niños y que permiten advertir si sus apegos son seguros o si se encuentran en un momento en el que es necesario revisar los modos en que los padres los acompañan. Cuando el apego es seguro, los niños muestran empatía, buen humor la mayor parte del día, se ven confiados y con tendencia a la autonomía en el juego. Es el reflejo de un cuidador predecible que muestra disponibilidad y que acertadamente responde con alegría a la demanda del pequeño.

En cambio, el apego ansioso se gesta cuando el cuidador no tiene suficiente disponibilidad física o emocional o no sabe interpretar las señales y los llamados del niño pequeño, por lo tanto no logra entrar en armonía con la necesidad de sostenimiento corporal, ofreciendo escasas experiencias de abrazos, caricias y palabras. Por ejemplo: si la mamá o el papá pasan por situaciones importantes de estrés, si hay una crisis familiar o si se está frente a una mudanza o al nacimiento de un hermanito; aunque sean padres que cotidiana y continuamente generan buenos apegos, podría ocurrir que el niño entre en una etapa de mayor debilidad y desorganización interna. Estas fluctuaciones son comunes en nuestras vidas, lo interesante es estar atentos para que, en caso de que los niños muestren signos de ansiedad, encontremos formas de devolverles la tranquilidad.



CONSEJOS PARA UNA CRIANZA AMOROSA

Un niño pequeño que va a tener un hermanito siente celos y ese sentimiento puede despertarle conductas agresivas, berrinches, necesidad de morder a otros niños, etcétera, pues teme que sus padres dejen de amarlo o fantasea con que los perderá. Ante estos temores es importante responder con gestos y palabras calmantes, dedicarle tiempo de exclusividad en el trato, detenerse a jugar más de lo habitual para que el pequeño pueda vencer sus miedos y ganar nuevamente seguridad mediante el acompañamiento emocional que sus padres le proporcionen.



El apego se vuelve desorganizado cuando el cuidador tiene respuestas inadecuadas, fuera de contexto con respecto a lo que el niño demanda, por ejemplo: cuando el niño se siente inseguro o sensible por el nacimiento de su hermanito y en lugar de darle más cariño se le reprende o castiga cuando llora o muerde o cuando al niño no le es posible anticipar las situaciones cotidianas porque el adulto es poco claro en sus intenciones. Las conductas adultas se generan en nuestra mente, pero el niño no siempre advierte esas intenciones, entonces lo que recibe es algo que no puede comprender. Este tipo de apego también produce grandes dosis de ansiedad, inseguridad, dificultades para organizar el propio juego o el aprendizaje y escasa capacidad de concentración; otras veces hiperactividad. En estas situaciones es muy importante revisar cómo está la vida cotidiana del niño, sus vínculos afectivos, el tiempo que le dedicamos al juego compartido; allí suelen estar las claves de la desorganización o la agresividad.

Todos los niños tienen derecho a un trato amoroso acorde con sus necesidades y posibilidades. Cuando se marca a un niño como “agresivo” o “hiperquinético” estamos cerrando todas las puertas a la comprensión y a la posibilidad de revisar sus sentimientos. Ningún niño es malo, los niños, como los adultos, tienen sentimientos intensos pero pocas posibilidades de elaborarlos por sí mismos. Por eso son tan importantes sus madres y sus padres como intérpretes de lo que les ocurre, como acompañantes que ayudan a comprender y a aliviar las tensiones de la vida.

CONSEJOS PARA UNA CRIANZA AMOROSA

PARA LOGRAR APEGOS SEGUROS SE NECESITAN EXPERIENCIAS DE CONTINUIDAD

Para los niños pequeños son muy importantes las presencias estables de sus cuidadores, si van a ausentarse de casa es bueno informárselos; lo mismo si va a quedarse al cuidado de otra persona. Si va a ingresar a un centro infantil se debe tener en cuenta un tiempo de acompañamiento para que poco a poco incorpore las figuras de sus educadores como referentes afectivos, dando espacio al surgimiento de nuevas relaciones de apego.

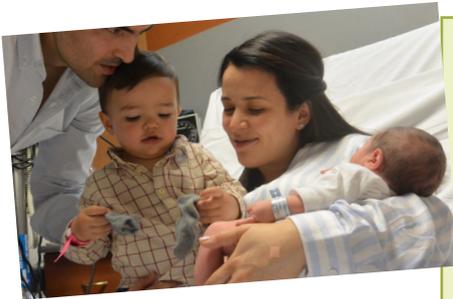


¿POR QUÉ ESTÁ TAN PEGADO A MÍ? ¿POR QUÉ LLORA CADA VEZ QUE ME ALEJO?

“No sé qué le pasa, llora cada vez que me pierde de vista, no me deja ni ir al baño”; dice una mamá refiriéndose a su hijo de 8 meses. Le cuesta más despedirse de su papá o de su mamá cuando llega al centro infantil y la educadora le cuenta a la mamá que se echa a llorar si ella tiene a otro niño en brazos. Esta etapa se conoce como “angustia del octavo mes”,² y hace referencia a la edad en que precisamente los niños comienzan a manifestar angustia por la separación, ya que es el momento evolutivo en el que claramente se dan cuenta de que son otras personas, separados de sus madres, que tienen cuerpos y mentes distintas, por lo tanto la madre puede tomar distancia de él e irse... ¿y volverá? Coincide también con un mayor despliegue motriz: pueden gatear, alejarse a voluntad; pero alejarse también tiene riesgos para un bebé que todavía no está muy seguro de cómo es desplazarse por distintos espacios y habitar la distancia por motivación propia.

