

Ariel



Laura Estremera

CRIAR CON APEGO SEGURO

**Cómo acompañar a los
más pequeños en el
día a día**

A LA VENTA EL 14 DE JUNIO

AUTORA DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS

*Material embargado hasta su publicación

Para ampliar información, contactar con:

Erica Aspas (Responsable de Comunicación Área Ensayo):
689 771 980 / easpas@planeta.es

SINOPSIS

¿Cuál es la mejor manera de coger a un bebé en brazos? ¿Es normal que mi hijo no quiera jugar con otros niños en el parque? ¿Cómo puedo hablar con él temas tabús como el divorcio o la muerte? ¿Cómo puedo comprender lo que me quiere decir cuando todavía no sabe hablar? ¿Qué puedo hacer para que confíe en mí? ¿Cómo puedo tranquilizarle cuando tiene miedo?

La crianza es un proceso que implica grandes retos y que provoca que muchas veces nos sintamos inseguros a la hora de tratar a nuestros hijos e hijas, que no son adultos en miniatura que han venido a cumplir nuestras expectativas, sino seres únicos y especiales con ritmos distintos que precisan que los acompañemos en su desarrollo con amor y respeto.

Para ello, es imprescindible ser conscientes de que las necesidades de los niños y niñas van cambiando a lo largo del tiempo y las interacciones cotidianas son muy decisivas a la hora de satisfacerlas y establecer relaciones de confianza con ellos; con una mayor conciencia, comprendiendo su proceso natural y estando presentes en los pequeños gestos del día a día podemos aprender a acompañar sus emociones, ofrecerles entornos adecuados para su evolución y construir vínculos de apego seguro que les permitirán, no solo un desarrollo emocional saludable, sino también que desplieguen todo su potencial hoy, ayudándolos a ser las personas que deseen el día de mañana.

LA AUTORA

Laura Estremera 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* y *Déjalos ser niños*.



EXTRACTOS DE LA OBRA

Introducción

«Vivimos en una sociedad con prisas, en la que **consideramos que cuanto antes haga un niño algo, mejor**. Nos centramos desde bien temprano en el futuro y en lo que todavía no hacen («¿Todavía no camina?»; «¿Aún lleva pañal?») y apresuramos con mucha frecuencia los aprendizajes académicos: las letras, los números, la extraescolar que creemos que les servirá para su futuro laboral... Sin embargo, a veces olvidamos centrarnos en el presente, en lo que sí son capaces de hacer y, sobre todo, en cómo están construyendo quiénes son, su identidad.»

«Así fui descubriendo que la construcción de vínculos de apego seguros — **el buen trato que recibe la infancia en esas interacciones cotidianas, el respeto a sus ritmos y necesidades, el modo de acompañar las emociones...**— no solo beneficia a los niños en el presente, sino que puede contribuir también a un bienestar emocional posterior.»

Que puedan crecer siendo ellos mismos

«¿Cómo conseguirán un buen empleo, vivir felices, no tener dificultades económicas...? Quizá estos sean temas que nos preocupen cuando pensamos en el futuro de nuestros niños y niñas. [...] Pero hay otros temas que deberían preocuparnos de igual modo. **¿Cómo serán capaces de ser ellos mismos, de llevarse bien con sus emociones**, de regularlas, de respetarse a sí mismos y a los demás, de pedir ayuda cuando la necesiten, de prestarla, de contar con una red de apoyo, de ser responsables, de sentir curiosidad por la vida, de aprender con placer? En suma, ¿cómo podrán tener una **vida plena**?»

«Cada etapa, cada momento del desarrollo, tiene un sentido para la evolución de la persona: **no hay etapas mejores ni peores**, no hay etapas que debamos superar con prisa, sino que todo lo que va ocurriendo en el desarrollo infantil tiene su porqué.»

