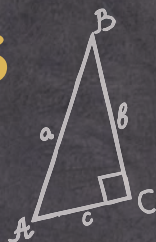


BILINGÜISMO



Niños sobreestimulados

Cómo educarlos con calma
y protegerlos de los peligros
que esconden las tecnologías



$$1+2=3$$



Alicia Banderas

LIBROS CÚPULA

Alicia Banderas

Niños sobreestimulados

**Cómo educarlos con calma
y protegerlos de los peligros
que esconden las tecnologías**

LIBROS CÚPULA

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Alicia Banderas, 2017
© ilustraciones de interior: Shutterstock

Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño
Área Editorial Grupo Planeta
Imágenes de cubierta © Shutterstock

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Primera edición: abril de 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2309-6
Depósito legal: B. 1.768-2017

Impreso en España – Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Índice

Introducción	II
Capítulo 1. Primeriza... ¡pero no idiota!	19
La semilla	21
El cerebro infantil, ¿es una esponja?	23
La hipereducación	26
A grandes padres, ¿grandes hijos?	27
¿De dónde viene el afán por sobreestimar?	32
Querer y cuidar a tu bebé, ¿solamente eso?	34
¡Preparados, listos... ya!	
Comienza la carrera mucho antes de que los bebés nazcan.	34
Si tu bebé pudiera hablar, ¿qué te diría?	39
Capítulo 2. El poder de amar	43
Niños sobreestimulados: niños heridos y olvidados	45
Niños cuidados. Niños queridos	48
Marta, una madre explotada y olvidada	51
Capítulo 3. La sobreestimulación es perjudicial	63
Ni cavernícola ni demente digital	65
La vuelta a la Edad de Piedra tampoco es necesaria	66
¿Cómo estimular sin dañar?	68

¿Cómo podemos escoger juegos divertidos para reemplazar los dispositivos electrónicos?	71
Entonces... ¿cómo debe ser la elección de los juguetes de tus hijos?	73
¿Qué prefieren los niños? ¿Qué les gusta de forma natural?	75
Los bebés necesitan estimulación, ¿pero qué tipo de estimulación?	79
La sobreestimulación perjudica seriamente su salud. Adrián no sabe comer solo	86
¿Peligra la salud del cerebro del menor? ¡Por un cerebro sano!	88
Los padres que podían pararse en cada charco	90
Capítulo 4. Intoxicación tecnológica	97
Alergia a la soledad, a la paciencia y al aburrimiento.	99
Alberto, un niño preocupado, estresado y <i>enganchado</i>	100
Cómo manejar el estrés y la dependencia de los dispositivos electrónicos de Alberto	111
Los dispositivos electrónicos inundan y dominan las vidas de niños y adolescentes	114
Los videojuegos: algunos de sus efectos negativos	115
Recomendaciones para el uso responsable de los videojuegos. Pautas y consejos para proteger a nuestros hijos	47

¿Cómo fomentar la paciencia y la concentración de nuestros hijos?	119
Capítulo 5. ¿Inteligentes o desmemoriados?	
¿Serán nuestros hijos los nuevos jíbaros del siglo XXI?	125
Psicoeducación digital	128
Un «período crítico» en la vida de nuestros hijos	129
Los jíbaros del siglo XXI. ¿Qué consecuencias tiene la intoxicación tecnológica?	131
¿Cómo se lee en la actualidad? Surfeando a través de las palabras	132
¿Las nuevas tecnologías contribuyen a aumentar las capacidades intelectuales de nuestros hijos?	136
¿Cuál es la diferencia en el cerebro entre dos adolescentes españolas y los taxistas de Londres?	140
Las mil y una cosas a la vez. Cuando uno no quiere perderse algo por nada del mundo	143
Sofía, la mujer orquesta del siglo XXI. Los adolescentes y la multitarea	146
Capítulo 6. Conectados, pero solos	151
Los adolescentes que habitan en internet	154
Entonces, ¿por qué los adolescentes están esclavizados por su <i>smartphone</i> o por su portátil?	158
Ainara tiene millones de amigos, pero confiesa sentirse sola. Conectados en habitaciones vacías	165

El cóctel molotov que favorece el uso adictivo de la Red	173
Consejos para que nuestros hijos diferencien el mundo real del mundo virtual y no queden atrapados en éste	177
Una mirada de optimismo	181
Bibliografía	185

CAPÍTULO 1

**PRIMERIZA...
¡PERO NO IDIOTA!**



PRIMERIZA... ¡PERO NO IDIOTA!

La semilla

La inmensa mayoría de madres, padres y educadores (entre los cuales me incluyo, cómo no) somos incapaces de saber a ciencia cierta las consecuencias que tiene la excesiva estimulación a la que, en la actualidad, se somete a los niños, pero sí podemos imaginarnos o, al menos, predecir algunos de sus riesgos en el desarrollo de nuestros hijos.

