

CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL



Tu hijo de 0 a 3 años

para
dummies[®]



Descubre
los principales progresos
en su crecimiento

Reconoce los síntomas que
requieren una visita al médico

Crea un entorno seguro
para que crezca
sin riesgos

Dr. Jordi Pou Fernández

*Pediatra, jefe de los servicios
de pediatría y Urgencias del Hospital
Sant Joan de Déu (Barcelona)*



Tu hijo de 0 a 3 años

para
dummies[®]

Dr. Jordi Pou Fernández

para
dummies[®]

Edición publicada por acuerdo con Wiley Publishing Inc.
...for Dummies y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas
bajo licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

© Jordi Pou Fernández, 2013
© de las ilustraciones, Gustavo Regalado, 2013
© de la imagen de cubierta, Shutterstock, 2013

Editora literaria: © Agnès Rotger i Dunyó, 2013

© Centro Libros PAF, SLU, 2013, 2015, 2018
Grupo Planeta
Avda. Diagonal, 662-664
08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, 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.

ISBN: 978-84-329-0449-3
Depósito legal: B. 8.444-2018

Primera edición: abril 2013
Primera edición ampliada y revisada: octubre 2015
Primera edición en esta presentación: mayo 2018
Preimpresión: gama, sl
Impresión: Blackprint

Impreso en España - Printed in Spain
www.paradummies.es
www.planetadelibros.com

Sumario

Introducción	1
Qué es este libro	1
Qué NO es este libro	2
Convenciones utilizadas en este libro	2
Lo que puedes dejar de leer.....	2
Algunas suposiciones	2
Cómo está organizado este libro	3
Parte I: El primer mes de tu bebé.....	3
Parte II: Cómo crece y se desarrolla	3
Parte III: Los hábitos	4
Parte IV: El entorno	4
Parte V: La salud	4
Parte VI: Los decálogos	5
Iconos utilizados en este libro	5
Y ahora... ¿que?	6
Parte I: El primer mes de tu bebé.....	7
Capítulo 1: Nace un bebé... y unos padres	9
Una revolución en tu vida	9
Cambia tu agenda	10
Un nuevo superpoder	11
Ya no eres la misma.....	12
Una nueva normalidad	13
Educar desde el primer día.....	14
Un modelo personalizado.....	14
Así pues, ¿no hay un patrón a seguir?	15
La coherencia es clave.....	16
Premios y castigos	16
Los cuidados físicos.....	17
Palabra de madre	17
Capítulo 2: Volvemos a casa.....	19
Aprovecha el hospital.....	19
Al pecho desde el primer momento.....	20
Últimas pruebas al niño.....	21
El traslado a casa	22
¿Cómo tiene que viajar el bebé?	22

Un entorno seguro en casa.....	23
El moisés y el cochecito	24
El hermanito.....	25
Los abuelos	28
Las visitas.....	29
Cuidados y pequeños placeres	30
El sueño	30
El primer baño	31
Cortarle las uñas.....	32
El paseo.....	33

Capítulo 3: Los cuidados del bebé 35

Una piel en transformación.....	35
Protectores naturales	35
Un buen color es señal de salud, y al revés	36
Una pelusilla pasajera	36
Pequeñas manchas irrelevantes	36
La piel hay que mimarla	37
El ombligo	38
Consejos para antes y después de la caída.....	38
Pañales y baberos, siempre a mano	40
Todo lo que entra... sale	40
Echa la leche	41
Vómitos, síntoma de enfermedad	42
El cólico, la pesadilla de los padres.....	42
La causa, un misterio	43
Hip... hip... hipo.....	44
¿Por qué llora?.....	45
Señales de dolor	45
Que no te chantajee con lloros.....	46
Unos sorprendentes ronquidos	47
Los mocos reales	47
Legañas y moqueo, dos en uno	49
El frenillo, ¿qué es eso?	49