«Es innecesario porque «la maduración precede al aprendizaje» y, por lo tanto, **es una pérdida de tiempo y energía intentar enseñar a un niño algo que adquirirá de forma natural cuando esté preparado internamente para ello.**»

«La **filogenética es el desarrollo o evolución de una especie**. Todas las personas formamos parte de la misma: por el simple hecho de pertenecer a la especie humana, compartimos una secuencia común de desarrollo y maduración. [...] La **genética**, por su parte, explica que somos quienes somos gracias a una serie de genes heredados de nuestros padres. Estos genes se combinan de una forma única; por eso, **cada persona — y, por lo tanto, cada niño— es un ser singular**. [...] Por último, la **epigenética** hace referencia a cómo el ambiente en el que nos desarrollamos puede provocar que nuestros genes se expresen de una manera u otra, modificando incluso el riesgo de padecer enfermedades. Dentro de la epigenética cabe englobar todas esas circunstancias internas o externas que ofrece el entorno a cada niño o niña.»

«Vivir **experiencias adversas** durante la infancia no significa tener una vida marcada para siempre por el sufrimiento, sobre todo si, posteriormente, aparecen otras personas adultas

para acompañar a esa persona como habría necesitado y que ejercen de verdaderos **tutores de resiliencia**. Ahora bien, a pesar de que no sea determinante y de que el ser humano pueda salir adelante, con la información que hoy tenemos, **¿por qué no prevenir?»**

«Aunque pueda parecer contradictorio, **la autonomía es la otra cara de un vínculo de apego seguro o de unas necesidades emocionales satisfechas**. En nuestra sociedad creemos que, si atendemos mucho a los niños — si les damos mimos, contacto, respondemos a sus necesidades, estamos con ellos, los ayudamos en los momentos en que piden nuestra presencia—, los niños y las niñas serán muy dependientes [...] Pero lo que nos demuestran las investigaciones es que los niños, **gracias a la atención que reciben de los adultos que observan sus necesidades, las interpretan correctamente y les dan respuesta, van comprendiendo que el mundo es un lugar seguro**, que ellos merecen respeto y ser escuchados y que las personas son de fiar.»

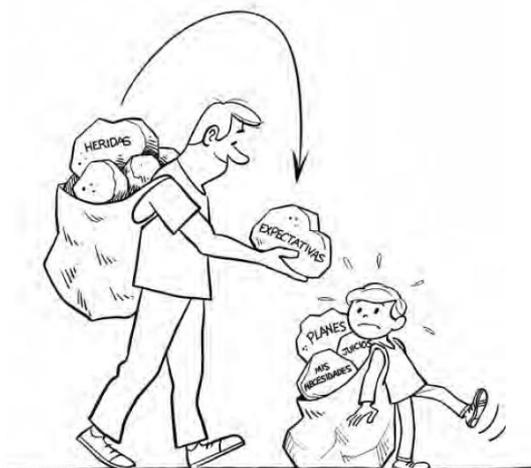
«Si al leer sobre necesidades habéis pensado sobre las vuestras propias, sobre cómo están o no cubiertas, habéis hecho una **reflexión muy acertada**; si no os lo habéis planteado, os invito a hacerlo ahora, porque para poder reconocerlas en los niños, primero tenemos que ser capaces de identificar las nuestras.»

Los adultos, los verdaderos *influencers* para los niños

«[...] la imagen que cada criatura crea de sí misma no solo proviene de la información que va descubriendo al jugar, al moverse por el espacio..., sino que en ella también **influye lo que las personas que la acompañan le transmiten directa e indirectamente**. Es decir, los niños crean la imagen de quienes son con respecto a un otro.»

«[...] con nuestra manera de tratar a los niños — por muy buenas intenciones que tengamos— podemos ser **facilitadores o, por el contrario, obstaculizadores del desarrollo**.»

