

Prólogo de **Álvaro Bilbao**

**Alberto Soler**  
**Concepción Roger**

# **NIÑOS SIN ETIQUETAS**

**Cómo fomentar que tus hijos  
tengan una infancia feliz  
sin limitaciones ni prejuicios**

**PAIDÓS**

ALBERTO SOLER  
CONCEPCIÓN ROGER

# NIÑOS SIN ETIQUETAS

Cómo fomentar que tus hijos  
tengan una infancia feliz  
sin limitaciones ni prejuicios

**PAIDÓS** Divulgación

Primera edición: junio de 2020

© Alberto Soler Sarrió y Concepción Roger Sánchez, 2020

© del capítulo 12, «Niños mal comedores y niños glotones», Julio Basulto, 2020

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2020

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

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

[www.paidos.com](http://www.paidos.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN 978-84-493-3706-2

Fotocomposición: gama, sl

Depósito legal: B. 7.631-2020

Impreso en España – Printed in Spain

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

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

# SUMARIO

Prólogo de Álvaro Bilbao.....	13
Introducción .....	19
<b>1. NECESIDADES Y DERECHOS DE LOS NIÑOS.....</b>	<b>29</b>
Necesidades, deseos y caprichos.....	32
¿Cuáles son las necesidades de los niños?.....	35
Los derechos de los niños.....	45
Algunos derechos que, a veces, se nos olvidan.....	47
<b>2. EL PELIGRO DE LAS ETIQUETAS .....</b>	<b>61</b>
El efecto halo, o por qué la primera impresión es la que cuenta.....	67
El experimento de Rosenthal y Jacobson: Pigmalión en las aulas .....	70
Niños malos: la cárcel de Stanford .....	75
Las niñas buenas: <i>Rhythm O</i> .....	80
¿Cuáles son en realidad los niños buenos y los niños malos?.....	82
¿Cómo liberar a los niños de las etiquetas?.....	86
<b>3. NIÑOS DESOBEDIENTES.....</b>	<b>93</b>
Obedecer al grupo: el experimento de Asch.....	94
Obedecer a la autoridad: el experimento de Milgram....	97

Entonces... ¿qué queremos? .....	105
Alternativas a la obediencia .....	109
<b>4. NIÑOS TIRANOS.....</b>	<b>123</b>
¿Niños movidos, inquietos, impacientes... o niños tiranos? .....	133
¿La culpa es de los padres? .....	139
Educación moral, ética y empatía como antídotos.....	146
<b>5. NIÑOS CONSENTIDOS Y MALCRIADOS .....</b>	<b>157</b>
Niños materialistas «que tienen de todo» .....	159
Niños impacientes «que lo quieren todo ya».....	164
Niños «que no aceptan un no por respuesta».....	168
Niños «para los que todo tiene que ser a su manera» ...	171
Límites y normas.....	173
¿Cómo poner límites? No todo vale.....	182
<b>6. NIÑOS MENTIROCOS .....</b>	<b>189</b>
¿Qué hace falta para mentir? .....	189
¿Todas las mentiras son iguales? .....	192
Descubrir las mentiras de los niños.....	201
Entonces, ¿qué hacemos con las mentiras? .....	204
<b>7. NIÑOS DEPENDIENTES .....</b>	<b>215</b>
Sobreprotección, cuidados y autonomía.....	217
¿Niños independientes o niños autónomos? .....	219
La autonomía en los cazadores recolectores.....	223
¿Libertad para jugar? .....	229
Fomentar la autonomía en el día a día .....	235
Pero cuidado... sin pasarnos... .....	240

8. PRINCESAS Y GUERREROS .....	245
Corresponsabilidad y coeducación .....	252
Socialización de género .....	261
Chicos y chicas, ¿son tan diferentes?.....	264
¿Juguetes de niños y juguetes de niñas? .....	271
9. NIÑOS CELOSOS .....	279
¿Qué son los celos? .....	281
Apego seguro y celos entre hermanos .....	286
Preparando la llegada del hermanito .....	289
10. COMO EL PERRO Y EL GATO .....	295
Aceptar las emociones .....	296
El mito de «tratarlos a todos por igual» .....	298
Comparación y competitividad entre los hermanos.....	300
Hermanos etiquetados.....	303
Cuando se pelean los hermanos .....	305
Reuniones familiares .....	309
Resolución de problemas en la familia .....	315
11. NIÑOS MIEDOSOS .....	321
¿A qué temen los niños?.....	323
Miedos que se heredan.....	327
¿Cómo se adquiere el miedo?.....	330
¿Cómo prevenir la aparición del miedo? .....	331
¿Cómo actuar cuando tienen miedo? .....	340
Los cuentos y las historias como vacuna antimiedo .....	345
12. NIÑOS MAL COMEDORES Y NIÑOS GLOTONES (POR JULIO BASULTO).....	353
Ponte en su piel.....	353

¿Por qué no come mi hijo? .....	354
¿Pestañearías más si alguien te sobornara para ello?....	357
No forzar es educativo .....	357
Tres normas fundamentales en niños con obesidad: no discriminar, no etiquetar y no acosar .....	360
¿Dietas «milagro»? No, gracias .....	362
Niños con obesidad, ¿debemos restringir lo que comen? .....	363
Consejos con ciencia .....	366
Empoderamiento nutricional .....	372
Felicidad en la mesa.....	375
En resumen.....	376
Epílogo. Padres y madres etiquetados .....	379
«Ten hijos, pero que no se te note».....	379
La ridiculización de la maternidad .....	383
Agradecimientos.....	393

## Capítulo 1

# NECESIDADES Y DERECHOS DE LOS NIÑOS

Los jóvenes presentes en esta sala son testigos de nuestras palabras. Ellos y sus iguales en cada país tienen derecho a esperar que traduzcamos nuestras palabras en hechos, y lo repito, esperan que traduzcamos las palabras en hechos y que construyamos un mundo a la medida del niño.

