

CARLA ORSINI

100

NUEVAS

PREGUNTAS Y RESPUESTAS
SOBRE CRIANZA
RESPECTUOSA



CARLA ORSINI

100

NUEVAS

PREGUNTAS Y RESPUESTAS
SOBRE CRIANZA
RESPECTUOSA



Índice

	Introducción: apostar por la crianza	11
1	¿Qué es el puerperio?	13
2	¿Cuál es el mejor regalo para una puérpera? ¿Y para un recién nacido?	15
3	¿Existe la crianza sin apego?	17
4	¿Cómo convertirnos en un lugar seguro para nuestros hijos/as?	19
5	¿Cómo hay que estimular a un bebé?	21
6	¿Se es "menos madre" si no se puede amamantar o se decide no hacerlo?	23
7	¿Existe el instinto materno?	25
8	¿Se puede maternar sin culpa?	27
9	¿Qué le pasa al cuerpo de la mujer luego de ser madre?	29
10	¿Qué pasa con las amistades luego de ser madre?	31
11	¿Está mal sentirse sola o triste después de ser madre?	33
12	¿Es posible conciliar la maternidad con el feminismo?	35
13	¿Qué pasa con la pareja cuando llegan los hijos/as?	37
14	¿El mejor lugar para un hijo/a siempre es junto a su madre?	39
15	¿Qué es la corresponsabilidad?	41
16	¿Cómo balancear las desigualdades en la pareja con respecto a las tareas de cuidado?	43
17	¿Criar es un acto político?	45
18	¿La familia se define solo por los lazos de sangre?	47
19	¿Es importante que nuestros hijos/as conozcan su origen si son adoptados o fueron concebidos por técnicas de fertilización asistida?	49
20	¿Los abuelos tienen la obligación de ayudar en la crianza?	51
21	¿Qué es la crianza colectiva y por qué es importante?	53
22	¿Cómo conciliar la vida personal con la vida como madre/padre?	55
23	¿Es recomendable que nuestros hijos/as convivan con mascotas?	57
24	¿Cuándo hay que destetar a un bebé/niño/niña?	59

25	¿El sueño se entrena? ¿Qué son las ventanas de sueño?	63
26	Si "los pañales no se sacan", ¿cómo ayudar a que los dejen?	65
27	¿Hasta cuándo es conveniente el colecho?	67
28	¿Qué es la "alimentación guiada por el bebé"? ¿Es mejor que darle papillas?	71
29	¿Está mal que los niños/as exploren sus genitales?	73
30	¿Cuándo es conveniente que dejen el chupete y/o la mamadera?	75
31	¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos/as a perder el miedo a las vacunas, los remedios o a ir al pediatra?	77
32	¿Qué es mejor, que vayan al jardín maternal o que tengan un cuidador/a en casa?	79
33	¿Qué pasa si no se adaptan al jardín de infantes?	81
34	¿Cómo enseñarles a sociabilizar cuando solo quieren estar con la mamá?	83
35	¿Cómo se desarrolla el cerebro de un niño/a?	85
36	¿Por qué le exigimos a un niño/a mucho más de lo que le exigimos a un adulto?	87
37	¿Por qué se dice que "hay que tratar al propio hijo/a como si fuera un invitado"?	89
38	¿Por qué la infancia es una etapa tan importante?	91
39	¿Existe la niñofobia?	93
40	¿Qué es la empatía y por qué es tan necesaria en la crianza?	95
41	¿De qué hablamos cuando hablamos de inclusión?	97
42	¿Cómo evitar las etiquetas (es "lento", es "llorona", es "desordenado", etc.)?	101
43	¿Cómo evitar las comparaciones entre nuestros hijos/as y otros niños/as?	103
44	¿Los límites se pueden flexibilizar?	105
45	¿Por qué son importantes las rutinas?	107
46	¿Cómo se responden preguntas "incómodas" (del estilo "¿cómo nacen los bebés")?	109
47	¿Cómo se habla con los niños/as sobre la muerte?	111
48	¿Cómo hablar con nuestros hijos/as sobre sexualidad?	115
49	¿Todos los niños/as aprenden y se desarrollan de la misma manera?	117
50	¿Los niños/as tienen que frustrarse para aprender?	119