Capítulo 4: Tiempo de leche 51

Leche materna, el alimento perfecto	51
Un escudo para tu bebé.....	53
Protección para las madres	53
¿Come suficiente?	54
Un alimento seguro, rápido y gratis.....	54
Casos en que no conviene amamantar	55
¿Cómo dar el pecho?.....	55
¿Cuánto rato?	56
¿Hasta cuándo?	57

Trucos para dejarlo.....	58
Una fórmula “mágica”	59
Circunstancias especiales	60
¿Comer por dos?.....	60
La ciencia del biberón	62
La leche.....	63
Biberones y tetinas.....	63
El agua.....	64
La preparación, paso a paso	64
Algunas normas generales	65
La lactancia mixta	66
Algunos extras	66

Parte II: Cómo crece y se desarrolla..... 69

Capítulo 5: Creciendo día a día..... 71

Un cuerpo que no para.....	71
Cada miembro a su ritmo	72
La importancia de las curvas	72
El peso justo	73
La importancia de la cabeza	75
Le salen los dientes.....	76
Algunos (falsos) mitos de la dentición	77
¿Qué debo tener en cuenta?.....	79

Capítulo 6: El desarrollo de tu hijo..... 81

De la cabeza a los pies.....	81
Acaba de nacer... ¿y ya anda?	82
Los cambios del primer año	83
De 0 a 5 meses: tumbado.....	83
De 5 a 12 meses: sentado.....	84
De 1 a 3 años: de pie.....	86
El reto de las escaleras	87
Yo soy yo	87
Aprende a caminar	88
Mejor descalzo.....	89
¿Cómo sé que se desarrolla bien?.....	90

Capítulo 7: Las primeras palabras..... 91

Del <i>gu-gu</i> a la conversación.....	91
Etapas de la comunicación.....	92
Si solo se comunica con gestos	95
Cómo saber si oye bien	95

Bilingüismo en casa	97
¿Cómo enseñarle una segunda lengua?	97

Parte III: Los hábitos..... 99

Capítulo 8: La hora de la cuchara..... 101

El primer año: de la leche a los sólidos	101
Comida natural y al gusto.....	102
Aparca el biberón	103
Las primeras papillas.....	103
Cereales	104
Frutas	104
Verduras	105
Entre 1 y 3 años: aprendiendo a ser mayor	107
Lo que aún debe esperar	108
“Yo solo”	108
Adiós al biberón	110
Se acabaron las tomas nocturnas	111
Come lo que necesita.....	111
“Mi niño no me come”	112
Forzar no sirve.....	113
Cuando el niño engorda demasiado.....	115

Capítulo 9: El sueño..... 117

Dormir: un bien para todos.....	117
¿Cómo es el sueño de los bebés?	118
De comer a dormir	118
La noche es para descansar	119
¿Es bueno compartir la cama?.....	121
Colecho por necesidad (de descansar).....	121
Una buena rutina	123
Chupete, ¿sí o no?	124
Consejos para evitar la muerte súbita del lactante	125

Capítulo 10: Fuera pañal..... 127

En la guardería dicen que ya toca.....	127
Las prisas no son buenas	128
Cómo prepararle.....	128
La cuenta atrás	129
Los primeros pipís	130
Por la noche es otro cantar	131
Consulta al médico si	132
No hay vuelta atrás	132

