

Laura Estremera

CRIAR CON APEGO SEGURO

Cómo
acompañar
a los más
pequeños
en el día
a día



Ariel

Laura Estremera

CRIAR CON APEGO SEGURO

Cómo acompañar a los más
pequeños en el día a día

Ariel

Primera edición: junio de 2023

© 2023, Laura Estremera

Ilustraciones del interior: © DIBI

Derechos exclusivos de edición en español:

© Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

Editorial Ariel es un sello editorial de Planeta, S. A.

www.ariel.es

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-344-3644-2

Depósito legal: B. 9.945-2023

Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.



Índice

<i>Introducción</i>	15
-------------------------------	----



Que puedan crecer siendo ellos mismos	19
En el desarrollo todo tiene un porqué	20
Su ser, eso que los hace ser únicos	26
Necesidades frente a deseos	27
De la teoría a la vida real	35



Los adultos, los verdaderos <i>influencers</i> para los niños	43
¿Los adultos facilitamos el desarrollo o lo obstaculizamos?	43
Eres diferente a mí.	46
Me tengo en cuenta	48
Para poder tenerlos en cuenta	55
Las etiquetas	58
El vínculo	60
¿Modo crecimiento o modo coraza?	86
De la teoría a la vida real	86



Su mundo emocional	95
El acompañamiento emocional	95
Las emociones	99
Regulación emocional	125
Mecanismos de defensa	134
Estrategias que no ayudan	137
Lo que sí nos ayuda a los adultos	139
Creencias	141
Darles información para que puedan comprenderse mejor	143
Validar las emociones	144
Aprender a poner límites	146
De la teoría a la vida real	155



La complejidad del día a día	163
El clima del conflicto	163
Puntos clave que abren a la comunicación	165
El proceso con 3 ces.	193
Gestión en otros contextos	201



La importancia del juego	205
¿Qué es el juego libre?	205
Un medio de expresión	207
El contenido de los juegos	208
Sensación de control	211
No se engañan	213

Observar su juego.	213
Se mueve mucho, poco, no para de jugar o no juega . . .	214
De la teoría a la vida real	217



Creciendo a su lado	221
Desde que nacen a los seis meses	223
De los seis a los dieciocho meses.	233
De los dieciocho meses a los tres años	241
De los tres a los seis años	247
De los seis a los doce años	252
La adolescencia	261



Entre iguales	273
El vínculo y los iguales	273
Reflexión sobre los primeros encuentros.	277
Los juegos de lucha	280
Los juegos de reglas	282
El grupo de iguales.	283
Los conflictos	284
Ese niño difícil	287
De la teoría a la vida real	288



Se comprenden y se relacionan: el movimiento y el mundo que son	295
¿Un cuerpo y una mente?	295

La espiral de movimiento	296
No es solo movimiento.	303
De la teoría a la vida real	307



Aprendiendo del mundo en el que están	311
El mundo que son, el mundo en el que están	311
El cuerpo, el aprendizaje, las emociones y las pantallas	312
¿Perder el tiempo o ganarlo?	314
<i>Epílogo</i>	321
<i>Notas</i>	323
<i>Bibliografía</i>	335



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. Por esa razón, a veces ponemos el foco en lo intelectual, en los contenidos académicos, en las actividades extraescolares, en cuánto saben o dejan de saber los peques, en los pasos actuales que les serán útiles mañana. 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?

Quizá nos parezca que estos asuntos dependen más de la suerte, del temperamento con el que se nace, de la gestión que luego cada uno hace con lo que le va ocurriendo o de las oportunidades que tiene, y por eso no se pone tanto el foco en cómo favorecerlos. Sin embargo, nosotros como adultos, en nuestro acompañamiento diario, en las interacciones cotidianas, no solo cuidamos a los niños y niñas que son hoy, sino que también sembramos las semillas para el mañana. Por ende, todos estos temas son, bajo mi punto de vista, imprescindibles (y muy importantes) para alcanzar un sentimiento de bienestar personal y poder disfrutar de una

vida plena, independientemente del puesto de trabajo, los logros académicos o el lugar donde puedan permitirse vivir, porque hablamos de algo más profundo, del *ser* de cada persona.

Por eso, quiero acompañaros a lo largo de estas páginas a descubrir el desarrollo de los niños desde su *ser* más esencial hacia su propia construcción personal, a través de sus herramientas para interactuar y relacionarse con el mundo en el que viven.

Y en este primer capítulo comenzaremos por lo más básico, por ese *ser*, esa esencia que hace que cada niño o niña sea único, y por cómo nosotros, desde nuestra posición de adultos, podemos contribuir a su construcción y desarrollo pleno.

