

KATE SILVERTON

No hay niños «malos»

*La revolucionaria guía para padres
con hijos de entre 0 y 5 años*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Psicología

NO HAY NIÑOS «MALOS»

Kate Silverton

Título original: *There's No Such Thing As 'Naughty'*

1.ª edición: febrero de 2023

Traducción: *David George*

Maquetación: *Juan Bejarano*

Corrección: *M.ª Ángeles Olivera*

Diseño de cubierta: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

Imágenes: *Korda Ace (www.korda-ace.com)*

© 2021, Kate Silverton

Publicado en inglés en UK por Piatkus,
sello editorial de Little, Brown Book Group.

(Reservados todos los derechos)

© 2021, Pangolin Media Ltd. (imágenes)

© 2023, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-971-5

Depósito Legal: B-1.744-2023

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Introducción: Por qué he escrito este libro 13

Parte I: Comprender a tu hijo al estilo del lagarto, el babuino y el búho sabio

Capítulo 1. El lagarto, el babuino y el búho sabio 21

Capítulo 2. Lo que sucede en el cerebro no permanece
en el cerebro 49

Parte II: La crianza y educación de los hijos al estilo del lagarto, el babuino y el búho sabio

Capítulo 3. Cómo lidiar con las rabietas y aplicar el «*Basta,*
NT-O-DV (no tiene que ver contigo – observa –
dale la vuelta)» desde cierta distancia..... 61

Capítulo 4. Regulación emocional y crianza y educación
de los hijos DRA (di lo que ves – reconoce – alivia) 89

Capítulo 5. Llorar como forma de comunicación 111

Capítulo 6. Los saltos de estrella, el estrés y el «contoneo
de salsa» 125

Capítulo 7. Papá Noel y el código rojo 137

Capítulo 8. Contratos, límites y consecuencias 151

Capítulo 9. Por qué las etiquetas son «malas» 171

Capítulo 10. Recargas de diez minutos y horas de héroes..... 181

Capítulo 11. Por qué debemos decir siempre
«¡Sí!» a los juegos..... 199

Capítulo 12. Hermanos: cómo ser un eliminador de riñas..... 217

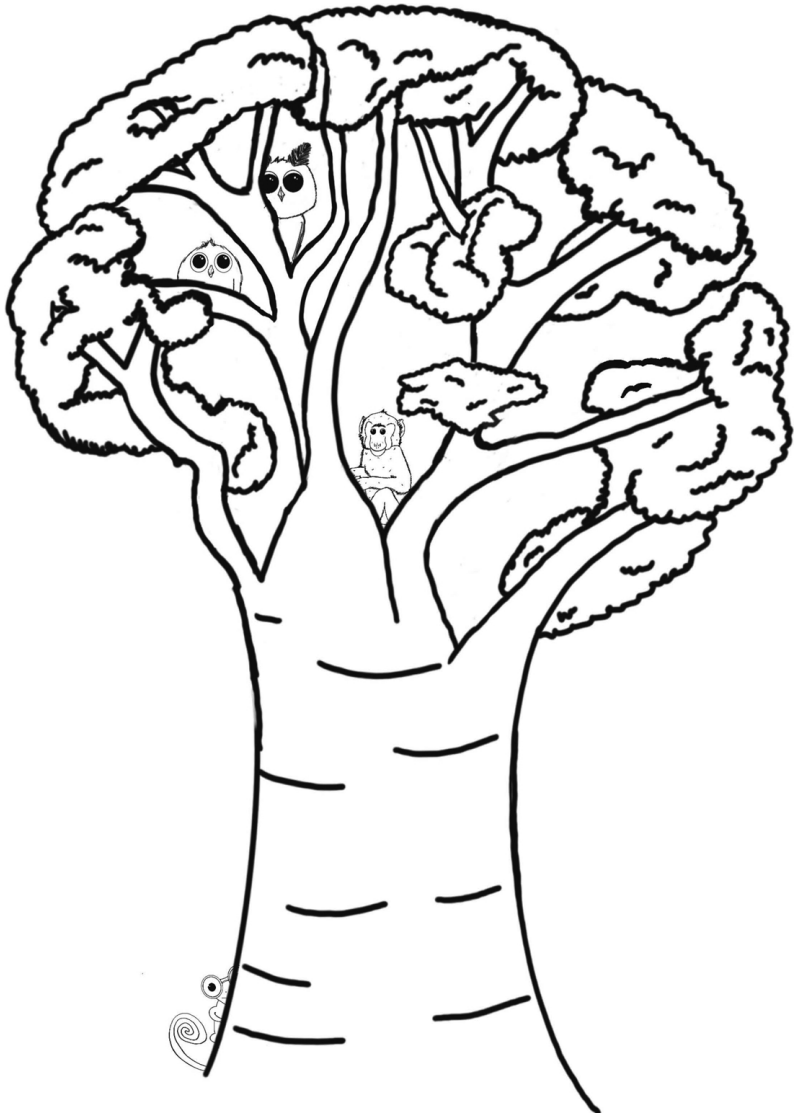
Capítulo 13. Grandes cambios vitales, los cuidados infantiles
y empezar a ir al colegio..... 247

