

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA CRIAR A UN HIJO SANO Y FELIZ

1. Un adulto emocionalmente estable solo es posible si ha tenido una infancia feliz.
2. La fuente más importante de la infelicidad del niño es el FILICIDIO, es decir, la no aceptación, el rechazo, la desvalorización, represión y agresión física que se cometen contra él.
3. El acto filicida no es siempre un acto voluntario consciente. Está en el origen de la cultura y en la historia de la humanidad como una lacra, una vergüenza, que nos mancha y como un azote que debemos desterrar. Han constituido parte de este proceso filicida las rituales matanzas de hijos primogénitos, las guerras, los rituales de iniciación, la venta de hijos como esclavos la *patria potestas* romana que daba a los padres derecho de vida o de muerte sobre sus hijos, constituyéndolos en una cosa parte de su patrimonio. Consideramos actos filicidas el parto violento, la no atención amorosa del bebé, su abandono parcial o total, los castigos corporales y psíquicos y la escolaridad represora.
4. Las máximas posibilidades del niño comienzan con una correcta planificación familiar que permita a una pareja unida, estable y con un mínimo de problemas resueltos, tener un hijo deseado. En la génesis de muchos conflictos humanos está haber nacido como un accidente imprevisto y rechazado.
5. El embarazo no es una enfermedad sino un momento trascendental en la vida de una mujer y de una pareja y como

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA CRIAR A UN HIJO SANO Y FELIZ

tal debe ser atendido. Durante el embarazo la mujer debe recibir, además de la atención y controles médicos, una educación acerca de los procesos que están ocurriendo en su organismo y acerca del ser que se está gestando en su seno. El padre debe participar de esta educación. La mujer debe, además, prepararse psíquica y físicamente para el parto y su futura maternidad.

6. Debe propenderse a un parto consciente y no violento. Debemos trabajar para que la madre llegue con la preparación mencionada y para que, de manera consciente, sea la protagonista de su propio parto, evitando inducciones químicas y anestésicas. Una madre bien preparada puede tener un parto relativamente indoloro y feliz y hacer del nacimiento de su hijo un momento pleno de felicidad como suelo no serlo.
7. El niño debe ser colocado inmediatamente al pecho de su madre, para que ella pueda conocerlo, acariciarlo y tranquilizarlo con el conocido ritmo de los latidos de su corazón. La alimentación del pecho materno es la mejor por razones nutricias y porque constituye la más poderosa y natural fuente de inmunidades para el niño.
8. El recién nacido debe ser atendido, prioritariamente, por su madre. Los nidos, como práctica generalizada, deben ser desterrados de las maternidades.
9. Las leyes sociales deben permitir a la mujer amamantar y atender a su hijo hasta los nueve meses con la dedicación necesaria. El ser humano es el único mamífero que nace en

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA CRIAR A UN HIJO SANO Y FELIZ

tales condiciones de desprotección e incapacidad para bastarse a sí mismo.

10. Las guarderías sólo pueden ser una herramienta complementaria de la atención materna y, a ser posible, no deben ser utilizadas antes del año. Las guarderías deben ser lugares para la estimulación creativa del proceso de maduración y desarrollo del niño y no un depósito. En ellas debe respetarse la proporción de niños que cada maestra parvulista puede atender.
11. La madre debe hacer del proceso de separación con su hijo, un lento aprendizaje para el niño. Durante el primer año la separación no debe exceder de horas. En esta etapa de la vida el niño siente la ausencia de su madre como una pérdida definitiva. A medida que esta ausencia transcurre se incrementa la angustia que puede expresarse a través de síntomas psicossomáticos, que pueden conducir al marasmo, a la muerte, al autismo o a estados psicóticos susceptibles de permanecer encapsulados en el tiempo y emerger ante estímulos desencadenantes durante la infancia, la adolescencia o la vida adulta. A partir de los dos años esta separación puede prolongarse por algunos días. No deben producirse separaciones más prolongadas hasta que el niño no esté en condiciones de comprender y hablar.
12. El padre ausente de la vida del hijo es un importante foco de conflictos en el ser humano. El padre debe asumir su rol activamente colaborando con la madre en la higiene, atención y

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA CRIAR A UN HIJO SANO Y FELIZ

juegos, interviniendo en la preparación de los primeros biberones y alimentando a su hijo.