Kofi Annan, sesión especial de la ONU  
para la infancia, año 2002

Sader Issa es un joven sirio de veintiún años. Desde hace casi una década su país lleva sumido en una guerra civil que le ha costado la vida a más de 500.000 personas y ha dejado cerca de dos millones de heridos. Vivir en Siria no es sencillo: se calcula que más del 11% de su población ha muerto o ha resultado herida en la guerra que lleva años asolando el país. Pero a pesar de todas las dificultades que esto pueda suponer, Sader estudia Odontología en la universidad y se considera «un chico normal»: «Estudio para ser dentista, me encanta el deporte como la natación y el *bodybuilding*. Soy un chico muy normal que en su tiempo libre mira películas y se divierte con sus amigos. Vivo en Siria con mis padres (...) Mi padre trabaja duramente en una fábrica de grano, trabaja desde hace veinticinco años, seis días a la semana. En invierno vende productos recogidos durante el verano. En verano está a cargo de la máquina de moler granos. Somos una familia muy normal. Mi madre es ama de casa, mi padre trabaja fuera y ahora mismo estoy enfocado en mis estudios».

Llegar a la universidad en un país en guerra, proviniendo de una

familia humilde, es algo que a buen seguro ha supuesto un gran esfuerzo tanto para Sader como para su familia. Pero hay algo más extraordinario en esta historia, y es que el padre de Sader tiene Síndrome de Down. Este joven dice que su padre es «su mayor referente y apoyo en la vida», y que le «inspira a ser mejor persona». Explica que un niño criado en el regazo de una persona con síndrome de Down tiene «todo el amor y ternura que se puedan ofrecer». Así, a pesar de tratarse de un entorno claramente complicado, y de haber crecido en una familia humilde, al pertenecer a una familia en la que se le ha cuidado con cariño y respeto, esto ha sido capaz de amortiguar muchos de los obstáculos con los que este chico se ha ido encontrando en el camino, y le ha ayudado a conseguir las metas que se ha propuesto. A día de hoy, padre e hijo dicen estar muy orgullosos el uno del otro, y la verdad es que no es para menos.

Coincidimos con el pedagogo Francesco Tonucci cuando dice que los niños son no el futuro sino el presente, ya están aquí, y por lo tanto, tenemos que tratarles ya mismo como ciudadanos, con sus necesidades y derechos. Si tenemos claros estos conceptos, el resto de los capítulos del presente libro cobrarán más sentido y serán más fáciles de comprender: tener en cuenta los derechos y necesidades de los niños debería ser la base de nuestra relación con ellos y de su educación. De la satisfacción de estas necesidades y el respeto a sus derechos depende su salud presente y futura, por eso deberíamos interiorizarlos y entender lo que realmente son: derechos y necesidades, es decir, no hablamos de caprichos o privilegios que les podamos dar o quitar a voluntad. A veces, sin darnos cuenta, simplemente con nuestra forma de comunicarnos con ellos, podemos estar pasando por alto algunas de estas necesidades y derechos. Quizá poniéndoles una etiqueta, quizá con un tono o una actitud, no estamos siendo conscientes de las consecuencias de nuestra forma de relacionarnos con ellos. Pero, antes de seguir, ¿cuáles son esas necesidades?, ¿de qué derechos estamos hablando?

Afortunadamente, los niños de nuestro contexto (no todos, pero sí la mayoría) tienen muchas de sus necesidades básicas cubiertas: ali-

---

De la satisfacción de estas necesidades y el respeto a sus derechos depende su salud presente y futura, por eso deberíamos interiorizarlos y entender lo que realmente son: derechos y necesidades, es decir, no hablamos de caprichos o privilegios que les podamos dar o quitar a voluntad.

---

mentación, cobijo, salud, etc. Pero, en ocasiones, olvidamos que los niños no tienen solo necesidades fisiológicas y materiales, y obviamos sus necesidades afectivas y sociales, que también poseen y que son tan importantes como el resto. En este sentido, algunos autores señalan que, aunque se reconoce el papel nocivo de entornos sociales afectados por carencias producto de la pobreza o la ex-

clusión social, también puede ocurrir que, en los entornos caracterizados por la acumulación de riquezas materiales, «se corra el riesgo de transformar las relaciones familiares en meros formalismos que privan a los niños de la afectividad y el apoyo social que necesitan para crecer sanamente». <sup>1</sup> Un ejemplo extremo de esto se puede ver en las elevadas cifras de mortalidad infantil que se daban en el siglo XVIII bajo el sistema de nodrizas. Por aquel entonces todavía no existían las leches de fórmula, y las madres que no podían o no querían amamantar a sus hijos recurrían a nodrizas que lo hicieran por ellas. Las nodrizas podían cuidar a esos bebés en el domicilio familiar, en su propia casa, o en orfanatos, y se ha visto que, en función de dónde lo hicieran, las cifras de mortalidad infantil eran muy diferentes. Por cada 1.000 nacidos vivos, morían 109 de los niños amamantados por sus madres. En el caso de los amamantados por nodriza en el domicilio familiar, la cifra ascendía a 170. Si los criaba en su propia casa eran 381 los que morían, y esta cifra se disparaba hasta entre 500 y 910 niños por cada 1.000 de los criados en orfanatos. En la mayoría de estos casos, las necesidades fisiológicas básicas estaban cubiertas, los niños

---

1. Barudy, J. y Dantagnan, M. (2005). *Los buenos tratos a la infancia: Parentalidad, apego y resiliencia*. Barcelona: Editorial Gedisa.

recibían alimento, pero cuanto más alejados estaban de su familia, mayor era la mortalidad. Se puede ver en estos datos tan dramáticos que la satisfacción de las necesidades fisiológicas no es suficiente, el papel de las necesidades emocionales puede llegar a suponer la diferencia entre la vida y la muerte.<sup>2</sup> Por el contrario, un modelo de relación familiar basado en los buenos tratos, la cercanía y el afecto, funciona como un factor de protección, de resiliencia, o como dice la psicóloga Soraya Sánchez, una relación sana con los padres (o, si se prefiere, un apego seguro con estos) funcionaría como un colchón que ayuda a amortiguar los golpes que nos deparará la vida. Caernos caeremos seguro, pero no es lo mismo caer directamente al suelo que hacerlo en un colchón blandito.