Capítulo 14. No podemos verter líquido de una copa vacía.... 277

Bibliografía.....	299
Recursos.....	307
Agradecimientos.....	311
Índice analítico.....	317
Acerca de la autora	331

A Mike, Clemency y Wilbur,
a mi mar y mis estrellas.

Dedico este libro a todos los padres de todo el mundo. Rindo tributo a aquellos de vosotros que estáis criando y educando a vuestros hijos como un equipo, a los que lo están haciendo solos, a los que están afligidos por la pérdida de un ser querido, o están divorciados o separados, a aquellos de vosotros que sois padrinos, que estáis acogiendo a un niño temporalmente, que sois padrastros o madrastras, progenitores adoptivos o alguien que proporciona cuidados primarios: a todos vosotros, que sois la gente maravillosa, empática, amable y cariñosa que ha asumido el papel de criar y educar a un niño, cosa que con frecuencia es el trabajo más desafiante del mundo... El más importante, sin lugar a dudas.



Ésta es la historia de tres animales y un árbol: el lagarto, el babuino, el búho sabio y el baobab, y cómo, juntos, representan a nuestro cerebro y cada uno influye en el comportamiento de nuestros hijos (y, ciertamente, en el nuestro).

Se trata de un relato que explica por qué, para nuestros hijos de menos de cinco años, lo «malo» no existe; y cómo, si acertamos desde la concepción hasta los cinco años de vida, podemos encarrilar a nuestros hijos en la vida.

Estoy muy emocionada de poder mostraros cómo.

Introducción:

Por qué he escrito este libro

Cuando, finalmente, fui madre, después de muchos años de angustia, con cuatro fecundaciones *in vitro* fallidas, dos abortos espontáneos y un completo agotamiento emocional, estaba encantada. Me había quedado embarazada de forma natural con cuarenta años, lo que parecía algo sorprendente, dado que incluso los médicos habían perdido la esperanza. Después, a los cuarenta y tres años, volvía concebir de forma natural. Mis hijos, Clemency y Wilbur, me parecieron, con toda honestidad, regalos del universo. Hubo el obvio alborozo y una gratitud absoluta, pero esto también se vio acompañado de muchas preguntas.

En primer lugar, ¡*caramba!*: ¿por qué nadie nos dijo que esto sería tan difícil? En segundo lugar... bueno... ¡¿Por qué fue tan duro?! Y, en tercer lugar: ¿para todo el mundo es todo esto tan difícil?

Seis semanas después de dar la bienvenida a Clemency a nuestro hogar, incluso mi marido, un ex comando de la Infantería de Marina de Reino Unido, exclamó: «¡Conseguir mi boina verde fue mucho más fácil que esto!»; y, más tarde, dijo: «¡Conseguí más consejos cuando compré un cachorro!».

Es cierto. Las realidades más duras de la crianza y la educación de los hijos rara vez se comparten con los amigos, y mi marido bromea con que, de todas formas, probablemente nunca lo hubiésemos hecho. Creo que esto se debe a que quizás estamos criando y educando a nuestros hijos de manera independiente, sin el apoyo de la comunidad más tradicional de la que antaño habríamos formado parte. Entonces podíamos criar y educar a nuestros retoños de una forma más instintiva, cuando no estábamos tan privados de sueño y disponíamos del beneficio de tener una familia y parientes que nos ayu-

daban a cocinar y estar con el bebé mientras los mayores transmitían conocimientos antiguos de generación en generación.

Puede que vivamos en épocas distintas, pero todos seguimos teniendo las mismas esperanzas y aspiraciones, el mismo sueño de ser los mejores padres posibles; queremos la confirmación de que «lo estamos haciendo bien», y deseamos saber que nuestros hijos están creciendo sintiéndose valorados, a salvo y queridos.

Y es evidente que **obtenemos** consejos, pero en las últimas décadas, parece que parte de ellos se han diseñado teniendo en mente a unos progenitores extenuados (algo del todo comprensible), en lugar de los que podrían, necesariamente, funcionar mejor *para nuestros hijos*. Hemos visto, por ejemplo, la aparición del «castigo cuando el niño se porta mal» o del «confinamiento/castigo en su habitación», o incluso dejar que nuestros hijos lloren solos hasta que se harten. Todo esto con la mejor de las intenciones para ayudar a los padres, que andan escasos de tiempo y que sólo intentan mantenerse a flote. ¿Pero qué sucedería si pudiésemos combinar lo *mejor* de nuestras antiguas sabidurías, *respaldadas* por la ciencia actual, de una forma que no sólo nos beneficiase a nosotros... sino que también beneficiase a nuestros hijos?