Parte IV: El entorno	135
Capítulo 11: La vuelta al trabajo	137
Hay que volver al trabajo	137
Trucos para mantener la lactancia	138
Crea tus propias reservas	138
Cómo eliminar una toma	139
¿Con quién lo dejo?	140
Cuidadores/as o canguros	140
Guarderías	141
Abuelos	142
La mejor guardería para tu hijo	144
Siempre está malito... ..	147
Las defensas están bien, gracias	148
Capítulo 12: Desplazarse con seguridad.....	149
En coche, siempre alerta.....	149
Cómo utilizar correctamente los sistemas de retención	150
El botiquín de a bordo	153
Si es un viaje largo	153
Viajes en avión y en barco	154
Por el aire	154
En el mar	156
Capítulo 13: De vacaciones	157
Playa y bebés no son buenos amigos	157
Al agua solo si quiere	158
Con el sol no se juega	159
Reglas para disfrutar del astro rey	159
Vuela y zumba, luego pica	160
Guerra química al insecto	161
Otros remedios caseros	161
Si aun así le pican... ..	162
Aventuras en el trópico	162
Medidas a tener en cuenta	163
Desde mosquitos a monos	164
Una colección de vacunas	164
Un botiquín bien provisto	164
Cuidado con algunos souvenirs	165
Capítulo 14: Una casa a prueba de niños.....	167
Qué hacer en caso de accidente	168
Caídas.....	168
Quemaduras	171

Intoxicaciones	174
Ahogamiento	176
Atragantamiento	179
Accidente de coche	181
Elimina el dolor	182

Capítulo 15: ¡A jugar! **183**

Divertirse y crecer	183
Madre prevenida vale por dos	184
Solo, pero acompañado	185
Escoger un juguete	185
Seguridad ante todo	186
Los juegos según la edad	188
Hasta los 9 meses	188
De los 9 a los 12 meses	189
A partir del año	190

Parte V: La salud **193**

Capítulo 16: Vale más prevenir que curar **195**

La elección del pediatra	195
La primera visita	196
¿Qué se hace en una visita de control?	197
Las visitas entre el año y los 3 años	197
Las vacunas: para ir tranquilos	198
Calendario de vacunación: todo a su tiempo	199
Si te planteas no vacunar a tu hijo... ..	202
Las vacunas del futuro	204

Capítulo 17: Las enfermedades más frecuentes **207**

La fiebre, señal de alarma y aliada	208
Un fábrica de calor	208
Cuestión de números	209
Cuándo hacer bajar la fiebre	210
Motivos para llevarlo al médico	212
Diarrea y vómitos: una pareja explosiva	213
Reponer el agua perdida	214
Le duelen los oídos	216
Otros problemas de salud	217

Capítulo 18: ¿Cuándo tengo que preocuparme? **219**

¿El pediatra o Urgencias?	220
Solo en caso de urgencia	220

La evolución de la enfermedad.....	221
Aun así, ve al pediatra.....	221
Si el sueño es demasiado profundo.....	222
Los problemas no vienen solos.....	223
A este niño le cuesta respirar.....	223
La bronquitis, lo más habitual.....	224
El lactante enfermo.....	225
Algunas enfermedades de los más pequeños.....	225
Fiebre y manchas en la piel.....	226
Erupciones de color rojizo.....	227
Unas manchas diferentes.....	228

Parte VI: Los decálogos..... 228

Capítulo 19: Diez habilidades que aprenderá en su primer año..... 231

Manos abiertas.....	231
Una sonrisa, por favor.....	232
Con la cabeza bien alta.....	232
Lo coge todo.....	232
Se da la vuelta.....	232
Mejor sentado.....	233
Los primeros “ma-ma-pa-pa”.....	233
Hacer la pinza.....	233
La importancia de señalar.....	234
Me voy a ver el mundo.....	234

Capítulo 20: Diez formas de evitar accidentes..... 235

Adelántate al futuro.....	235
Cocina: prohibida a los bebés.....	236
El cuarto de baño, cuestión de agua.....	236
Las “minas” del dormitorio de los abuelos.....	236
En el coche, tolerancia cero.....	237
Vigila ventanas y balcones.....	237
Las puertas y las manos.....	238
El niño peatón.....	238
Los productos de limpieza.....	238
No lo dejes solo.....	239

Capítulo 21: Diez ideas para ser feliz con tu hijo..... 241

Lo harás bien.....	241
Acepta a tu hijo tal como es.....	242
Elige lo mejor... y acierta.....	242
<i>Superwoman</i> no existe.....	243
Tiempo de calidad.....	243