Como hemos dicho, en nuestra relación con los niños debemos tener en cuenta sus derechos y sus necesidades. En realidad, son conceptos muy relacionados: conforme los adultos hemos ido entendiendo estas necesidades, les hemos ido otorgando (al menos sobre el papel) estos derechos a los niños, por lo que es muy importante conocerlas para así poder atenderlas y cubrirlas. Además, hay que tener en cuenta que, como dice el psicólogo Rafael Guerrero, «nuestra misión como figuras de apego o de referencia es satisfacer las necesidades de los más pequeños antes que las nuestras. Primero van los niños y luego nosotros».<sup>3</sup> O así debería ser.

## NECESIDADES, DESEOS Y CAPRICHOS

No tenemos que confundir los deseos o caprichos con las necesidades, ni al revés. A veces, las personas (mayores y pequeños) confundimos estos conceptos. En el caso de los niños es frecuente entender como un capricho lo que en realidad es una necesidad; y al revés, a veces

---

2. Paricio, J. M. (2018). *Historia de la cultura de la lactancia*. <<http://www.apilam.org>>.

3. Guerrero, R. (2018). *Educación emocional y apego: Pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula*. Barcelona: Libros Cúpula.

hablamos en términos de necesidad, cuando nos estamos refiriendo a simples deseos o caprichos. Por ejemplo, cuando decimos que *necesitamos* comprarnos algo de ropa «porque no tenemos nada que ponernos» o que *necesitamos* un móvil nuevo cuando simplemente nos hemos aburrido del que tenemos. Confundir estos conceptos en uno u otro sentido genera frustración e insatisfacción.

En el caso de los niños, si calificamos de capricho la necesidad que tienen de contacto y seguridad, nos sentiremos frustrados cada vez que nos reclamen brazos o atención, de día o de noche, cuando aparentemente «no les pasa nada». Es el caso del bebé al que ya le hemos dado de comer, le hemos cambiado el pañal, nos hemos asegurado de que no tiene frío ni calor... ¿cómo puede ser que no quiera estar en su cuna?, ¿estará enfermo?, ¿acaso nos quiere tomar el pelo? En realidad «no le pasa nada», lo que está haciendo es expresar una necesidad tan importante como la de alimento, descanso o higiene. Quizá necesita sentir la seguridad y calma que le produce el saberse acompañado por sus padres. Después, cuando son algo más mayores, estos llantos desesperados pueden cobrar la forma de peticiones aparentemente injustificadas, como ese vaso de agua que te piden después de ayudarles a lavarse los dientes, acompañarles a hacer pipí, pijama, cuento, y después de haber escuchado sus batallas del día y hasta respondido a sus dudas existenciales. Como dice el neuropsicólogo Álvaro Bilbao, en realidad no quieren ese vaso de agua, lo que *necesitan* es asegurarse de que «estamos ahí para ellos».⁴ Si interpretamos este tipo de situaciones en términos de caprichos o tomadura de pelo, rápido empezamos a ponernos nerviosos, la paciencia desaparece, el cansancio aprieta y los nervios se disparan. Cuando nos damos cuenta de que lo que quieren en realidad no es tomarnos el pelo, sino estar con nosotros, cuando entendemos que lo que ocurre es que nos necesitan y nos quieren a nosotros, entonces comprendemos que nuestro sitio es ese, que en realidad no existe nada más im-

---

4. Bilbao, Á. (2017). *Todos a la cama: Cómo ayudar a tu bebé a dormir con amor y confianza*. Barcelona: Plataforma.

---

Cuando nos damos cuenta de que lo que quieren en realidad no es tomarnos el pelo, sino estar con nosotros, cuando entendemos que lo que ocurre es que nos necesitan y nos quieren a nosotros, entonces comprendemos que nuestro sitio es ese, que en realidad no existe nada más importante en ese momento que ayudarles y acompañarles.

---

portante en ese momento que ayudarles y acompañarles (por muchas tareas que tengamos pendientes, que de eso siempre habrá todo lo que queramos).

Cuando lo enfocamos desde esta perspectiva, la paciencia aumenta y los tiempos compartidos se disfrutan mucho más. De hecho, visto así, suele ocurrir que los padres son entonces más conscientes de que en realidad este periodo de necesitarnos tanto y de una forma

tan cercana, en realidad, es una etapa transitoria, y que cuando queramos darnos cuenta ya nos están echando de su habitación para que les dejemos su espacio, o se estarán despidiendo de nosotros para irse por ahí con sus amigos. Llegado ese momento nos seguirán necesitando, por supuesto, pero de otras formas diferentes.

Sin embargo, y esto también hay que entenderlo, no todo lo que nos pide un niño es siempre una necesidad. También pueden pedirnos a veces deseos o caprichos, que ellos (igual que nosotros) también los tienen. Nunca deberíamos negar a los niños la satisfacción de sus necesidades, pero sí deberíamos limitar sus caprichos. Esto tampoco quiere decir que nunca les podamos conceder un capricho, a veces podremos consentirlos, pero esto ya debería quedar a criterio de cada familia.

¿Y qué entendemos por caprichos? Por ejemplo, las chucherías o las pantallas son dos ejemplos de «necesidades secundarias» o caprichos que las familias deberíamos limitar, especialmente en los más pequeños.

## ¿CUÁLES SON LAS NECESIDADES DE LOS NIÑOS?

En realidad, las necesidades de los niños no son tan diferentes de las que tenemos los adultos. La principal diferencia es que ellos dependen de nosotros para poder satisfacerlas. Todas las personas, tanto niños como adultos, tenemos necesidades fisiológicas, afectivas, cognitivas y sociales.<sup>5</sup>

### Necesidades fisiológicas

Las necesidades fisiológicas son las primeras en las que solemos pensar, y en nuestro medio, afortunadamente, suelen estar bien cubiertas: alimentación, descanso, higiene, asistencia médica, protección, cuidados materiales o facilitar la actividad física. No solemos negarles a los niños la comida, o el abrigo, aunque a veces se lo pongamos un poco difícil para dormir o descansar, o incluso para poder tener toda la actividad física que necesitan: nos inventamos extraños métodos para «enseñarles a dormir» de un modo que sea cómodo y satisfactorio para nosotros (aunque no tanto para ellos), o llegamos a pensar que nuestro hijo tiene algún problema, simplemente porque no entendemos que, como niño, necesita moverse. El nutricionista Julio Baulto, al hablar sobre la alimentación de los más pequeños, siempre nos recuerda en sus conferencias que antes que preocuparnos por la alimentación, lo primero debería ser asegurarnos de que el entorno en el que se desarrollan los niños sea seguro para ellos, lo que incluye seguridad en el hogar, adecuados controles de salud, tener las vacunas al día, seguridad en los desplazamientos, etc.

