

NOSOTROS, LOS PADRES

Las drogas..., el tabaco, el alcohol, el café, los medicamentos, se encuentran en el entorno en que vivimos. En nuestra empresa, en la oficina, en la calle, en el colegio de nuestros hijos, en nuestro hogar. No podemos cerrar los ojos e ignorar la evidencia. Hemos de aprender a convivir con las drogas y combatir los problemas asociados a su inadecuado uso.

No basta con reclamar soluciones a especialistas, médicos, psicólogos, educadores, policías o políticos. Nosotros mismos debemos tomar parte. El entorno familiar es el ámbito privilegiado para procurar a nuestro hijos los adecuados estímulos, actitudes, formación y estilos de vida que habrán de ser, sin duda, la mejor protección frente a las drogas.

No hemos de perder de vista que en el proceso de construcción de la personalidad de nuestros hijos, los mecanismos de identificación juegan un papel muy importante. Los primeros y principales modelos con los que se encuentran en su desarrollo somos nosotros, sus padres. Nuestras conductas y hábitos influirán sobremedida en los de nuestros pequeños.

Esta publicación no pretende sino insistir en la importancia de todo lo que acontece en el seno familiar y su influencia para el desarrollo de nuestros hijos. Su principal objetivo es transmitir la idea de que una personalidad equilibrada, madura, estable, resultará, probablemente, la mejor «vacuna» frente a la epidemia de los problemas derivados del abuso de drogas.

Una infancia feliz

Un adulto emocionalmente estable sólo es posible si ha tenido una infancia feliz.

El niño deseado

Las máximas posibilidades del niño comienzan con una correcta planificación familiar que permite a una pareja unida, estable y con un mínimo de problemas resueltos, tener un hijo deseado. En la génesis de muchos conflictos humanos está el haber nacido como un accidente imprevisto y rechazado.

La preparación al parto

El embarazo no es una enfermedad. Es un momento trascendental en la vida de una pareja y como tal debe ser entendido. Durante él, además de la atención y controles médicos pertinentes debe recibirse información acerca del ser que se está gestando. El padre debe participar de esta educación y prepararse junto a la madre para el parto y la futura paternidad.

El parto

Debe tenderse a un parto consciente y no violento. Debemos trabajar para que la madre llegue con la preparación mencionada y para que, de manera consciente, sea protagonista de su propio parto. Una madre bien preparada puede tener un parto relativamente indoloro y feliz y hacer del nacimiento de su hijo un momento pleno de felicidad como suele no serlo.

El primer instante

El niño debe ser inmediatamente colocado al pecho de su madre, para que ella pueda conocerlo, acariciarlo y tranquilizarlo con el conocido ritmo de los latidos de su corazón. La alimentación del pecho materno es la mejor por razones de nutrición y porque constituye la más poderosa y natural fuente de inmunidades para el niño.

La atención prioritaria de la madre

El recién nacido debe ser atendido, prioritariamente, por su madre. Los nidos, como práctica generalizada, deben ser desterrados de las maternidades.

El contacto con la madre

Las leyes sociales deben permitir a madre amamantar y atender a su hijo hasta los nueve meses con la dedicación necesaria. El ser humano es el único mamífero que nace en tales condiciones de desprotección e incapacidad para bastarse a sí mismo.

DEX
KOLEKTIBOA

Donostiar Indarra, 4 48011 BILBAO

Texto: Adaptación del original publicado por *Futura* bajo el título «Criar un niño sano y feliz».
Ilustraciones: Carlos Varela.
Impresión y Fotocomposición: Imprenta Berekinza
C/ Heros, 7 - Tfno. 424 44 07108
48009 BILBAO

El papel del padre

El padre asumirá su rol activamente colaborando en la higiene, atención y juegos, interviniendo en la preparación de los primeros biberones y alimentación de su hijo.

La ausencia constante y prolongada del padre en la vida familiar puede ser foco importante de conflictos.

La ausencia de los padres

Los padres deben hacer del proceso de separación de su hijo, un lento aprendizaje para el niño. Durante el primer año la separación no debe exceder de horas. En esta etapa de la vida el niño siente la ausencia de su madre como una pérdida definitiva. A medida que esta ausencia transcurre por un largo período de tiempo se incrementa la angustia que puede expresarse a través de síntomas diversos y en ocasiones provocar serios daños irreversibles. A partir de los dos años esta separación puede prolongarse por algunos días. No deben producirse separaciones más prolongadas hasta que el niño no esté en condiciones de comprender y hablar.

