

**NADIE
TE
ENSEÑA**



Fernández, Mariana

Nadie te enseña: guía práctica de crianza positiva / Mariana Fernández; Carina Schwindt.- 1a ed.- Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Ateneo, 2022.

384 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1244-1

1. Cuidado del Niño. 2. Guías para Padres. 3. Paternidad. I. Schwindt, Carina.

II. Título.

CDD 649.10242

Nadie te enseña

© Mariana Fernández y Carina Schwindt, 2022

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2022

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Mariel Pannunzio

Producción: Pablo Gauna

Diseño: Marianela Acuña

1ª edición: febrero de 2022

ISBN: 978-950-02-1244-1

Impreso en Talleres Trama

Pasaje Garro 3160,

Ciudad Autónoma de Buenos Aires,

en febrero de 2022.

Tirada: 5000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

NADIE TE ENSEÑA

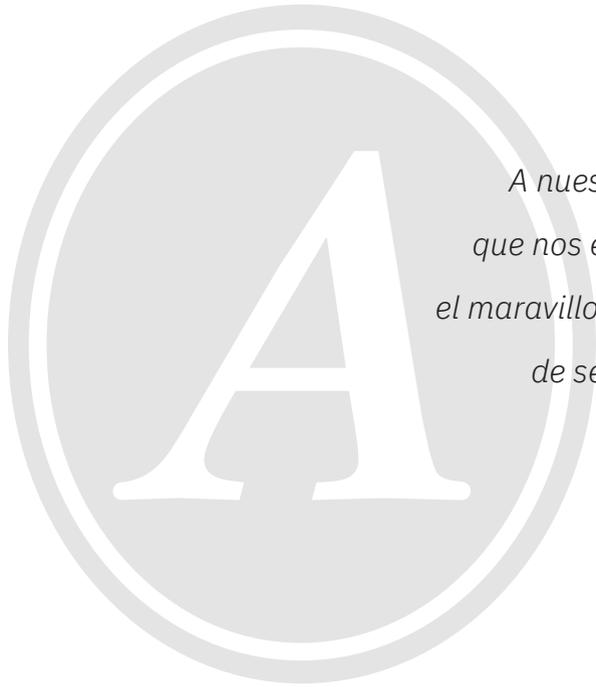


Guía práctica
de crianza
positiva



Carina Schwindt - Mariana Fernández

 Editorial El Ateneo



*A nuestros hijos,
que nos enseñaron
el maravilloso mundo
de ser madres.*

Índice



9 Introducción

15 PARTE 1: Crianza positiva

- 17_ CAPÍTULO 1. *Sacarnos el viejo chip*
- 25_ CAPÍTULO 2. *Criar con sentido común*
- 32_ CAPÍTULO 3. *Conexión antes que corrección*
- 41_ CAPÍTULO 4. *Neuronas espejo*
- 46_ CAPÍTULO 5. *Rituales amorosos*
- 52_ CAPÍTULO 6. *Apego seguro*



65 PARTE 2: ¡Está creciendo! ¿Cómo lo acompaño?

- 67_ CAPÍTULO 7. *Estimular vs sobreestimar*
- 73_ CAPÍTULO 8. *Hitos del desarrollo*
- 78_ CAPÍTULO 9. *Hitos del desarrollo de 0 a 10 meses*
- 88_ CAPÍTULO 10. *Hitos del desarrollo de 1 a 2 años de edad*
- 99_ CAPÍTULO 11. *Hitos del desarrollo de 3 a 5 y 6 años de edad*



111 PARTE 3: Alimentación

- 113_ CAPÍTULO 12. *Alimentación complementaria autorregulada o a demanda*
- 120_ CAPÍTULO 13. *¡Siempre come lo mismo!*
- 128_ CAPÍTULO 14. *Alimentación y hábitos saludables*
- 135_ CAPÍTULO 15. *Neuroalimentación*