En su interior siente la amenaza de que los seres amados desaparezcan; su temor es verdadero, aunque no haya un riesgo real desde la racionalidad de los adultos. Para garantizar la salud de los apegos seguros, es importante ofrecer respuestas para calmar la ansiedad del niño.

CONSEJOS PARA UNA CRIANZA AMOROSA



¿QUÉ NECESITARÁ DE SU MAMÁ Y DE SU PAPÁ UN BEBÉ QUE ESTÁ PASANDO POR ESTA ETAPA?

- Contenerlo frente al llanto, no reprimirlo, conversar sobre lo que siente, asegurarle que estarán disponibles, detener lo que hacen y sentarse a jugar durante un tiempo.
- Si el niño asiste al centro infantil o debe separarse de la mamá o del papá cuando se van a trabajar y eso lo angustia, se le debe ofrecer un cuidado especial en el momento de la despedida, otorgar palabras que demuestren el amor seguro y el regreso, por ejemplo: “Mamá se va a trabajar, pero en un rato te vendrá a buscar, voy a estar pensando en ti”; y darle algún objeto que pueda acompañarlo durante el día, un pañuelo, un lápiz.



² Spitz, René, *El primer año de vida del niño*, España, Fondo de Cultura Económica, 1999.

Los niños necesitan ser cargados, arullados, acariciados, apapachados con mayor frecuencia y disponibilidad antes de dormir o cuando se juegue con ellos.

No solo los niños de alrededor de ocho meses de edad sufren la angustia por separación. Podríamos decir que todos los niños de cero a tres años se encuentran en una etapa vulnerable en cuanto a la continuidad de su ser, por eso es tan importante ser cuidadosos y no menospreciar estas necesidades de los niños.

PERO SI ESTOY TAN CERCA, ¿NO SE VA A MALCRIAR?

En la sociedad que vivimos, los niños pequeños son impulsados cada vez más hacia una independencia precoz que muchas veces se transforma en soledad. Si un bebé pequeño está obligado a dormirse solo en su cuna y debe apagar su llanto con sus escasos recursos emocionales, aunque esté atemorizado o más sensible de lo habitual, no estamos favoreciendo su independencia, sino instalando una soledad. Los bebés necesitan adultos que les ofrezcan protección en los momentos más críticos del día y el sueño es uno de ellos. Sin embargo, en muchos medios de difusión sobre la crianza aún perduran instructivos que sugieren dejar al niño llorar en soledad hasta que se duerma por sus propios medios, muchas veces agotado.

En otros casos la censura viene hacia los brazos: “¡No lo cargues porque se chiquea!” ¿Quién no ha recibido esta advertencia? Sin embargo, los niños necesitan ser cargados, arullados, acariciados, apapachados con mayor frecuencia y disponibilidad antes de dormir o cuando se juegue con ellos.

El tacto ofrece un ámbito fundamental de comunicación entre la mamá, el papá y el bebé, es un sistema de mensajes entre el niño y el adulto, tanto para calmarlo como para estimularlo. El abrazo es el sostén corporal seguro que ayuda al bebé a integrarse, a calmar las ansiedades tan variadas que pueden acongojarlo.

La relación con la piel, el contacto táctil, es de vital importancia en los primeros años de la vida. Sin caricias, el bebé no llega a percibir su piel como suya ni



Cuanto más amado, acariciado, escuchado y acompañado sea un niño pequeño, mayor será su capacidad de integración personal y, en consecuencia, será más rica su vida emocional y afectiva.

como borde o continente del cuerpo. Es a través de la piel como la madre y el padre transmiten al más pequeño los signos de su integridad, de la relación entre su cuerpo y todo lo que le ocurre físicamente y sus emociones, ansiedades o estímulos que no puede controlar.

El masaje o la caricia transmiten un “mensaje” de amor e interés por el niño que lo pone en posición de comunicación y comprensión del mundo. Cuanto más amado, acariciado, escuchado y acompañado sea un niño pequeño, mayor será su capacidad de integración personal y, en consecuencia, será más rica su vida emocional y afectiva.



¿CÓMO ACOMPAÑAR A MI BEBÉ HACIA LA AUTONOMÍA?

Cuando los bebés tienen el afecto y la tranquilidad que proveen la mamá y el papá en los momentos en los que se sienten frágiles o inseguros, cuando han recibido buenas dosis de disponibilidad afectiva y compañía atenta, comienzan a desarrollar la capacidad de jugar solos y concentrados, parece que olvidan por un rato que dependen de sus padres, que los necesitan tanto. Entonces podemos decir que juegan “aparentemente” solos, porque tienen guardadas en su interior las imágenes segurizantes de unos padres que estuvieron atentos y generosos cuando hizo falta. Así, la autonomía se genera con base en los buenos vínculos de apego: a mayor amor, dedicación y seguridad, mayor autonomía para salir a conocer el mundo y crear el juego propio.

CONSEJOS PARA UNA CRIANZA AMOROSA

¿HAS OBSERVADO ALGUNA VEZ ESTA SITUACIÓN?

Tu hijo está jugando solo, concentrado y tranquilo; de repente se da vuelta para cerciorarse de que estás ahí. Al verte, vuelve al juego como si nada hubiera ocurrido. Esta escena es muy frecuente y nos muestra esos valiosos ensayos que hacen los niños hacia la autonomía. Tu presencia estable le permite regresar a una fuente de seguridad donde se recarga y luego vuelve a salir al mundo.

