

Laura Estremera

Déjalos ser niños

Una guía práctica para acompañar a los
pequeños en una crianza respetuosa



Laura Estremera

Déjalos ser niños

*Una guía práctica para acompañar a los
pequeños en una crianza respetuosa*

Prólogo de Yolanda González Vara



Para simplificar la redacción y la lectura, a lo largo del libro, cuando se habla de niño, hace referencia a niño y niña.

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). Dirijase 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

© Laura Estremera, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Avinguda Diagonal, 662, 6.ª planta. 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

© de las imágenes e ilustraciones del interior: Laura Estremera

Diseño de la cubierta: Booket / Área Editorial Grupo Planeta

Ilustración de la cubierta: Shutterstock

Primera edición en Colección Booket: septiembre de 2022

Depósito legal: B. 13.335-2022

ISBN: 978-84-08-26277-0

Impresión y encuadernación: Rodesa, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España

Índice

<i>Prólogo</i> , por Yolanda González Vara.	11
Ser niños	15
1. ¿Cómo somos? ¿De dónde venimos? Conociéndonos	17
2. ¿Cómo nos desarrollamos?	67
3. Acompañar	127
4. ¿Cómo aprendemos?	137
5. Una escuela vivencial.	209
<i>Bibliografía</i>	247

1

¿Cómo somos? ¿De dónde venimos? Conociéndonos

Vamos a imaginarnos una familia de cavernícolas que está en una cueva; en esta cueva hay un bebé muy pequeño. Que este bebé sobreviviera por aquel entonces era más complejo a que lo haga hoy en día. Este pequeño cavernícola necesita que lo cojan en brazos ¡y es lógico! ¿Cómo, si no, iba a sentirse seguro? Con la cantidad de animales que hay allí afuera, si no siente el calor de un adulto cerca, escucha su corazón y siente su movimiento, eso puede significar que se lo han olvidado. ¿Y cuánto tiempo sobreviviría una cría humana sola en aquella época? Y para los adultos, ¿qué mejor forma de mantenerlo a salvo que llevarlo encima? Este bebé cavernícola también necesita llorar. ¡Y es lógico! ¿Cómo, si no, iba a comunicarle a su madre que no se encuentra bien, que algo dentro de él se ha desequilibrado y que necesita a un adulto que le ayude a restablecer ese equilibrio? Si su mamá comenzara a recolectar frutos y a separarse de él, ¿qué mejor que el llanto para recordarle que la necesita?

Este bebé cavernícola necesita que satisfagan sus necesidades bien y rápido. ¡Y es lógico! Si tiene sueño, tiene que dormir; si tiene hambre, ha de comer; si siente frío, hay que abrigarle; si quiere que le presten atención, alguien de la cueva estará dispuesto a ello. Primero, porque es absurdo hacerle esperar. ¿Quién mejor que él para conocer sus necesidades? Segundo, porque no existe ni un reloj ni un «profesional» que le haya explicado a la mamá cavernícola que debe pasar X tiempo entre toma y toma o que debe dormir solo. Y tercero, ¡porque pone en peligro a toda la tribu! Si el bebé llora, llora, y llora está avisando a los depredadores de su presencia.

Este bebé cavernícola está en contacto físico con su madre u otros adultos, siente su olor, su calor. Satisfacen sus necesidades, le dan de comer cuando tiene hambre, lo dejan dormir cuando se siente cansado, lo abrigan si tiene frío, atienden pronto a su llanto observando qué es lo que necesita, le hacen caso... Todo esto hace que se sienta seguro y pueda desarrollarse y sobrevivir.

Nadie pondrá en duda que es lógico que traten así al pequeño cavernícola, que respeten sus necesidades. ¿Y por qué no deberían hacerlo? Lo absurdo sería lo contrario: que cuando este tuviera sueño intentaran mantenerlo despierto, meneándolo o hablándole porque el adulto prefiera que duerma en otro horario; que cuando tuviera hambre demoraran la toma porque todavía no ha pasado el tiempo que un «experto» ha estimado como oportuno (o, peor aún, «para enseñarle a esperar» o «a tolerar la frustración»); que lo dejaran llorando para «enseñarle» a no llorar; que lo alejaran del resto de miembros mientras duerme para que no se «malacostumbre» o no «molestarle», cuando lo que precisamente necesita es sentir esa presencia (al niño no le molesta que el adulto hable, ronque o se levante temprano); que no lo cogieran por si se «acostum-

brara» y luego nunca quisiera bajar de los brazos adultos...

