

Pediatra

Carlos González

“Aos nenos fáltalles tempo para o xogo libre e para o aburrimento”

Para Carlos González, recoñecido pediatra, o máis satisfactorio da súa profesión é ver os nenos. “Son graciosos, amables, divertidos... Estar con nenos alégrache o día”, sostén este médico, docente e divulgador zaragozano que, ademais, é autor de varios libros sobre saúde, alimentación e crianza infantil. Fundador e presidente da Asociación Catalá a prol da Lactación Materna desde hai máis de 25 anos, González resalta a importancia do xogo non controlado por adultos.

Cales son os temas que máis lles preocupan aos pais e ás nais na actualidade? Ao pediatra adoitan ir pola febre, a tose, os mocos, porque o neno non come ou non dorme... Pero supoño que teñen moitas outras preocupacións que non son asunto do médico, como poden ser a educación, os gastos, o futuro...

En que fallamos á hora de criar nenos sans e felices? Fáltanos tempo cos nosos fillos. Nunca antes houbera tantos nenos escolarizados desde tan pronto —moitas veces antes dos seis meses—, separados dos seus pais durante tantas horas ao día. O que os pais de antes aprendían sobre a mar-

cha, coas moitas horas de convivencia cotiá, parece que agora o queiramos aprender dos libros.

Tamén hai moita información dispoñible. Asistimos a unha “profesionalización” da maternidade? Algo así. Nunca antes houbera tantos libros, talleres, organizacións ou reunións para pais. Parece que no pasado a xente estaba máis confiada en que, cando tes un neno, saberás crialo.

Esquecémonos das cousas básicas e dámoslles prioridade ás teorías de moda? En xeral, os pais novatos tenden a lles dar demasiada importancia a cuestións banais e pasaxeiras. Se o neno dorme ou non dorme, se tarda en camiñar, se ten ou non ten un gran, se fai o eructo ou o deixa de facer... Coa perspectiva dos anos, dáste conta de que iso non son problemas e de que apenas chegan á categoría de anécdotas.

Un dos temas polémicos da crianza é o feito de durmir ou non con eles. Que opina? Cada familia debe decidir como se organiza para durmir e ten o dereito a cambiar esa organización cando lle deixe de funcionar.

Cando sería o momento adecuado para que o neno durma só? O que a cada cal

“Nunca, xamais, por ningún motivo nin método hai que obrigar o neno a comer”

lle pareza. E, en efecto, o momento hao de marcar o pequeno ou os pais; en ningún caso, o médico, a enfermeira, os avós nin os veciños.

Entre os detractores de que os nenos durman cos seus pais adoita aparecer o argumento de que prexudica a relación de parella... Bobadas. O grande inimigo da relación de parella é a televisión.

Esixímoslles demasiado aos nenos con responsabilidades e tarefas extraescolares? Parece que hai unha tendencia a diminuír os deberes escolares, pero ao mesmo tempo aumentan moito as actividades extraescolares, ás veces cun propósito educativo e ás veces simplemente como unha forma de ter os nenos nalgún sitio ata que os pais saian do traballo. Nalgunhas desas actividades o nivel de esixencia pode ser moi alto. Recordo a miña sorpresa cando apuntei os meus fillos para facer deporte, porque eles o pedían. Resultou que tiñan adestrador, camiseta, federación, partidos todos os sábados en poboacións afastadas, árbitros, pais que insultaban o árbitro e que se pelexaban con outros pais...

Aos nenos fáltalles tempo para xogar? Si, sen dúbida. Fáltalles tempo para o xogo libre, en grupo ou en solitario. Fáltalles tempo para o aburrimiento, que é tamén unha forma de xogo. O tempo que antes era para xogar coméronllo por unha banda a tele, a consola e o ordenador e, por outra, os xogos organizados por adultos, con adestrador e árbitro como comentaba antes, ou as actividades dirixidas por monitores. Non é o mesmo. Os nenos necesitan xogo libre, non controlado polos adultos. A clase de ximnasia non é o mesmo ca o recreo.

Os adultos dedicámoslles tempo suficiente aos nenos ou suplímolo

con xoguetes e outras actividades? Os adultos pasamos pouco tempo cos nosos fillos e, paradoxalmente, ás veces dedicámoslles demasiado tempo. É dicir, convencéronnos con aquilo do “tempo de calidade” e algúns pais parecen crerse na obrigación de dedicar cada minuto que estean xuntos a facer cousas co neno ou a facerlle cousas. E os nenos necesitan, por suposto, que lles dediquemos un tempo, que lles contemos contos e que lles cantemos cancións e admiremos os seus debuxos, pero tamén necesitan un tempo moito maior en que esteamos simplemente alí, facendo as nosas cousas mentres eles xogan (ou se aburren), dispoñibles se nos necesitan, pero deixándoos en paz.

Que opina sobre os xoguetes electrónicos ou a televisión nos nenos pequenos? A Academia Americana de Pediatría recomenda que os nenos non estean expostos a pantallas (ordenador, tableta, móbil) ata os dous anos por motivos puramente médicos porque se teme que poidan afectar o desenvolvemento da visión. Os nenos que acaban de nacer ven, pero necesitan aprender a interpretar o que ven. Calquera obxecto que cae nas súas mans explóranlo, móvenlo, míranlo desde todos os ángulos, chúpalo, comprobando a súa forma desde distintos ángulos, a súa consistencia, o ruído que fai ao caer... Porén, esa aprendizaxe non é posible cunha pantalla, onde os obxectos cambian de lugar ou de tamaño sen seguir as leis naturais, onde as escenas desaparecen e cambian sen lóxica. Pasados os dous anos, os problemas son outros, como o tempo (mentres está vendo a pantalla non está facendo outras cousas, como correr, xogar, falar con amigos...) e a pésima calidade de moitos programas.