La neurociencia ha avanzado de manera vertiginosa en los últimos años. Los descubrimientos científicos sobre el desarrollo del cerebro infantil están teniendo una gran repercusión en la manera en la que aprenden los niños y adolescentes y, por tanto, en su educación. Podemos enseñar a nuestro hijo a utilizar mejor su cerebro. Se conoce mejor porque las novedosas técnicas de imagen cerebral nos permiten observar cómo trabajan las funciones cognitivas, desvelando los secretos de los procesos del lenguaje, de la resolución de problemas, etc. Estos conocimientos pueden permitir desarrollar al máximo su potencial.

Este hecho está influyendo enormemente en cómo se enseña a los niños a pensar y a aprender de forma positiva, pero también se está cayendo en el tremendo error de sobreestimar a los niños

sin conocer y/o adaptar a ciencia cierta las condiciones de la estimulación a las necesidades de cada niño y a sus etapas de maduración.

Estamos, probablemente, ante la generación que más estimulación recibe de toda la historia de la humanidad, sin saber realmente precisar las consecuencias que de ello se derivan.

Tenemos acceso a todo tipo de información, desde poder ver imágenes de una operación a corazón abierto, hasta observar la Tierra desde cualquier punto aéreo gracias a un dron (una aeronave que vuela sin tripulación). Somos capaces de acceder a toda clase de información jamás imaginada a través de la red, leer cualquier artículo científico, periódico o libro. Podemos ver en imágenes cualquier lugar del mundo entero, incluido el espacio, y elaborar cualquier receta de comida del mundo, así como comprar ropa de todas las marcas y alimentos de mil sabores. Podemos libremente contactar con nuestras familias y amigos en cualquier momento allá donde estén.

Vivimos un desarrollo tecnológico tan intenso como desconocido es el impacto que tendrá en el desarrollo infantil y adolescente.

Es tiempo de reflexionar acerca de este «bombardeo» de estímulos que recibimos en un mundo frenético y cada vez más exigente en cuanto a la educación de nuestros hijos se refiere. Intuimos y sabemos que cierta estimulación y exigencia tiene grandes beneficios, por supuesto. Pero tendremos que conocer a qué atenuados y qué consecuencias puede traer este volumen ingente de información y la hipereducación a la que sometemos los adultos a toda una generación de niños nacidos en la actualidad y de las generaciones venideras.

Y esta sociedad —que, por cierto, construimos nosotros— no nos lo pone nada fácil.

El cerebro infantil, ¿es una esponja?

En muchas ocasiones, me da la sensación de que a los niños les robamos su infancia exponiéndolos tan pronto, ya desde bebés, a un sinfín de estímulos, actividades y, por tanto, exigencias en su aprendizaje, sin saber muy bien con qué objetivo.

«¿Cómo vamos a perder la oportunidad de que nuestros hijos aprendan inglés y chino, si en esta etapa son esponjas?», me decía una madre a la salida de una reunión de padres de la escuela infantil.

«Así no les pasará lo mismo que a nuestra generación. La cantidad de oportunidades que nosotros hemos perdido por no dominar los idiomas», proseguía.

«He leído que la estimulación musical y el *ballet* son actividades enormemente beneficiosas y productivas para su desarrollo intelectual e integral. Ya sabéis que la evolución cerebral es enorme en los primeros años de vida.» A esta afirmación de esta madre tan instruida e ilustrada le seguía una pregunta a la directora de la escuela: «¿Es ampliable el horario de estas actividades a la tarde? Nos gustaría apuntar a nuestra hija a estos talleres para que probase».

«Os voy a pasar el *link* de un vídeo que podéis encontrar en YouTube que enseña a los niños el aprendizaje de los colores. Es dinámico y entretenidísimo, mi pitufa se queda pegada frente a la pantalla. Le encanta.»

El estupor que me produce presenciar esta conversación no es porque su contenido o parte de las afirmaciones que esta madre vierte sean verdaderas o falsas. Los niños, ciertamente, en esta etapa, en sus primeros años de vida, tienen una gran capacidad de aprendizaje.

Los beneficios de la estimulación musical, entre otros muchos, están en potenciar el vínculo del bebé con sus progenitores, favorecer la integración al mundo, proporcionar seguridad, facilitar la expresión de sus sentimientos afectivos, fomentar el desarrollo de la memoria visual y auditiva, aumentar las capacidades motrices, etc. Pero, sobre todo, en disfrutar.

No se juzgan los efectos tan positivos de estos aprendizajes a los que esta madre ha aludido. Lo verdaderamente sorprendente es que todas estas frases las pronunciasse la misma persona, y esa iniciativa por estimular fuera en una misma dirección, hacia su hija. Su «pitufa», que todavía no había cumplido ni los dos años de vida.

Esta misma niña acude cada sábado, llueva, truene o pase una mala noche, a la piscina para recibir sus clases de natación. Los domingos que tiene libres acude a *disfrutar* de los títeres, del teatro o una clase musical acompañada de los padres. ¡Qué divertido! Y ciertamente es así. Cada vez más, los padres disfrutamos de actividades conjuntas con nuestros retoños. Pero ¿esta madre se ha parado a valorar las consecuencias de sus acciones en la vida de su hija y en la suya propia?