Pues si nos parece lógico que al bebé cavernícola le atiendan sus necesidades, ya que si las tiene es por algo, nos debería parecer igualmente lógico atender las necesidades de nuestros bebés y niños pequeños, ya que el bebé *Homo sapiens* no ha evolucionado; su naturaleza y su biología es la misma que la de un bebé cavernícola como del que acabamos de hablar. Ni el cuerpo, ni el cerebro ni las necesidades infantiles han cambiado respecto a nuestro pequeño cavernícola, pero lo que sí que ha evolucionado, y mucho, es la cultura y la crianza. Por eso tenemos bebés con las mismas necesidades que hace 40.000 años, pero con prácticas culturales y de crianza que, en muchas ocasiones, no las respetan. Y las cosas en la naturaleza no ocurren por azar, o sea que, si nuestros bebés son como son, si tienen unas necesidades, es por algo.



Depende de la cultura

Tenemos, pues, unos bebés que no han evolucionado en los últimos 40.000 años y que presentan unas necesidades universales (da igual dónde nazcan, estas son las mismas). Del mismo modo, el feto también tuvo unas necesidades que estaban satisfechas; dentro del útero recibía todo lo que necesitaba para desarrollarse: la temperatura y la presión eran constantes, se sentía mecido por el movimiento de su madre, dormía cuando quería, se alimentaba, la placenta lo protegía y le servía de límite que lo contenía a la par que le proporcionaba estímulos táctiles.

¿Y cuando nace? No es solo que el bebé cambie su forma de respirar y de alimentarse, o que los estímulos le lleguen sin ningún filtro... Ahora el bebé depende de los otros para que satisfagan sus necesidades; necesidades que, hasta el momento, habían sido cubiertas y que a partir de ahora dependerán de lo que se considere «adecuado» en la cultura que se encuentre, y por supuesto, todas consideran que hacen «lo adecuado» con sus bebés, pero realmente pocas escuchan las verdaderas necesidades de los niños.

Por ejemplo, en nuestra sociedad, en el hospital, nos suelen insistir en la importancia del contacto piel con piel con el recién nacido, pero al bebé y a la mamá les visten con algo de ropa, por lo que este contacto piel con piel se ve reducido. Una vez llegas a casa, parece que el contacto piel con piel solo fuese algo que hubiese que favorecer las primeras horas y enseguida se comienza a dejar al bebé en cunas, carros, hamaquitas... y, por supuesto, vestido.

Aunque los bebés —independientemente de la época y de la cultura— tienen las mismas necesidades, cada cultura establece lo que es adecuado o no para ellos: dónde, qué, cómo, cuánto y cuándo comen; dónde, por qué, cómo y cuánto duermen; cuándo y dónde se les atiende (y cuándo

y dónde se les ignora...). Pensaréis que, gracias a los avances de la tecnología, el modelo de crianza occidental de los países desarrollados tendrá en cuenta todas las necesidades y que se estará haciendo «lo adecuado» con ellas, pero la realidad es bien distinta; las prácticas de crianza de Occidente tienen poco en cuenta la biología y las necesidades del bebé.

Y lo que no se tiene en cuenta es que cada cultura cree hacer «lo adecuado» por razones varias, ya que a través de la crianza, según cómo se trata a los bebés, se transmite una mirada hacia la infancia, unos valores, lo que se considera importante en esa sociedad y se fomenta de esta forma unas características determinadas en los miembros de esta. Y lo que es más «grave» es que estas formas de crianza repercuten a largo plazo en el desarrollo y en la vida adulta, por lo que cuanto más distancia haya entre cultura y biología (entre lo que hacemos y la naturaleza), más impacto tendrá en el grado de salud y enfermedad de los miembros de una sociedad.

¿Por qué hay tantas formas de crianza?