EN EL DESARROLLO TODO TIENE UN PORQUÉ

Seguro que habéis oído aquello de «La naturaleza es sabia». Creo que con esta afirmación se nos quiere transmitir que las cosas no ocurren por azar, sino que siguen un plan determinado que nos conecta a todos y que hace innecesario que intervengamos para que todo fluya correctamente. En el desarrollo infantil sucede algo similar. Los niños nacen inmaduros, necesitan de adultos que satisfagan sus necesidades porque no pueden hacerlo por sí mismos: su cerebro no está desarrollado, no hablan, no se desplazan... Todo esto nos puede crear la sensación de que nuestros bebés *todavía* no son personas como nosotros, con sus derechos, gustos, deseos, necesidades, ritmos. Incluso nos puede llevar a centrarnos en todo lo que los niños *todavía* no son capaces de hacer, a considerarlos objetos pasivos. «A ver cuando comienza a...» es una muletilla que, completada con diferentes hitos del desarrollo (caminar, controlar sus esfínteres, hablar...), se escucha con frecuencia.

Cada etapa, cada momento del desarrollo, tiene un senti-

do 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.

Uno se puede preguntar: ¿y qué sentido va a tener que un bebé necesite estar en brazos o que se pase tanto tiempo tumbado en el suelo bocarriba mirándose las manos? ¿O que un niño de año y medio no pare de derribar la torre que el adulto ha construido? ¿O que una niña de tres años no pare de saltar y saltar desde el sofá? ¿O qué sentido tiene esa rabieta del peque que quiere ir sin abrigo cuando fuera hace frío? ¿O que un niño no pare de levantarse de su sitio en clase? ¿O que una niña no quiera entrar en la escuela por las mañanas? ¿O el que, ya mayorcito, nos llama bastantes veces a lo largo de la noche porque tiene pis, frío, sed, otra vez pis, otra vez sed...? ¿O que otros jueguen a peleas de manera muy bruta? ¿O que solo quiera salir con sus amigas y en casa pase tanto tiempo sola en la habitación? Los casos serían infinitos, pero todos responden a una necesidad del desarrollo. Espero que, al acabar este libro, veáis claramente su sentido.

Seguro que habéis oído la palabra *maduración*. El ser humano está preparado, como ya veremos, para ir adquiriendo una serie de nuevas destrezas: caminar, controlar esfínteres, jugar con otros niños, compartir con los demás, aprender cosas sobre el mundo en el que vive... Cuando utilizo la palabra *maduración* me refiero a todas aquellas destrezas que —si se dan las condiciones oportunas y si no hay ninguna dificultad de base— los niños y niñas adquirirán por el hecho de serlo, pero cada uno a su propio ritmo. Son habilidades, además, que no deben intentarse enseñar —no hay que procurar que ocurran antes de tiempo—, pues esto, aparte de ser innecesario, puede llegar a obstaculizar el proceso.

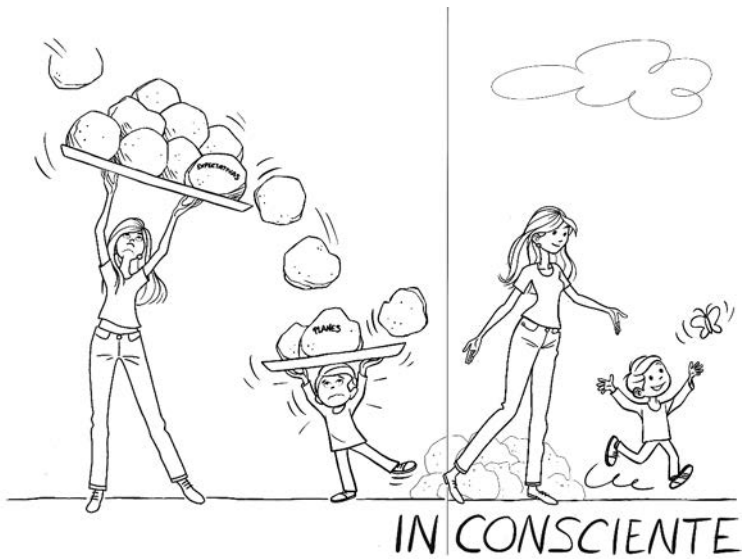
Es innecesario porque «la maduración precede al aprendizaje»¹ y, por lo tanto, es una pérdida de tiempo y energía intentar enseñar a un niño algo que adquirirá de forma natural

cuando esté preparado internamente para ello. En el proceso es necesario que, en primer lugar, estén preparadas las estructuras para que las nuevas adquisiciones se asienten.

Como padres, a veces, nos centramos en el resultado: que sean más autónomos, que hagan algo útil, que jueguen a construir castillos y no a destruirlo todo, que estén más quietos, que nos hagan caso a la primera, que atiendan y aprueben, que se queden contentos en la escuela sin que cada mañana sea una odisea, que duerman de un tirón, que busquen entretenimientos productivos, que nosotros sigamos siendo el centro de sus vidas... Sin embargo, los aparentes *desvíos* en el camino hacia esos resultados son, en realidad, parte de la senda y además son necesarios para un desarrollo sano en todos los aspectos.