Tu hijo de 0 a 3 años para Dummies _____

Edúcalo desde el primer día	243
Protege tu casa para evitar accidentes	244
El pediatra, el asesor número 1	244
Acude a las visitas de control.....	245
Eres la mejor madre para él.....	245

Índice..... **247**

Capítulo 1

Nace un bebé... y unos padres

En este capítulo

- ▶ Los cambios de la maternidad
 - ▶ Cómo y cuando empezar a educar
 - ▶ Educar con amor y coherencia
 - ▶ Empiezan tres años intensos
-

Ha nacido tu hijo y todo el mundo te felicita. Tú estás feliz pero, a la vez, dudas. ¿Cómo cambiará mi vida? ¿Volveré a ser la de antes? En estas páginas te contaré algunos de los cambios que experimentarás desde ahora, y te ofreceré algunas pistas para que te sientas menos abrumada en esta época tan intensa.

Una revolución en tu vida

Hace tiempo tomaste una decisión importante: tener un hijo. Y ahora que por fin ha llegado el momento, no puedes evitar que el sentimiento de felicidad se mezcle con el miedo. ¡Es normal! Ser madre conlleva mucha responsabilidad y profundos cambios en tu vida. A lo mejor te preguntas si serás una buena madre. A eso yo te respondería que, si estás leyendo este libro, demuestras que quieres esforzarte para hacerlo lo mejor posible, y esta intención es el mejor punto de partida. Estoy convencido: tu bebé ha tenido suerte contigo.



Siempre digo que una casa es una pequeña selva. Tal como ocurre en la naturaleza, en ella cada animal marca su territorio. Mientras vivimos solos hacemos lo que queremos en nuestra casa. Luego, cuando decidimos vivir en pareja, cada miembro se amolda al otro, cediendo

en algunas cosas y ganando en otras. Nuestra manera de vivir cambia de forma inevitable. ¡Y no digamos cuando el que llega es un bebé!

No es un compañero de piso cualquiera: es tu cachorro, y te necesita para crecer. Ha de tener un espacio físico propio (habitación, cuna, bañera...) y también un espacio “mental”: desde que llega a tu vida, le afectará cualquier decisión que tomes. Tanto las más importantes, como si debes aceptar una oferta de trabajo en otra ciudad o hacer horas extras, como las más tontas, como si compras una mesa de centro (con un bebé no sería muy prudente que fuera de cristal) o si este sábado puedes ir al cine.

La selva de tu casa tiene un nuevo habitante y el ecosistema ha cambiado...

Cambia tu agenda

Como sucede con cualquier cambio en la vida, al principio cuesta adaptarse. En este caso, “el nuevo” es una criatura vulnerable que no se puede valer por sí sola, nunca la puedes desatender, ni de día ni de noche, y necesita cosas que seguramente nunca has hecho. Pero de todo se aprende, y antes de lo que crees dejarás de estrujarte el cerebro para descifrar qué tienes que hacer: te saldrá de forma natural.

Un ejemplo: salir de casa. Hasta ahora solo tenías que comprobar si llevabas las llaves, la cartera y el móvil. Tardabas un minuto en hacerlo. Con un bebé no puedes ir con prisas porque la lista es un poco más larga:

- ✓ Pañales
- ✓ Toallitas
- ✓ Crema para el culote
- ✓ Ropa de repuesto
- ✓ Toalla o cambiador de un solo uso
- ✓ Chupete
- ✓ Biberón (si utiliza)

Al principio sentirás que llevarte el bebé a algún sitio es tan laborioso como preparar una excursión, ya que debes llevar casi lo mismo para salir un fin de semana que para irte un par de horas. Te prometo que, en poco tiempo, lo prepararás en un periquete.