Ya hemos visto que cada cultura cree hacer lo correcto con sus bebés y, a pesar de que todos tienen las mismas necesidades (y que no han evolucionado desde los orígenes), en cada época y en las diferentes partes del mundo siempre se han llevado a cabo distintas prácticas con los pequeños. En nuestra cultura no iba a ser diferente; de hecho, es muy habitual oír «antes se hacía esto y ahora te dicen lo contrario» o «eso son modas». Es cierto que hoy en día tenemos muchas investigaciones en antropología, medicina, psicología y otras áreas que nos ayudan a entender la naturaleza de los pequeños y que, poco a poco, vamos teniendo evidencias de

que determinadas prácticas que se realizaban con los niños no eran las más adecuadas y que tenían repercusiones más adelante. Así que, a pesar de que en cada cultura se hagan las cosas de manera diferente, hoy tenemos un poco más de información para saber que hay determinadas prácticas que debemos rechazar.

Para entender por qué hoy en día, en nuestra sociedad, existen tantas formas de crianza y por qué cuando eres madre o padre (o educador) te ofrecen tantos consejos (muchos de ellos contradictorios), me resultó muy útil recurrir a la historia de la psicología y la relación que había tenido esta con la crianza en los últimos cien años. Pude observar cómo en nuestra cultura seguían vigentes ideas de diferentes corrientes, muchas de ellas contradictorias y con resultados además poco favorables (de hecho, algunas se desarrollaron en EE. UU. y llegaron a nuestro país años más tarde, justo cuando allí ya se había observado que no eran del todo adecuadas). Colocar estas ideas en una línea del tiempo me permitió ver que no son «modas» o diferentes opciones a elegir, sino que en muchas ocasiones —a veces por ensayo y error, otras por investigaciones o avances tecnológicos, como poder medir lo que ocurre dentro del cuerpo y del cerebro ante determinada situación— ha hecho que las formas de crianza hayan ido cambiando. Este ejercicio también me hizo darme cuenta de lo poco que nos paramos a mirar realmente a los niños y su naturaleza, lo que les hace falta y lo que sienten, centrándonos muchas más veces en las necesidades del adulto (quien ya no se está desarrollando de la misma forma que lo hace el bebé y el niño pequeño).

Wilhelm Wundt está considerado como el padre de la psicología moderna porque quiso hacer de ella una verdadera ciencia separada de la filosofía. Quería entender de qué estaba compuesta la mente, si de sensaciones o de representaciones. Esta primera psicología nacía en Europa y

lo que le importaba no era el desarrollo del niño, sino definir esa nueva ciencia. Sin embargo, a los psicólogos norteamericanos no les parecía importante entender de qué se componía la mente; eran más prácticos y querían saber para qué servía, qué se hacía con ella y, así, apareció a principios del siglo xx la corriente del funcionalismo (dentro de esta, el psicólogo James Mark Baldwin ya mostraba el primer interés hacia el niño y su desarrollo). Paralelamente, en Europa, Sigmund Freud creaba el psicoanálisis, centrándose en la mente enferma y en querer comprender la personalidad, dando importancia al inconsciente, a la sexualidad, a la agresión y también a lo ocurrido durante la infancia.

En 1880, en América del Norte, Emmett Holt —un profesor de pediatría— elaboró un folleto para madres recomendado no tomar al bebé en brazos si lloraba o no mirarlo con demasiado contacto físico, ya que pensaba que muchos de los problemas de los lactantes se debían a que los padres eran demasiado afectuosos, por lo que prestarles demasiada atención era una forma calculada de malcriarlos. Estas ideas tuvieron buena acogida entre médicos y enfermeras, y las madres de la época, queriendo lo mejor para sus hijos, las llevaron a la práctica.

En los años treinta, también en América del Norte, había psicólogos que no estaban de acuerdo en estudiar para qué servía la mente, tal como se había hecho hasta el momento; pensaban que la psicología debía servir para controlar la conducta, para predecirla... Estos eran los conductistas. Ellos defendían una psicología científica, objetiva, con experimentos de laboratorio que se pudieran controlar y replicar. Creían en una continuidad entre el animal y el hombre, por lo que sus hallazgos en especies como las ratas blancas, las palomas o los gatos podían generalizarse al ser humano. En aquella época, todavía no se podía me-

dir la mente humana, ya que no existían aparatos como los de hoy en día, así que creían ser realmente científicos y objetivos.