Así pues, si comprendemos cada etapa, podremos comprender mejor a los niños, darles el valor que merecen y detenernos a disfrutar del camino, el camino de acompañar. Porque acompañar significa estar a su lado, ofrecer las condiciones emocionales y materiales para que ellos puedan evolucionar favorablemente, con calma, aceptando el ritmo de la otra persona. Acompañar no es lo mismo que dirigir, que centrarnos en lo que querríamos que hicieran, en lo que creemos que deberían hacer y todavía no hacen; acompañar no es tener la mirada en el futuro, en lo que esperamos que sean nuestros hijos, a costa de ignorar el presente y el valor de lo que sí que hacen ya. No debemos olvidar que es en las interacciones cotidianas, en el hoy, cuando aportamos las semillas (por no decir, creencias, pensamientos, autoconcepto, autonomía, lenguaje interno...) de lo que serán mañana.

No se trata de conseguir ser totalmente conscientes de lo que hacemos, sino de ir tomando conciencia de todo lo que hacemos sin darnos cuenta, en piloto automático. Ser conscientes es ser testigos de la inconsciencia,² y una forma de comenzar a serlo será reflexionando un poco más sobre cómo actuamos.



Filogenética, genética y epigenética

Para entender todo esto un poco más a fondo, os voy a hablar de estos tres conceptos (que, aunque lo parezcan, no son un trabalenguas).

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. Por ejemplo, debido a la organización y evolución de nuestro sistema nervioso, podemos desplazarnos caminando en bipedestación, comunicarnos hablando, tenemos dientes de leche antes de la dentición definitiva, sabemos usar herramientas, reproducirnos...: todos estos aspectos se desarrollan de forma natural, simplemente por el paso del tiempo, si el entorno no lo impide y no hay ninguna dificultad de base.

Por otra parte, ninguno de estos aspectos depende de la época histórica o de la cultura en la que se crece, lo que significa que no somos los adultos los que enseñamos estas capacidades, sino que estas surgen de forma espontánea. Así

pues, no tiene sentido intentar enseñarlas, forzarlas, querer que ocurran antes de tiempo, puesto que, hagamos lo que hagamos, aparecerán.

Hago hincapié en esto porque en ocasiones invertimos tiempo, esfuerzo y preocupación en aspectos que se van a desarrollar de forma natural cuando el cuerpo esté preparado. ¿Acaso conocéis a algún niño de diez años que no camine porque nadie se preocupó de enseñarle? ¿O a alguna chica de quince que necesite ir al instituto con pañal porque a los adultos se les olvidó organizar su «operación pañal»? Sí, son casos muy exagerados, pero nos sirven para ilustrar la idea que quiero transmitir. Ahora bien, esto no quiere decir que debemos dejar todo al azar, porque el modo de acompañar ese proceso natural sí que marcará el desarrollo de los niños, sobre todo desde un punto de vista emocional.

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. Aunque todos sigamos una secuencia común de desarrollo y maduración por formar parte de una misma especie, encontramos muchas diferencias individuales en cuanto a necesidades, ritmos, preferencias, temperamentos, gustos...

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. Somos seres sociales y nos desarrollamos en interrelación, así que los vínculos y todas las manifestaciones que rodean a los niños —incluido el trato que reciben durante su infancia— van a marcar su desarrollo: como vemos, la crianza tiene un peso importante.

Para el desarrollo cerebral de un niño no es lo mismo que

lo traten con cariño o que no lo hagan, que lo dejen llorar para que se duerma o que permanezcan con él, que lo atiendan durante un momento emocional intenso o que lo ignoren, que pueda estar en brazos de las personas a las que ama o que no... porque, según se adopte un tipo de conducta u otro, va a haber partes de su cerebro que conecten de forma diferente. Esto ha quedado demostrado en investigaciones en las que se ha observado el desarrollo cerebral de niños maltratados o de hijos de madres deprimidas, así como en estudios sobre estilos de apego.³

Así pues, la epigenética tiene que ver con las interacciones cotidianas, con el día a día, y nos viene a decir que nuestro papel es clave: según cómo comprendemos el desarrollo y lo que nuestros hijos necesitan en cada etapa, organizamos los espacios y tiempos e interpretamos lo que les ocurre, acompañamos las situaciones habituales y les damos respuesta, generando un tipo de oportunidades para el desarrollo u otro.

Pero ¿conocemos sus necesidades?, ¿sabemos leer sus señales?, ¿permitimos que se expresen tal cual son?, ¿cuáles son nuestras expectativas respecto a la infancia?, ¿utilizamos el juicio, la crítica, de forma habitual?, ¿tenemos en cuenta los cambios que se van dando en el desarrollo?, ¿confundimos nuestras necesidades con las de los niños?...

En vista de la importancia de la epigenética, tanto para bien como para mal, nuestro propio comportamiento es fundamental en el desarrollo de los niños. Y ¿qué ocurre cuando no reciben un trato adecuado? Quizá lo que os acabo de comentar puede llevaros a pensar que tener malas experiencias en la primera infancia puede resultar determinante para el desarrollo de la persona, pero esto no es del todo así: hay esperanza porque los seres humanos hemos desarrollado la capacidad de resiliencia, es decir, de superar las adversidades de la vida —que en ocasiones pueden ser muy difíciles y traumáticas— y continuar avanzando y mejorando a pesar de ellas. 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.⁴ 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? Podemos hacerlo esforzándonos por comprender el desarrollo infantil y lo que es natural; podemos hacerlo desde un trato adecuado y respetuoso con su ser, desde una mayor conciencia sobre qué hacemos, por qué y cómo, simple y principalmente porque los niños y niñas lo necesitan.