Enfrentados a la crisis de salud mental de un niño, queremos, más que nunca, tener la confianza de que estamos criando y educando a unos pequeños compasivos, considerados y amables: hijos que se conviertan en adultos que sean aventureros emocionales, capaces de superar las adversidades y abrazar la vida en toda su gloriosa paleta de colores.

Una vez que me convertí madre, tenía muchas ganas de aprender más cosas sobre cómo podría apoyar mejor el bienestar mental de mis hijos, además de su salud física.

Como periodista, he tenido la suerte de tener acceso a algunos de los psicoanalistas clínicos más brillantes del mundo, como el profesor Peter Fonagy; neurocientíficos y psiquiatras como el doctor Bruce Perry; médicos clínicos y psicoterapeutas como el doctor Gabor Maté y la doctora Margot Sunderland; y la psicoterapeuta Liza Elle. Invité a psiquiatras infantiles a mi cocina a tomar una taza de té... y les pedí

que «trajeran su cerebro» (como de costumbre), pero lo decía literalmente. Tuve que leer tantos libros sobre la crianza y la educación de los hijos, y me fijé en tantas teorías distintas (y me encontré con algunos mitos por el camino) que quería *oirles* explicar por qué nuestros hijos se comportan de la forma en que lo hacen y, más importante, cómo nosotros, como padres, podemos responder de la mejor forma.

Quería aprender cómo criar y educar un cerebro sano.

Sabía, por mi formación como terapeuta infantil y por mi propia experiencia con la psicoterapia, que lo que experimentamos cuando somos muy jóvenes moldea al adulto en el que nos convertimos. Lo que *no* sabía, y lo que *me dejó anonada*, fue saber que lo que sucede durante nuestra infancia puede tener un impacto sobre TODO: desde nuestro desarrollo cerebral hasta nuestra biología, *además de* nuestro comportamiento. La forma en la que nosotros, como progenitores, respondamos frente al comportamiento de nuestros hijos tendrá una influencia directa sobre el desarrollo de su cerebro.

De repente me fijé en mis hijos con otros ojos, o más bien en su *comportamiento* con otros ojos. Descubrí que podía lidiar con las rabietas y los berrinches con facilidad, resolver riñas en segundos y vi cómo la rivalidad entre hermanos tiene sus raíces en el miedo. Me encontré con que la crianza y educación de mis hijos era mucho MÁS fácil, y que, además, mis pequeños eran más felices. Con todo lo que estaba aprendiendo, me vi con la capacidad de criar y educar a mis hijos con más confianza e intuición, en lugar de sentir que me encontraba en la oscuridad. Fue una COMPLETA REVELACIÓN. Y para mi marido, criado en un ambiente de «evita la disciplina/el castigo y echarás a perder a tu hijo», el enfoque que empezamos a usar también fue transformador incluso para él.

Y todo ello sin ningún «castigo cuando el niño se porta mal».

He escrito este libro para compartir lo que he aprendido, porque me parece demasiado importante como para no hacerlo. Creo que TODO progenitor merece conocer el secreto para criar y educar a unos hijos emocionalmente sanos. No sólo les hace un excelente servicio a nuestros vástagos para el futuro, sino que también hace que nuestra vida sea más FÁCIL y muchísimo más DIVERTIDA.

Quería compartir el **secreto para criar y educar a un cerebro sano**.

Es algo que los científicos conocen desde hace décadas. Sin embargo, lo que han sabido (y, para ser justos, querían que nosotros también supiésemos) todavía no ha llegado a la corriente principal de la crianza y educación de los hijos.

¿Por qué?

Porque, tal y como me dijeron cuando les hice esa pregunta: «La ciencia adopta etiquetas» y «La ciencia se ocupa de cosas “complicadas”». El profesor Fonagy me retó a «explicarlo como si fuese un relato, a hacer que resultara sencillo».

Así pues, eso es lo que me propuse hacer.

Me tomé la libertad de renombrar la (muy complicada) estructura del cerebro y concebí una idea (*muy* sencilla) para explicar cómo el cerebro en desarrollo de nuestros hijos influye en su comportamiento.

La idea implica, simplemente, a tres animales y un árbol: el lagarto, el babuino, el búho sabio y el baobab. Es SUPERFÁCIL de explicar y SUPERFÁCIL de poner en práctica.