51	¿Qué hacer si decimos las cosas mil veces y nuestros hijos/as no nos hacen caso?	121
52	¿Es realista querer poner límites sin gritos ni enojos?	123
53	¿Qué pasa en el cerebro de un niño/a durante un berrinche?	125
54	¿Cómo se desactiva un berrinche?	127
55	¿Qué significa la "regulación" emocional?	129
56	¿Es importante preguntarles a nuestros hijos/as por sus emociones?	131
57	¿Qué hacer si nuestro hijo/a nos pega o les pega a otras personas?	133
58	¿Qué es el <i>bullying</i> y cómo lo podemos prevenir?	135
59	¿Cómo se debe actuar cuando nuestros hijos/as mienten?	139
60	Si los niños/as no quieren comer, ¿hay que obligarlos?	141
61	¿Está mal que coman golosinas de vez en cuando?	143
62	¿Cómo lograr un uso equilibrado de las pantallas?	145
63	Elogios, ¿sí o no?	149
64	Premios y castigos, ¿sí o no?	151
65	¿Por qué hay que tratar de "no gastar" la palabra "no"?	155
66	¿Está bien corregir a un niño/a si habla o pronuncia mal?	157
67	¿Por qué es tan importante el juego en la infancia?	159
68	¿Está mal que los varones jueguen con muñecas?	161
69	¿Cuál es el juguete perfecto?	163
70	¿Está mal que nos cueste sentarnos a jugar con nuestros hijos/as?	165
71	¿Es preocupante que tengan un amigo imaginario?	167
72	¿Es una debilidad que nuestros hijos/as sean muy sensibles?	169
73	¿Cómo se manejan los celos entre hermanos?	171
74	¿Hay que intervenir cuando se pelean entre hermanos?	173
75	¿Los hermanos mayores tienen que cuidar a los menores?	175
76	¿Es posible criar sin estereotipos?	177
77	¿Es necesario que nuestro hijo/a tenga un hermano/a para que tenga una infancia feliz?	179
78	¿A los niños/as les perjudica ver llorar a sus padres o madres?	181

79	¿Está mal sentir ambivalencia hacia nuestros hijos/as ("lo amo, pero necesito espacio")?	183
80	¿Cómo encontrar el equilibrio entre lo ideal y lo posible en la crianza?	185
81	¿Qué es mejor en la crianza, más tiempo o tiempo de calidad?	187
82	¿Debemos repetir con nuestros hijos/as los patrones con los que fuimos criados o más bien alejarnos de ellos?	189
83	¿Es mejor demostrar el cariño sin límites o con medida?	191
84	¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos/as a desarrollar su autonomía?	193
85	¿Por qué los niños/as suelen pedir todo el tiempo el mismo cuento o la misma película?	195
86	¿Por qué los niños/as suelen tomar todo literal, incluso cuando les hacemos un chiste?	197
87	¿Por qué a los niños/as les gustan tanto las palabras ligadas a lo escatológico (caca, pis, pedos, culo, etc.)?	199
88	¿Es cierto que el aburrimiento incentiva la creatividad?	201
89	¿A partir de qué edad pueden empezar a tener responsabilidades en el hogar (por ejemplo, quehaceres domésticos)?	203
90	¿Qué tan importante son las tareas escolares?	205
91	¿Qué es el "período de latencia"?	207
92	¿Es mejor que tengan muchas actividades extraescolares o que después de clases se dediquen a jugar?	209
93	¿Cómo cuidar a nuestros hijos/as en las redes sociales y a qué edad ya pueden manejarlas solos?	211
94	¿A qué refieren conceptos como <i>grooming</i> , <i>sexting</i> , <i>cyberbullying</i> y ludopatía?	213
95	¿A partir de qué edad es apropiado que tengan su propio teléfono celular?	215
96	¿Pubertad y preadolescencia son lo mismo?	217
97	¿Qué es lo más importante a tener en cuenta al llegar a la adolescencia?	219
98	¿Qué es el "síndrome del nido vacío"?	221
99	¿Por qué se dice que la crianza "no se trata de perfección, sino de conexión"?	223
100	¿Es necesario humanizar la pediatría?	225
	Y aquí nos despedimos...	227

1

¿Qué es el puerperio?