SU SER, ESO QUE LOS HACE SER ÚNICOS

Unos lo llaman «esencia» o «ser fundamental»;⁵ otros, «el auténtico ser»,⁶ o quizá es a lo que nos referimos al hablar de genética. Lo llamemos como lo llamemos, cada persona tiene una esencia que la hace ser quien es. Los niños y las niñas nacen ya conectados a su auténtico ser, como si de un diamante en bruto se tratase.

¿A qué exactamente están más conectados? Pues a sus necesidades, a sus sensaciones, a sus emociones; a la expresión de todas ellas; al presente; a su ritmo personal, que es más lento que el nuestro. En definitiva, a su *ser* auténtico y único.

Pero, aunque exista tal conexión, cuando los niños son pequeños no pueden dar una respuesta por sí mismos a lo que sienten y por ello necesitan la ayuda de adultos competentes que escuchen sus necesidades, las interpreten y puedan ayudarlos a darles esa respuesta. Como necesitan a los adultos y la naturaleza es sabia, también nacen con la capacidad de desarrollar relaciones afectivas con sus cuidadores.⁷

De esta forma, los niños expresan sus necesidades y sensaciones con los recursos de que disponen y se vinculan con

los adultos que comparten tiempo y espacio con ellos. Esos adultos se convierten en figuras significativas, de apego o de referencia, que los ayudarán a encontrar respuesta a sus necesidades y, de esa forma, sobrevivir y desarrollarse lo más plenamente posible. Para esto último, necesitan que los adultos cuidadores estemos disponibles y seamos receptivos a sus necesidades.

Así pues, tanto los bebés como los niños son activos: no son seres pasivos o meros receptores de cuidados, sino que tienen la capacidad de comunicar y de influir en el entorno. Son «sujetos de acción y no solo de reacción».⁸

Los niños son personas completas. Esta afirmación puede parecernos evidente, pero en ocasiones nuestra imaginación, nuestros deseos, nuestras expectativas, nuestra desconfianza nos juegan malas pasadas; nos centramos en lo que no está, en lo que no son, en lo que todavía no hacen, es decir, en la carencia. Debemos aceptar a cada niño y cada niña tal como es, no como a nosotros nos gustaría que fuera.

Pero ¿qué pasa si el entorno no acepta a ese *ser*? Como necesitan vincularse a adultos que den respuesta a sus necesidades y esto es decisivo para su desarrollo, los niños aprenden a adaptarse al entorno en el que están para sobrevivir, aunque eso los haga perder esa esencia a la que inicialmente estaban tan conectados.

NECESIDADES FRENTE A DESEOS

A lo largo de este capítulo he nombrado ya varias veces la palabra *necesidades*. Pasemos a definir las, porque si tenemos que atenderlas, comprenderlas y darles respuesta, debemos saber algo más sobre ellas.

Si confundimos términos, como puede ocurrir con *deseo* y *necesidad*, y los interpretamos como sinónimos, es posible que nos llevemos las manos a la cabeza cuando escuchemos afirmaciones como que los adultos tenemos que responder

a las necesidades de los niños. Estos términos no son equivalentes: una necesidad no es ni un capricho ni un deseo.

¿Qué es una necesidad?

Para que se dé un desarrollo adecuado y armónico, con una adecuada salud mental, el ser humano requiere de una serie de elementos: a estos los denominamos «necesidades». Son imprescindibles e innegociables y en la infancia precisan especialmente de un adulto que sepa interpretarlas y darles una respuesta. Digo «interpretarlas» porque, a pesar de que los niños están muy conectados con ellas —tanto más cuanto más pequeños son—, las peticiones no se realizan de una forma directa y somos los adultos los que debemos leer las señales que los niños y niñas emiten, decodificarlas y responder a ellas.

Las necesidades no son algo exclusivo de la infancia: también los adultos tenemos las nuestras, aunque gracias a las estrategias que hemos desarrollado a lo largo de nuestra vida podemos expresarlas de formas diferentes a como lo hacen ellos e incluso postergar su respuesta. Pero nuestros pequeños no pueden atender sus necesidades solos ni demorarlas en el tiempo, porque la capacidad de espera es algo que irán adquiriendo con su desarrollo y gracias a los modelos aportados por los adultos que los atienden.

¿Qué es entonces un deseo?

Un deseo, en cambio, no es algo imprescindible para sobrevivir o para un desarrollo armónico.⁹ Los niños pueden tener muchos deseos diferentes, como querer montarse más veces en el tiovivo, comprarse un juguete, quedarse un ratito más en el parque, comer más chucherías..., pero su supervivencia y su correcto desarrollo no dependen de su satisfac-

ción. En el lenguaje cotidiano, los adultos con frecuencia confundimos las necesidades con los deseos, como cuando oímos a alguien decir: «Necesito ir a ese restaurante» o «Necesito comprarme un perfume nuevo». Pues bien, aunque los expresemos en forma de necesidad, realmente son deseos.