Dentro de esta corriente, en 1928, John B. Watson —profesor de psicología de la Universidad Johns Hopkins— escribió un libro de crianza titulado *Psychological Care of Infant and Child*, que se convirtió en la forma que se creía «científica» de criar y cuyas prácticas se recomendaron a todas las madres de la época. En su libro, Watson homenajeaba a Holt, el profesor de pediatría que había escrito el folleto para madres, y reforzaba y agravaba sus errores recomendando:

- Evitar el contacto físico con el niño para que no se vuelva dependiente de sus padres.
- Mantener la distancia emocional respecto a los hijos, no besarles, abrazarles o acariciarles.
- No responder con demasiada rapidez al llanto.
- Enseñar a los niños a controlar un horario de comidas y sus esfínteres.
- No prestar demasiada atención a los niños para no malcriarlos.

Todas estas ideas tenían un objetivo detrás: crear niños independientes, que era el tipo de ciudadano ideal para la época y el país. Pero no se basaban en ningún estudio científico, ni en lo que realmente ocurría por dentro del niño cuando se llevaban a cabo ni en las repercusiones a largo plazo.

Esta corriente tuvo un gran auge entre los años treinta y sesenta, y no solo repercutió en la crianza, sino también en la educación, donde comenzaron a difundirse prácticas como las siguientes:

- Técnicas de modificación de conducta tipo economía de fichas (tablas que se rellenan con pegatinas para conseguir algo o eliminarlo).
- Premios y castigos.
- Ignorar como técnica para eliminar algo no deseado.

Este tipo de prácticas tienen aquí su base, cuando se investigaba con animales y no se tenía en cuenta el cerebro, la mente o las emociones de un ser humano porque aún no se sabía cómo hacerlo. Se basaban en la conducta observable, es decir:

- Si al dar un premio se hacía algo más veces, era un éxito.
- Si al retirar algo que le gustaba, dejaba de hacer algo, también era un éxito.
- Si le dejabas llorar solo en la habitación, pero finalmente se dormía, era un éxito.
- Si ignorabas el llanto y dejaba de llorar, era un éxito.

Lo importante era lo observable, sin saber lo que realmente estaba pasando por dentro de la persona.

Deberíamos plantearnos por qué hoy en día, cuando sí se tiene en cuenta lo que ocurre por dentro de la persona, las emociones y las repercusiones a largo plazo, siguen estas prácticas tan presentes en las aulas. Pero las consecuencias de tratar a bebés y niños pequeños de esta forma no se hicieron esperar: los niños que vivían en instituciones, a pesar de que eran alimentados y recibían atenciones médicas, llegaban a sufrir síndrome de hospitalismo, «marasmo» y las tasas de mortalidad de los menores de un año eran altísimas, habiendo centros en los que morían el 100 % de los niños. Pronto se dieron cuenta de que los cuidados institucionales tenían efectos negativos sobre el desarrollo físico y emocional. ¿Por qué ocurría esto?

En los años cincuenta, se realizaron una serie de investigaciones para intentar averiguar y solucionar lo que estaba ocurriendo. La teoría del apego, aunque no fue una corriente psicológica en sí, sino varias investigaciones diferentes, repercutió en gran medida en la forma de criar y dio un giro a las prácticas que se estaban llevando a cabo hasta el momento. Su mayor representante, John Bowlby, realizó un informe para la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la pérdida afectiva que sufrían los niños que vivían en orfanatos, en el que llegaba a la conclusión de que lo importante para sobrevivir y ser una persona emocionalmente sana no era que el niño comiera o estuviera limpio, sino el cariño y la seguridad afectiva (lo que él denominaba «apego») que le daba una figura de referencia para desarrollarse de manera adecuada. Justamente, la parte que el conductismo desatendía y pretendía evitar.

Por su parte, los psicoanalistas y los conductistas creían que los vínculos eran secundarios, y que lo que hacía que una «cría» se vinculara a la madre era el alimento, por lo que, una vez esta pudiera alimentarse sola, debía primar la independencia (considerando este tipo de necesidades o conductas como regresivas).