No obstante, lamentablemente esto no es así en todos los lugares del mundo, ni lo ha sido a lo largo de la historia, donde muchos niños

---

5. Barudy, J. y Dantagnan, M. (2005). *Los buenos tratos a la infancia: Parentalidad, apego y resiliencia*. Barcelona: Editorial Gedisa.

no pueden ver satisfechas sus necesidades más básicas. En nuestro privilegiado contexto damos por sentado que nuestros hijos llegarán a adultos, que podrán estudiar, alimentarse o no pasar frío en invierno. Pero quizá un par de calles más allá de donde vivimos esto ya no esté tan claro, y ni que decir de lugares o momentos mucho más lejanos. Asegurar la satisfacción de estas necesidades fue lo que en primer lugar llevó a las Naciones Unidas a desarrollar los derechos del niño. Actualmente podemos avergonzarnos de lo que está ocurriendo en nuestro mar Mediterráneo, muy cerca de nuestro país. Preferimos mirar hacia otro lado, pero cada día mueren personas intentando escapar del hambre, la miseria, la guerra o un estado fallido. Sin ir más lejos, mientras escribimos este capítulo ha ocurrido el que probablemente haya sido el peor naufragio de 2019 en el Mediterráneo, en el que han muerto al menos ciento cincuenta personas, entre los que seguro habría también niños.<sup>6</sup> Nos hemos acostumbrado a soportar noticias tan graves como esta y a seguir con nuestra vida como si nada. Igual que ahora nos sorprendemos de cómo pudo pasar todo lo que sucedió en la Alemania nazi, quizá pasado algún tiempo se estudie en los libros de texto nuestra indiferencia ante este tipo de sucesos actuales.

## Necesidades afectivas

Vale, ya tenemos al niño alimentado, le dejamos dormir y le llevamos al médico cuando está enfermo. Pero como hemos visto, solo con cubrir estas necesidades no es suficiente. Un niño (o un bebé, o un adulto) puede estar bien alimentado, correctamente vestido y protegido de las inclemencias del tiempo, y, aun así, no tener sus necesidades cubiertas, como tristemente observaron René Spitz o María Montes-

---

6. «Mueren 150 personas en el naufragio más mortífero de 2019 en el Mediterráneo.» *El Mundo*, 25 de julio de 2019. <<https://www.elmundo.es/internacional/2019/07/25/5d39bcd021efa0d5058b4697.html>>.

sori en niños internados en instituciones sin los cuidados afectuosos de sus padres. Estos niños padecían lo que se llamó Síndrome del Hospitalismo, que se caracterizaba por retrasos en el desarrollo a todos los niveles, hasta el punto de que, en algunos casos, estos niños llegaban a morir a pesar de tener aparentemente «todas sus necesidades cubiertas». Harlow lo comprobó posteriormente en su famoso experimento de «la mamá de alambre y la mamá de trapo», en el que los bebés monito eran separados de sus madres en el momento del nacimiento y, más adelante, se les hacía elegir entre una fría «madre de alambre», que les daba alimento, o una cálida «madre de trapo» que no lo hacía. Harlow vio cómo estos monitos se aferraban a las mamás de felpa, acudiendo solo a las de alambre para comer. La que les proporcionaba seguridad y a la que se aferraban la mayor parte del tiempo era la que estaba hecha de un material más suave y cálido, la que mejor simulaba el contacto con sus verdaderas madres.

Y es que los seres humanos somos una especie altricial, lo que quiere decir que necesitamos durante mucho tiempo cuidados de los adultos para poder sobrevivir. Otras especies son precociales, lo que significa que sus crías nacen ya muy desarrolladas o se desarrollan muy rápidamente, sin depender apenas de los cuidados ajenos.<sup>7</sup> Los humanos necesitamos este contacto y seguridad que nos proporciona el sabernos cerca de nuestras figuras de apego, y esto es así porque durante la mayor parte de nuestra historia como especie, nos iba la vida en ello. De día y de noche. ¿Qué bebé o niño pequeño habría sobrevivido solo, sin hacer ruido por la noche, en la sabana, en el bosque, en la selva o «en la cueva de al lado»? Esto no tiene ningún sentido; de hecho, hasta hace muy poco tiempo no existía tal cosa como «la habitación del bebé», todos los miembros de la familia dormían juntos. Y es que, si lo pensamos, en realidad, a día de hoy, la gran mayoría de las personas dormimos acompañadas la mayor parte de nuestras vidas, y cuando por el motivo que sea tenemos que dor-

---

7. Jové, R. (2011). *Ni rabietas ni conflictos: soluciones fáciles y definitivas para problemas de comportamiento de 0 a 12 años*. Madrid: La Esfera de los Libros.

mir solos, no es extraño que durmamos peor, sea porque nos cuesta conciliar el sueño, o porque luego nos despertemos y ya no podamos seguir durmiendo. Incluso las personas adultas tenemos esta necesidad de contacto y cercanía con nuestras personas queridas.

En el caso de los bebés, a quien más necesitarían sería a su «figura de apego primaria», habitualmente su madre y, según van creciendo, van ampliando poco a poco las personas que les sirven para satisfacer estas necesidades: primero «los de casa» (el padre, los abuelos, hermanos o primos, si hay contacto frecuente) y, poco a poco, otros amigos o cuidadores. Además, conforme van adquiriendo experiencia también irán aprendiendo a autorregularse emocionalmente, sin ayuda de los demás. Pero tenemos que pensar que cuanto más pequeños, más necesitarán de la ayuda de los adultos para restablecer el equilibrio cuando este se rompe. Por eso, las estrategias que pasan por ignorar a los niños cuando están descontrolados o lloran no son recomendables, porque no estamos atendiendo a sus necesidades afectivas.