Creedme si os digo que estas conversaciones son cada vez más frecuentes y los padres están convencidos de que esta manera de educar y entretener a sus hijos es la adecuada.

¡Qué maravilla, cuánto podemos hacer por ellos! Pues entonces... hagámoslo, no perdamos oportunidad, si es bueno... ¡adelante! No vayamos a perder el tiempo o quedarnos atrás. ¡Todo por mi hija!

¡Alto! Un minuto para la reflexión. El cerebro de un niño no es una esponja. Y por mucho que pensemos que una esponja pueda absorber todo el agua que quiera, tiene su propio límite. No puede recoger más líquido que la que su propia capacidad permite, con

lo cual terminará por «desbordarse». Las esponjas con su excesivo uso también se degradan.

Su hijo puede sentirse desbordado, como nos ocurre también a los adultos, pero es incapaz de detectar lo que le pasa. La pregunta que podemos hacernos sobre nuestros hijos es si las personas que más los quieren y tienen la obligación de cuidarlos y protegerlos, con las que construyen un gran vínculo emocional, tampoco lo identifican, ¿qué mensaje les está llegando a estos niños? Los explotamos, les robamos su infancia, ¿qué les proyectamos?, ¿qué queremos hacer de ellos? ¡Ojo con las expectativas que tienes sobre tus hijos!

Cada vez más, en las escuelas, los maestros de educación infantil avisan a los padres sobre el cansancio, las horas de sueño insuficientes y las actividades frenéticas de las que participan los niños. Detectan nerviosismo, inquietud y es frecuente que los lunes pregunten a sus progenitores: «¿Qué ha pasado este fin de semana?», y afirman lo siguiente: «Este niño está muy nervioso, parece que *se ha pasado de vueltas*». Los maestros perciben que los niños no descansan lo suficiente y que tendemos a acoplar a los hijos al ritmo de vida de los padres, a veces a una vida social demasiado intensa. Cierta acomodación de los niños al ritmo de vida familiar es adecuada, porque la rigidez excesiva en sus horarios o planes tampoco es positiva. Cierta flexibilidad es beneficiosa.

En esta primera parte del libro abordaré los cuidados que realmente necesitan nuestros hijos para que se adapten adecuadamente a su entorno, construyan una vida llena de satisfacciones, para que sean lo más felices que sea posible, como cualquier madre y padre querría. Pero, eso sí, por supuesto lejos de la presión y de la hipereducación a la que se somete hoy a esta generación.

La hipereducación

Entiendo que tenemos de media en torno a un hijo, con lo cual se convierte en el «rey de la casa», nos volcamos en él de manera sobrehumana y le atendemos con gran dedicación, porque es realmente maravilloso vivir esta experiencia. He escuchado en muchos debates cómo parece que hoy en día la maternidad se ha profesionalizado, debido a la entrega y dedicación por la autoexigencia propia de este momento, junto con la formación y conocimientos que en la actualidad existen para ser mejores madres. Las mujeres acaban exhaustas, sin saber que la maternidad iba a ser tan agotadora, preguntándose cómo lo hacían sus madres y abuelas en épocas anteriores. Si bien es totalmente cierta la dificultad de conciliar la vida familiar con la vida laboral, habría que reflexionar si este agotamiento responde al grado en que cada progenitor se involucra, ya que podría estar siendo excesivo, sin dejar respirar a su hijo.

Cada vez adquirimos mayores conocimientos científicos sobre el desarrollo de los niños y estamos más formados e interesados por su educación. Además, esta información es accesible para todos y, en algunos casos, el acceso a lo que se cree que es la mejor educación también se puede pagar, como por ejemplo eligiendo el «mejor» colegio. Existe un gran estrés por elegir el mejor *cole* para tus hijos con la mejor metodología pedagógica, aunque te dejes casi un sueldo en dicha elección. De ahí los quebraderos de cabeza que genera este paso para muchos padres, no vaya a ser que la escuela de tu zona no sea suficiente para las expectativas que tienes puestas en tu superhijo. No importa que el transporte te lleve dos horas diarias de tiempo, te arruines o no tengas amigos en el barrio. ¡Todo por mi hijo!

Existe el caso de niños cuyo nivel socioeconómico nada tiene que ver con el de sus amigos del cole. A mitad de curso, este des-

equilibrio se hace cada vez más patente. He podido comprobar cómo la preocupación de muchos padres iba en aumento por no poder llevar el ritmo de vida de los compañeros del colegio de su hijo, por no tener un chalet con piscina al cual invitar, hasta no poder poner los *brackets* de los dientes a sus niños ni contratar profesores de refuerzo por las tardes, lo necesitase o no. El hecho de no poder proporcionales estas pequeñas pero grandes cosas crea mucha culpabilidad. He visto en muchos padres cómo la celebración del cumpleaños de sus hijos se convertía en un momento de tensión en vez de felicidad. Padres acomplejados que se preguntan: «¿Dónde los llevo a celebrarlo?». Hace ya tiempo que unos sándwiches o medias noches rellenas de jamón y queso y una tarta dejaron de ser suficiente. Buscan también la originalidad, se contratan payasos o científicos que hagan experimentos a modo de diversión.