Quería una idea que fuese fácil de entender, incluso para nuestros hijos, y que nosotros, como progenitores, podamos poner en práctica en cuestión de segundos, incluso cuando nos encontremos bajo una importante presión como padres.

Es importante para mí hacer hincapié en que *hay* ciencia en este libro. Digo esto porque quiero que te sientas empoderado por ella. He escrito acerca de esto de una forma que es realmente accesible, porque me apasiona que TODOS los progenitores puedan tener acceso a ello. Porque con la ciencia a tu favor, por así decirlo, puedes tener la confianza de avanzar, confiando en tu instinto, *mediante* el empleo del lagarto, el babuino y el búho sabio, sabiendo que lo que estás haciendo por tu hijo *está respaldado por la ciencia pura y dura*.

También te encontrarás con lo que llamo «Apuntes sobre el cerebro» diseminados por todo el libro, que incluyen elementos sobre la investigación que he llevado a cabo, los estudios clínicos que he leído, y los análisis y los conocimientos de la gente a la que he en-

trevistado y me ha inspirado. Hay, además, muchos recursos y redes de apoyo al final del libro, por si quieres profundizar más. A pesar de ello, en todo momento (y no puedo hacer suficiente hincapié en esto) el lenguaje es sencillo y la idea es fácil de aplicar.

Parte I

Los dos primeros capítulos muestran nuestras intenciones, por así decirlo. Te explicarán cómo la crianza y la educación de tus hijos moldea el tipo de persona en que se convertirá tu pequeño: sus actitudes frente al riesgo, su resiliencia e incluso sus relaciones futuras. ¡Es MUY importante que lo sepas! Te explicaré el comportamiento de tu hijo empleando la idea de los tres animales y el baobab, de forma que al final del *primer* capítulo, estarás **preparado** y equipado con todo lo que necesitas saber para ser un ninja omnisciente en lo tocante a la neurociencia, listo para lidiar con todo tipo de comportamientos: desde las rabietas y las lágrimas hasta las peleas y los miedos. Te prometo, y te doy mi palabra, de que así será. Por lo tanto, estate atento... La insignia de ninja en la crianza y educación de tu hijo tiene tu nombre escrito.

Parte II

Exploro todos esos escenarios universales de la crianza y educación de los hijos... Ya sabes, esos que todos tememos: los berrinches en público, las explosiones de ira, el «negarse a obedecer como un soldado» (tal y como lo expresa Mike, mi marido), además de muchos otros, incluyendo empezar a ir a la guardería o al colegio, la pérdida o el duelo, una separación o un divorcio. También compartiré muchos escenarios procedentes de mi experiencia personal (tampoco voy a ahorrarme la vergüenza) para asegurarme de que, de verdad, no estás solo. Asimismo, leerás conocerás historias de otros padres que comparten su experiencia, incluyendo a mi marido, lo que re-

sulta importante, porque en su caso llegó, originalmente, hasta aquí con una perspectiva un tanto diferente.

En cada capítulo encontrarás consejos sencillos y prácticos, así como herramientas que emplear, además de algunos guiones que seguir, porque sé que cuando estamos hasta las narices en nuestra tarea de criar y educar a nuestros hijos, con frecuencia queremos tan sólo que alguien nos muestre CÓMO hacer las cosas, y lo queremos AHORA.

La educación y la crianza de los hijos pueden resultar difíciles. Puede que, con frecuencia, lo estemos haciendo solos y que estemos exhaustos. Soy una madre trabajadora a la que la maternidad le llegó a una edad más o menos avanzada. Sé lo agotador que puede resultar. Sé, ya que tengo hijos pequeños, las dificultades que puede plantear la actual educación de los hijos. Ahora comprendo por qué criar a nuestros retoños ha sido descrito como el trabajo más duro del mundo.

Sin embargo, también comprendo, con todo lo que he aprendido en la última década, que somos mucho más poderosos de lo que creemos, más capaces de lo que podemos imaginar y, ciertamente, todos disponemos de la capacidad de criar y educar a unos hijos que estén sanos y sean felices, y que puedan compartir el vínculo más estrecho con nosotros de por vida.

Tengo la esperanza de que este libro te permita ser el progenitor que siempre has esperado y querido ser. Espero que te ayude a sentirte respaldado para disfrutar de tu *propio* viaje, sintiéndote apoyado y empoderado a lo largo de todo el camino y, sobre todo, que ayude a tu hijo a medrar con una infancia que sea rica en felicidad y diversión. Espero que esto nos ayude a todos a construir un mejor futuro para nuestros vástagos, y que todos nosotros podamos disfrutar de un tiempo maravilloso mientras lo hacemos.

¿Empezamos? Sumerjémonos. Os acompañaré a lo largo de todo el camino.