---

Las estrategias que pasan por ignorar a los niños cuando están descontrolados o lloran no son recomendables, porque no estamos atendiendo a sus necesidades afectivas.

---

Ante una situación así, la primera tarea debería ser conectar con el niño, consolarle, ayudarle a calmarse (o, si no es posible, al menos acompañarle) y, cuando todo esté más tranquilo, ya tendremos tiempo de retomar el tema, educar, hablar, explicar, reflexionar, o lo que haga falta,

acerca de lo ocurrido. Además, debemos tener en cuenta que tampoco hay una edad en la que estas necesidades desaparezcan por completo. Las personas adultas, a pesar de contar con más recursos que los niños, también necesitamos de los demás. Existen determinados momentos en los que necesitamos que nuestra pareja, nuestros amigos o familiares nos escuchen, nos animen o, simplemente, queremos compartir tiempo con ellos disfrutando unos y otros de la compañía mutua. Esto mismo les pasa a los niños.

Además, debemos tener en cuenta que los niños no siempre necesitan «un motivo» para requerir de nuestra compañía y atención. A veces, simplemente, lo que quieren es estar con nosotros, pero como estamos acostumbrados (tanto nosotros como ellos) a necesitar un porqué, les preguntamos el motivo, y ellos nos acaban dando los motivos más variopintos, porque en realidad lo que quieren simplemente es tenernos un rato con ellos y les pedimos que lo justifiquen, no dando por válida esta necesidad como motivo suficiente en sí mismo. Y es que la principal necesidad emocional, tanto de niños como de mayores, se refiere a la necesidad de formar parte de relaciones afectivas estables, que las personas que son importantes para nosotros nos acepten de manera incondicional, y sentir que somos importantes para estas personas.

Así, como hemos dicho, cuanto más pequeños son los niños más van a depender de sus padres para cubrir estas necesidades, porque de ellos depende que los niños puedan tener más o menos relación con sus personas queridas (con los propios padres o con otras personas importantes como abuelos o primos), que estas relaciones sean estables (no debería depender de nuestro estado de ánimo el que ellos puedan disfrutar de más o menos tiempo de sus personas queridas), el sentirse aceptados de manera incondicional y percibir que para nosotros son importantes.

En este punto hay que aclarar que lo que necesitan los niños no es solo ser importantes para nosotros, sino *sentir* que

---

Lo que necesitan los niños no es solo ser importantes para nosotros, sino *sentir* que realmente es así.

---

realmente es así. Y es que esto no es lo mismo. Para todos los padres, nuestros hijos son importantes, pero muchas veces no somos capaces de transmitirse lo.

Si preguntamos a cualquier madre o padre qué es lo más importante de su vida, muchos (si no todos) dirán, prácticamente sin dudarlo, que sus hijos son lo más importante que tienen. Sin embargo, si les preguntásemos a los niños sobre qué piensan que es más importante para sus padres, probablemente muchos dirían montones de cosas an-

tes de pensar que ellos. Es decir, lo que importa aquí no es lo que pensemos los padres, sino lo que le llega al niño. A veces, los padres estamos tan ocupados con las tareas de casa, del trabajo, o con nuestras responsabilidades, que los niños llegan a pensar que no son tan importantes para nosotros como estos otros asuntos o preocupaciones. Lo que para nosotros puede ser una obviedad, para ellos puede no serlo. Por eso tenemos que prestarles atención cuando nos la demandan, escucharles cuando tengan algo que decirnos, y dedicarles tiempo en el que ellos sean los protagonistas. Porque, aunque siempre vamos a tener trabajo por hacer, *e-mails* que contestar, platos por lavar, ropa que tender o comida por cocinar, los niños no entienden de estas cosas. Lo que a ellos les llega es que nunca es un buen momento para interrumpirnos, por lo que todo lo demás debe ser más importante que ellos. Nosotros podemos pensar que todas estas tareas las hacemos por ellos, y realmente es así, pero si lo que a ellos les llega es que para nosotros no son importantes, quizá tenemos que replantearnos en qué estamos poniendo nuestra energía y atención. Conforme vayan creciendo podrán ir apreciando mejor estos otros esfuerzos, pero cuando son pequeños necesitan mucho más de nuestra presencia, contacto, cariño, atención y afecto.

Sin embargo, las madres recientes todavía escuchan a menudo consejos no pedidos advirtiéndoles de los peligros de coger en brazos a sus bebés o de darles «demasiados» mimos.<sup>8</sup> «No lo metas en tu cama, no lo cojas en brazos, no le des tanta teta.» Conforme los niños van creciendo, los consejos callejeros y espontáneos en este sentido van disminuyendo, pero muchas veces son los amigos o familiares quienes siguen advirtiéndoles de los peligros de «mimar demasiado» o «echar a perder» al niño con excesivas atenciones. Sin embargo, lo que debería preocuparnos en realidad son estos sentimientos de no sentirse aceptados, queridos o importantes, que son los que les pueden suponer problemas de verdad, no los supuestos problemas derivados del «exceso de cariño».

---

8. Una amiga nos cuenta que esto no solo le ha pasado como madre con su bebé, sino que de pequeña ya le ocurría con su gatita. Le decían «no la cojas tanto o se hará tiñosa» (la tiña en gatos se refiere a una infección por hongos que afecta a la piel).

En ocasiones, a lo que llamamos «mala conducta» realmente no es más que una forma torpe o inmadura de intentar satisfacer una necesidad tan esencial para todos los niños, como sentirse tenidos en cuenta e importantes. Así, como hemos visto, para sentirse aceptados es necesario que se sientan bien trata-

dos, para lo cual es importante atender al tono que empleamos al relacionarnos con ellos, las palabras que empleamos, la atención que les prestamos, y la importancia que damos a aquello que les sucede e importa. Si no hacemos esto, es difícil que se sientan aceptados. Como señalan Barudy y Dantagnan,<sup>9</sup> los niños necesitan lazos afectivos de calidad, incondicionales, estables y continuos.

---

Lo que debería preocuparnos en realidad son los sentimientos de no sentirse aceptados, queridos o importantes, que son los que les pueden suponer problemas de verdad, no los supuestos problemas derivados del «exceso de cariño».

