

## "Criar a un hijo exige más cariño y menos instrucciones"

Los niños no nacen con instrucciones ni falta que hace. Así lo defiende Carlos González, uno de los pediatras que más consultas recibe sobre el cuidado de los hijos, 5.000 nada menos. Su secreto reside en aplicar el sentido común y su estrategia no es otra que amar al niño por encima del agotamiento, del estrés y de la desesperación. Como padre de tres hijos sabe lo que es no dormir por la noche durante meses y lo incompatible que resulta en este país conciliar la vida laboral y la familiar. Recalca que los niños no lloran por molestar sino porque lo pasan mal y lo que quieren es estar con sus padres, sobre todo con la madre. Defensor de la lactancia materna, no comulga con la idea de que los niños pasen muchas horas en la guardería, salvo cuando sea estrictamente necesario e invita a reflexionar sobre seguir el modelo de muchos países nórdicos de un cuidador por cada tres o cuatro niños.



### ¿Qué se necesita para criar a un bebé de "forma natural"?

La crianza natural engloba acciones como responder al llanto del niño, hacerle caso, procurar estar con él sin miedo a que se malcrie, etc. Y, por otra parte, aunque normalmente incluye la lactancia materna, una madre que no da el pecho también puede criar a su hijo de forma natural.

### ¿La crianza natural es tan importante como la lactancia natural?

Es más importante porque a lo largo del siglo XX y finales del XIX se nos ha hecho muy difícil criar a nuestros hijos. Se han difundido toda una serie de normas acerca de que no hay que cogerlo en brazos porque se malcria, como que llorar es bueno para los pulmones, como que no hay que meterlo en la cama contigo porque no saldrá en la vida... hasta el punto de que criar a los niños es casi algo molesto. Pero si no tienes a tu hijo para cogerle en brazos y contarle cuentos, para qué lo tienes.

### Esa es la teoría del "malcriamiento" que critica en sus libros

Sí, las personas deben comprender que malcriar es criar mal. Malcriar no es cogerle mucho en brazos, estar mucho con él o cantarle muchas canciones. Malcriar es no hacerle caso, abandonarle...

"En Alemania sólo el 6% de los niños acuden a la guardería antes de los tres años y en Finlandia el porcentaje es menor todavía"

### ¿Pero usted cree que ahora se malcria a los niños, de acuerdo a la definición que acaba de exponer?

Hay de todo. Depende de la teorías que hayan seguido los padres y de las circunstancias socio económicas. Me refiero a aquello de que si no haces lo que piensas, acabarás pensando lo que haces; los padres que se ven más o menos obligados a dejar al niño muchas horas porque tienen que ir a trabajar para pagar la hipoteca acabarán pensando que eso es lo mejor para el niño porque en la guardería les estimulan mucho y les tratan muy bien. Si pensasen que en la guardería hay muchos niños y no hay tiempo material para estimularles, se sentirían mucho peor.

### ¿Las propias condiciones de vida en las que nos movemos en la sociedad actual invitan a la malcrianza?

Sí, el problema es que se puede formar con facilidad un círculo vicioso, es decir si sabes que lo está ocurriendo está mal, aunque no quede más remedio que hacerlo, intentarás cambiarlo. Pero si llegas a creerte que está bien, ya te quedas así. En Alemania sólo el 6% de los niños acuden a la guardería antes de los tres años y en Finlandia el porcentaje es menor todavía, y son países con un mejor

rendimiento académico que el nuestro.

**Pero para disfrutar de estos estándares que predominan en otros países hace falta pagar más impuestos, y que las empresas cambien de actitud.**

Bueno, en esos países también han tenido que tomar decisiones, a mí me han dicho que ya tenemos brotes verdes. Habría que empezar a pensar en qué nos gastamos el dinero.

**Una pareja joven trabajadora y sin familia cerca del hogar no tiene otra opción que dejar a su hijo en la guardería. ¿Está malcriando a su hijo?**

No hay una sola manera de criar bien a un hijo ni hay una sola manera de criarlo mal. A mí lo que me molesta es que haya gente por un lado que tiene buenas ideas a la que engañan y le hacen creer otra cosa: "yo lo cogería en brazos, pero no lo hago porque dicen que se malcria" o "yo lo metería en la cama con nosotros cuando llora pero no lo hago porque me han dicho que tendrá problemas de sueño toda su vida". Personas que se están sacrificando haciendo cosas que en el fondo les molestan y no son naturales, que no les gustan pero lo hacen por seguir las normas que fijan otras personas.