Durante años, la medicina llamó "puerperio" al período posparto inmediato, los famosos 40 días después de parir. Esto es, como mínimo, incompleto. Después de esos días que parecen sin tiempo, donde mamá y bebé –la díada– empiezan a conocerse y a adaptarse a la nueva vida, la sociedad capitalista en la cual vivimos pretende que volvamos a trabajar, a producir y a tener sexo: básicamente, que volvamos a una vida lo más parecida posible a la de antes de parir. Pero estamos púerperas, y esos 40 días nos quedan cortos. Porque el puerperio es un sin-fín de cambios y adaptaciones, es leche chorreando, son lágrimas en los ojos, son loquios, noches eternas, horarios confusos, visitas inesperadas, un subibaja emocional.

Este período de adaptación es variable, puede durar varios meses, incluso años, y no se limita a los innegables

cambios orgánicos desde los cuales lo define la medicina, sino que también nos suceden cambios emocionales y psicosociales. Suele ser una etapa donde las madres nos sentimos un poco invisibles porque todos están mirando al bebé. También podemos sentir todo lo contrario: una profunda plenitud. Depende de cada mujer, de cómo ha sido su historia, cómo atravesó el embarazo, lo que le pasa con la llegada de ese bebé. Pero sin duda atravesamos una profunda metamorfosis. No volveremos a ser las de antes, y eso no está mal.

¿Cuándo termina el puerperio? Depende también de cada mujer. Puede finalizar con la primera menstruación después del parto, o con el destete. Lo importante es saber que, dure lo que dure, es un período sensible donde necesitamos contención, sostén y miradas amables, y también profesionales atentos/as que puedan brindarnos acompañamiento y diagnóstico de ser necesario.



2

¿Cuál es el mejor regalo para
una puérpera?
¿Y para un recién nacido?

¡Se me ocurren tantos! Una mamá puérpera se beneficia con la presencia y la compañía amorosa, con palabras de aliento, mates calentitos, masajes en la espalda, mensajitos de madrugada, una mano dispuesta a ayudar, oídos que escuchen, miradas amables que no juzguen. Un regalo es el tiempo para bañarse sin preocupación, que alguien cuelgue la ropa por nosotras, nos alcance un apósito, prepare la comida. Es compartir el silencio o una buena charla, una risa que ilumine, una red que levante y sostenga. Es un cuidado atento y afectuoso. Es un "¿cómo estás?" y un "qué bien que lo estás haciendo". Es que se pongan de moda reuniones previas al parto para llenar el *freezer*, para ayudar a anidar.

Para un recién nacido, el mejor regalo es que su entorno lo contenga y lo respete, que pida permiso para hacerle upa o cambiarle los pañales, que haya siempre brazos bien dispuestos y amor sin límite. También que pueda nacer en un sistema médico que le dé la mejor bienvenida sin apurar y sin invadir, respetando en la medida de lo posible la llamada "hora sagrada", esa primera hora después del parto para estar piel con piel con su mamá y poder así reconocerse y conectar.



*Para un recién
nacido, el mejor
regalo es que
su entorno la
contenga y la
respete.*

3

¿Existe la crianza sin apego?

Por definición la crianza sin apego no existe, pues el apego es esa necesidad vital e innata que tenemos los seres humanos de aferrarnos a otro ser humano para sobrevivir. Entre los mamíferos, somos los más dependientes, tanto al nacer como durante los primeros años: literalmente, sin un otro no podemos vivir.

El apego se adquiere aproximadamente de los 6 meses al año de vida. No significa estar en contacto permanentemente, no es sinónimo de upa, teta, colecho y porteo, sino que tiene que ver con cómo nuestros cuidadores principales responden a nuestras necesidades y demandas con un cuidado sensible, amoroso, empático, responsivo, asertivo y consistente. Cómo respondan en el tiempo a nuestras demandas irá definiendo el tipo de apego: un apego seguro se construye cuando los cuidadores son

base segura para ese niño/a, cuando son consistentes en la respuesta a las demandas. El apego puede influenciar circuitos neuronales, la calidad de vínculos y la inteligencia emocional.

El apego es una teoría con sustento científico. El psiquiatra inglés John Bowlby investigó sobre la teoría del apego luego de la Segunda Guerra Mundial. Sus conclusiones, acerca de que la privación de la relación afectiva con la madre podría repercutir gravemente en la salud mental de los niños, fueron revolucionarias para ese entonces y han sido la base de múltiples estudios. El contacto afectivo es tan primordial como la alimentación nutritiva en términos calóricos: tener seres amados disponibles y asertivos es un recurso de supervivencia por excelencia.