---

## Necesidades cognitivas

Con las necesidades cognitivas sucede como con las fisiológicas: al entenderse que son, efectivamente, necesidades, están más comprendidas, aceptadas y cubiertas. En nuestro contexto valoramos mucho lo académico, y dedicamos mucho tiempo, dinero y atención a la elección del colegio y las actividades extraescolares de los niños. De hecho, en ocasiones se nos va un poco la mano en este sentido y quizá llenamos demasiado las agendas de los pequeños con un exceso de actividades, porque queremos que aprendan muchas cosas, que estén muy preparados y que no «pierdan el tiempo». Sin embargo, parece que se nos olvida que los niños no solo aprenden dentro de clase; no es raro que les apuntemos a todo tipo de actividades

---

9. Barudy, J. y Dantagnan, M. (2005). *Los buenos tratos a la infancia: Parentalidad, apego y resiliencia*. Barcelona: Editorial Gedisa.

«para estimularles», pero después les hagamos callar cuando encadenan tres «por qué» seguidos, que les quitemos de en medio cuando «incordian» en la cocina, o no encontremos el tiempo necesario para leerles un cuento o jugar con ellos. Sin embargo, hay bastante acuerdo en que las principales vías de aprendizaje para los niños son el juego y las situaciones cotidianas del día a día con sus figuras significativas.

Para satisfacer las necesidades cognitivas hay que tener en cuenta todas las áreas, desde el lenguaje, la atención, la memoria, el pensamiento lógico, la capacidad de pensar, de reflexionar, hasta el pensamiento crítico. Es necesario dotar a los niños de una estimulación que les ayude a ser curiosos, inquietos, que les lleve a pensar y cuestionarse el mundo que les rodea, pero todo esto no puede conducirnos a presionarles en exceso, ya que entonces entraríamos en conflicto con la satisfacción de otras necesidades, como experimentar, tener contacto con el mundo, lo cual está muy relacionado con sus necesidades afectivas, ya que los niños utilizan a sus figuras de apego como una base segura desde la que se aventuran a explorarlo.

Así, más que apuntarles a un montón de actividades y llenar todo su tiempo, a veces solo necesitan que les permitamos expresar, satisfacer y reforzar su curiosidad natural, y recordar que ellos siempre aprenden más de nuestro ejemplo que de nuestros sermones. El problema es que esto requiere más por nuestra parte que simplemente pagar y llevarles a un curso de lo que sea que nosotros consideremos importante. Pero, en realidad, si lo que mueve al niño es su propia curiosidad en lugar de nuestros intereses, este aprenderá sin esfuerzo y disfrutando del proceso, que es lo que realmente nos interesa en el medio y largo plazo. Porque al finalizar la escolarización obligatoria todos los niños han aprendido a leer, saben hacerlo, ¿pero a cuántos les gusta realmente la lectura? A eso nos referimos. Convertir el aprendizaje en algo forzado, desagradable y penoso para los niños puede llevar a muchos de ellos a desarrollar una aversión hacia el trabajo intelectual que desemboque en un abandono del sistema educativo; y

no es algo que nos resulte ajeno, de hecho, nuestro país es el segundo en la Unión Europea con mayor abandono escolar.<sup>10</sup>

Además, no debemos olvidarnos de reconocer los avances y las muestras de curiosidad de nuestros hijos, ser sensibles ante sus progresos, que sientan que nos importan sus logros. En ocasiones hablamos de «padres para los que nunca nada es suficiente» para hacer referencia a aquellos que, con la intención de evitar que sus hijos se confíen y acomoden, evitan cualquier muestra de reconocimiento ante sus avances, y tan solo expresan sus críticas ante los logros no alcanzados. Aunque su intención puede ser buena (ayudarle a esforzarse más y mejorar), los efectos que tiene sobre su autoestima son muy perjudiciales: si solo ponemos el foco en lo negativo, el mensaje que le llega a la criatura es: «No importa cuánto te esfuerces, no importa lo bien que lo hagas, nunca será suficiente. Siempre lo harás mal». Esto, lejos de motivarle para hacerlo mejor, como esperarían sus padres, le desalienta y le sume en una actitud de indefensión aprendida: considera como única opción para evitar los fracasos el dejar de intentarlo, ya que todos los esfuerzos previos han sido en vano. Si no vuelven a arriesgarse, no cometerán nuevamente errores.

## Necesidades sociales

Los seres humanos somos seres sociales. Es algo característico de nuestra especie el hecho de sentirnos más seguros en grupo. Como hemos dicho, para los bebés y niños pequeños sus padres y familiares más cercanos son las personas que necesitan y, conforme van creciendo, su círculo se irá ampliando poco a poco. También poco a poco irán aprendiendo las normas de convivencia y la forma de controlar sus impulsos y deseos cuando sea necesario. Es cierto que los niños deben

---

10. «España, segundo país de la Unión Europea con mayor abandono escolar.» *El Periódico*, 25 de abril de 2018. <<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20180425/espana-segundo-pais-union-europea-mayor-abandono-escolar-6784008>>.

aprender estas normas, pero también es necesario que los adultos les permitamos participar. Sin embargo, lamentablemente, en nuestro entorno es aún más frecuente escuchar expresiones como «calla, que estamos hablando los mayores», que las situaciones en las que se les escucha y se les tiene en cuenta. Como después veremos, esta necesidad de participación no es solo una necesidad que hay que cubrir, sino que también es un derecho reconocido en la Convención sobre los Derechos del Niño, así como en nuestro Código Civil, aunque parece que todavía no hemos sabido cómo llevarlo bien a la práctica.

---

En un contexto en el que se tiende a apartar a los niños en hoteles, restaurantes o vagones de tren, subrayar estas necesidades y derechos que deberían resultar obvios sigue siendo necesario hoy en día.

---

Satisfacer las necesidades sociales de los niños pasa primero por su consideración como personas completas con necesidad de ser integradas en la sociedad. En un contexto en el que se tiende a apartar a los niños en hoteles, restaurantes o vagones de tren, subrayar estas necesidades y derechos que deberían re-

sultar obvios sigue siendo necesario hoy en día. Una parte de esas necesidades sociales pasa por la comunicación; todos en la familia, incluyendo niños pequeños y adolescentes, necesitamos ser escuchados, comprendidos y poder expresarnos. Mediante las conversaciones con personas significativas, los niños obtienen información acerca de sí mismos y su entorno, saben cuál es su lugar en la familia y en el mundo. Una comunicación sana hace que el niño se sienta aceptado.