«Cuando nos relacionamos con otras personas, y en mayor medida con los niños, es posible que proyectemos. **La proyección consiste en atribuir, de forma inconsciente, a otra persona algo que pertenece a uno mismo**, como un sentimiento, una carencia, una necesidad o un rasgo de personalidad. En estos casos, decimos que la otra persona nos hace de espejo y, si no tenemos esto en cuenta a la hora de acompañar a los niños, es posible que no entendamos qué hay detrás de algunas de nuestras reacciones, de los conflictos en que nos vemos envueltos o de las situaciones que nos generan malestar.»



«El niño real escapa de nuestros planes y expectativas, de lo que podemos controlar; y controlar y predecir en cierta medida el futuro nos ayuda a sentirnos más seguros. Pero hay aspectos en los que no es posible (sin que haya repercusiones) ni ético hacerlo, y el ser de una persona es uno de ellos. **Bajo nuestra necesidad de control lo que encontramos es miedo.**»

«Este tema está muy conectado con todo lo anterior porque **las etiquetas que se ponen en la infancia — que son tan difíciles de quitar— no dependen de un hecho objetivo**, sino de la interpretación de la persona que la pone, es decir, de sus ideas, creencias, valores o prejuicios sobre lo que se debe o no se debe ser o hacer. Estas etiquetas pueden llegar de forma directa («Eres un llorica», «Mira que eres ruidosa») o de forma indirecta, a través de la burla, la ironía o el sarcasmo. Esto es aún más grave, pues **los niños a priori no captan el mensaje, pero el resto de los adultos sí**: esta forma tan dañina de transmitir un mensaje es socialmente aceptada, pero en realidad lo que manifiesta es nuestro enfado o malestar y transmite lo contrario al respeto y la aceptación.»

«Con todo, la opción más nociva para la salud mental ocurre **cuando el niño muestra su señal y esta llega al adulto, pero este ofrece una respuesta que no es en absoluto la que el niño necesita**. Sucede, por ejemplo, cuando ante el llanto del niño aparece la propia angustia del adulto, que grita, se enfada o se asusta o llega incluso a tratar mal a la criatura. **Es la forma más patológica del vínculo de apego** y la que genera mayor confusión y dificultades en el desarrollo, porque somos seres sociales que necesitamos de otros que nos cuiden.»

«No solo los bebés, también los niños durante los primeros años **captan lo que les transmitimos a través del lenguaje no verbal mucho mejor que lo que les contamos con palabras**; eso ocurre tanto por la forma en que se desarrolla su cerebro como porque el lenguaje corporal **no miente**. Las manos adultas que sostienen al bebé, que lo tocan, que hacen cosas sobre su cuerpo le transmiten inconscientemente lo que sentimos por ellos, porque nuestro tono y nuestro tacto comunican continuamente.»

«Por el contrario, cuando **no responder a las necesidades es una práctica habitual** — bien de forma directa porque los adultos no sabemos interpretar las señales y no ofrecemos la respuesta necesaria, bien porque nos centramos principalmente en los aspectos fisiológicos dejando de lado otro tipo de necesidades—, los niños perciben que sus necesidades no son escuchadas: no encuentran la respuesta que necesitarían y es entonces cuando se desarrollan los **vínculos inseguros**.»

La complejidad del día a día

«[...] **los conflictos del día a día van a existir igualmente**, porque somos dos o más personas con diferentes puntos de vista, necesidades, emociones... Eso sí, el **clima que creemos para abordar estas situaciones y cómo se gestionen** estas es lo que va a decidir si las vivencias nos distanciarán y paralizarán o nos servirán para crecer.»

«Tradicionalmente, se ha puesto el foco en intentar eliminar o corregir estas conductas concretas, es decir, **que dejen de pegar, que estudien**, que se porten de una determinada manera... Ahora bien, si nos limitamos a atender esta parte de la situación, no estamos teniendo en cuenta el **origen de las conductas**; nos centramos en el síntoma sin profundizar

en las causas. Así, las conductas únicamente cambiarán de forma y aparecerán de nuevo comportamientos indeseados.»