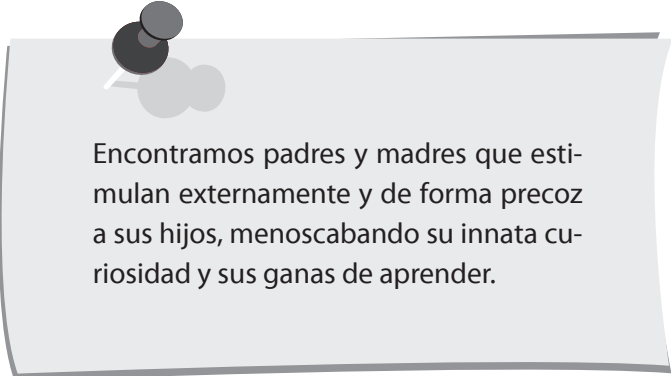
Esta hiperexigencia, junto con el creciente negocio que existe para la infancia a todos los niveles, incluida la necesidad de la educación tecnológica, un potente mercado, nos somete a bombardeos de mensajes y presiones difíciles de canalizar o manejar. Pero si no somos capaces de poner un poco de cordura, nos arrastrará.

Con esto no quiero decir que estos aprendizajes y experiencias no sean enormemente beneficiosos para el desarrollo de los niños, que por supuesto lo son. Sólo que poquito a poco, de uno en uno, valorando las necesidades y el ritmo de los niños. No queramos generar superniños a toda costa.

A grandes padres, ¿grandes hijos?

Contribuimos consciente o inconscientemente a que los niños pierdan su frescura en un mundo guiado y excesivamente estruc-

turado, disponiendo ya desde muy temprano de una agenda bien planificada. ¿Dónde queda la motivación intrínseca, la necesidad de explorar a su ritmo, de asombrarse y entusiasmarse con lo cotidiano y lo natural? La motivación intrínseca se genera cuando hacemos algo con gran disfrute, por el hecho de divertirnos y no porque nos lo impongan o para obtener un cumplido. Si contribuimos a aniquilar la esencia y lo más característico de la infancia, la imaginación y la magia de ser niño, lo lúdico para programar niños en los que depositamos otras necesidades y prioridades que no son las de ellos, sino las de un adulto, ¿qué nos queda? ¿En qué los convertimos?



Encontramos padres y madres que estimulan externamente y de forma precoz a sus hijos, menoscabando su innata curiosidad y sus ganas de aprender.

A menudo, los padres comienzan a darse cuenta de lo que han construido en sus vidas cuando sus hijos llegan a la preadolescencia y se llevan las manos a la cabeza, al observar cómo algunos adolescentes se encuentran absolutamente desmotivados, con gran temor a la soledad y al silencio, aburridos o absortos ante los sonidos e imágenes estridentes de un teléfono móvil, una *tablet* o un ordenador, hablando más con «los pulgares» que «por los codos» (como correspondería a cualquier adolescente que se precie), incapaces de escuchar lo que se le dice:

—Rubén, Rubén, Rubééén, ¿me escuchas? —pregunta su madre.

—¡Jo! Sí, mamá. ¡Qué pesada! —responde Rubén.

—Llevo media hora llamándote —insiste su madre.

—¿Qué me decías, mamááá? No, no, yo no salgo, me quedo en casa. ¡Paso, vete tú! —responde Rubén despistado.

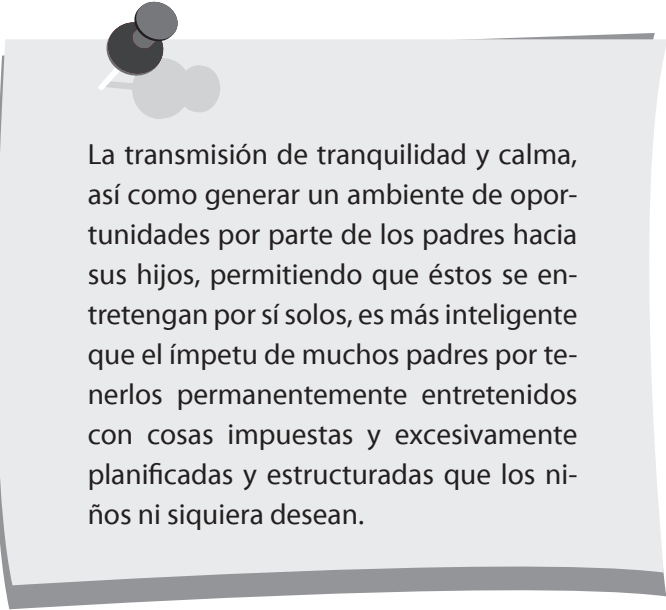
—No hijo, si te he preguntado qué quieres de merendar —expira una madre desesperada y hastiada de esforzarse en mantener conversaciones que no llegan a ninguna parte.