Kate Silverton, febrero de 2021

PARTE I



Comprender a tu hijo al estilo del lagarto, el babuino y el búho sabio

Creo que nos vemos más beneficiados como padres cuando tenemos la capacidad de entrar en la mente de nuestros hijos para comprender de verdad cómo piensan y qué motiva su comportamiento. Esto es mucho más fácil de hacer cuando comprendemos cómo se desarrolla su cerebro. La Parte I va a explicarnos cosas sobre el cerebro de tu hijo empleando la idea supersimplista de tres animales: un lagarto, un babuino y un búho sabio. Yo lo considero de la siguiente forma: puede que el cerebro sea complejo, pero nuestro conocimiento sobre él no tiene por qué serlo.

Con estos conocimientos recién descubiertos comprenderás *todo* sobre el comportamiento de tu hijo y por qué, en realidad, no hay niños «malos».

CAPÍTULO 1



El lagarto, el babuino y el búho sabio

«Mira a tu hijo de forma distinta y verás a un hijo diferente».

Doctor Stuart G. Shanker, profesor emérito de filosofía
y psicología de la Universidad de York

«¡Está pasando por los terribles dos años de edad!».

«Mi bebé es muy dependiente».

«Mi hija es incapaz de compartir».

«Mi hijo lo muerde todo».

«¡Mis gemelos no se están quietos!».

«¿Por qué no podemos salir de casa a la hora?!».

«Mi hija está muy ENOJADA: sigue pegando a su hermana».

«¿POR QUÉ NO HACEN LO QUE SE LES DICE?!».

¿Por qué se COMPORTAN nuestros hijos de la forma en que lo hacen?

La crianza y educación tradicional de los hijos diría que nuestros hijos son «MALOS».

Yo digo que la crianza y la educación tradicional de los hijos está equivocada.

Nuestros hijos *no* son «malos»: *simplemente están intentando decirnos algo* de la única forma en que saben hacerlo.

Nuestros hijos de menos de cinco años con frecuencia «representan» sus sentimientos porque no siempre disponen de las palabras para *explicarlos*; todavía. Y sus sentimientos pueden parecer ENORMES, como si el MUNDO ENTERO se fuera a acabar, porque no disponen de un «filtro emocional» avanzado a esta edad, ninguna forma de «desconectarse» o de «reducir la potencia». Cuando comprendamos eso, cuando seamos capaces de interpretar su comportamiento con facilidad (cosa que lograrás al final de este capítulo), verás por qué digo: «NO HAY NIÑOS MALOS», y nos convertiremos en padres que no preguntaremos «¿Qué te pasa de MALO?», sino más bien «¿Qué te está pasando en este preciso momento con lo que es necesario que te ayude?».

¡Eso es!

Sé que suena fácil, pero ayudar a tu hijo a aprender cómo gestionar sus grandes sentimientos será unos de las mayores y MEJORES inversiones que HARÁS como progenitor. En realidad, no hay necesidad de que te sientas presionado para crear a un pequeño Einstein o Mozart. Si queremos tener unos retoños equilibrados, sensatos y felices, la ciencia confirma lo que la naturaleza ya sabía: enseñar a nuestros hijos cómo manejar sus emociones es vital para asegurar su bienestar mental y emocional futuro. La belleza de ello es que la naturaleza ya nos ha proporcionado todo lo que necesitamos para ayudarles a hacerlo.

Apunte sobre el cerebro



«En lugar de mostrar unas tarjetas didácticas a un bebé, resultaría más adecuado, para la etapa de desarrollo de la criatura, que simplemente le sostengas entre tus brazos y disfrutes de él».

Sue Gerhardt (psicoterapeuta) en su libro *El amor maternal: la influencia del afecto en el cerebro y las emociones del bebé*

Nuestras emociones son los sentimientos que percibimos en nuestro interior. Son nuestra guía para saber lo que es seguro en la vida y lo que no, hacia qué nos acercamos y de qué nos alejamos.

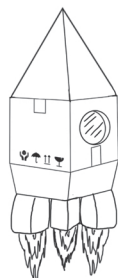
La forma en la que nuestros hijos experimenten el mundo y nuestro papel como progenitores moldearán el tipo de persona en la que se convertirán: no sólo con respecto a su salud física, sino también en lo relativo a su bienestar mental y emocional. La mejor forma en la que podemos ayudarles es comprendiendo que el cerebro de nuestros hijos *todavía* se está desarrollando, lo que significa que pueden comportarse y percibir las cosas de forma muy diferente a como lo hacemos nosotros.

Mediante una ilustración: al mirar esto, ¿qué ves?

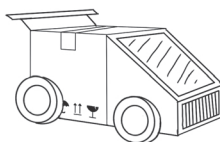


Pues bien, aquí tenemos lo que ve tu hijo...