Y, por otra parte, hay quienes toman decisiones que es posible que a lo largo de un tiempo se arrepientan porque no tienen todos los datos en la ecuación para poderse decidir. Si te dicen: "trabajar los dos es imprescindible" y por otro lado, "el niño en la guardería está de maravilla". Aquí no hay problema. Pero si te explicasen que en la mayoría de los países occidentales el máximo de los bebés por cuidador en una guardería es de cuatro legalmente, en otros de tres y en España es de ocho... igual la conclusión a la que llegarían los padres sería diferente. Se trata de reflexionar sobre cuánto dinero te puedes gastar en coche, cuánto en unas vacaciones, cuánto en comprar un apartamento en la playa y cuánto en criar a tu hijo.

**Es una cuestión de prioridades, entonces.**

Exacto. Los padres tienen que tomar la decisión con libertad y yo lo que hago es darles toda la información necesaria para ayudarles a que la tomen. Estoy convencido de que no hacen falta libros para criar a un hijo y no quiero que los hijos tengan manual de instrucciones. Es necesario más cariño y menos instrucciones para criar a un niño. Para aprender es mejor hablar y estar con un grupo de madres con sus hijos que leerse un libro en casa.

**El instinto también es importante, ¿hay que dejarse llevar por él?**

Es importante y en algunas cosas sí hay que dejarse llevar y en otras no. Nuestro instinto nos dice que cuidemos a nuestros hijos y es positivo, pero también nos dice que cuando alguien nos molesta hay que pegarle un bofetón y no lo hacemos.

**Y en el caso de los niños, ¿el instinto hay que seguirlo o no?**

La mayoría de las veces sí porque el instinto ha ayudado durante millones de años a los padres a cuidar a sus hijos, de lo contrario no estaríamos aquí.

**Entonces, guarderías ¿sí o no?**

Debería ser sólo cuando no hubiera más remedio. Sería conveniente cambiar nuestro sistema socio-económico para que en la mayoría de los casos no fuera imprescindible llevar al niño a la guardería, y para aquellos casos en los que sí fuera imprescindible habría que hacer mejores guarderías.

**El consuelo es que en la guardería se socializan, ¿no?**

La socialización no necesita para nada guarderías porque de entrada los niños pequeños no se socializan. Es a partir de los tres años aproximadamente cuando empiezan a jugar unos con otros. Y

eso lo pueden hacer en otros sitios. Muchas veces pensamos que los niños cambian porque les educamos y en algunos aspectos es así, sin duda, pero la mayoría de los cambios que experimentan los niños se deben a que crecen. A los dos años dicen unas cosas, a los cinco otras y a los doce otras.

"Malcriar a un niño no es cogerle mucho en brazos, estar mucho con él o cantarle muchas canciones. Malcriar es no hacerle caso, abandonarle"

### **Abuelos. ¿sí o no?**

Los abuelos son lo mejor que hay después de los padres. Es muy positivo que los abuelos participen mucho en la vida del niño. Puestos a separarse durante siete horas de la madre, seguro que para un niño de dos años es mejor estar con los abuelos que estar hasta siete horas en la guardería. Ahora, tampoco recomiendo que estén siete horas con los abuelos porque lo que el niño realmente necesita es estar con sus padres, sobre todo con la madre. Los padres enseguida aprendemos que esa pregunta de a quién quieres más a tu mamá o tu papá sobra.

### **Entonces, ¿dónde queda en la crianza del niño la figura del padre?**

Todos los niños necesitan tener un vínculo afectivo con una persona concreta, según la teoría se le llama "figura primaria", y en la práctica se le llama mamá. Puede no ser la madre y un niño puede establecer su vínculo primario con la abuela, el padre... . Lo que es seguro es que hay solo uno primario, el resto son secundarios. El padre, si se esfuerza un poco, puede disfrutar de los primeros puestos entre los secundarios, pero se tiene que esforzar. No puedes pretender que tu hijo te quiera mucho porque es su papel de hijo. Si el padre quiere tener un papel activo tendrá que dedicarle tiempo al niño. Pero como todo en esta vida, cuantas más horas le dediques, mejor saldrá. Son necesarias las dos cosas, pasar con el niño mucho tiempo y que ese tiempo sea de calidad. Luego ya, con el tiempo, los niños van necesitando más del padre.

### **Se habla mucho del tiempo de calidad, "poco tiempo con los niños pero de calidad"**

Los niños están enamorados de sus madres y hay que saber que una separación con la madre durante tantas horas tiene como consecuencias que el niño se enfade, que pegue un manotazo...

### **¿Entonces con los bebés hay que tener tolerancia total?**

No, tolerancia en todas las cosas que se pueden tolerar.