Los niños no tienen poderes mágicos para convertirse de pronto en estos seres o fantasmas que habitan en algunos hogares, presentes pero ausentes. No tienen la varita mágica para decir: «¡Tatatachán...! Ahora soy un adolescente desmotivado en mis estudios y pasivo que no participa de la familia». Muchos viven aislados, sordos ante el mundo natural por las decenas de aparatos digitales de los que disponen a su alrededor, pero ciertamente comunicados a través de estos soportes con el exterior.

Entonces, ¿para qué se van a esforzar por salir de su cuarto? Al menos de momento. En esta edad algunos adolescentes creen tener lo que necesitan y sin esfuerzo. Esta situación llega con los llamados «padres helicópteros». Aquellos que prestan una elevada atención a sus hijos, que constantemente los supervisan y cuando estos tienen un problema acuden para resolvérselo sin dejar un minuto para ver si generan una solución por sí mismos. También existen los «padres ambulancia», que perciben cada dificultad como si fuera una emergencia a la que hay que atender inmediatamente. De ahí que se generen —en ambos casos— el estrés y el agotamiento mencionados anteriormente que se padecen hoy en día viviendo la paternidad.

Madres y padres que no llegan a llevar a cabo los propósitos que tienen para sus hijos ni cumplir los suyos propios. Los niños viven lo que marcan sus agendas con actividades que ellos en muchos casos ni siquiera eligen o desean. Si los niños se aburren es un drama para ellos mismos y un fracaso para sus padres. No existe una tarde libre porque piensan que no están aprovechando el tiempo, como si al no estar la tarde planificada fuera un desaprovechamiento. Todo esto genera estrés, falta de autonomía y desmotivación por parte de los niños.

Padres que supervisan permanentemente las vidas de sus retoños y, cómo no, sus estudios. Se responsabilizan tanto de sus resultados, que viven como un éxito o como un fracaso propio lo que hacen sus hijos.



La transmisión de tranquilidad y calma, así como generar un ambiente de oportunidades por parte de los padres hacia sus hijos, permitiendo que éstos se entretengan por sí solos, es más inteligente que el ímpetu de muchos padres por tenerlos permanentemente entretenidos con cosas impuestas y excesivamente planificadas y estructuradas que los niños ni siquiera desean.

—Nos vamos del parque porque tenemos que estudiar esta tarde. Mañana tenemos un examen muy difícil —dice María, la madre de Cloe.

Mi reflexión es: ¿cómo hemos cambiado hasta el lenguaje? Sería más adecuado responsabilizar a su hija diciendo: «Nos vamos porque Cloe tiene que estudiar, se examina mañana».

Ante estas afirmaciones, no es de extrañar que algunos padres justifiquen a toda costa los errores de sus hijos, porque realmente no son de ellos, no les pertenecen ni el mérito ni el demérito, que asume el adulto como propios. De ahí que una crítica por parte de un maestro sea tomada como algo personal, y no como una crítica constructiva para que su hijo mejore. Entiendo que ahora cualquier padre quisiera añadir: «Hay que ver cómo son algunos profesores...», y ciertamente también tendría razón.

La realidad es que existen verdaderos enfrentamientos entre padres y profesores porque algunos padres no quieren o no saben admitir su responsabilidad, pues disculpan a su hijo a toda costa, como si tuvieran que justificarles o más bien justificarse. «¿Con lo que yo hago por mi hijo y encima al profesor no le es suficiente...?», dice la madre de Cloe. También hay que decir que es importante que los maestros realicen un esfuerzo por transmitir sus mensajes sin proyectar culpabilidad a los padres. Transmitir responsabilidad, sí, pero la culpabilidad sólo daña, dado que estos padres pondrán una gran barrera sintiéndose atacados y responderán a la defensiva y con rechazo. El perdedor, como es habitual, será la parte más más vulnerable: el niño.

Somos nosotros, los adultos, quienes poquito a poco realizamos esa conversión que después tan frecuentemente criticamos. Si verdaderamente estos niños tuvieran dichos poderes, esa varita mágica que anteriormente mencionaba, ya habrían hecho desaparecer a más de un padre y una madre.

¿De dónde viene el afán por sobreestimular?

Las investigaciones científicas sobre estimulación han encontrado que el cerebro del bebé, si no tiene las experiencias básicas y, por tanto, la suficiente estimulación, aquella que todo niño necesita, no se desarrollará adecuadamente. La estimulación temprana surgió para atender a aquellos niños que padecían deficiencias en su desarrollo o mostraban dificultades en su aprendizaje y que requerían unos cuidados especiales y preferentes. Por tanto, entendemos que estos bebés y niños necesitaban ser más estimulados. Más tarde, dado que existían grandes beneficios en su desarrollo, y por el conocimiento de una gran evolución en el cerebro infantil en la primera etapa de la vida, se aplicó esta estimulación también a niños sanos.