Un mundo lleno de niños

Cuando tu hijo llega al mundo, una de las primeras cosas que pasan, aunque parezca mentira, es que descubres que el mundo está lleno de niños. Seguro que nunca habías sido tan consciente de ello. Y no solo eso, tampoco te habías fijado tanto en lo que hacen como a partir de este momento. Y lo mejor es que no podrás evitarlo: "Mira, ya anda, ¿qué edad tendrá?", "Ya habla y el mío no", "Qué ropita más mona", "Este cochecito debe de ser muy práctico"... Y montones de comentarios sobre

cosas en las que nunca te habías fijado, o quizá alguien te hacía reparar en ellas, pero sin que fueran más allá.

También es probable que te vuelvas más sensible a cualquier cuestión relacionada con los niños: te afectarán más las noticias de niños que sufren (hasta tal punto que incluso dejará de apetecerte ver películas dramáticas con niños de por medio), y te sorprenderás utilizando tu nuevo radar de madre para localizar y socorrer a cualquier niño que lllore cerca de ti.



Por tanto, no te queda otra: tienes que ser más previsora. Y si no, paciencia y sentido del humor para cuando descubras, por el llanto de tu querido hijo en el supermercado, que te has olvidado el chupete.

Lo que no cambiará hasta dentro de muchos años es que, para salir sola de casa —aunque sea a comprar el pan—, tendrás que estar segura de que dejas a tu bebé en buenas manos. Tu agenda ya no solo depende de ti...

Un nuevo superpoder

Tu forma de dormir cambiará. Y no me refiero a que te despertarás varias veces para dar de comer al pequeño o para consolarle de una pesadilla (que también las tienen, como verás en el capítulo 9), sino que desarrollarás una especie de sexto sentido, una habilidad nueva que te hará oír al niño. Aunque seas de las que duermen como un tronco y nunca oyen los truenos de una noche de tormenta, adquirirás este superpoder: te despertarás al más mínimo quejido de tu bebé. Es más: quizá un trueno seguirá sin desvelarte, pero el llanto de tu hijo lo hará. Si tienes un niño que duerme bien, te acostumbrarás poco a poco y todo se normalizará, pero tu sueño, de forma natural, habrá cambiado.



O sea, si quieres ahorrar dinero, no compres un intercomunicador de bebés hasta que compruebes que desde donde tú estás no se le oye. Lo más probable es que no lo necesites aunque duerma en otra habitación.

Ya no eres la misma

Con la llegada de un niño al mundo cambian los horarios y las obligaciones de los padres. Sí o sí, a partir de ese momento siempre han de tener en cuenta al niño. No hay más remedio, hay que adaptarse a la nueva situación. Pero es cuestión de tiempo.

Hay otro cambio más profundo que hace que ser padres se convierta en algo más que un trabajo absorbente y a jornada completa. Me refiero a que tener un hijo te cambia como persona. Ya no eres solo una mujer joven e hija de alguien: ¡eres madre! A partir de ahora, siempre tendrás que actuar como una adulta, y adquirirás un papel nuevo en la familia, en la sociedad. Tienes una categoría distinta, y lo comprobarás cada día en el trato con la gente, sobre todo con otras madres.

Que sea así es bonito y aterrador al mismo tiempo, no te voy a engañar. A veces cuesta asumirlo: “¡Pero si sigo siendo aquella chica tan activa que me marchaba de la oficina para ir a tomar algo y después al cine, o a pasarme la tarde consultando el Facebook y escuchando mi grupo de rock favorito!”. Pues bien, en cuanto nace el niño lo eres... y no lo eres. Convertirte en madre no tiene que anular tu personalidad, pero cambia tu forma de ver algunas cosas y de plantearte la vida.