Exposición a las relaciones sexuales

Puede ser perjudicial para la salud mental del niño estar presente durante las relaciones sexuales de sus padres. Esto debe ser evitado.

El modelo familiar

El niño va a adquirir los rasgos fundamentales de la estructura de su personalidad en los cinco primeros años de vida, aprendiendo lo que vive, copiando las actitudes de los que le rodean, estructurándose conforme al modelo de su núcleo familiar. El apoyo, el amor, la paciencia y el estímulo de sus padres lo harán sentirse aceptado y querido y podrá afrontar la vida con firmeza, seguridad y capacidad de aprendizaje. La hostilidad, la desvalorización, la sobreprotección, los temores infundados y los castigos lo harán sentirse culpable, infravalorado, inseguro, minusválido, distinto y avanzará en la vida con dificultades en su aprendizaje y en conflicto consigo mismo y en sus relaciones con los demás.

La guardería

Las guarderías sólo pueden ser una herramienta complementaria de la educación del niño y, a ser posible, no deben ser utilizadas antes del año. Las guarderías deben ser lugares para la estimulación creativa del proceso de maduración y desarrollo del niño y no un simple depósito.

La maduración

Los padres deben respetar el pausado desarrollo y maduración evolutiva del niño, estimulándolo y brindándole posibilidades de espacio y elementos, pero sin apurarlo, sin ansiedad y aprendiendo a frustrarse en expectativas excesivas.

Los primeros pasos

El inicio de la etapa locomotriz del niño varía en cada uno, así también como sus características. Algunos gatean boca abajo, otros de culo y otros finalmente no lo hacen. Esta etapa es muy importante y delicada para la adquisición de sentimientos de autonomía y seguridad en el niño. Debe cuidarse de estimularlo sin exigencia ni ansiedad.

El control de esfínteres

El aprendizaje del control de esfínteres es un momento fundamental en este proceso evolutivo. El niño no debe ser forzado a sentarse en el retrete mucho antes de los dos años. Este aprendizaje debe hacerse lenta y pacientemente. El niño se siente orgulloso de sus primeras heces y tenderá a exhibirlas y jugar con ellas. Debemos ser conscientes de ello y por lo tanto a la vez que alabamos su «capacidad creativa» lo alejaremos sutil y pacientemente de los juegos fecales, que él mismo irá abandonando.



La exploración del cuerpo

Las zonas erógenas son fuente de estímulos placenteros importantes para el niño. Sus juegos irán pasando de la boca al ano y a sus genitales. Son etapas evolutivas necesarias y parte de su desarrollo y maduración normales que no le ocasionan daño alguno. Sí, en cambio, le perjudican las actitudes represoras al respecto, que son la fuente de una gran parte de los conflictos sexuales y corporales en general.

La forma de conocer del niño

El descubrimiento por parte del niño de cada una de sus manos, luego del conjunto de ambas, de la posibilidad de llevarse a la boca y de llevarse objetos a la boca, constituyen etapas importantes en el proceso de desarrollo, de descubrimientos y aprendizaje del niño. Ello no debe ser reprimido sino estimulado con los objetos apropiados.

La estimulación sensorial

El baño diario del niño es importante, más por razones genéricamente psicossomáticas, que por las específicamente higiénicas. El desarrollo y la maduración del sistema nervioso se estimulan a partir de las terminaciones del mismo que se encuentran en la piel. El baño del bebé debe ser una oportunidad importante para someterlo a caricias y masajes. La omisión de esta estimulación puede producir fallos en el desarrollo del sistema nervioso y en el desarrollo sensorial y emocional del niño.

La lactancia materna

La primera etapa alimentaria del niño condiciona entre otras su relación con el alimento. Es importante que la madre alimente al niño de su pecho. Al colocarlo a su pecho, recién nacido, y aún antes de cortado el cordón umbilical, no tendrán aún leche. Pero, en cambio, la succión del bebé estimulará la aparición de la leche al tercer o cuarto día, que es cuando será necesaria. Mientras tanto, la ingestión del calostro, satisfará las necesidades alimenticias e inmunológicas necesarias y acelerará el alumbramiento, es decir, la expulsión de los restos de placenta y membranas posterior al parto.