Además, para ayudarles a formar parte de la sociedad hay que enseñarles cuáles son las costumbres y normas del entorno en el que se encuentran, qué se espera de ellos, así como el cumplimiento de las normas que, habitualmente, tienen por objetivo una mejor convivencia entre todos, lo que ayudará a integrarse en la sociedad. Esto requiere por parte de las familias presencia y dedicación, lo cual en ocasiones puede resultar complicado debido a los horarios o la necesidad de movilidad laborales, etc. Aunque la familia no está sola en esta

tarea de socialización y la escuela (y la sociedad) también participa, no se puede delegar todo el peso en esta.

Otra necesidad que tienen los niños es la de unos valores que guíen su conducta, y es tarea de los padres reflexionar acerca de cuáles se les transmiten, porque valores van a tener, sí o sí (no pueden ser niños «sin valores», quizá con unos valores diferentes, o que no nos gusten, pero valores al fin y al cabo). Y si no es la familia quien se esfuerza en transmitirlos, serán otros quienes se los inculquen. Además, hay que tener en cuenta que en función de los valores que les transmitamos, aceptarán mejor o peor las normas que les proponemos, en función de si son acordes con estos valores.

## LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS

La idea de la necesidad de dotar de una especial protección a los niños es muy reciente, surge en Estados Unidos en el siglo XIX. Antes de esto, los niños estaban muy desprotegidos; si eran pobres o si sus padres morían, tenían que trabajar para poder sobrevivir. Así, los niños se convertían en trabajadores de fábricas o minas, y las niñas se tenían que ganar la vida como prostitutas o en talleres en condiciones de esclavitud. Era tal la desprotección de la infancia que, como explica la psicóloga y psicopedagoga Rosa Jové en su libro *Ni rabieta ni conflictos*, el primer niño que fue defendido en los tribunales por el maltrato de sus padres obtuvo esta defensa a partir de una ley de protección animal. Se alegó en este caso que los niños son animales racionales y, de esta forma, con la misma ley que se protegía a los animales, debía poder protegerse igualmente a los niños.

En 1946, se crea Unicef (Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia) para ayudar a los niños de Europa afectados por la Segunda Guerra Mundial. Hace ahora treinta años, el 20 de noviembre de 1989, después de diez años de negociaciones entre gobiernos, líderes religiosos, ONG y otras instituciones, por fin se aprueba la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN), de obligado

cumplimiento para todos los países que la ratificasen. Al año siguiente, España la firma y la acepta, junto con otros veinte países, por lo que se convierte así en ley. Actualmente, la CDN ha sido aceptada por todos los países del mundo excepto Estados Unidos; curiosamente, el país en el que surgió la idea de la necesidad de protección de los niños.

La CDN se compone de 54 artículos que recogen los derechos económicos, sociales, culturales, civiles y políticos de todos los niños. Además de estos derechos, también define las obligaciones y responsabilidades de los gobiernos y de otros agentes como los padres, profesores, profesionales de la salud o los propios niños.<sup>11</sup>

Entre los derechos del niño destacan siete principios fundamentales:

- La no discriminación: todos los derechos deben ser aplicados a todos los niños, sin excepción alguna.
- La adhesión al interés superior del menor: cualquier decisión, ley o política que pueda afectar a la infancia debería tener en cuenta qué es lo mejor para el niño.
- El derecho a la educación: todo niño tiene derecho a la educación y es obligación del Estado asegurar por lo menos la educación primaria gratuita y obligatoria.
- El derecho a la vida, la supervivencia y el desarrollo: todo niño tiene derecho intrínseco a la vida y es obligación del Estado garantizar la supervivencia y el desarrollo del niño.
- El derecho a la participación: los menores de edad tienen derecho a ser consultados sobre las situaciones que les afecten y a que sus opiniones sean tomadas en cuenta.
- El derecho a la vivienda digna: todos los niños tienen el derecho a vivir en un espacio adecuado para su desarrollo.
- El derecho a la familia: todo niño tiene derecho a tener una familia que lo quiera y que lo cuide.

---

11. Unicef Comité Español (2006). «Convención sobre los Derechos del Niño». Madrid: Nuevo Siglo.

## ALGUNOS DERECHOS QUE, A VECES, SE NOS OLVIDAN

En la CDN se recogen derechos en los que se protege a los niños de diferentes peligros y circunstancias que, afortunadamente en nuestro contexto privilegiado, nos pueden resultar más o menos ajenas. Entre estos derechos se hace referencia a circunstancias como la prohibición de explotar, abusar, maltratar, secuestrar, comprar o vender a los niños, reclutarlos para el ejército, usarlos para combatir en conflictos armados o la especulación con las adopciones. Se recogen los derechos de los niños a la vida, a tener una nacionalidad, a la educación, a la salud, a tener contacto con sus padres, a usar su propia lengua y vivir según su cultura y religión, a ser protegidos contra el consumo de drogas, el derecho de los niños refugiados a ser protegidos, etc. Sin embargo, aunque por suerte algunos de estos derechos nos resulten ajenos, también hay otros que parece que no tenemos aún tan claros, y son en los que nos vamos a detener.

### DERECHO DE PARTICIPACIÓN

*Artículo 12: Los estados miembros garantizarán al niño que esté en condiciones de formarse un juicio propio, el derecho de expresar su opinión libremente en todos los asuntos que le afectan, teniéndose debidamente en cuenta las opiniones del niño en función de su edad y su madurez.*

Este artículo hace referencia a uno de los principios fundamentales ya comentados, el derecho de participación. Como hemos visto, esto es tanto un derecho como una necesidad: los niños tienen derecho y necesitan ser tenidos en cuenta. Obviamente, cuanto más pequeños son, más nos necesitan y más tenemos que decidir por ellos. Pero conforme van pudiendo expresar su voluntad, sus intereses, sus ideas y necesidades, debemos escucharles y tenerles en cuenta. No como hacemos muchas veces, que actuamos y decidimos por ellos sin tener en cuenta

sus opiniones. Cuando se habla en estos términos, no es extraño que se piense que esto son ideas «nuevas» o minoritarias, pero como estamos viendo, es un derecho que queda recogido en un tratado de obligado cumplimiento y ratificado por casi todos los gobiernos de nuestro planeta. Los niños no siempre pueden decidir, pero siempre pueden (y deben) ser escuchados.