Por que a hora para comer dos nenos acaba sendo un suplicio para tantos pais? Equivocámonos en crer que o suplicio é para os pais. Non nos enganemos, é o neno o que máis sofre. É o neno o que se ve forzado, distraído, chantaxeado, ameazado... É ao neno ao que o obrigan a comer ata que vomita. A solución é ben sinxela: non hai que obrigar o neno a comer. Nunca, xamais, por ningún motivo, con ningún método. Nin con premios, distraccións, estímulos e persistencia, nin con ameazas, berros, subornos, chantaxes e castigos. E ha de quedar claro que esta non é unha estratexia para que coma. Moitos pais din: “Probamos a non obrigalo, pero é un fracaso, segue sen comer”. Claro que segue sen comer! Porque o seu peso é normal, o que indica que xa estaba comendo suficiente.

Que beneficios ten a lactación materna para os bebés e para as súas nais? Dar o peito é fácil, cómodo, barato. Podes ir co teu fillo a calquera parte, non necesitas acordarte de levar o leite en po e o biberón, nin preocuparte en buscar un lugar onde quentar a auga. As cacas dos nenos de peito non cheiran tan mal. Pero todo isto que importancia ten? Por que esta teima de preguntar polos beneficios da lactación, coma se dar o peito fose algo que se fai buscando un beneficio? Nunca ningún pregunta que beneficios ten o sexo, saír cos amigos, ler un libro ou bailar. Son cousas que se fan por gusto.

Que pasou para que algo tan natural como a lactación materna se convertese en obxecto de debate e de polémica? A ver, eu non diría tanto como polémica. No esencial, en dicir que a lactación materna é a mellor alimentación para os nenos, hai unha notable unanimidade, xa



“Levamos décadas ancorados nas 16 semanas do permiso de maternidade, cando noutros países xa superan o ano”

que todas as organizacións internacionais, todos os ministerios de saúde de todos os países do mundo, todas as organizacións de profesionais sanitarios, todas as universidades, todos os libros de texto de medicina din o mesmo. O que si hai son nais que atopan dificultades para dar o peito todo o tempo que elas desexarían. Ás veces por falta de información e apoio, ás veces por falta de axuda profesional ante algunha dificultade concreta e, ás veces, por unha lexislación inadecuada. Os dous primeiros problemas están mellorando; de feito, cada vez é máis doado atopar en España información sobre a lactación e profesionais ben formados para tratar os problemas que poidan presentarse, como gretas ou mastite. Pero, por desgraza, a nosa lexislación non mellora; levamos décadas ancorados nas 16 semanas de permiso de maternidade, cando noutros países xa superaron o ano.

Podería explicar que é iso do “apego seguro” e “apego inseguro”? O apego (un vínculo afectivo prolongado, intenso e significativo) é

unha necesidade básica do ser humano e todos os nenos teñen unha primeira relación de apego cunha persoa, habitualmente a nai. A relación de apego vaise formando ao longo do primeiro ano. Cando o bebé ve que, se pide algo, habitualmente o atenden e que se chora habitualmente o consolan, desenvolve un apego seguro. Con ano e medio, os nenos con apego seguro adoitan chorar cando a súa nai os deixa sós e, cando ela volve, tras uns minutos piden brazos, consólanse con rapidez e volven reiniciar a súa conduta de exploración (xogo). Aqueles nenos aos que non se lles fai caso case nunca desenvolven un apego inseguro “evitante”; é tan duro pedirlle algo á túa nai e que non che faga caso que é mellor non pedirlle nada. Son nenos que non adoitan chorar ao separarse, nin pedir brazos ao volver ver a súa nai. Os nenos que ven que ás veces lles fan caso e outras non desenvolven un apego inseguro resistente. Tras unha breve separación piden brazos e choran, choran, choran... resistense a ser consolados; se só che fan ca-

so a metade das veces, máis vale que chores o dobre.

Pero confúndese o apego coa atención que se lle brinda ao neno... Moita xente parece crer que o apego consiste en levar o neno nos brazos, en darlle o peito ou en durmir con el. Tres cousas que están moi ben, pero non son o apego. Hai 50 anos, nos Estados Unidos, cando case ningún neno tomaba o peito máis dunhas semanas, cando estaba “prohibido” metelo na cama ou collelo nos brazos, máis do 60 % dos nenos tiñan un apego seguro. E en poboacións africanas en que os nenos ían colgados ás costas da súa nai e tomaban o peito durante anos tamén había un 30 % de nenos con apego inseguro. Ten que quedar claro que “atender un neno que chora ou pide algo” non é o mesmo que “darlle o que pide”. Se un neno pide un caramelo, os pais decidirán se llo dan ou non. Por suposto non sempre hai que darlles o que piden, pero sempre podemos facerlles caso, sempre podemos tratalos con agarimo e con respecto.