Pero que un deseo no necesite ser respondido como tal por parte del adulto no significa que no los escuchemos y los tengamos en cuenta. Aceptaremos, por ejemplo, que nuestra niña quiera quedarse un ratito más en el parque, aunque quizá no sea posible; o aceptaremos y reconoceremos su deseo de querer ver un rato más la tele, lo tendremos en cuenta, pero no significa que necesariamente vaya a poder cumplirse. Y es posible que eso despierte emociones poco agradables en los niños y haga que se enfaden, se frustren, se pongan tristes; nosotros deberemos acompañar esas emociones, como veremos más adelante.

Tener en cuenta cuáles son esas necesidades que favorecen el desarrollo va a resultar clave para poder comprender qué les ocurre a los niños, porque —como hemos visto—, aunque tengan una gran conexión con lo que necesitan, no lo saben de forma consciente y lo expresan con las herramientas de que disponen en cada etapa, como puede ser con malestar, llanto, agitación, enfado... Reconocer sus necesidades nos ayudará a saber qué ofrecerles y cómo acompañarlos.

¿Cuáles son esas necesidades?

Fisiológicas

Comer, dormir, estar limpios... Son necesidades básicas para sobrevivir y requieren, sobre todo en la primera infancia, respuesta por parte de los adultos de referencia (esa persona especial para el niño, que habitualmente lo cuida y con

la que comparte más tiempo); en estos casos no solo es importante nuestra ayuda, sino también cómo la ofrecemos, su calidad. Estas necesidades parecen muy básicas y podemos pensar que siempre se satisfacen, pero con los niños y las niñas en ocasiones se cuestionan, se demoran, se intentan controlar... con la idea de que aprendan a esperar o se ajusten a unos horarios adultos.

Emocionales

Como seres humanos, somos personas sociales que vivimos en interrelación, que necesitamos vínculos de apego seguros durante toda nuestra vida. Estos vínculos tienen un peso fundamental en la primera infancia, porque esta es la etapa en la que se desarrollan los primeros, los cuales servirán de base para los que vendrán después, para comprenderse a uno mismo y para interpretar el mundo. Estos vínculos no siempre son seguros y que lo sean o no no depende del azar, sino del tipo de respuestas que los niños encuentran en su entorno.

Como hablar de necesidades emocionales es algo muy amplio, podemos agruparlas en otras necesidades, pero todas están interconectadas:

- Seguridad y estabilidad
- Vínculo de apego seguro
- Pertenencia
- Amor incondicional
- Atención
- Límites

Cuando los adultos atendemos las necesidades de los niños y niñas y lo hacemos con cariño y respeto, desarrollamos vínculos de apego seguros, es decir, una relación afectiva significativa entre el adulto que cuida y el niño que es

cuidado. Porque no se trata solo de que se acaben la comida del plato, sino que debemos tener en cuenta lo que nos expresa el pequeño: su ritmo de alimentación, si ya está satisfecho o si hay algo que le preocupa y por eso no tiene apetito... Cuando el vínculo es seguro, los niños sienten —como la palabra indica— seguridad, porque van descubriendo que las personas significativas son de fiar, que sus propias señales internas y sensaciones son fiables, que el mundo es un lugar interesante y resguardado que merece la pena explorar porque, además, es predecible, ya que los adultos nos encargamos de que así sea, anticipándoles lo que va a ocurrir, organizando los espacios en función de sus necesidades, creando rituales en las situaciones cotidianas. También aportamos seguridad a través de los límites, que les ofrecen orientación y estructura, una protección que viene de fuera y que se acabará convirtiendo en una sensación interna. Como se sienten seguros, los niños pueden explorar el ambiente, moverse, jugar, pero necesitan algo más para sentirse bien emocionalmente, para sentirse aceptados y tenidos en cuenta: nuestra atención y nuestra mirada.

Ahora bien, en el día a día, a los niños también les ocurren cosas tanto internas como externas que los sacan de esa sensación de seguridad: sienten hambre, frío, se asustan, se enfadan o notan alguna emoción que no pueden controlar y vuelven a necesitarnos más cerca, a veces incluso en contacto, porque la comunicación más arcaica y emocional se transmite cuerpo a cuerpo. En esos momentos, también nos necesitan disponibles, acompañando sus emociones, ayudándolos a regular lo que ellos solos no pueden, validando y aceptando lo que sienten y necesitan, porque precisamente ante estas reacciones es cuando experimentan un sentido de pertenencia y que nuestro amor es incondicional.

Autonomía

Aunque pueda parecernos 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 y nunca podrán hacer las cosas por sí mismos (seguramente habréis oído aquello de «No lo cojas, que se acostumbra» o «Si lo metes en tu cama, nunca lo sacarás»).

Pero, a diferencia de esta creencia popular, 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.