Desde otras perspectivas, como la etología, el psicólogo estadounidense Harry Harlow también estudió los efectos de la privación de los cuidados maternos en los macacos. Siguiendo la teoría de que las crías se apegaban a sus madres por el alimento que estas les proporcionaban, encerró en jaulas a monos con dos madres sustitutas, una de alambre y una de felpa: la de alambre le proporcionaba alimento, ya que llevaba un biberón, y la de felpa no le daba comida. La lógica marcaría que el mono buscaría el alimento, pero la realidad fue distinta: el mono permanecía agarrado a la madre de felpa y solo recurría a la de alambre el tiempo mínimo para alimentarse, buscando de esta forma la protección,

el contacto y la seguridad. Konrad Lorenz, zoólogo y etólogo austriaco, descubrió que había animales —como algunas especies de insectos— que, a pesar de que se alimentaban solos desde el inicio, mantenían vínculos de apego. Así que quedó demostrada la importancia de los vínculos y cómo estos no se creaban por el alimento, sino que su función principal era la de protección.

Los orfanatos cambiaron lógicamente sus políticas y Emmi Pikler (pediatra vienesa de la que hablaremos más adelante), quien ayudó a favorecer el vínculo con las educadoras a través de los cuidados cotidianos, el movimiento y el juego libre, consiguió eliminar el síndrome de hospitalismo dentro de una institución para que los niños que se criaban allí pudiesen alcanzar un desarrollo favorable.

En los años sesenta, volvió a cobrar interés estudiar la mente porque creyeron que era posible analizarla como si fuera un ordenador. Así nació el cognitivismo y se fueron creando aparatos que permitían medir la mente y lo que ocurría dentro de ella en diferentes situaciones (desde los que permitían medir las hormonas hasta la tasa cardíaca o la conductancia de la piel); de esta manera, se pudo acceder por primera vez a saber, por ejemplo, qué pasaba en el interior de un niño que se dormía llorando. Así, al observar científicamente lo que ocurría dentro del cuerpo (y ya no solo siguiendo la conducta detectable exteriormente), junto con el hecho de volver a hacerle caso al instinto gracias a la investigación sobre la importancia de los vínculos afectivos para un desarrollo emocional sano, y a la influencia de posteriores corrientes psicológicas, se pudo demostrar que un bebé necesita contacto, que atiendan sus necesidades, así como su llanto, y que al hacerlo no se le estaba causando dependencia alguna ni tampoco se le estaba malcriando (más bien al contrario).

Somos altricios secundarios

El bebé humano tiene una serie de necesidades y la cultura influye en la forma de crianza, es decir, en cómo las satisfacemos. Pero ¿por qué nuestros bebés son como son? En el reino animal se distinguen dos tipos de crías: las altriciales y las precociales.

Las crías altriciales tienen el cuerpo y el cerebro pequeños, su gestación es corta, tienen varias crías a la vez que nacen muy poco desarrolladas y tienen que madurar a través de un largo aprendizaje, como es el caso de los ratones, los polluelos o los leones. De hecho, volviendo a la historia de la psicología, los conductistas realizaban muchos de sus experimentos con ratas y palomas para luego extrapolar sus resultados al ser humano (como podemos comprobar aquí, el ser humano no es de este tipo de crías).

Las crías precociales tienen cuerpos y cerebros grandes, su gestación es larga y tienen pocas crías porque han de protegerlas. Son capaces de realizar funciones propias adultas de la especie prácticamente desde que nacen, ya que crecen más dentro del vientre que fuera, como es el caso de los gorilas o los elefantes.

Los seres humanos no somos ni altriciales ni tampoco precociales: somos altricios secundarios. Esto significa que nacemos poco desarrollados —como los altriciales—, pero en cambio la gestación no es corta ni se tienen muchas crías cada vez. Tenemos pocas crías —como los precoces—, pero el bebé humano no puede caminar al poco de nacer, como hace por ejemplo el elefante. Somos una mezcla de rasgos altriciales y precociales que nos diferencian del resto de primates. ¿Y por qué razón somos diferentes?