143 PARTE 4: Control de esfínteres

- 145_ CAPÍTULO 16. *El pañal no se saca, ¡se deja!*
- 152_ CAPÍTULO 17. *Cómo acompañar en el proceso neuromadurativo*
- 160_ CAPÍTULO 18. *Patologías asociadas (enuresis y encopresis)*



169 PARTE 5: Sueño

- 171_ CAPÍTULO 19. *Importancia del descanso*
- 178_ CAPÍTULO 20. *Colecho y descolecho*
- 184_ CAPÍTULO 21. *No quiere dormir solo*
- 189_ CAPÍTULO 22. *¿Lo dejo llorar?*
- 196_ CAPÍTULO 23. *Higiene del sueño*



203 PARTE 6: Berrinches

- 205_ CAPÍTULO 24. *¿Qué son los berrinches?*
- 213_ CAPÍTULO 25. *Me pega, me grita... ¿qué hago?*
- 222_ CAPÍTULO 26. *Técnicas de regulación emocional para lograr la calma*
- 229_ CAPÍTULO 27. *Importancia de las rutinas para anticipar y aliviar*



239 PARTE 7: Miedos

- 241_ CAPÍTULO 28. *¡Le tiene miedo a todo!*
- 247_ CAPÍTULO 29. *Los miedos según la edad*
- 254_ CAPÍTULO 30. *Estrategias para acompañarlos*



265 PARTE 8: Comunicación y límites

- 267_ CAPÍTULO 31. *Repensar la disciplina*
- 273_ CAPÍTULO 32. *Validación emocional*
- 280_ CAPÍTULO 33. *Alternativas a los castigos*

- 288_ CAPÍTULO 34. *Autonomía: elogiar y alentar*
- 297_ CAPÍTULO 35. *No lo obligues a compartir*
- 302_ CAPÍTULO 36. *¿Cómo enseñamos a manejar la frustración?*



● 309 PARTE 9: Infancia y pantallas

- 311_ CAPÍTULO 37. *Pantallas, ¿son buenas o malas?*
- 318_ CAPÍTULO 38. *Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud [OMS]*
- 325_ CAPÍTULO 39. *Gestión de pantallas ante un berrinche*
- 331_ CAPÍTULO 40. *Impacto de la luz azul en el cerebro del niño*
- 336_ CAPÍTULO 41. *¿Cómo reduzco el tiempo de uso de pantallas?*



● 343 Anexo: ABC del cerebro infantil

- 345_ CAPÍTULO 42. *Desarrollo cerebral infantil*
- 354_ CAPÍTULO 43. *Neuroplasticidad*
- 360_ CAPÍTULO 44. *Tres cerebros en uno*
- 370_ CAPÍTULO 45. *Cuidado del cerebro de nuestros pequeños*

● 379 Epílogo

● 382 Agradecimientos

● 383 Bibliografía

Introducción

Hablar de crianza no es fácil. Hay tantas formas y métodos como familias. Así como los tiempos cambian, los modos también lo hacen, y todo lo que te contaron que “debías” hacer a la hora de estar frente a un niño/a se desvanece desde el preciso momento en el que la realidad te sorprende cargando en brazos a tu hijo/a por primera vez. Es ahí cuando te das cuenta de que ser madre o padre implica responsabilidades de todo tipo. Entender y aprender cómo manejarnos con nuestros hijos/as y despojarnos de cómo fuimos criados es, sin lugar a duda, el mayor desafío.

Criar lleva tiempo, reinención, conocimiento y adaptación.

Criar es reconocer a los niños como individuos con derechos que deben ser respetados.

Criar es un arte y una ciencia, una oportunidad que no debemos desperdiciar.

Nadie te enseña quiere acompañarte en este proceso. Si eres madre, padre, educador/a o profesional y hay un ni-

ño/a en tu vida, eres responsable de su crecimiento y bienestar. Todos, sea cual sea el lugar que ocupemos, debemos colaborar para que así sea. Es nuestro mayor deseo que los niños y las niñas tengan en su vida a cuidadores preocupados y ocupados de su sano crecimiento y desarrollo.