Alimentación y comunicación

Cuando la madre no tuviera toda la leche necesaria para la alimentación de su hijo, lo amamantará con la que tenga y complementará con biberones. Si no la tuviera en absoluto se ocupará personalmente de darle los biberones. Tanto el pecho como el biberón sustituto deben darse en un lugar tranquilo, y tienen que constituir un momento de relajación. El contacto epidérmico y térmico de la piel de uno y otro es fuente de placer para la madre y estimula el desarrollo del sistema nervioso del niño. La madre debe tratar de comunicarse verbalmente con el niño mientras lo alimenta y en cualquier otro momento, aunque crea que el niño no le comprende. El niño percibirá esta comunicación, al principio como sonido inestructurado, luego como música armónica, para finalmente ir distinguiendo los elementos del lenguaje que le permitirán adquirir el suyo de una manera temprana y segura.



La actitud del niño hacia el alimento

Los niños normales establecen una buena relación con su proceso de alimentación y lo asumen placenteramente. No se debe enfrentarlos con el alimento como obligación. Debe respetársele en sus necesidades circunstanciales, en sus gustos y sus horarios, que lentamente se irán socializando. Los niños normales, y salvo que se demuestre lo contrario todos lo son, comen lo necesario y cuando lo necesitan. Cuando rechazan el alimento es porque no les es necesario, no sienten hambre, no se sienten bien o están intentando expresar algún otro tipo de sentimiento de afirmación de su personalidad. Estos sentimientos deben intentar ser comprendidos, aceptados y resueltos y bajo ningún concepto debe obligársele a comer. Los niños tienen etapas evolutivas a saltos, en las que ingieren el doble o la mitad del alimento que en otras. Deben respetarse estos ritmos que responden a procesos de su organismo y de su psiquismo. Actitudes extremadamente inflexibles y firmes en la alimentación pueden ser origen de vómitos, trastornos gástricos, cólicos, etc.

El pulgar

La succión del propio pulgar constituye en el niño una fuente de placer. No provoca perjuicio alguno. El niño abandonará el pulgar, a su debido tiempo sin necesidad de intervenciones agresivas y traumáticas por parte de los padres o personas sustitutas.

El espacio físico

El comienzo de la etapa locomotriz multiplica la curiosidad del niño y su afán de conocer, aprender y descubrir.

Esto provoca en él un aparente afán destructor. El niño rompe para aprender, para descubrir, para comprender, para descargar agresión y para cumplir con sus necesidades de descarga sensorio-motriz. Debe colocarse a su alcance los objetos apropiados y fuera de él los inadecuados o aquellos que no se desea que sean destruidos. La existencia de niños en un hogar debe determinar características de su amueblamiento y decoración sin perjuicio de que se preserven espacios exclusivos para los adultos.

Las caricias y demostraciones de afecto

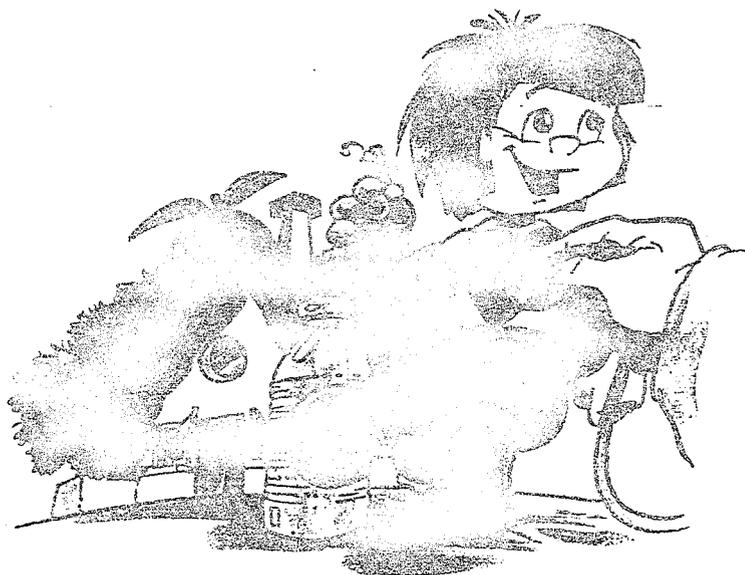
Desempeñan un papel importante en la estimulación del normal y equilibrado desarrollo evolutivo del niño en el alzarlo de la cuna, acunarlo en brazos, llevarlo sobre los hombros o la espalda y los juegos de interacción. No hay que temer un exceso de caricias y demostraciones de afecto que sólo pueden beneficiar al niño. Un niño que haya cubierto sus necesidades de afecto tendrá durante toda su vida, menos necesidad de consumir y llenarse de objetos superfluos.

El grito y el llanto

El llanto y el grito constituyen la única posibilidad de comunicación en la etapa preverbal y una comunicación importante posteriormente. Debe intentar comprenderse esta comunicación y no reprimirse. Toda conducta incluso la patológica implica comunicación y como tal debe ser interpretada.