«Hasta los cinco o seis años, o incluso hasta un poco más tarde, los niños **solo comprenden el lenguaje de una forma literal**, palabra por palabra. En cambio, los adultos tendemos a utilizar el sarcasmo con mucha frecuencia, incluido para «quejarnos» de lo que hacen o para mostrarles la forma correcta de emprender una acción. Los niños no lo comprenderán.»

««¿Cómo se hacen los bebés?», «¿De dónde venimos?», «¿Dónde estaba antes de nacer?», «¿Qué pasa cuando te mueres?», «¿Te vas a morir?», «¿Qué es follar?», «¿Qué hay en el universo? », «¿Si hacemos un agujero llegamos al otro lado de la tierra?», «¿Por qué en el mar siempre hay olas?». A veces los niños nos preguntan sobre temas que en nuestra sociedad son un tabú; otras, son temas tan complejos y abstractos que nos interesa saber hasta qué punto realmente quieren profundizar, para que nuestra respuesta se ajuste a lo que realmente buscan. En estas situaciones, **para conocer qué saben o qué necesitan saber sobre un tema, me parece interesante devolver la pregunta: «¿Y tú qué crees?».**»

«**La muerte generalmente nos asusta; que nos pregunten sobre ella, también.** Como no queremos que los niños sufran ni que lo pasen mal, tendemos a no tratar el tema, a eludir sus preguntas y a no hablar sobre la muerte de forma explícita. [...] La vida diaria está cargada de situaciones que los enfrentan al ciclo de la vida: la planta que se muere, el pájaro caído del nido, los insectos del parque, los gusanos de seda que tienen en clase. Son **situaciones cotidianas que podemos aprovechar para hablar de la vida y de la muerte.** Con unos contenidos claros, desde la verdad, con un lenguaje adaptado a su edad, a lo que pueden comprender y respondiendo a lo que realmente están preguntando (no olvidéis recurrir a la devolución de la pregunta: «¿Y tú qué crees?»).»

«**El duelo infantojuvenil es diferente del adulto.** A nivel emocional podemos encontrar más oscilaciones emocionales — que será necesario validar—, alternando momentos de gran expresión y explosión emocional de la tristeza, la agresividad o la rabia con otros momentos de calma, juego... Algunos niños, además, pueden mostrar **cambios a nivel fisiológico**, como alteraciones en el sueño o en la alimentación, somatizaciones, regresiones...»

«Así, **la vivencia de un divorcio es también un duelo.** En este caso, aunque habitualmente no se trata de un tabú en nuestra sociedad, es posible que tengamos ciertas dudas sobre qué comunicar y cómo hacerlo. En primer lugar, afirmamos que es un duelo porque implica una despedida y un cambio; un entorno que era conocido y predecible para el niño se rompe. Por lo tanto, es importante que estos **reciban el mensaje desde la verdad:** que ya no somos pareja y que los adultos ya no viviremos juntos, aunque siempre seremos sus padres y los seguiremos queriendo. Me parece importante recalcar la idea — aunque nos pueda parecer evidente o incluso absurda— de que **los padres nunca se pueden separar de un hijo;** de esta forma, evitamos que pueda aparecer un nuevo miedo que no se habían planteado: el miedo al abandono.»

«**Hablar de sexualidad desde bien pequeños** — entendiéndolo que es una parte natural de la persona, aunque con manifestaciones diferentes según la edad— es de gran utilidad también de cara a la **prevención de abusos.**»

«Según datos recientes sobre los abusos sexuales hacia la infancia en España, **entre el 10 y el 20 por ciento de la población ha sido víctima de abusos durante su infancia**; solo el 15 por ciento de estos casos llega a denunciarse.

En la mayoría de las ocasiones, **los abusadores no son adultos desconocidos**, al contrario: en el 84 por ciento de los casos, los abusadores son personas a las que los niños conocen y únicamente tienen antecedentes en el 12,5 por ciento de las situaciones.»