Precisamente, descubrir que hay adultos disponibles cuando los necesitan y que los van a atender incondicionalmente es lo que les da la fuerza interior suficiente para explorar el entorno, para atreverse y querer hacer las cosas por sí mismos, para plantearse sus propios retos, confiando en sí mismos y en sus capacidades.

Movimiento, juego, exploración y aprendizaje

Durante toda nuestra vida necesitamos explorar, descubrir, investigar, comprender y aprender. En la infancia, para que estas necesidades puedan desarrollarse, deben estar cubiertas las necesidades emocionales. Moverse, jugar, explorar o adquirir otro tipo de aprendizajes sin duda es importante, pero eso implica abrirse al entorno y, para que eso suceda, primero los niños tienen que sentirse seguros y contar con al menos un adulto referente que pueda ayudarlos en caso de dificultad.

Este es el motivo por el que un bebé, para sentirse cómodo tumbado en el suelo y conocer qué movimientos le permite su cuerpo, nos necesita cerca —sobre todo al inicio—, físicamente y presentes. O por el que, cuando un niño pequeño comienza la escuela sin una adaptación respetuosa, no puede dedicarse a jugar ni a aprender. O por el que, si un niño algo mayor está pasando por un momento emocional inestable, su atención se centra en la vivencia emocional y no puede atender a lo que explica el profesor o a lo que tiene que estudiar. Además, la forma de aprender durante la infancia es diferente de la adulta: moverse y jugar libremente son las herramientas principales para conquistar los aprendizajes.

Sociales

Las personas somos seres sociales y nos necesitamos las unas a las otras para desarrollarnos y vivir adecuadamente. Esta necesidad no aparece pronto en el desarrollo si la entendemos como el contacto y la interacción con los iguales (con otros niños y niñas), porque lo que necesitan nuestras criaturas en primer lugar es construir vínculos de apego con los adultos que satisfacen sus necesidades y comparten tiempo y espacio con ellas. Para que aparezca la necesidad de ampliar su círculo social a otros niños —y de interesarse y compartir con ellos—, con todos los aprendizajes, las herramientas y el placer que eso les puede aportar, previamente han tenido que poder vincularse con adultos significativos o de referencia y descubrir quiénes son ellos mismos.

Realización personal, búsqueda de la verdad, creatividad, deseo de justicia y espiritualidad

Existen otras necesidades como la realización personal, la búsqueda de la verdad, la creatividad, el deseo de justicia o

la espiritualidad.¹⁰ Únicamente las nombro para que podáis tener en cuenta una visión global sobre las necesidades, pero como pertenecen principalmente al mundo adulto, no voy a adentrarme en ellas en este libro.

Escuchar y atender estas necesidades es importante para sentirnos bien, aunque hay que tener en cuenta que no podemos tenerlas cubiertas por completo (eso es prácticamente imposible). También debemos tener presente que todos compartimos las mismas necesidades como especie, pero que la manifestación, el grado de intensidad, la autonomía de respuesta o la necesidad de ayuda son diferentes tanto en función de la edad como de la individualidad de cada uno. Por ejemplo, todos necesitamos sentirnos vinculados a las personas que para nosotros son importantes, pero no lo muestran de la misma forma un niño de un año, un adolescente o un adulto; y dentro de una misma etapa del desarrollo, habrá personas que necesiten más contacto o atención y otras que necesiten menos.

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.

¿Por qué prestar tanta atención a las necesidades?

Porque cuando alguna necesidad no está cubierta, no nos sentimos bien y entonces, ante el desequilibrio que se ha producido, aparece una emoción. Así pues, las necesidades están relacionadas con las emociones. Pero los niños, aunque sienten ese desequilibrio de una forma muy directa —porque están conectados con su ser más auténtico—, lo

expresan con los medios de que disponen —a través del llanto, de la tensión corporal...— y asociado a una emoción. Ellos, por sí solos, no pueden inicialmente darse una respuesta; por eso dependen de los adultos, para que estos perciban lo que les sucede, lo interpreten y los ayuden a volver a un estado de equilibrio. Si conocemos algo más sobre emociones y sobre cómo acompañarlas y comprendemos cuáles son las necesidades que pueden no estar cubiertas en una situación concreta, podremos darles una respuesta adecuada en la mayoría de las ocasiones y, así, construir vínculos de apego seguros.

DE LA TEORÍA A LA VIDA REAL

«No la cojas, que se acostumbra»



Alba tiene dos meses; desde que nació, siente preferencia por estar en brazos. Cuando la dejan en la cuna llora y cuando la cogen de nuevo en el regazo, se calma y se muestra tranquila. Además, cuando está acompañada duerme plácidamente.



Pero los adultos referentes de la niña (en este caso su madre y su padre) han oído en su entorno que Alba se va a acostumbrar a estar en brazos, que va a ser muy dependiente cuando crezca y que tiene que aprender a esperar porque en la vida las cosas «no llegan tan rápido».