La ansiedad de los padres

Pese a los temores habituales de padres y madres todos los niños normales aprenden a hablar, a caminar, a comer, vestirse y controlar sus esfínteres por sí mismos. Los padres deben aprender a controlar su propia ansiedad al respecto. Los padres ansiosos producen en sus hijos variedad de síntomas y rasgos de personalidad negativos.



Un hermanito en camino

El embarazo de la madre y el nacimiento de un hermano son momentos trascendentales en la vida del niño y deben ser atendidos como tales. El niño debe ser el primero en enterarse del embarazo de labios de sus propios padres. El niño debe ser integrado familiarmente a este proceso y no ser desplazado por él. Es en este momento cuando el padre puede adoptar una actitud más activa si cabe para satisfacer las necesidades de atención del niño. Y esto tanto en el preparto y parto como en el postparto.

Los celos del bebé

El niño debe ser de los primeros en conocer a su hermano. Los padres y demás familiares extremarán la atención del niño evitando se sienta abandonado y excesivamente desplazado. Los celos y el rechazo al invasor, que viene a disputarle una porción del afecto de los suyos e incluso de su ámbito espacial, son normales.

El aprendizaje de los límites

Para el niño el aprendizaje de los límites a su conducta constituye una parte importante de su desarrollo y socialización. Los límites deben ser motivados y justos y deben, además, ser razonable y pacientemente explicados.

La información sexual

La curiosidad sexual de los niños es un aspecto normal de su proceso de descubrimiento y aprendizaje y suele incrementarse ante el nacimiento de un nuevo hermano. La clara explicación e información sexual, a su nivel, permitirán al niño un correcto desarrollo de su propia sexualidad. Los juegos sexuales entre los niños son parte de esta tarea de investigación y aprendizaje y responden a la necesidad de explorar y conocer su cuerpo. Son por ello conductas normales y no provocan perjuicios.

Los temores nocturnos

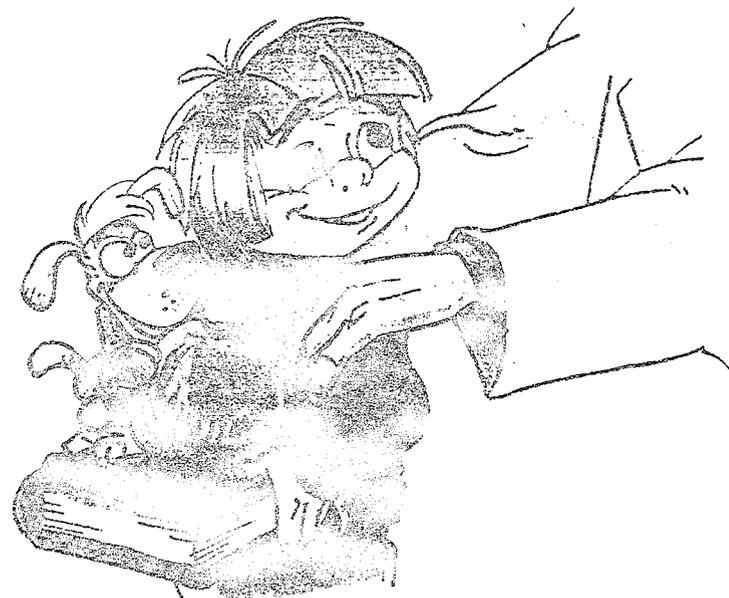
Los temores nocturnos suelen ser normales, aunque pueden o no presentarse, y cuando se presentan pueden ser más o menos intensos. Pueden darse en dos etapas distintas. En los niños más pequeños como llantos y sobresaltos difusos, en los mayores como miedos, pesadillas, hablar en sueños y sonambulismo. Debe atenderse al niño en sus temores, tranquilizándolo y restándole importancia a éstos episodios.

El hombre del saco

En ninguna etapa de la vida el ser humano se enfrenta a tantos descubrimientos, aprendizajes y cambios como los de sus primeros años de vida. Este proceso genera temores, ansiedades y angustias normales. No deben ser incrementados con la amenaza de personajes atemorizantes como los del diablo, el coco, el hombre del saco y sus sustitutos que pueden traumatizar al niño.

El preescolar

El preescolar puede ser un importante lugar para la socialización del niño y para su interacción y juegos con niños de su edad. El niño debe acudir con agrado, lo cual puede requerir un paciente período de adaptación previa que debe ser respetado y aceptado.