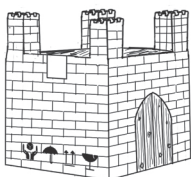
¿NAVE ESPACIAL?!



¿COCHE DE CARRERAS?!



¿FORTALEZA?!



¿MANSIÓN?!



A esta edad, nuestros hijos experimentan el mundo de una forma distinta a nosotros porque *su cerebro es diferente*. Su cerebro está implicado en el crecimiento, en explorar, en aprender. Eso se debe a que el cerebro de nuestros hijos no está desarrollado como el nuestro. De hecho, el trabajo del profesor Peter Fonagy y el de muchos investigadores de su mismo campo sugieren que el cerebro humano no deja de desarrollarse hasta que cumplimos veinticinco años, más o menos, por lo que tu hijo de menos de cinco años tiene un cerebro que todavía es, EN GRAN MEDIDA, un proyecto en desarrollo, lo que significa que a su comportamiento también le queda mucho trabajo por delante.

En cuanto aprendí sobre el desarrollo del cerebro, *todo* acerca de mis hijos pequeños adquirió sentido de inmediato: desde por qué les costaba compartir, por qué mi hijo pegaba a su hermana y por qué era tan rematadamente difícil que todos saliésemos de casa a la hora prevista.

Podía evitar las rabietas y abrazarlos cuando lloraban, detener las peleas y ver cómo mis hijos se convertían en grandes amigos sin recurrir a las reprimendas «tradicionales» como los «castigos cuando el niño se porta mal» (dejar al niño castigado en un rincón o hacer que se quede de pie de cara a la pared en una esquina del aula o sentado solo en un escalón) o el «confinamiento/castigo en su habitación». Vi que podía ser el progenitor que quería ser, con la capacidad de «meterme en la cabeza de mis hijos», de ver las cosas desde su punto de vista y comprender qué era lo que estaban sintiendo y, lo más importante: *POR QUÉ*.

Comprender cómo se desarrolla el cerebro de nuestros hijos es absolutamente vital si queremos ayudarlos (y, de hecho, ayudarnos a nosotros mismos) a avanzar durante el resto de su vida con felicidad, con independencia del reto al que se enfrenten.

Sin embargo, el cerebro es un órgano complejo, y yo soy un animal con un cerebro bastante pequeño en lo tocante a la neurociencia. Cuando me dispuse a aprender sobre el cerebro, toda la cháchara sobre el cuerpo amigdalino, el sistema límbico y el nervio vago dorsal me hacían venir a la mente imágenes de cursos de programación informática o del anuncio de un coche alemán más que del increíble órgano que nos mantiene vivos.

Por lo tanto, me propuse destilar la ciencia para crear un concepto muy sencillo que me ayudara a entender el comportamiento de mis hijos de una forma que tuviera sentido para mí, y en cierta forma espero que también tenga sentido para ti, ya que mi mayor deseo es que al compartirlo contigo veas por qué «NO HAY NIÑOS MALOS» y, al final de este capítulo, *tú serás el que le explicará a tus amigos por qué*.

El lagarto, el babuino y el búho sabio

Cuando nuestros antepasados empezaron a caminar sobre dos patas, pudieron, naturalmente, usar sus manos con mayor libertad, y los científicos creen que el aumento de su inteligencia como resul-

tado de poder llevar a cabo más actividades dio lugar a un impresionante incremento del tamaño del cerebro. Sin embargo, caminar erguido sobre las dos extremidades posteriores también tuvo otra consecuencia.

Apunte sobre el cerebro



«Al mismo tiempo, caminar erguido sobre las dos extremidades posteriores provocó un estrechamiento de la pelvis y del canal del parto en las mujeres. Una cabeza de mayor tamaño y una pelvis más pequeña implicaban que el bebé humano tenía que nacer con un elevado grado de inmadurez».

Doctora Margot Sunderland, Directora de Educación y Formación, Centro para la Salud Mental Infantil (Londres), de su libro *The science of parenting*.

Tener un «cerebro relativamente inacabado» significa que somos mucho más vulnerables al nacer y durante un período significativamente más largo que los emparentados mamíferos. Las cebras, por ejemplo, pueden huir de sus depredadores sólo una hora después de nacer; una jirafa recién nacida cae al suelo después de salir del útero de su madre desde una altura de casi dos metros y camina, pese a hacerlo de forma bastante tambaleante, casi de inmediato; y los delfines *nacen* nadando. En marcado contraste, nuestros bebés nacen bastante indefensos. A un niño le lleva alrededor de un año empezar a caminar con confianza, y no puede alimentarse ni cuidar de sí mismo hasta que transcurre mucho más tiempo.