Míralo de otra forma. ¿Realmente te gustaría volver a la vida sin preocupaciones de antes, sin tu querido bebé? Seguro que no. Ahora que lo tienes no puedes prescindir de él. Aun así, digerir una revolución tan grande lleva tiempo. Además, mientras empiezas a conocer a un bebé que está desarrollando su personalidad, tú también tendrás que aprender a conocer esa nueva versión de ti misma: a lo mejor más sufridora, pero también más generosa; capaz de hacer mil cosas a la vez, más valiente, más paciente... ¡Y a tu pareja le pasará lo mismo! Date tiempo. Poco a poco, de manera natural, te acostumbrarás a tu “nuevo yo” de madre... Y te hará sentir muy orgullosa.



Por si te sirve de consuelo, si acabas de dar a luz, ten en cuenta que las hormonas te lo pueden pintar todo mucho más negro de lo que realmente es. No te dejes intimidar y mira adelante con confianza y amor. Poco a poco te sentirás más cómoda y tranquila. Si no es así, consulta a tu médico. La famosa depresión posparto no es tan frecuen-

te como muchos creen, pero si crees que puede ser tu caso, pide ayuda sin perder tiempo.

Una nueva normalidad

Como ves, van a cambiar muchas cosas. Después de lo que has leído hasta ahora a lo mejor piensas: “¿Por qué me habré metido en esto?”. Tranquila: tu vida será diferente, sí, pero descubrirás otra nueva, maravillosa, única. ¿Cuál? La de ver crecer a tu hijo.

La mayoría de los cambios en tu vida cotidiana se producirán de forma natural, sin que sientas que te estás sacrificando: es cierto que saldrás menos, pero es que en estas etapas tampoco tendrás muchas ganas. Lo de dormir... bueno, de eso hablaremos más adelante. Pero en todo caso, ten presente que las primeras semanas son las más complicadas, luego todo se irá normalizando. Un día te darás cuenta de que las cosas que te parecían una montaña ya no lo son. Para ti, cuidar de tu hijo será tan normal como lo era tu vida antes de la maternidad. Y poco a poco esa tarea dejará de ser tan absorbente y volverá a haber otros elementos en tu vida: pareja, amigos, trabajo y aficiones.

Bienvenida al mundo de las madres

Seguro que muchas veces has visto a unos padres jugando con su bebé: también ellos parecen niños pequeños. Pues esto es lo que serás capaz de hacer —y mucho más— para que tu niño se lo pase bien. Y te dará igual si alguien se ríe de las caras que pones o de los gorgoritos que dedicas a tu hijo: la perspectiva te cambiará por completo.

Sin darte cuenta, te encontrarás haciendo cosas que nunca te hubieras imaginado. No dejarás de explicarle a todo el mundo qué hace, qué come, lo bueno que es, cómo se enfada...

Solo te contiene cuando tienes que hacerte pesada.

Por suerte, casi todos los padres tienen la misma afición, y nunca más te faltará conversación con la dependienta del súper, tu prima mayor o los compañeros de trabajo. Las mujeres (y muchos hombres) suelen estar siempre dispuestos a comentar algo relacionado con los hijos; así descubrirás una sorprendente complicidad con personas con las que hasta ahora no tenías nada en común.

Y habrás ganado mucho: la cantidad de sentimientos y experiencias que te esperan es tan grande que solo se pueden explicar cuando las vives. La primera sonrisa, las primeras palabras, los primeros pasos y muchas más cosas son hitos que jamás olvidarás. La naturaleza es tan sabia que no te las da de golpe, si no que lo hace poco a poco para que puedas disfrutarlas una a una. (Si quieres saber más sobre este tema, pasa a los capítulos 5, 6 y 7, en los que te hablo de ese crecimiento progresivo.)

Educar desde el primer día

La educación de una persona empieza en cuanto nace. El entorno, lo que le hacen, lo que ve y oye influirá en su manera de ser y actuar. Por eso debes tener en cuenta que cualquier decisión que tomes afecta a tu niño. No solo hablo de normas (en un recién nacido no tiene sentido imponérselas), sino de cómo te relacionas con él y con los demás. Aunque parezca que un bebé “no se entera de nada” no es cierto: aunque no puede entender muchas de las cosas que oye, detecta si el tono es amable o agresivo, por ejemplo.