La importancia del juego

«Sabemos que el juego es una necesidad de los niños, pero solemos asociarlo a lo **lúdico**, al entretenimiento, a algo que hacer en el tiempo que sobra, después de las cosas «realmente importantes». En cambio, no solemos reconocer su valor para el desarrollo, y menos aún cuando hablamos del **juego libre**, el cual, en mi opinión, es **el que necesitan los niños para su desarrollo en todos los niveles.**»

«Cuando vemos a los niños jugar podemos hacer un **análisis en tres niveles**:

1. Lo que hacen, es decir, lo que es **evidente a los ojos**: si saltan, corren, gritan, amontonan piedras o enroscan una cuerda. A este nivel de análisis **llegamos todos los adultos sin mayor dificultad.**

2. **Lo que aprenden**, porque en todo lo que hacen hay aprendizajes. Es decir, si con esa acción que realizan adquieren nociones de física, de clasificación, están desarrollando la atención, la espera, la cooperación... Este nivel de análisis implica ir un paso más allá, **descubriendo cosas abstractas que son imperceptibles a simple vista.**

3. Lo que subyace: **las acciones que realizan los niños cuando juegan no ocurren por azar**, sino que nos hablan de su mundo emocional y de su historia personal. Cuando un niño o una niña juega, nos muestra qué sabe, cómo lo sabe y de qué forma vive emocionalmente lo que sabe.»

«**El juego es el principal recurso con el que cuenta la infancia para elaborar sus conflictos.** Permite a los niños pasar del caos al orden, de la confusión al esclarecimiento y del sufrimiento al placer; de hecho, hay autores que establecen que **el juego por sí solo es terapéutico.**»

«También es importante ver más allá de los niños que se mueven mucho, corren, lanzan, empujan y no se concentran. Lo que necesitan no es que les ofrezcamos un juego tranquilo y calmado; si queremos ayudarlos, tendremos que comprender que esta manera de expresarse tiene que ver con:

- **cómo se sienten en su cuerpo,**
- cómo han conocido su cuerpo y a **reconocer sus necesidades,**
- qué creen que **pueden esperar de los demás** y cómo conectan con ellos,
- **cómo perciben el mundo,** la seguridad...»

Entre iguales

«**Esos modelos recibidos son los que luego los niños muestran con los iguales**, así que cuando ven a otros pequeños heridos muestran **empatía**, preocupación y buscan la ayuda adecuada. Esto es posible porque, llegados a primaria y gracias al acompañamiento recibido,

pueden **conectar con sus emociones y necesidades al mismo tiempo que con las de los otros**. Eso sí, no debemos olvidar que son niños y que están en un continuo aprendizaje y que, por lo tanto, en algunas ocasiones mostrarán su enfado u otras emociones de una forma no asertiva: **un vínculo de apego seguro no hará que sea todo de color de rosa.**»

«Después, cumplido ya el año, aparece el interés por el objeto que está utilizando otro niño y nos oímos a menudo decir: «Es que solo le interesan los juguetes de los demás». Si le ofrecemos un objeto parecido, el niño no se muestra interesado: quiere precisamente el que el otro niño está utilizando porque, en realidad, **no es el objeto lo que le interesa, sino la persona que está utilizándolo, lo cual es una muestra del inicio de la socialización.**»

«**Para que los niños puedan compartir es necesario que hayan adquirido la descentración**, el poder asumir diferentes puntos de vista; de lo contrario, en una etapa caracterizada por el egocentrismo, únicamente pueden interpretar las situaciones desde su propia perspectiva, sus necesidades y emociones.»