Nuestros hijos dependen por completo de nosotros para sobrevivir, hasta que sus cerebros inmaduros estén, en efecto, a la altura.

Ésa es la razón por la cual se produce un crecimiento tan rápido del cerebro en los primeros años de vida: el cerebro de nuestros hijos tiene que trabajar *rápidamente* para alcanzar las destrezas y las habilidades que necesitan para sobrevivir y florecer en cualquier entorno en el que se encuentren.

El cerebro se desarrolla de forma jerárquica: desde la parte inferior a la superior, por así decirlo. Para permitir que esto se comprenda de forma más fácil, los científicos lo han dividido en dos partes. Todas las porciones están presentes desde el momento del nacimiento y cada una está conectada con la otra, pero cada parte tiene, además, sus propias funciones distintas.

Para entender a nuestros hijos y por qué hacen lo que hacen, primero debemos comprender estas distintas partes y cómo influyen en el comportamiento de nuestros retoños.

Las primeras partes del cerebro de nuestros hijos que se desarrollan son lo que se conoce como el tallo cerebral y el cerebelo: lo que consideramos nuestro CEREBRO DE SUPERVIVENCIA. Tal y como el nombre implica, su trabajo consiste en mantener a nuestros hijos vivos. Controla el ritmo cardíaco y la temperatura corporal, los patrones de sueño de nuestros hijos, su respiración, equilibrio, apetito y digestión. El cerebro de supervivencia responde ante cualquier cosa que ponga en peligro la vida: tanto si es algo que sucede en el interior del cuerpo (como, por ejemplo, si nuestros hijos tienen hambre) como fuera de él (por ejemplo, que alguien corra hacia ellos agitando sus puños apretados y gritando).

En estas circunstancias, el cerebro de supervivencia de nuestros hijos actúa de forma instintiva y automática. Sus respuestas no se eligen de manera consciente, e implican lo que entendemos que son nuestras respuestas de lucha o huida y de quedarse congelado. El cerebro de supervivencia es de lo que más dependen nuestros bebés en el útero, y dirigirá buena parte de su comportamiento durante su primer año de vida.

A continuación, tenemos el cerebro límbico, o lo que también se conoce como CEREBRO EMOCIONAL. Está implicado en procesar y regular los «grandes sentimientos» de nuestros hijos, como la

ira y la alegría, además de su comportamiento social: cómo se relacionan con otras personas. También se trata de la forma en la que nuestros bebés e hijos pequeños procesarán lo que está sucediendo en el mundo que hay a su alrededor: lo que ven, oyen, saborean, huelen y perciben mediante el tacto. Es donde se «localiza» gran parte de su memoria y lenguaje, además de su respuesta frente al estrés: cómo **actúan** si sienten que se encuentran en peligro.

Las partes de nuestro cerebro dedicadas a la supervivencia y las emociones suelen recibir el nombre de «cerebro inferior» y en gran medida están interconectadas.

Por último, llegamos al córtex, y en concreto al córtex prefrontal o CEREBRO PENSANTE, que también recibe el nombre de CEREBRO SUPERIOR, y que es la parte del cerebro que nos distingue del resto de los animales. Ayuda a nuestros hijos a aprender, a tener empatía (pensar en las cosas desde el punto de vista de otra persona), a pensar en el pasado y en el futuro, a resolver problemas y a comprender «conceptos».

TODAS las partes del cerebro ESTÁN presentes desde el momento del nacimiento, pero como cada una de ellas se desarrolla «secuencialmente», por así decirlo, primero el tallo cerebral y por último el cerebro pensante, algunas partes del cerebro pueden ser más influyentes que otras en términos del comportamiento de nuestros hijos en sus primeros años de vida.

Así pues, tal y como hemos afirmado, me encanta el cerebro (es brillante), pero puedo perderme mucho con las etiquetas, como la de «cerebelo» o «hipotálamo». Podría llenar páginas explicando todas y cada una de las intrincadas funciones del cerebro (no te preocupes, no lo voy a hacer), y creo que la complejidad de las etiquetas es una de las principales razones por las que las inestimables investigaciones llevadas a cabo en las últimas décadas no han llegado a un público más amplio. Sin embargo, lo que sabemos sobre el desarrollo del cerebro de nuestros hijos, especialmente en sus primeros años de vida, es fundamental para su futura salud mental y su bienestar, y puede ayudarnos, también, en su crianza y educación. Por lo tanto, me reté a destilar décadas de ciencia en una idea sencilla con la

esperanza de que haga algo por ayudarnos a comprender el comportamiento de nuestros hijos un poco mejor.