Más adelante deberás empezar a marcar normas explícitas, y el día a día te enfrentarás a muchas pequeñas dudas (¿le dejo jugar un rato más o la hora de dormir es sagrada?, ¿le riño porque ya no lleva pañales y se ha hecho pipí en mi cama o me olvido porque está triste?, ¿permite que no dé un beso a la abuela o le obligo a dárselo?...). Pero recuerda, tu hijo aprenderá más de tu ejemplo que de lo que le digas.

Un modelo personalizado

Cada niño es un mundo. Los hay muy inquietos y por ello corren más riesgos. Necesitarán más vigilancia, establecer los límites con claridad, quizá ampliar estos límites para no estar siempre enfadados. Otros, en cambio, son más tranquilos, y corren el riesgo de que “te olvides” de ellos y de que no reciban la atención que necesitan. Si tienes más de un hijo, seguro que observas que cada uno es de una manera.



¿Qué has de tener en cuenta en su educación?

- ✓ Observa a tu hijo. Piensa que tú tienes a este niño (no a otro).
- ✓ Adapta tus objetivos educativos a las necesidades de tu hijo.
- ✓ Toma decisiones pensando en lo que es mejor para él (aunque no sea lo que más le apetezca: tú eres la adulta).

- ✓ Actúa con amor, sensatez y coherencia.
- ✓ Evita ser severa y autoritaria.
- ✓ No decidas cosas por comodidad o por capricho.

Se trata, pues, de aplicar el sentido común y ser coherente. Y sé que es más fácil de decir que de hacer... Pero si sigues leyendo verás que en los siguientes capítulos desarrollo estas ideas.

Así pues, ¿no hay un patrón a seguir?

Siento decirte que no, cada familia debe buscar su forma de educar. Y para complicarlo aún más, es posible que tengas que revisar tu forma de hacerlo si tienes otros hijos, porque las circunstancias cambian, y cada hijo es distinto...

Por suerte, existen elementos que nos sirven de pauta. Conocemos las reacciones y la manera de desarrollarse de la mayoría de niños, y eso nos ayuda: todos los niños andan en un determinado momento, hablan a una cierta edad y hacen las mismas cosas en edades parecidas.



Conocer lo que podemos llamar “normalidad”, que no es más que lo que hace el 94 % de la población, puede servirte como orientación (no obligación) para introducir determinados hábitos o normas.

Pero en la crianza de los hijos no solo importan estos elementos, sino también otros: cada familia transmite valores, normas, culturas... Y eso sí que depende totalmente de los padres, que tienen que pensar qué quieren enseñar a su hijo.



Lo que sí debe ser una norma para todos es que siempre debes educar a tu hijo desde el amor. Tú educas a tu bebé porque le quieres y esto tienes que recordarlo siempre. A pesar de que le pongas límites que no le gusten o te enfades, él siempre debe saber que le quieres y respetas.

Y aunque no sea obligatorio, ¡el buen humor en la educación es un arma muy poderosa!



Por ejemplo (y seguro que la situación no te es desconocida), a lo mejor te planteas si debes ir con un niño pequeño a comer a un restaurante. A veces, la comida en un restaurante es una tortura para los niños, su familia y los demás clientes. Es cierto que los pequeños deben aprender a comportarse, pero piénsatelo dos veces antes de llevar a un bebé a un sitio donde tiene que pasarse dos horas sentado (a

no ser que sea un gourmet asombrosamente precoz). Si te lo llevas, asegúrate de llevar también juguetes que le mantengan distraído un rato (y para ti, una buena dosis de paciencia).

La coherencia es clave



Cuando se educa a un hijo, es fundamental que jamás reciba información contradictoria de quienes le educan. Si uno de los progenitores dice algo, el otro no puede contradecirle. Parece lógico y fácil, pero la experiencia me dice que es más difícil de lo que imaginas y que muchas veces, cuando estamos en desacuerdo con lo que la pareja defiende, intervenimos. No lo hagas: aunque te cueste, muérdete la lengua y calla. Luego, en privado, cuando el niño no te vea, coméntalo con tu pareja e intentad pactar una postura común.