«Antes de los tres años, a los niños les resulta **difícil mantener encuentros de juego placenteros con iguales**, sobre todo si lo que tenemos en mente es la idea de establecer turnos (como al pasarse una pelota), seguir reglas, compartir... Su forma de relacionarse es diferente, ya que tienen necesidades parecidas, **están aprendiendo habilidades sociales y no pueden ponerse en el punto de vista de los otros.**»

«Si hay una etapa del desarrollo durante la cual el grupo de iguales es especialmente relevante es la **adolescencia**. En esta etapa, los chicos y chicas también son **más sensibles al rechazo social y a la presión grupal, lo cual puede despertarnos miedos**, más si conectamos con las vivencias de nuestra propia adolescencia. Durante dicha época, aunque nuestro acompañamiento cambia, los chicos nos siguen necesitando cerca, pero recordemos que, si durante las etapas anteriores hemos construido un **clima de comunicación familiar**, todo lo que hayan adquirido hasta entonces se habrá integrado como parte de su voz interior.»

«Creo que no me equivoco si afirmo que a todos **nos gustaría que a nuestros niños les importara más lo que ellos piensan de sí mismos que lo que opinan los demás**, pero en ocasiones, a pesar de nuestras buenas intenciones, con nuestra intervención reforzamos la idea de que los demás tienen ese poder.»

«[...] Ese niño al que vemos lleno de ira y enfado hacia los demás, sean menores o adultos, o, por el contrario, lleno de miedo, inhibido, inactivo, aislado... En este caso **estamos de nuevo quedándonos con el síntoma, con lo que hace**: si golpea, si muerde, si se mueve mucho o poco, si no nos atiende, nos desafía o no sigue las normas. Por lo tanto, **nos estamos olvidando de la profundidad del iceberg**, de las causas y los motivos por lo que se expresa así. Para **Bernard Aucouturier**, con su comportamiento, ese niño nos intenta decir «Necesito estar en vuestra mirada, en vuestro deseo, para crecer» y, a través de la agresión, nos indica «Existo, pero existo mal; necesito que me ayudéis a ser reconocido.»

Aprendiendo del mundo en el que están

«Como sociedad, **damos prioridad al tener en lugar de al ser**. Lapierre y Aucouturier, padres de la psicomotricidad vivenciada y relacional, nos invitaban ya en 1985 a **repensar la educación**, porque el proceso esencial de la enseñanza no debería ser la transmisión de conocimientos, sino el **proceso de evolución de la persona**.»

«En los tiempos que corren, en un momento en el que las pantallas cobran tanto protagonismo, me parece interesante hacer un breve apunte sobre ellas. **Las pantallas nos acercan a mundos lejanos, pero también ejercen de «niñeras»** en una etapa en la que los niños, en vez de mirar de forma pasiva, lo que necesitan es ser mirados por adultos significativos mientras protagonizan su propia historia.»

«**Los contenidos que los niños ven en ocasiones no son adecuados y no siempre los pueden asimilar o procesar**, sobre todo antes de la descentración, etapa en la que no distinguen la fantasía de la realidad. Para ellos, en esa época todo es posible y las pantallas exponen a los niños a **imágenes tan realistas que pueden considerarlas ciertas aunque no lo sean**.»

«[...] el estímulo continuo de las pantallas no da pie a que los niños se aburran y **aburrirse es necesario para desarrollar la capacidad creativa**.»

«Durante los primeros tres años, los niños son **activos y competentes si cuentan con un vínculo de apego seguro que satisface sus necesidades**, incluidas las afectivas y emocionales; cuando es así, aparece la necesidad de hacer, de descubrir, de moverse... Eso les permite ir conociéndose a sí mismos e ir integrando sus posibilidades y límites corporales. Así, tras conocer las características del entorno a través del juego y la repetición, nacerán las **primeras actividades cognitivas**.»

«A veces no vemos que **lo que ocurre en las etapas previas sirve de base para la escritura, la lectura o la clasificación del conocimiento**. Por eso, nos apresuramos y nos centramos en el resultado final y pretendemos enseñar directamente las letras, los números u otros conceptos, sin darnos cuenta de que **las necesidades de las fases iniciales sientan las bases** para que, cuando sea el momento, estos procedimientos se adquieran sin dificultad.»

Ariel

Para ampliar información, contactar con:

Erica Aspas (Responsable de Comunicación Área Ensayo):
689 771 980 / ecaspas@planeta.es