13. Los padres deben respetar el pausado desarrollo y maduración evolutiva del niño, estimulándolo y brindándole posibilidades de espacio y elementos, pero sin apurarlo, sin ansiedad y aprendiendo a frustrarse en expectativas excesivas.
14. El niño va a adquirir los rasgos fundamentales de la estructura de su personalidad en los cinco primeros años de su vida, aprendiendo lo que vive, copiando las actitudes de los que lo rodean, estructurándose conforme al modelo de su núcleo familiar. El apoyo, el amor, la paciencia y el estímulo de sus padres lo harán sentirse aceptado y querido y podrá enfrentar la vida con firmeza, seguridad y capacidad de aprendizaje. La hostilidad, la desvalorización, la sobreprotección, los temores infundados y los castigos lo harán sentirse culpable, desvalorizado, minusválido, distinto y avanzará en la vida con dificultades en su aprendizaje y en conflicto consigo mismo y en sus relaciones con los demás. La actitud sobreprotectora de la madre suele ser frecuente origen del asma, otros trastornos respiratorios y afecciones de la piel.
15. El aprendizaje del control de los esfínteres es un momento fundamental en este proceso evolutivo. El niño no debe ser forzado a ser sentado en el retrete mucho antes de los dos años bajo peligro de estimularse en él rasgos neuróticos-obsesivos. El aprendizaje debe hacerse lenta, afectiva y pacientemente y no deben atacarse sus cacas como despreciables. El niño se siente orgulloso de su primera creación totalmente propia y

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA CRIAR A UN HIJO SANO Y FELIZ

tiende a exhibirla y jugar con ella. Deben comprenderse y respetarse sus sentimientos, alabarse su capacidad creativa y sutilmente alejarlo de estos juegos fecales que él mismo irá abandonando.

16. La zonas erógenas son fuente de estímulos placenteros importantes para el niño. Sus juegos irán pasando de la boca al ano y a sus genitales. Son etapas evolutivas necesarias y parte de su desarrollo y maduración normales que no le ocasionan daño alguno. Sí, en cambio, le perjudican las actitudes represoras al respecto, que son la fuente de una gran parte de los conflictos sexuales y corporales en general. Estas actitudes pueden incluso detener el avance de su proceso evolutivo o provocar regresiones a etapas anteriores a su desarrollo.
17. La primera etapa alimentaria del niño condiciona entre otras su relación con el alimento. Es fundamental que la madre alimente al niño de su pecho. Al colocarlo a su pecho, recién nacido, y aún antes de cortado el cordón umbilical, no tendrá aún leche, pero, en cambio, la succión del bebé estimulará la aparición de la leche al tercer o cuarto día, que es cuando le será necesaria. Mientras tanto, la ingestión del calostro, satisfará las necesidades alimenticias y afectivas del niño, lo proveerá de defensas e inmunidades necesarias y acelerará el alumbramiento, es decir la expulsión de los restos de placenta y membranas posterior al parto.
18. Cuando la madre no tuviera toda la leche necesaria para la alimentación de su hijo lo amamantará con la que tenga y complementará con biberones. Si no la tuviera en absoluto se

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA CRIAR A UN HIJO SANO Y FELIZ

ocupará personalmente de darle los biberones. Tanto el pecho como el biberón sustituto deben darse en un lugar tranquilo, y tienen que constituir un momento de relajación. La madre y el niño deben estar solos. El contacto epidérmico y térmico de la piel de uno y otro es fuente de placer para la madre y estimula el desarrollo del sistema nervioso del niño. La madre debe tratar de comunicarse verbalmente con el niño mientras lo alimenta y en cualquier otro momento, aunque crea que el niño no le comprende. El niño percibirá esta comunicación, al principio como sonido inestructurado, luego como música armónica, para finalmente ir distinguiendo los elementos del lenguaje que le permitirán adquirir el suyo de manera temprana y segura.

19. Los niños normales establecen una buena relación con su proceso de alimentación y lo asumen placenteramente. No se debe enfrentarlos con el alimento como obligación. Debe respetársele en sus necesidades circunstanciales, en sus gustos y horarios, que lentamente se irán socializando. Los niños normales, y salvo que se demuestre lo contrario todos lo son, comen lo necesario y cuando lo necesitan. Cuando rechazan el alimento es porque no les es necesario, no sienten hambre, no se sienten bien o están intentando expresar algún otro tipo de sentimiento de afirmación de su personalidad. Por ejemplo rechazar el alimento porque viene de su madre y por algún motivo se ha sentido rechazado por ella. Estos sentimientos deben intentar ser comprendidos, aceptados y resueltos y bajo ningún concepto debe obligársele a comer. Los niños tienen etapas evolutivas a saltos, en las que ingieren el doble o la mitad del alimento que en otras. Deben respetarse estos ritmos

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA CRIAR A UN HIJO SANO Y FELIZ

que responden a procesos de su organismo y de su psiquismo. Las actitudes compulsivas en la alimentación son el frecuente origen de cólicos, vómitos y trastornos gástricos en general.