Seguro que cometerás errores, como todo el mundo, pero los detalles son poco relevantes. Aunque tu hijo sea pequeño, es importante explicarle el porqué de las cosas (siempre adaptado a su edad), y cuando convenga, rectificar o pedir perdón. Nadie espera que seas una *superwoman*, una mujer perfecta, y así también le educas.



El trabajo de los primeros años es muy importante para el futuro. Una buena educación, afectuosa y coherente, es la mejor base para un futuro adulto equilibrado y feliz.

Premios y castigos



Este es un tema polémico, y mi postura es que se debe premiar frecuentemente a los niños, aunque no con objetos sino con felicitaciones y elogios por aquello que hacen bien (los premios materiales deberían ser puntuales y solo para grandes ocasiones). Sobre los castigos, creo que deben ser proporcionados e inmediatos y que el niño debe entender por qué se le castiga (es inútil castigar a un bebé). Si puede reparar el daño que ha provocado, es aún mejor.



Aunque el niño haga algo mal, nunca se le debe humillar ni asustar. No es positivo hacerle sentir torpe, mala persona o compararlo con otro niño. Nunca se le debe insultar ni, desde luego, pegarle bajo ninguna circunstancia. Aunque no le duela físicamente, pegar no es educativo y puede conllevar consecuencias negativas para la autoestima del niño. Si siente que su madre o padre no le protegen, ¿quién lo hará?

Los cuidados físicos

El bebé es un ser muy vulnerable que necesita cuidados continuos. Si nunca has cuidado a uno, seguro que te preguntarás: ¿sabré cuándo está enfermo?, ¿tengo que bañarlo cada día? o ¿es normal que aún tenga costra en la cabeza? Tranquila: las cuestiones físicas son aún más sencillas de cumplir que las educativas. Piensa que cuentas con profesionales que te pueden orientar.



La figura del pediatra es importante, ¡y no lo digo porque sea mi trabajo! Es tan importante que debes confiar en él y preguntarle todo lo que te preocupe, aunque te parezca una tontería (y más aún si eres primífera). Un buen profesional te informará, solucionará tus dudas y te ofrecerá la confianza que necesitas. (En el capítulo 16 trato más extensamente el tema de la salud y el papel de los pediatras.)



En los temas de salud es importante que no hagas caso de la gente, pues cada cual te hablará desde su experiencia, que siempre es limitada. Por ello, te recomiendo que escuches educadamente, pero haz lo que te parezca o lo que te aconsejen los profesionales.

Lo mismo ocurre con la información que puedas obtener por Internet, ya que muchas veces es inexacta o directamente falsa. Ya sé que es casi imposible reprimir la tentación de consultar por el ciberespacio las dudas que te asaltan, pero debes ser prudente con la información que obtengas, y no hagas de ella un dogma de fe sin contrastarla. La salud de tu hijo está en juego y con eso, valga la redundancia, no se juega.

Palabra de madre



En mi hospital, el primer consejo que doy a los médicos residentes es que siempre hagan caso a lo que les dicen las mamás y los papás. Cuando una madre nos dice que el niño no está bien, seguramente será así, no estará bien. Casi siempre, no será grave, pero el niño no está bien, o al menos no todo lo bien que debería.

Los médicos experimentados muchas veces preguntamos a los padres: “¿Cómo lo ves hoy?”. Y esta es una de las informaciones más importantes que podemos recibir en nuestro trabajo. Cuando un niño está enfermo y una madre nos dice “Hoy lo veo mejor, ha cambiado”, es que el curso de la enfermedad va por buen camino. Confía en ti: tu visión del niño es muy importante, tú eres quien mejor lo conoce.