

Carlos González

“A los niños les falta tiempo para el juego libre y para el aburrimiento”

Para Carlos González, conocido y reconocido pediatra, lo más satisfactorio de su profesión es, sencillamente, ver niños. “Son graciosos, amables, divertidos... Estar con ellos te alegra el día”, sostiene este médico, docente y divulgador zaragozano que, además, es autor de varios libros sobre salud, alimentación y crianza infantil. Fundador y presidente de la Asociación Catalana Pro Lactancia Materna desde hace más de 25 años, González resalta la importancia del juego no controlado por adultos.

¿Cuáles son los temas que más preocupan a los padres y madres en la actualidad? Al pediatra suelen ir por la fiebre, la tos, los mocos, porque el niño no come o no duerme... Pero supongo que tienen otras preocupaciones que no son asunto del médico: la educación, los gastos, el futuro...

¿En qué fallamos a la hora de criar niños sanos y felices? Nos falta tiempo con nuestros hijos. Nunca antes había habido tantos niños escolarizados desde tan pronto —muchas veces antes de los seis meses—, separados de sus padres durante tantas horas al día. Lo que los padres de antes aprendían sobre la marcha, con la convivencia cotidiana, parece que ahora lo queremos aprender de los libros.

También hay mucha información disponible... ¿Asistimos a una “profesionalización” de la maternidad? Algo así. Nunca antes había habido tantos libros, talleres o reuniones para padres. Parece que en el pasado la gente confiaba más en que, cuando tienes un niño, sabrás criarlo.

¿Nos olvidamos de las cosas básicas y priorizamos las teorías de moda? En general, los padres novatos tienden a dar demasiada importancia a cuestiones banales y pasajeras. Si el niño duerme o no duerme, si tarda un poco en caminar, si tiene o no un granito, si eructa o lo deja de hacer... Con la perspectiva de los años te das cuenta de que eso no eran problemas; apenas llegaban a la categoría de anécdotas.

¿Nos olvidamos de las cosas básicas y priorizamos las teorías de moda? En general, los padres novatos tienden a dar demasiada importancia a cuestiones banales y pasajeras. Si el niño duerme o no duerme, si tarda un poco en caminar, si tiene o no un granito, si eructa o lo deja de hacer... Con la perspectiva de los años te das cuenta de que eso no eran problemas; apenas llegaban a la categoría de anécdotas.

Uno de los temas polémicos de la crianza es el colecho. ¿Qué opina al respecto? Cada familia debe decidir cómo se organiza para dormir y tiene el derecho a cambiar esa organización cuando le deje de funcionar.

¿Cuándo es el momento adecuado para que el niño duerma solo? El que a

“Nunca, jamás, por ningún motivo ni método hay que obligar al niño a comer”

cada cual le parezca. Y el momento lo ha de marcar el peque o los padres; no el médico, la enfermera, los abuelos o los vecinos.

Entre los detractores del colecho suele aparecer el argumento de que perjudica la relación de pareja... Tonterías. El gran enemigo de la relación de pareja (¡bonito eufemismo!) es la televisión.

¿Exigimos demasiado a los niños con responsabilidades y tareas extraescolares? Parece que hay una tendencia a disminuir los deberes escolares. Pero al mismo tiempo aumentan mucho las actividades extraescolares, a veces con un propósito educativo y a veces simplemente como una forma de tener a los niños en algún sitio hasta que los padres salgan del trabajo. En algunas de esas actividades el nivel de exigencia puede ser muy alto. Recuerdo mi sorpresa cuando apunté a mis hijos a hacer deporte, porque ellos lo pedían, y resultó que tenían entrenador, camiseta, federación, partidos los sábados en poblaciones lejanas, árbitros, padres que insultaban al árbitro y se peleaban con otros padres...

¿A los niños les falta tiempo para jugar? Sí, sin duda. Les falta tiempo para el juego libre, en grupo o en solitario. Les falta tiempo para el aburrimiento, que es también una forma de juego. El tiempo que antes era para jugar se lo han comido por un lado la tele, la consola y el ordenador; y, por el otro, los juegos organizados por adultos o las actividades dirigidas por monitores. No es lo mismo. Los niños necesitan juego libre, no controlado por los adultos. La clase de gimnasia no es lo mismo que el recreo.

¿Los adultos les dedicamos tiempo suficiente? Los adultos pasamos poco tiempo con nuestros hijos y,

paradójicamente, a veces les dedicamos demasiado. Es decir, nos han convencido con aquello del “tiempo de calidad” y algunos padres parecen creerse en la obligación de pasar cada minuto que estén juntos a hacer cosas con el niño. Y ellos necesitan, por supuesto, que les dediquemos un tiempo (les contemos cuentos, cantemos canciones o admiremos sus dibujos), pero también necesitan un tiempo mucho mayor en el que simplemente estemos allí, haciendo nuestras cosas mientras ellos juegan (o se aburren), disponibles si nos necesitan, pero dejándoles en paz.