La escolarización

La escolaridad debe continuar paulatinamente el proceso de aprendizaje iniciado en el hogar. Seis años es la edad mínima para iniciar el aprendizaje de la lectoescritura, que no debe ser previamente estimulada. Esta edad de seis años es convencional y hay niños normales que no alcanzan el nivel de desarrollo y maduración nervioso y psicomotriz necesarios sino posteriormente y otros sin embargo que lo alcanzan a edades más tempranas. La estimulación insistente, reiterada e inoportuna de este aprendizaje puede generar problemas emocionales y de conducta.

La educación integral

El colegio debe estimular no sólo el área intelectual del niño sino también las áreas sensorio-motriz, afectiva y expresiva. Las actividades intelectuales deben armonizarse con las deportivas y las artísticas. La actividad escolar no debe invadir en tiempo, ocupación y preocupación las necesidades de esparcimiento, de juego y de convivencia hogareña. La pedagogía y psicología contemporáneas han demostrado que los procedimientos punitivos no sólo no constituyen métodos educacionales, sino que son antipedagógicos e impiden el desenvolvimiento adecuado de sus capacidades.

El juego

El juego es la actividad más importante del niño. A través del juego el niño investiga, aprende, crea y resuelve sus dificultades y conflictos, avanzando armónicamente en el proceso evolutivo de la vida. El niño necesita espacios, elementos y libertad para sus juegos y para sus necesidades de descarga motriz.

La actitud positiva de los padres

Puede suceder que en nuestra práctica habitual como padres no observemos por completo estas recomendaciones planteadas con anterioridad. Que no sirva ello para culpabilizarnos sino para motivar actitudes positivas y responsables hacia la educación de nuestros hijos.

Un niño feliz: una persona realizada

Un niño que ha crecido en un entorno en el que se han tenido en cuenta las recomendaciones anteriores será permanente fuente de satisfacciones y estará en condiciones de ser un hombre o mujer con plenas posibilidades de realización en su vida.

¿COMO PREVENIR EL USO INDEBIDO DE DROGAS? ORIENTACIONES PARA LOS PADRES

¿Podemos tomar los padres alguna medida que asegure que nuestros hijos nunca abusarán de las drogas o del alcohol? Sinceramente no.

Ahora bien, los padres podemos procurar que las condiciones familiares, la disposición y la educación de nuestros hijos sean las adecuadas para que las conductas de abuso en el consumo de sustancias tóxicas tengan menos posibilidades de aparecer.

SIMBIENDONOS A GUSTO CON ELLOS

Participemos del ambiente familiar y ellos participarán con nosotros. Hagamos que los momentos que comparte la familia sean agradables.

COMPARTAMOS LAS TAREAS DE LA CASA

Compartamos las tareas de la casa entre los miembros de la familia. Todos debemos contribuir a lograr el máximo bienestar en el hogar.

RENTENIENDO AL MÁXIMO EL USO DE SUSTANCIAS TÓXICAS

Disminuyamos al máximo el uso de sustancias tóxicas (alcohol, tabaco, café y medicamentos). Recordemos que somos modelo a imitar.

INFORMANDO SOBRE LAS DROGAS

Un fenómeno tan complejo como éste debe abordarse con veracidad y credibilidad. Es preciso dosificar la información y adaptarla a la edad.

APROVECHEMOS LAS NOTICIAS Y SUCESOS DE ACTUALIDAD RELACIONADOS CON LAS DROGAS PARA ABORDAR EL TEMA EN FAMILIA.

Aprovechemos las noticias y sucesos de actualidad relacionados con las drogas para abordar el tema en familia.

DEMOSTRANDO EJEMPLOS

Demos a conocer a nuestros hijos cual es nuestra opinión sobre las drogas, y la postura que mantendremos ante el consumo de éstas. Llevémosla a la práctica.

COMPRENDIENDO LOS INTERESES DE LOS NIÑOS

Comprendamos que los intereses de los niños no coinciden, en muchas ocasiones, con los de los adultos. Algo que pudiera resultarnos ridículo puede tener mucha importancia para ellos.

INCLUSO DE COSAS QUE PUEDAN PARECER "MUNDANAS"

Incluso de cosas que puedan parecer "mundanas". Esto permitirá conversar, cuando sea preciso, de temas más profundos e importantes, favoreciendo un clima adecuado para la comunicación.

RESPECTANDO SUS OPINIONES

Las opiniones y puntos de vista de nuestros hijos merecen nuestra consideración, aun cuando entren en conflicto con los propios.

COMPRENDIENDO NUESTRA PROPIA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Recordemos nuestra propia infancia y adolescencia e intentemos comprender en ella la de nuestros hijos.