Por eso, les han sugerido que no la tengan tanto en el regazo, que cuando lllore la hagan esperar un poquito antes de atenderla para que se acostumbre a que no todo en la vida es inmediato y que es importante aprender a esperar. Así, si Alba ya ha comido, ha dormido, tiene el pañal limpio y comienza a llorar, no deben atenderla, porque «no le pasa nada».

Creo que no me equivoco si afirmo que todos (si estamos emocionalmente equilibrados) queremos lo mejor para los niños y niñas y que nadie ofrece consejos con la intención

de perjudicar al otro, pero a veces las recomendaciones que recibimos o las prácticas habituales de crianza —por muy extendidas que estén y por muchos años que lleven en vigor— no tienen en cuenta las necesidades de la infancia.

En este primer capítulo hemos visto que todos los seres humanos, incluidos los niños, tenemos diferentes necesidades; que las necesidades no son ningún capricho, sino que son esenciales para nuestro desarrollo saludable.

Los consejos que los padres de Alba han recibido se han quedado en las primeras necesidades que he enumerado, las fisiológicas. Se han centrado en si el bebé ha comido, ha dormido o está limpio, pero, como hemos podido ver, estas no son las únicas necesidades que tiene un bebé. Además, Alba no puede saciarlas por sí misma, sino que necesita de un adulto que las observe, las interprete y les dé respuesta, cuanto antes mejor.

Además de las fisiológicas, un bebé tiene otras necesidades igual de importantes o más, como son las emocionales. Porque un bebé necesita que le presten atención, necesita ser mirado; necesita contacto porque este le recuerda a cuando estaban en el útero y sirve para hacer descender los niveles de ansiedad, la alerta, el tono muscular; porque es un medio de comunicación entre el adulto y el bebé; y, por otro lado, porque aumenta la seguridad, la tranquilidad y mejora el sistema inmunitario. ¡Cómo no va a querer Alba estar en el regazo! El contacto favorece que los peques se sientan bien y, cuando el bienestar aumenta, se sienten seguros. Por lo tanto, cogerlos no crea dependencia: ¡al contrario!, favorece la autonomía en el futuro, ya que Alba sentirá que su entorno responde y que puede centrar sus energías en jugar, explorar, moverse, alejarse... Sabe que, en el caso de que haya algún imprevisto, sus adultos de referencia estarán ahí si necesita ayuda.

Además, los niños necesitan un entorno estable y predecible en el que se puedan orientar, en el que sientan que son sujetos activos y en el que crean que pueden influir. Si

cuando experimenta una necesidad, una persona la ayuda a resolverla, Alba descubrirá qué son la confianza y la seguridad. De hecho, paradójicamente, de esa forma aprenderá a esperar, porque no se aprende a esperar esperando, sino percibiendo una respuesta a las necesidades.¹¹ Por supuesto que en la vida habrá situaciones en las que Alba no encontrará respuesta inmediata, pero esas ya las irá poniendo la propia vida, no es necesario crearlas a propósito o demorar algo que sí se le puede ofrecer. Estas acciones, lejos de convertir a los peques en seres dependientes y consentidos, favorecen que se forje un vínculo de apego seguro y, con él, la autonomía.

Tendrá que pasar más tiempo hasta que Alba vaya dando muestras de tener otras necesidades, como las sociales, que se percibirán en torno a los tres años. Y, conforme se desarrolle, también cambiará su manera de manifestar estas necesidades y la intensidad, e incluso, poco a poco, la propia niña será capaz de darles respuesta; y esto lo hará cuidándose a sí misma de la misma forma en que ha sido cuidada.

POR LO TANTO...

Siempre que sea posible, los padres de Alba deberían atender a su llanto y a su necesidad de contacto, de atención. Sin temor a que la niña se «malacostumbre».

«No para quieto»



Álvaro tiene casi tres años y dicen de él que es «muy movido» (sobre las etiquetas ya hablaremos más adelante).

Hace una semana que llueve sin cesar y Álvaro no ha salido ni una sola tarde al parque, como sí hace cuando hay buen tiem-



po. Han aprovechado el tiempo en casa para realizar alguna actividad en familia, pero Álvaro enseguida sentía la necesidad de subirse al sofá, saltar en la cama, trepar por los muebles...; acciones todas ellas que a sus padres no les parecían adecuadas. En su escuela, estos días de lluvia tampoco han salido al patio.

Los adultos han percibido que el niño, estos días, está más enfadado, sus emociones son más intensas, se frustra con mayor facilidad e incluso en el aula ha tenido varios conflictos con algunos compañeros.



Los niños y las niñas necesitan moverse, salir al exterior, jugar con todo el cuerpo; esto es vital para su desarrollo armónico.

Deberíamos reflexionar sobre los espacios destinados a la infancia, las casas, su tamaño y las opciones de movimiento que ofrecen para el desarrollo adecuado de los peques; también sobre la configuración de los parques infantiles, las zonas naturales del entorno, la organización de las aulas...

Pero es una realidad más frecuente de lo que creemos que algo tan natural como la lluvia acabe ocasionando que los niños no puedan dar respuesta a una necesidad que para ellos es básica, no porque la lluvia en sí lo impida, sino por nuestra falta de planificación a nivel social.