¿Qué opina sobre los juguetes electrónicos (tipo tablet) o la televisión en niños pequeños? La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños no estén expuestos a pantallas (ordenador, tablet, móvil) hasta los dos años, por motivos puramente médicos: se teme que puedan afectar al desarrollo de la visión. Los recién nacidos ven, pero necesitan aprender a interpretar lo que ven. Cualquier objeto que cae en sus manos lo exploran, lo mueven, lo miran desde todos los ángulos, lo chupan, comprueban su forma desde distintos ángulos, su consistencia, el ruido que hace al caer... Sin embargo, ese aprendizaje no es posible con una pantalla, donde los objetos cambian de lugar o de tamaño sin seguir las leyes naturales, las escenas desaparecen y cambian sin lógica. Pasados los dos años, los problemas son otros: el tiempo (mientras está viendo la pantalla no está haciendo otras cosas, como correr, jugar, hablar con amigos...) y la pésima calidad de muchos programas.

¿Por qué la hora de comer de los niños es, en ocasiones, un suplicio para tantos padres? Nos equivocamos

en creer que el suplicio es para los padres. No nos engañemos: es el niño el que más sufre. Es el niño el que se ve presionado, distraído, chantajeado, amenazado... Es al niño al que obligan a comer hasta que vomita. La solución es bien sencilla: no hay que obligar al niño a comer. Nunca, jamás, por ningún motivo, con ningún método. Ni con premios, distracciones, estímulos y persistencia, ni con amenazas, gritos, sobornos, chantajes y castigos. Ha de quedar claro que esta no es una estrategia para que coma. Muchos padres dicen: “hemos probado a no obligarle, pero es un fracaso, sigue sin comer”. ¡Claro que sigue sin comer! Porque su peso es normal, lo que indica que ya estaba comiendo suficiente.

¿Qué beneficios tiene la lactancia materna para los bebés y para sus madres? Dar el pecho es fácil, cómodo, barato. Puedes ir con tu hijo a cualquier parte, no necesitas acordarte de llevar la leche en polvo y el biberón, ni preocuparte en buscar un lugar donde calentar el agua. Las caquitas de los niños de pecho no huelen tan mal. Pero todo esto, ¿qué importancia tiene? ¿Por qué esta manía de preguntar por los beneficios de la lactancia, como si dar el pecho fuera algo que se hace buscando un beneficio? Nunca nadie pregunta qué beneficios tiene el sexo, salir con los amigos, leer un libro o bailar. Son cosas que se hacen por gusto.

¿Por qué algo tan natural como la lactancia materna se ha convertido en objeto de debate y polémica? Yo no diría tanto como polémica. En lo esencial, en decir que la lactancia materna es la mejor alimentación para los niños, hay una notable unanimidad: todas las organizaciones internacionales, todos los



“Llevamos décadas anclados en las 16 semanas de permiso de maternidad, cuando en otros países ya superan el año”

ministerios de salud de todos los países del mundo, todas las organizaciones de profesionales sanitarios, todas las universidades, todos los libros de texto de Medicina dicen lo mismo. Lo que sí hay son madres que encuentran dificultades para dar el pecho todo el tiempo que ellas desearían. A veces por falta de información y apoyo, a veces por falta de ayuda profesional ante alguna dificultad concreta, a veces por una legislación inadecuada. Los dos primeros problemas están mejorando: cada vez es más fácil encontrar en España información sobre la lactancia y profesionales bien formados para tratar los problemas que puedan presentarse, como grietas o mastitis. Pero por desgracia nuestra legislación no mejora; llevamos décadas anclados en las 16 semanas de permiso de maternidad, cuando en otros países ya han superado el año.

¿Podría explicar qué es el “apego seguro e inseguro”? El apego (un vínculo afectivo prolongado, intenso y significativo) es una necesidad básica del ser humano y todos los

niños tienen una primera relación de apego con una persona, habitualmente la madre. La relación de apego se va formando a lo largo del primer año. Cuando el bebé ve que si pide algo habitualmente le atienden y si llora habitualmente le consuelan, desarrolla un apego seguro. Con año y medio, los niños con apego seguro suelen llorar cuando su madre les deja solos y, cuando ella vuelve tras unos minutos, piden brazos, se consuelan con rapidez y vuelven a reiniciar su conducta de exploración (juego). Aquellos niños a los que no se hace caso casi nunca desarrollan un apego inseguro “evitante”: es tan duro pedirle algo a tu madre y que no te haga caso que es mejor no pedirle nada. Son niños que no suelen llorar al separarse, ni pedir brazos al volver a ver a su madre. Los niños que ven que a veces les hacen caso y otras no desarrollan un apego inseguro resistente. Tras una breve separación piden brazos y lloran... se resisten a ser consolados. Si solo te hacen caso la mitad de las veces, más vale que llore el doble.

Pero se confunde el apego con la atención que se le brinda al niño... Mucha gente parece creer que el apego consiste en llevar al niño en brazos, darle pecho o hacer colecho. Tres cosas que están muy bien, pero no son el apego. Hace 50 años, en Estados Unidos, cuando casi ningún niño tomaba el pecho más de unas semanas, cuando estaba “prohibido” metértelo en la cama o cogerlo en brazos, más del 60% de los niños tenían un apego seguro. Y en poblaciones africanas en que los niños iban colgados a la espalda de su madre y tomaban el pecho durante años, también había un 30% de niños con apego inseguro. Ha de quedar claro que “atender a un niño que llora o pide algo” no es lo mismo que “darle lo que pide”. Si un niño pide un caramelo, los padres decidirán si se lo dan o no. Y pueden darle o negarle el caramelo haciéndole caso o sin hacérselo. Por supuesto no siempre hay que darles lo que piden, pero siempre podemos hacerles caso y tratarles con cariño y respeto.