Estos hallazgos científicos ya se demostraron primero en varios estudios con animales, en los que se pudo observar la diferencia de las ratas en dos contextos: unas en situación de aislamiento, solas y en jaulas vacías, y otras criadas en comunidad y con juguetes. También a mediados de la década de 1970 el descubrimiento de una niña, llamada Genie, que desgraciadamente creció en una situación de privación social grave, sin escuchar diálogos humanos o atados a una silla, se pudieron demostrar las consecuencias enormemente dañinas para el desarrollo que suponía el hecho de no recibir los estímulos necesarios.

Aunque tal y como recoge la autora del libro, un solo caso no es una prueba e incluso pudiera haber nacido ya con daños en el cerebro.

El aislamiento y la privación sensorial dañan el desarrollo del cerebro, y por tanto el desarrollo emocional y social, mermando el aprendizaje. De una forma más flagrante se ha podido demostrar gracias a los estudios que cita la doctora y educadora Kathleen

Stassen Berger, en su libro *Psicología del desarrollo*, llevado a cabo con niños huérfanos en Rumanía, que corrobora las investigaciones anteriormente mencionadas.

El dictador Nicolae Ceausescu, en los años ochenta, prohibió las interrupciones voluntarias del embarazo y el control de la natalidad. Esto hizo que decenas de miles de niños fueran abandonados en orfanatos estatales, en los cuales fueron privados de interacciones y estímulos. Miles de estos niños abandonados fueron adoptados posteriormente por familias de Estados Unidos y europeas tras el final de su gobierno.

Los niños que mejor evolucionaron, es decir, que ganaron peso, crecieron más rápido o desarrollaron adecuadamente sus habilidades motoras, fueron aquellos que habían sido adoptados antes de los seis meses de edad. Sin embargo, aquellos que fueron adoptados pasados los seis meses presentaban mayor déficit en las habilidades cognitivas y emocionales, así como carencias en su vínculo emocional o apego con un cuidador, mostrándose en sus conductas demasiado amistosos con extraños. Los estudios sobre estos niños se han prolongado en el tiempo y nos muestran que actualmente —cuando ya son adultos emergentes—, su desarrollo ha transcurrido con problemas emocionales y de conducta, que se hicieron patentes en su etapa adolescente.

De ahí la importancia de las experiencias tempranas, de la interacción y el cuidado con una figura de apego o cuidador, que le aporta la seguridad en sí mismo y un adecuado desarrollo. A esto añadido que no hay que dejar a ningún niño sin las oportunidades de recibir la estimulación necesaria y suficiente, pero tampoco abusar ni dejarse llevar por la obsesión de avanzar más rápido de lo que un niño es capaz de aprender dada la etapa evolutiva en la que se encuentran.

Querer y cuidar a tu bebé, ¿solamente eso?

La mayoría de los niños y las niñas se desarrolla bien y de forma adecuada en sus familias, en su sociedad, aun existiendo muchas diferencias, tanto culturales como en los estilos educativos que ofrecen las familias a su hijos.

Cuando hablo sobre experiencias básicas y la estimulación que necesita un bebé, me refiero a jugar con él, dejarle experimentar sensaciones placenteras, alentándole al movimiento y a alcanzar objetos, cosas sencillas que serán el alimento idóneo para las conexiones cerebrales que necesita para su correcto desarrollo.

Hasta hace unos años, nuestros bebés recibían estimulación de nuestro entorno más cercano, de la relación con su familia, del contacto con la naturaleza, con sus amigos. Desde hace unos años, la tecnología y la necesidad autoimpuesta de estimularlos para ser mejores en un mundo exigente, impuesto por la esclavitud de un mercado que nos somete y nos guía, ha irrumpido en nuestras vidas. Hemos abierto la puerta de nuestro hogar a un monstruo, el monstruo de la sobreestimulación, permitiendo que se acerque a nuestro hijo, sin que se lo lleve físicamente, pero sí obligándolo a convivir con él, lo cual lo hace más cruel, generando una presión social anteriormente desconocida.

¡Preparados, listos... ya! Comienza la carrera mucho antes de que los bebés nazcan

La obsesión por estimular a nuestros hijos comienza antes incluso de que el bebé nazca. ¿Qué madre o padre no haría todo lo posible, e incluso lo imposible, para que su hijo fuera feliz, inteligente y tuviera un gran futuro por delante? Creo que cada uno de nosotros, en su interior, sólo quiere que haya una única persona

en el mundo que sea más lista, más guapa, más habilidosa y triunfadora que uno mismo. Esa única persona en el mundo es... nuestro hijo. Entonces, no pierdas el tiempo, ni un minuto más, es hora empezar, el tiempo comienza... ¡Ya!

Te sorprendes un día de tu embarazo escuchando a Mozart porque se habla de la importancia que tiene la música para activar las neuronas y por tanto el desarrollo de tu bebé, incluso mejora el aprendizaje del pensamiento matemático. La música es irresistiblemente maravillosa.