Álvaro sentía el impulso interno de moverse e intentaba darle respuesta por sí mismo; por eso se subía en el sofá, trepaba por los muebles y saltaba en la cama. Pero estas acciones, como ocurre a veces, eran frenadas desde el exterior.

Al no poder dar respuesta a su necesidad de movimiento, sentía un desequilibrio interno y, al extenderse esta situación durante varios días, el malestar fue aumentando. Álvaro acabó expresándolo con los recursos de que dispone un niño de casi tres años: con enfado, con la exteriorización de sus emociones más intensas e incluso generando conflictos aún mayores.

Que a un niño le suceda esto no quiere decir que nos esté manipulando y que, al no permitirle saltar en la cama, decida portarse mal. Ahora bien, que entendamos su necesidad no significa que estemos de acuerdo con su forma de expresarla y permitamos que haga daño a los demás. Necesitamos comprender que ese malestar interno producido por alguna necesidad no satisfecha hace que el niño conecte con sus emociones más básicas e intensas.

Otros niños pueden mostrar su malestar de forma distinta, porque ya sabemos que cada persona es diferente; en general, tendrán conexión con el malestar, pero no podrán por sí mismos buscar la respuesta y nosotros, por nuestra parte, únicamente percibiremos la conducta: si están más movidos, más parados, más tristes o enfadados, si pegan, si no comen, si les cuesta dormir, si se hacen pis encima... Porque las necesidades insatisfechas siempre se expresan, aunque quizá no de forma directa.

¿Cómo se podría haber dado respuesta a la situación de Álvaro? Eso depende de múltiples factores, porque a la hora de acompañar no hay recetas únicas, pero sí podemos enumerar algunos aspectos muy generales para que nos inviten, sobre todo, a la reflexión:

Primero, es importante tomar conciencia de que tras una conducta —es decir, lo que vemos— siempre hay una necesidad que no se puede negar, en este caso, de movimiento.

Segundo, debemos aceptar que cada niño es diferente y que las necesidades pueden aparecer en distinto grado; por eso, cada uno vivirá la misma situación de una forma única.

En tercer lugar, debemos validar y acompañar la situación emocional.

En último lugar, es preciso que aumentemos nuestra conciencia sobre las necesidades, sobre cómo darles respuesta, y debemos prevenir que queden cubiertas, ofreciendo opciones de movimiento y juego incluso cuando el clima no sea favorable. Para conseguir esto, conviene que dispongamos de ropa adecuada para que los niños puedan salir aun-

que llueva (como botas de agua, chubasqueros o pantalones impermeables). Asimismo, es importante generar espacios dentro del aula para que, de forma habitual, los niños puedan moverse de forma autónoma —por ejemplo, estructuras de madera para trepar por ellas, escalones para saltar, rampas para deslizarse—; no olvidemos que desde la escuela se debe favorecer un desarrollo integral y, siendo el movimiento una necesidad, no puede limitarse a treinta minutos diarios o incluso llegar a no ofrecerse si se considera que el clima no lo permite. Esto mismo lo podemos aplicar en nuestras casas, habilitando posibilidades en su interior para que nuestros hijos den respuesta a su necesidad de movimiento.

POR LO TANTO...

Debemos entender que Álvaro tiene una necesidad de movimiento que tenemos que intentar satisfacer. Podemos salir con él aunque llueva (con chubasquero, botas de agua, paraguas...) o tratar de habilitar un espacio en casa en el que pueda saltar, correr, etcétera. Si no es posible en algún momento satisfacer su necesidad, debemos validar sus emociones y acompañar su malestar: «Entiendo que necesitas moverte y que estás enfadado por no poder hacerlo». Podemos establecer límites y llegar a acuerdos: «No quiero que saltes desde el sofá, pero podemos crear una zona de salto usando esta silla y unos almohadones en este otro lugar más seguro».

LAS CLAVES DEL CAPÍTULO

- En el desarrollo todo tiene un sentido y es necesario respetarlo. Si comprendemos el desarrollo natural, podremos interpretarlo y acompañarlo.
- Disfruta y respeta la etapa en la que están los niños en cada momento.
- ▲ Los niños y las niñas son activos desde que nacen.
- ★ Hay aspectos que no es preciso enseñar porque van a desarrollarse en cada persona por el hecho de pertenecer a una determinada especie (la humana), como caminar, dormir o controlar los esfínteres.
- Cada niño es un ser único: con sus ritmos, necesidades, intereses, preferencias...
- Nuestro acompañamiento influye de tal forma en el desarrollo de los niños que regula cómo se expresan los genes; por lo tanto, es importante que seamos conscientes de qué prácticas les favorecen y cuáles no.
- ▲ Para su desarrollo armónico en todos los niveles, los niños tienen unas necesidades a las que están muy conectados inicialmente, pero a las que no pueden dar respuesta por sí mismos.
- ★ El hecho de que una necesidad no esté satisfecha no suele percibirse a simple vista, sino que se observa a través de las conductas y emociones de los niños. Tenemos que investigar qué es lo que está en desequilibrio.