Nuestra piedra fundamental es la *crianza positiva*, cuyo principal objetivo es fomentar la relación entre niños y adultos, desde el respeto mutuo y la autonomía para que los pequeños se desarrollen de forma adecuada, logren alcanzar metas y se sientan bien consigo mismos y con los demás.

La primera etapa de desarrollo de un niño sucede principalmente dentro del grupo familiar donde, a medida que crece, se suman otros miembros de la familia o del entorno que lo marcarán para toda la vida. Piensa en tu propia historia: todo lo que hoy eres como adulto/a tiene relación directa con lo que has vivido en tu primera infancia, cómo has sido mirado/a, cómo has sido tocado/a, cómo te han hablado, cómo has sido considerado/a, cómo has sido querido/a. Por eso, debes ser muy consciente de que tus acciones dejarán

huellas para siempre en tu pequeño/a. Es tu responsabilidad impulsar su desarrollo al máximo potencial.

Pero, primero, debes conocer y aprender nuevas formas de crianza para acompañar mejor a tu hijo/a. El saber empodera.

Nadie te enseña estará ahí para ayudarte. Cuando pierdas la calma, cuando te sientas cansado/a y sin ánimos, cuando te abrume el estrés por no saber qué hacer, en esos momentos difíciles, tomarás este libro entre tus manos con todas tus fuerzas y dirás: **¡puedo hacerlo mejor!**

Estamos convencidas de que este libro te será de gran utilidad para entender mejor no solo a tu hijo/a sino también a todos los niños que te rodeen. Los conocimientos, consejos y experiencias que compartimos a lo largo de estas páginas te servirán para unir la teoría con la práctica y descubrir que tu tarea como padre, madre, cuidador/a o profesional es aún más maravillosa de lo que creías. Ante todo, queremos transmitirte que puedes brindar una crianza positiva mientras disfrutas del proceso, de cada paso, de cada logro.

A diferencia de otras generaciones, hoy en día podemos aprovechar el acceso a mucha más información. Queremos acompañarte y orientarte. Para ello, te proponemos un recorrido que aborda distintos aspectos de la crianza.

Comenzaremos contándote qué es la crianza positiva y el porqué de su importancia. También te explicaremos el paso a paso del crecimiento de tu hijo/a y qué señales madurativas debes tener en cuenta.

Luego, abordaremos la alimentación, especialmente, cuándo es necesario iniciar la alimentación complementaria, qué alimentos son mejores para un desarrollo más saludable y qué puedes hacer cuando un niño/a es selectivo/a con las comidas.

Más adelante, encontrarás algunos consejos para ayudar a tu niño/a con el control de esfínteres. Entenderás sus miedos y sus emociones. Te brindaremos herramientas para gestionar los límites y castigos, además de estrategias para actuar ante los berrinches.

Algo que no puede faltar en este recorrido es explicarte por qué es importante que los niños tengan un buen des-

canso y menos exposición a las pantallas, aspectos impresionables para el desarrollo óptimo de sus potencialidades.

Luego, hacia el final, te hablaremos del cerebro infantil. Todo cobrará más sentido cuando descubras las maravillas del cerebro de tu niño/a. Entender cómo funciona te ayudará a lograr una mejor conexión y un acompañamiento más eficaz.

El crecimiento saludable de tu niño/a dependerá, en gran medida, de lo que puedas llevar a la práctica desde *Nadie te enseña*. Es crucial para su vida y para un desarrollo neuromadurativo exitoso. Luego de leer este libro podrás darles respuesta a todas esas preguntas que aún giran en tu cabeza.

La mejor manera de entender a un niño/a es adentrándose en su mundo. Solo así podrás influir positivamente en su desarrollo. ¿Estás listo/a? ¡Te acompañaremos en este proceso!