Elijo como primera opción *La primavera*, de Vivaldi, pero finalmente me decido por escuchar el *Concierto para piano y orquesta n.º 21 K 467*, de W. A. Mozart. ¿La razón de esta elección? Porque a los tres meses del embarazo me regalan un diario-guía que tiene el plan de acompañamiento para una futura mamá en este maravilloso viaje, la maternidad. Por supuesto, acepto el regalo, cómo no, mi curiosidad y mi avidez por saber cada vez más me pueden. En él aconsejan este concierto porque, según refleja la guía, «las notas límpidas del pianoforte, el *pizzicato* de los arcos y los improvisados acentos de la orquesta saben transmitir sensaciones tranquilizadoras y relajantes, tanto para la mamá como para el bebé».

Con toda la ilusión lo devoro el primer día, no vaya a quedarme sin saber algo que las demás madres, según observo, ya conocen, porque cuando hablo con ellas, parecen sabérselo todo. La frase más repetida en mi grupo es: «Y no has leído que lo mejor para el bebé es...».

Esta extraordinaria guía se convierte en mi libro de cabecera. Digo «extraordinaria» porque es capaz de ayudarte en cada momento, es decir, nos dice para cada estado de ánimo lo que debemos hacer, leer, escuchar e incluso el tipo de música o película más adecuado para cada mes del embarazo. Insólito, pero real.

Me siento en mi sofá dispuesta a poner en práctica los magníficos consejos: voy a escuchar música. Y de repente me surge una terrible duda —os aseguro que es totalmente verídico— y me hago la siguiente pregunta: ¿me pongo los cascos en mis oídos para relajarme o se los pongo al bebé, es decir, pegados a mi incipiente tripa? Dejo abierta la respuesta porque las opiniones siguen divididas al respecto.

Acudo a mis clases semanales de yoga, que es mi mejor elección. También asistimos, cómo no, a las clases de preparación al parto que, aunque nos aportan conocimientos y consejos, no nos proporcionan tranquilidad y calma. Nos aconsejan todo lo que vamos a necesitar y escucho a todas las parejas que ya lo tienen comprado casi todo, así como los matices de su elección en cada objeto y las diferencias de precios, objetos que ni siquiera pensé jamás que pudieran existir.

En esta situación, es evidente que puede al menos entrarte una sensación de estrés ante tanta seguridad y planificación ajena, y un pensamiento: «¿Lo estaré haciendo bien?», ya que ni siquiera hemos pensado o comprado estas cosas supuestamente «tan necesarias» para nuestro bebé. «¿Seré una buena madre?» Regresamos a casa, yo un tanto decepcionada, supongo que en estos momentos también las hormonas juegan su papel. Aun así me repito a mí misma lo que yo pienso en realidad: «Lo más importante es que disfrutemos de mi embarazo, del deseo de verle la carita y estrecharle entre nuestros brazos, me regocijo en el amor que sentimos por nuestro bebé, en lo que lo queremos, lo cuidamos y lo cuidaremos».

De momento, compramos lo imprescindible y aunque las visitas a casa me recuerdan todo lo que todavía no tenemos, intento seguir fiel a mí misma, que lo mío me cuesta, para esperar a que llegue el amor de nuestra vida. Y... finalmente llegó y, con él, la felicidad y la intensidad de la maternidad.

Al mes del nacimiento de mi hija, en mi centro de salud ofrecen la posibilidad de acudir un día a la semana, tres horas, para realizar un taller sobre la maternidad: una hora de clase de masajes para el bebé, una hora de lactancia para ayudarte en este proceso y, por su puesto, para no olvidarte de ti misma, otra hora de *hipopresivos*: actualmente recomiendan estos abdominales como los mejores que puedes hacer para continuar con tu anterior figura.

Voy a probar. Nunca llego a tiempo, y observo que las demás madres —somos más de diez—, tampoco.

Primera hora: masaje. Tenemos que desnudar a nuestro bebé, untarle aceite corporal y comenzar un masaje con el objetivo de relajarle. Y me pregunto en ese momento: ¿no estaría yo más tranquila y mi bebé más relajado si permanezco en casa con ella entre mis brazos, en lugar de salir de casa a toda prisa a esas horas insanas? ¿No le relajará más a mi bebé una mamá tranquila que respeta su ritmo?

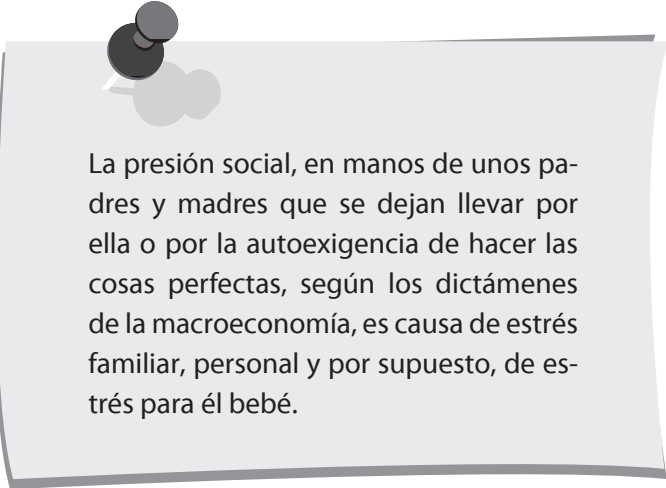
En el taller, algunos bebés lloran y no sabemos si es porque tienen frío, calor o si les falta el contacto directo con sus madres al estar tumbados en colchonetas. Simultáneamente, otros bebés se están haciendo caca, otros quieren dormir o simplemente les toca su toma de leche. Por supuesto, la mía quiere la teta de mamá. Comienzo a darle el pecho, estamos veinte minutos, mi hija feliz y yo aún más. De pronto, se ha pasado la hora y no le he podido dar el masaje. Ahora toca lactancia. ¡Vaya! Pero si mi hija ya ha tenido su toma. ¡Oh, me lo he perdido!