De esta forma, el «porque lo digo yo» o «en mi casa mando yo» son formas de expresarse que deberían ir dando paso a otras formas de relación y comunicación más amables con todos los integrantes de la familia. Por suerte, los tiempos han cambiado y, donde antes uno hablaba y los demás agachaban la cabeza, ahora todos deberían poder hablar y ser escuchados. Probablemente esto sea más complejo de gestionar que la situación anterior, en la que solo había una voz y ninguna opción a rechistar, pero, sin duda, una casa en la que todos se sientan cómodos para expresar su opinión, donde se sientan respetados y valorados, será un lugar mejor en el que crecer y desarrollarse como personas.

---

Una casa en la que todos se sientan cómodos para expresar su opinión, donde se sientan respetados y valorados, será un lugar mejor en el que crecer y desarrollarse como personas.

---

Este artículo fue revolucionario porque deja explícito que a los niños hay que escucharlos y tenerlos en cuenta. Sin embargo, sigue siéndolo aún hoy en día, porque este documento tiene treinta años y seguimos sin cumplirlo. Es comprensible que por su condición de niños

estos no puedan tomar todas las decisiones, pero hay algunas que sí, y cuando esto sea posible, deberían poder hacerlo. Sin embargo, los padres son los que deben dirigir y organizar la casa, las rutinas, la alimentación, la salud, la educación, la economía y los tiempos familiares, por lo que no siempre podrá ser todo como el niño quiera. Muchas veces los padres tendrán que ceder, y probablemente muchas más veces sean los niños quienes tengan que dar su brazo a torcer, y habrá ocasiones en que estas concesiones nos vengán mejor o peor a unos o a otros. Lo que no podemos pretender es que cuando

son ellos a quienes les toca ceder, nos pongan además buena cara. Tampoco se la solemos poner nosotros a ellos, y eso que somos mayores. Así, cuando les tenemos que llevar al médico, al dentista, al cole, a casa de los abuelos o a la escuela de verano, en contra de su voluntad (y, tal vez, también en contra de la nuestra), debemos permitirles que se expresen libremente. A veces tenemos que hacer determinadas cosas «por su bien», o porque no nos queda otra alternativa, pero ellos también tienen al menos el derecho a expresar que lo que les proponemos no les gusta.

Según Francesco Tonucci, sobre la base de este derecho, los niños deberían tener voz y voto cuando pensamos la organización y el funcionamiento de las escuelas y en las ciudades. Defiende la creación de consejos de niños que sean escuchados y tenidos en cuenta; además considera que los niños también deberían tener derecho a voto, como el resto de los ciudadanos. Quizá cuando son pequeños, este derecho tuviera que estar administrado por los padres, pero, a partir de cierta edad, ya podrían ser ellos mismos quienes opinaran y decidieran el sentido de su voto. De este modo, quizá los gobernantes tendrían más en cuenta las necesidades de la infancia y considerarían a los niños como ciudadanos de pleno derecho, tal y como ocurre con los ciudadanos de otros rangos de edad.

El educador, escritor y conferenciante británico Ken Robinson habla en su libro *El Elemento* de la experiencia de Grangeton, un pueblo creado y dirigido por los alumnos de la escuela elemental de Grange, en el Reino Unido. Se trata de una pequeña ciudad que cuenta con su alcalde, su ayuntamiento, sus medios de comunicación, su mercado, su museo, etc., en la que los niños son los encargados de todo. Aquí, los estudiantes aprenden las materias en su contexto, toman las decisiones y encuentran un sentido práctico a las matemáticas, la música, la tecnología, la lectura y la escritura, o la necesidad de que existan unas normas para que todo el mundo pueda convivir pacíficamente. Desde este enfoque en el que se les pregunta, se les tiene en cuenta y se les dan responsabilidades, la asistencia a la escuela es muy superior a la media y los resultados académicos en los

exámenes nacionales son muy buenos también. Los niños van contentos «al cole», se muestran más seguros y más independientes.

En nuestro país, este derecho a la participación también está recogido en el artículo 154 del Código Civil, que regula la patria potestad:

*La patria potestad, como responsabilidad parental, se ejercerá siempre en interés de los hijos, de acuerdo con su personalidad, y con respeto a sus derechos, su integridad física y mental. Esta función comprende los siguientes deberes y facultades:*

*1.º Velar por ellos, tenerlos en su compañía, alimentarlos, educarlos y procurarles una formación integral.*

*2.º Representarlos y administrar sus bienes.*

*Si los hijos tuvieren suficiente madurez deberán ser oídos siempre antes de adoptar decisiones que les afecten.*

Es decir, si no nos convence la CDN, también nuestro Código Civil nos dice que tenemos que ejercer la patria potestad siempre en interés de los hijos (no dice nada de nuestros intereses o nuestro descanso), con respeto a sus derechos (para lo cual debemos conocerlos), a su integridad física (aquí se incluye cualquier tipo de castigo físico) y mental (aquí podríamos incluir otras formas de castigos). Además, nuevamente se recoge el derecho de los niños a tener al menos voz (y

por qué no, voto) en las decisiones que les afecten. O dicho de otra forma, escuchar y tener en cuenta a los niños no es una cuestión de «padres modernos, pasotas, que quieren ser amigos de sus hijos y se les olvida que son sus padres», no es un privilegio que les otorgamos a voluntad, sino un derecho que ellos tienen y que no deberíamos arrebatarnos.

---

Escuchar y tener en cuenta a los niños no es una cuestión de «padres modernos, pasotas, que quieren ser amigos de sus hijos y se les olvida que son sus padres», no es un privilegio que les otorgamos a voluntad, sino un derecho que ellos tienen y que no deberíamos arrebatarnos.

---