20. El baño diario del niño es importante, más por razones genéricamente psicosomáticos, que por las específicamente higiénicas. El desarrollo y la maduración del sistema nervioso se estimulan a partir de las estimulaciones del mismo que se encuentran en la piel. Es por este motivo, que les llega como mandato de la especie, que gatas, perras y demás hembras, se dedican a lamer intensa y sistemáticamente a sus pequeñas crías. El baño del bebé debe ser una oportunidad importante para someterlo a caricias y masajes. La omisión de esta estimulación puede producir fallos en el desarrollo del sistema nervioso, y en el desarrollo sensorial y emocional del niño.
21. Es perjudicial para la salud mental del niño estar presente durante las relaciones sexuales de sus padres. Esto debe ser totalmente evitado.
22. El descubrimiento por parte del niño de cada una de sus manos, luego el conjunto de ambas, de la posibilidad de llevárselas a la boca y de llevarse objetos a la boca, constituyen etapas importantes en el proceso de desarrollo, de descubrimientos y aprendizaje del niño. Ello debe ser estimulado con los objetos apropiados y no reprimido.
23. El inicio de la etapa locomotriz del niño varía en cada uno, así también como sus características. Algunos gatean boca abajo, otros de culo y otros finalmente no lo hacen. Esta etapa es muy

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA CRIAR A UN HIJO SANO Y FELIZ

importante y delicada para la adquisición de sentimientos de autonomía y seguridad en el niño. Desea hacerlo pero le presenta temores y sentimientos ambivalentes en general. Debe cuidarse de estimularlo sin exigencia ni ansiedad.

24. El comienzo de la etapa locomotriz multiplica la curiosidad del niño y su afán de conocer, aprender y descubrir. Esto provoca en él un aparente afán destructor. El niño rompe para aprender, para descubrir, para comprender, para descargar agresión y para cumplir con sus necesidades de descarga sensorio-motriz. El niño debe ser respetado en estas necesidades. Deben colocarle a su alcance los objetos apropiados y fuera de él los inadecuados o aquellos que no se desea que sean destruidos. La existencia de niños en un hogar debe determinar las características de su amueblamiento y decoración sin perjuicio de que se preserven espacios exclusivos para los adultos.
25. La succión del propio pulgar o de un chupete constituyen en el niño una fuente de placer y calman la ansiedad de la madre. No provocan perjuicio alguno. El niño abandonará el pulgar, el chupete y el biberón a su debido tiempo sin necesidad de intervenciones agresivas y traumáticas por parte de los padres o personas sustitutas. Puede sí estimularsele a ese abandono paciente y afectivamente.
26. Desempeñan un papel importante en la estimulación del normal y equilibrado desarrollo evolutivo del niño al alzarlo de la cuna, acunarlo en brazos, llevarlo sobre los hombros o la espalda y los juegos de interacción. En determinada etapa son importantes para el niño los juegos con agua y materiales

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA CRIAR A UN HIJO SANO Y FELIZ

plásticos del tipo de la plastilina: No hay que temer un exceso de caricias y demostraciones de afecto que sólo pueden beneficiar al niño. La necesidad de poseer y acumular objetos y cosas intenta luego sustituir la cantidad de afecto no recibido. Un niño que haya cubierto sus necesidades de afecto tendrá, durante toda la vida, menos necesidad de consumir y llenarse de objetos superfluos.

27. El llanto y el grito constituyen la única posibilidad de comunicación en la etapa preverbal y una comunicación importante posteriormente. Debe intentar comprenderse esta comunicación y no reprimirse. Toda conducta incluso la patológica implica comunicación. Muchos padres castigan a sus hijos por su propia incapacidad para comprender estos mensajes. Es tanto como castigar a un niño extranjero por no comprenderle su lengua.
28. Pese a los temores habituales de padres y madres todos los niños normales aprenden a hablar, a caminar, a comer y vestirse por sí mismos y a controlar sus esfínteres. Los padres deben aprender a controlar su propia ansiedad al respecto. Los padres ansiosos producen a sus hijos variedad de síntomas y rasgos de personalidad negativos.
29. En ninguna etapa de la vida el ser humano se enfrenta a tantos descubrimientos, aprendizajes y cambios como los de sus primeros años de su vida. Este proceso genera temores, ansiedades y angustias normales. No deben ser incrementados con la amenaza de personajes atemorizantes como los del diablo, el coco y sus sustitutos que traumatizan al niño.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA CRIAR A UN HIJO SANO Y FELIZ