### **¿Cuáles no se pueden tolerar?**

Cada cual tiene que tomar sus decisiones, seguro que si ves a tu hijo tirando macetas por el balcón o abriendo la llave del gas se lo vas a impedir. Pero si el bebé llora y reclama atención las 24 horas del día, no es que haya que tolerarlo, es que eso es tener un bebé normal.

### **Y qué hay de la necesidad de tener tiempo para los padres.**

No es excluyente, por qué no estar con tu hijo. Cuando te casas todos están de acuerdo en que tu vida de soltero se acabó, no sé por qué nadie te dice cuando tienes un hijo que hay que hacer una despedida de pareja en el último mes de embarazo.

### **¿Estas opiniones que defiende están extendidas en la comunidad científica es un poco outsider?**

Me da la impresión de que empecé como outsider, pero cada vez lo soy menos.

### **El sueño es uno de los quebraderos de cabeza de los padres con los bebés. ¿Algún consejo?**

Creo que antes los padres lo daban por sentado, ya sabían que tener un hijo significaba pasar la noche en vela y a nadie se le ocurría que ese era un problema médico que había que consultarle al

pediatra. En todo caso igual le pedían al médico de adultos vitaminas para soportar esas noches. Pero, claro, se han creado unas expectativas... a los padres les han dicho por una parte que los niños tienen que dormir solos y por la noche del tirón. Mis padres, por ejemplo, no sabían eso. Yo he dormido con mis padres hasta los seis años, por tanto ellos no sabían que había que dormir solos y como no había otra habitación en la casa... Por otra parte, se ha creado un temor, se les dice a los padres que "si el niño no hace esto de esta manera va a tener problemas cuando sea mayor, no va a salir nunca de la cama de los padres..." y todos se preocupan. Pero no es cierto que los bebés tengan que dormir solos -porque se ve clarísimo que les gusta dormir en compañía-. Cómo se puede hacer más caso a lo que lees en un libro que lo que ves cada día con tus propios ojos. Es el instinto reforzado por la observación. Me escriben madres que me dicen "cuando le dejo al niño en la cuna llora y sólo se calma cuando le cojo en brazos". Ya ha encontrado la solución. Nadie se quejaría ni se sorprendería si le recomendara unas pastillas homeopáticas para que se calmara o le hiciera un masaje... entonces ¿por qué causa tanto problema aceptar que el bebé se calma con el pecho y cuando se le coge?. Siempre da la impresión de que es una desgracia, nadie dice: qué maravilla, cada vez que mi hijo se despierta me lo meto en la cama y se vuelve a dormir enseguida. Es una solución fácil, barata.

### **Pero requiere esfuerzo**

No, no. Lo que precisa esfuerzo es lo otro. Si yo recomendara que cada vez que el niño se despierte es necesario que los padres se levanten y le den un masaje ... eso sí es esfuerzo.

### **¿Cuál es el sueño normal de un bebé?**

No hay pautas. Si un bebé se despierta muchas veces por la noche el problema lo tienes tú que tienes que levantar a la mañana para ir a trabajar porque luego el bebé sigue durmiendo. Todos los bebés acaban durmiendo las horas que necesitan y si no lo hacen por la noche lo harán durante el día.

### **¿Sus hijos le han dejado dormir bien?**

Bueno, han hecho lo que han podido. Cuando tienes hijos no duermes igual, aunque eso no signifique que duermas peor. Recuerdo una época en la que me despertaba para estar de noche con mis hijos pero no lo recuerdo como un momento de desesperación. Eso es como cuando te vas de marcha por la noche, la pregunta es: ¿qué bien o qué mal lo he pasado?

### **El problema es que si estás una semana seguida de marcha y hay que trabajar se puede llegar a la conclusión de no querer salir de marcha.**

O no querer trabajar. Está claro que no se duerme con la misma intensidad, pero tener hijos es esto, dedicarles tiempo, estar con ellos, consolarles cuando lloran, contestar a sus interminables preguntas.....

### **Son muchos los que dicen que los niños se guían por rutinas, ¿es así?**

No creo que las rutinas sean necesarias y convenientes para el desarrollo de un niño y habría que ver si tu vida es más fácil con rutinas. Estoy convencido de que no son necesarias las rutinas porque los niños se adaptan a muchas cosas distintas, igual que los adultos. Por eso creo que si en algo tenemos que ayudar a nuestros hijos en su educación es a no tener rutinas. Yo quiero tener un hijo adaptable no un hijo que tenga rutinas.

**Carlos González (pediatra)**