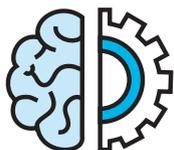
CAPÍTULO 1. Sacarnos el viejo chip



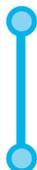
CAPÍTULO 2. Criar con sentido común



CAPÍTULO 3. Conexión antes que corrección



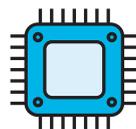
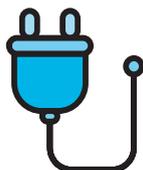
CAPÍTULO 4. Neuronas espejo



CAPÍTULO 5. Rituales amorosos



CAPÍTULO 6. Apego seguro



Crianza positiva



“

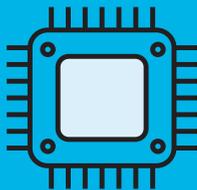
“Criar desde la crianza
positiva es educar desde
el respeto y el amor, para
que los niños de hoy se
conviertan en adultos
empáticos y autónomos
que puedan expresarse
y ser felices”.

”



CAPÍTULO 1

Sacarnos el viejo chip





“Déjalo llorar, no lo tengas en brazos todo el tiempo porque se acostumbrará”.



**¿Cuántas veces nos han hecho dudar de lo que hacemos?
¿Cuántas veces discutimos, peleamos y nos sentimos sumamente culpables por cómo educamos y criamos a nuestros hijos?**

En primer lugar, te decimos que, si elegiste el camino de la crianza respetuosa, lo estás haciendo bien. Hay días que van a ser buenos, otros malos, pero vas por el camino correcto.

Los miles de métodos y enfoques de crianza —los viejos, los nuevos, aquellos con los que creciste y aquellos de los que quieres aprender— vienen a tu mente en ese preciso momento en que quieres dar una respuesta —que esperas sea la adecuada— para tu hijo, tu alumno o tu paciente.

Aparece un nuevo paradigma, el de la crianza respetuosa, con ideas maravillosas e intervenciones que parecen

acertadas. Y aquí estamos, aprendiendo nuevamente, tratando de apagar las viejas conexiones aprendidas y de cambiar el viejo chip de la disciplina autoritaria: rincón del castigo, “tiempo fuera” o dejar al pequeño llorando, decirle que se quede “pensando” en lo que hizo, etc. Es decir, dejar atrás muchos recursos que ya no deberían ponerse en práctica y la crianza del castigo de la que venimos:

“Un buen chancletazo a tiempo y esto no pasa”.

“Lo castigué y lo envié a su habitación porque arrojó su juguete”.

“¡Te dije que no gritaras!”.

“¡Vete a la oficina del director!”.

La extinción de la conducta (dejar que llore y distraerlo con otra cosa), las fichas (dar reconocimiento mediante premios por lo que hace bien y sacárselos cuando hace algo mal) y el complejo de Edipo (ese conjunto de emociones ambivalentes hacia los progenitores) siempre nos han dejado una certeza y cierta tranquilidad: la culpa está en el afuera. Y, para ello, la mejor forma de “corregir” es utilizar herramientas externas a los adultos para poner fin a una conducta.

Pero, si todo esto no funciona como pensábamos que lo haría, **¿qué hacemos ahora?**

Nosotros como padres, educadores y profesionales que acompañamos el proceso de crianza somos quienes debemos gestionar las herramientas adecuadas para comprender, acompañar, escuchar, valorar y brindar posibles soluciones.

Ser un *recipiente transformador* para tu pequeño. Recibir esa conducta, transformarla, darle significado y devolverla de una manera que se logre cierto aprendizaje que le permita seguir creciendo. Redireccionarla en vez de corregirla.

Criar a los niños hoy exige sacarnos ese viejo y obsoleto chip de crianza y vaciar nuestras mentes de esos patrones mentales que antes pudieron funcionar (a un costo muy alto), pero que **¡ya no!**

Debemos cuestionar y poner en duda los puntos de vista impuestos por un modelo de crianza antiguo. Debemos poder mirar a los niños con otros ojos que nos hagan querer buscar nuevas herramientas para ser ese educador que te hubiese gustado que fuesen contigo y que hoy tus pequeños necesitan.