30. El embarazo de la madre y el nacimiento de un hermano son momentos trascendentales en la vida del niño y deben ser atendidos como tales. El niño debe ser el primero en enterarse del embarazo y de labios de sus propios padres. El niño debe ser integrado familiarmente a este proceso y no ser desplazado por él. Es el momento en que la madre pierde fuerzas y capacidad de movimientos para atenderlo cuando el padre pasa a jugar un papel compensatorio fundamental. Y esto tanto en el parto y parto como en el postparto. El niño debe ser de los primeros en conocer a su hermano. Los padres y demás familiares extremarán la atención del niño evitando se sienta abandonado y excesivamente desplazado. Los celos y el rechazo al invasor, que viene a disputarle una porción del afecto de los suyos e incluso de su ámbito espacial, son normales.
31. Son habituales los procesos regresivos en el niño cuya madre está embarazada y una vez llegado el nuevo hermano. Retrocesos en el habla, en la actividad locomotriz, en el control de los esfínteres y pérdida de autonomía en la alimentación, son normales.
32. La curiosidad sexual de los niños es un aspecto normal de su proceso de descubrimiento y aprendizaje y suele incrementarse ante el nacimiento de un nuevo hermano. La clara explicación e información sexual, a su nivel, permitirán al niño un correcto desarrollo de su propia sexualidad. Los juegos sexuales entre los niños son parte de esta tarea de investigación y aprendizaje. Son normales y no provocan perjuicios.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA CRIAR A UN HIJO SANO Y FELIZ

33. Los terrores nocturnos pueden ser normales, aunque pueden o no presentarse, y cuando se presentan pueden ser más o menos intensos. Pueden darse en dos etapas distintas. En los niños más pequeños como llantos y sobresaltos difusos, en los mayores como miedos, pesadillas, hablar en sueños y sonambulismo. Debe atenderse al niño en sus temores, tranquilizándolo y restándole importancia a los episodios.
34. Para el niño el aprendizaje de los límites a su conducta constituye una parte importante de su desarrollo y socialización. Los límites deben ser motivados y justos y deben, además, ser razonable y pacientemente explicados.
35. El jardín de infancia puede ser un lugar importante para la socialización del niño y para su interacción y juegos con niños de su edad. El niño debe ir a él con placer, lo cual puede requerir un paciente periodo de adaptación previa que debe ser respetado, aceptando además sus negativas y deseos de inasistencia.
36. La escolaridad debe continuar el proceso de aprendizaje iniciado en el hogar. Seis años es la edad mínima para iniciar el aprendizaje de la lectoescritura, que no debe ser previamente estimulada. Esta edad de seis años es convencional y hay niños normales que no alcanzan el nivel de desarrollo y maduración nervioso y psicomotriz necesarios sino posteriormente. La estimulación compulsiva de este aprendizaje puede generar problemas emocionales, de conducta y dislexias.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA CRIAR A UN HIJO SANO Y FELIZ

37. El colegio debe estimular no sólo el área intelectual del niño sino también las áreas sensorio-motriz, afectiva y expresiva. Las actividades intelectuales deben armonizarse con las deportivas y las artísticas. La actividad escolar no debe invadir el tiempo de ocio, de juego y de convivencia hogareña. La pedagogía y psicología contemporáneas han demostrado que los procedimientos punitivos y mortificantes no sólo no constituyen métodos educacionales, sino que son antipedagógicos, impidiendo el desenvolvimiento de sus capacidades. El vehículo esencial del proceso de aprendizaje es el amor y la identificación con un objeto querido.
38. El juego es la actividad más importante del niño. A través del juego el niño investiga, aprende, crea, y resuelve sus dificultades y conflictos, avanzando armónicamente en el proceso evolutivo de la vida. El niño necesita espacios, elementos y libertad para sus juegos y para sus necesidades de descarga motriz.
39. Muchos padres se encontrarán con que han transgredido algunas de estas indicaciones por falta de conocimiento e información y aún por una orientación incorrecta al respecto. En consecuencia de ello se ven en la circunstancia de tener que afrontar algunos de los rasgos descritos en la personalidad de sus hijos. La solución de estos problemas no está en llenarse de sentimientos de culpabilidad y remordimientos sino en adoptar una activa actitud reparadora. Muchos de estos errores pueden repararse, en su medida, con una adecuada dosis de amor y paciencia, sumando a ello el conocimiento y la información correctos. La consulta a un psicólogo que comparta estas

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA CRIAR A UN HIJO SANO Y FELIZ

orientaciones puede ser una importante ayuda. También lo será en los casos específicos la consulta al pediatra o al pedagogo.

40. Un niño criado siguiendo estas indicaciones será permanentemente fuente de gratificaciones, no presentará mayores problemas, requerirá menor atención médica, tendrá una infancia feliz y estará en condiciones de ser un hombre o mujer con plenas posibilidades de realización en la vida.