Trato de aprovechar parte de lo aprendido y le doy el masaje que rechaza absolutamente porque quiere mis brazos. Llega la siguiente actividad, la hora prometida... «La hora para una misma.» ¿Cómo que para una misma? Quién nos mete en la cabeza semejante concepto, si un bebé de un mes depende absolutamente de

ti. Cuando me levanto para respirar y realizar el primer abdominal hipopresivo, mi hija se hace caca. Se acabó, ya no existe el «momento para mí misma». «¿Cómo he podido ser tan ingenua?», me pregunto.

Durante esa hora somos varias las madres que dejamos el ejercicio y nos ponemos a cambiar pañales.

Por último, se acerca la matrona y se dirige a todas de la siguiente manera: «Ya está, mamás»: así nos llama. Nos anuncia que la sesión se ha acabado por hoy. Quiere un *feedback* de lo acontecido, por lo que nos pregunta si estamos contentas y si hemos aprendido mucho en el taller. No soy capaz de decir nada, me quedo muda. Sólo hago una reflexión para mis adentros... «Soy primeriza, ¡pero no idiota!»



La presión social, en manos de unos padres y madres que se dejan llevar por ella o por la autoexigencia de hacer las cosas perfectas, según los dictámenes de la macroeconomía, es causa de estrés familiar, personal y por supuesto, de estrés para él bebé.

Porque... ¿cómo es posible que no hagamos más que mimar, querer y amar a nuestro bebé? Pero si hoy en día se nos abre un mundo de oportunidades para ganar esta carrera, ¿hacia dónde? A ninguna parte.

Perdemos momentos únicos y desvanecemos sensaciones maravillosas de disfrute y serenidad. ¿Por qué? Porque «no vaya a ser que mi hijo no sea el primero»... ¿En qué? No lo sabemos. Los libros, las revistas, la divulgación en medios de comunicación, las empresas, todo el mundo opina al respecto.

Afortunadamente, como he escrito antes, cada bebé marca su ritmo, y es mucho más inteligente que muchos padres. Es importante saber conectar con él observando lo que desea, aprendiendo poco a poco a respetarlo, es complejo, pero se puede conseguir. Este aprendizaje sólo se adquiere si le observamos y empatizamos con él, en vez de imponerle otras necesidades ajenas que nada tienen que ver con nuestro hijo. Seguro que podéis hacerlo: quererle, mirarle, regalarle sonrisas que tan mágicamente te devuelve, atenderle, sentirle, educarle. Eso es amor, algo tan sencillo y complejo a la vez.

Millones de padres se preguntan si, dado que la sociedad muestra tantas cosas para crear a un superniño, ¿por qué quedarse solo en el amor?, ¿tendrán que invertir en alguna otra cosa más, no? Dejemos a nuestra intuición y a nuestra empatía actuar, y a la experiencia que vayamos acumulando mientras compartimos nuestra vida con nuestro hijo. Es así como iremos identificando lo que necesita. A veces, porque no lo vemos, o porque no queremos verlo, interrumpimos momentos placenteros con una alternativa que pensamos más fructífera, pensando que lo artificial será mejor que lo natural.

Si tu bebé pudiera hablar, ¿qué te diría?

Si tu bebé hablara, te diría:

Quiéreme mucho, ámame despacio, dedícame tiempo, abrázame, soy un bebé. Escucha mi llanto de queja y mis primeras sonrisas y disfrútalas tú también.

Deseo que me abracés, que me cubras de besos, quiero oír el murmullo de tu voz, el sonido de una canción de tus cálidos labios. Papá, hazme cosquillas con tu barba, hazme cosquillitas en mi cuerpo, pedorretas en la tripa. Mira cómo disfruto, sonríeme, que yo también te sonrío. Mamá, dame tus pellizcos de ternura, la serenidad que siento cuando estoy en tus brazos, brazos firmes y llenos de amor que me envuelvan, donde sienta la seguridad de quien me sostiene y protege. Quiero el calor de tu cuerpo, tu amor. Dime cuantas veces puedas: «Te quiero. Te amo». Ésa es mi seguridad.

Estos momentos son únicos... Reemplaza otros más estresantes por éstos. La paternidad y la maternidad no son idílicas, son intensas, pero definitivamente maravillosas. Si puedes, y yo creo que sí, detén el tiempo por un momento para disfrutar de esta extraordinaria experiencia.