● Crianza positiva

Hablamos entonces de tener la mirada puesta en una crianza positiva. Este modelo no está relacionado ni con la permisividad ni con educar sin límites. Es un estilo de crianza que persigue que los hijos sepan afrontar con éxito sus desafíos vitales sin violencia y desde el respeto. Tiene como objetivo que nuestros hijos sean personas responsables, autónomas, decididas, resilientes, respetuosas, tolerantes y empáticas.

Para ello, debemos ser modelo y mostrarnos de esta misma forma.

La crianza positiva y respetuosa es una forma de criar que se fundamenta en los principios del amor incondicional, la empatía, la igualdad y el respeto. Se basa en entender al niño y sus necesidades, en la validación de sus sentimientos, en comprender la etapa de desarrollo en la que se encuentre, en su capacidad de captar —o no— la situación. Darle esa voz que aún no sabe alzar.

Educar desde el amor y el respeto comienza con el nacimiento y perdura a lo largo de toda la vida. Por ello, nunca

es tarde para empezar un tipo de crianza positiva basada no solo en consejos enfocados únicamente en las necesidades de los niños, sino también en las necesidades de los adultos.

● **Pilares de la crianza respetuosa**

AMOR INCONDICIONAL

Es el sentimiento de querer al niño por encima de todas las cosas, amar su esencia a pesar de sus equivocaciones. Tal y como es, sin pretender cambiarlo.

EMPATÍA

La empatía es la capacidad que tenemos de conectar con el otro, ponernos en su lugar y responder adecuadamente a sus demandas. Es una conexión a nivel emocional.

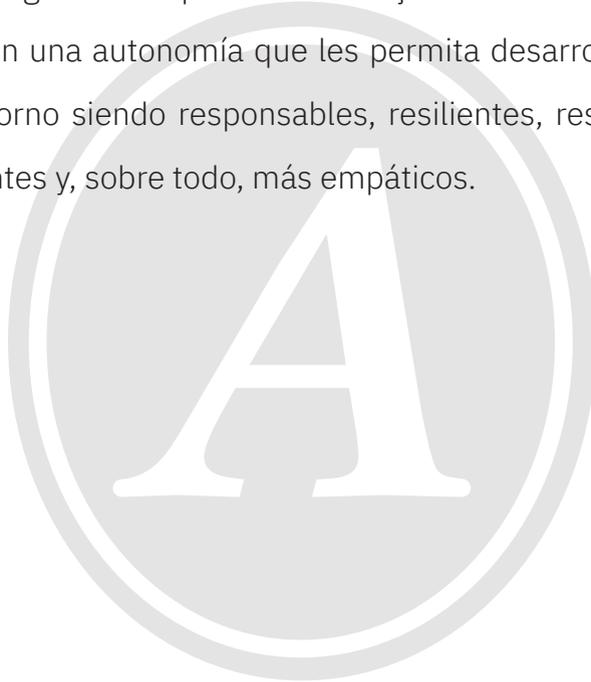
IGUALDAD

Entender que los niños tienen sus propias creencias y pensamientos. Dejarlos que se expresen libremente, sobre todo respecto a sus sentimientos.

RESPECTO

El respeto hacia las necesidades básicas de los niños. Encontrar el equilibrio entre nuestras necesidades y las de ellos. Esto tiene que ser mutuo.

Así lograremos que nuestros hijos crezcan con valores y logren una autonomía que les permita desarrollarse con su entorno siendo responsables, resilientes, respetuosos, tolerantes y, sobre todo, más empáticos.



Para tener en cuenta...

- Convertirnos en un recipiente transformador para la conducta de nuestro hijo, para lograr un aprendizaje.
- El objetivo es que los pequeños sepan afrontar con éxito sus desafíos vitales, sin violencia y desde el respeto.
- Como adultos tenemos que entender al niño y sus necesidades, validar sus sentimientos, comprender la etapa de desarrollo y su capacidad de entender la situación.
- Ser la herramienta que tu hijo necesita: comprender, acompañar, escuchar, valorar y brindar posibles soluciones para transformar esa conducta.
- Los pilares de la crianza positiva son: amor incondicional, empatía, igualdad y respeto.