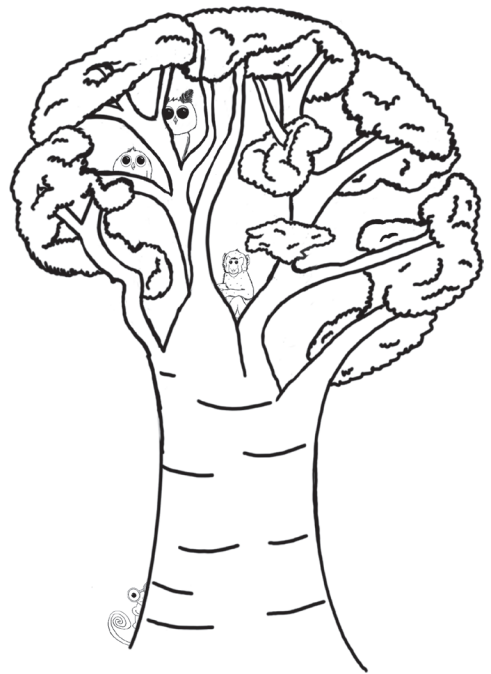
E implica... Aquí llega...

A un árbol, un lagarto, un babuino y un búho sabio (lo sé... Encantada de ayudarte 😊😊).

Recuerda que ésta es mi interpretación. Por supuesto, tu hijo NO TIENE un lagarto, un babuino ni un búho sabio en su cabeza, pero pienso que usar imágenes es una forma realmente útil de explicar lo que he asimilado de todas las investigaciones y entrevistas que he llevado a cabo.

Pese a ello, me gustaría de verdad que te sumergieras en profundidad en el increíble mundo de la neurociencia y en el trabajo pionero de científicos como el profesor Peter Fonagy, el doctor Bruce Perry y la doctora Margot Sunderland, y de muchos otros que aparecen en el apartado de referencias bibliográficas de este libro, que me han influido a lo largo de mis estudios (los cito a todos al final del libro). Sin embargo, mientras avanzamos, podemos desear la «integración bilateral» y dejar a un lado al «señor Cerebelo» para presentaros, con fanfarrias, el cerebro de vuestro hijo (y también el vuestro, por cierto) empleando simplemente a tres animales y un árbol.

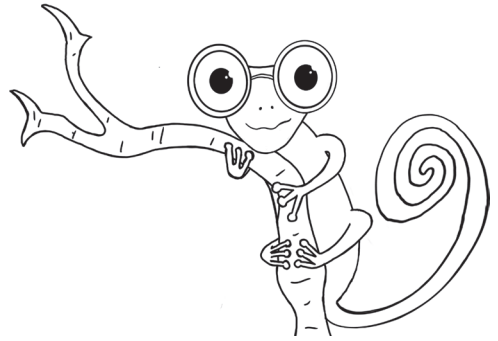
Y no hablamos tan sólo de un árbol viejo cualquiera, sino de un increíble y antiguo baobab de mi querido Zimbabue. Conocido allí como el árbol de la sabiduría, se trata del árbol alrededor del cual los ancianos se reunían para transmitir generaciones de conocimientos a los niños pequeños del poblado.



Vamos a tomar el baobab en su conjunto para representar el cerebro de nuestro hijo. En la parte inferior del tronco hay un pequeño lagarto sentado sobre su corteza. El lagarto representa al **CEREBRO DE SUPERVIVENCIA**. Pienso en él como en un lagarto porque esta parte de nuestro cerebro es (sorprendentemente) el mismo cerebro que también tienen los reptiles y que, de hecho, han tenido desde hace cientos de millones de años. Es muy primitivo pero, tal y como hemos visto, desempeña un papel vital para mantenernos a salvo y vivos.

El lagarto

Imagínate a un lagarto en la naturaleza. Actúa basándose en su instinto. Si tiene hambre y una mosca revolotea a su alrededor, su lengua sale disparada y ya tiene su comida. Si escucha un rumor entre la hierba alta cercana,



se levanta y sale corriendo en un santiamén, o puede que se quede completamente inmóvil, esperando camuflarse con su entorno y evitar ser detectado. Pues bien, lo mismo pasa con nosotros: nuestro cerebro reptiliano está ahí para nuestra supervivencia y reaccionará al instante, tanto si tenemos hambre como sed, si tenemos demasiado frío o calor o si piensa que estamos a punto de ser atacados.

Nuestro lagarto está implicado en lo que se conoce como nuestra «respuesta frente al estrés». Los síntomas del miedo surgen primero aquí, en el tallo cerebral, y puede conducirnos al modo de lucha, huida o quedarnos congelados: con esto queremos decir que si nos sentimos amenazados, podemos mantenernos firmes y luchar, o darnos la vuelta y huir, igual que el lagarto o, del mismo modo, si parece que hay pocas posibilidades de escapar, podemos, simplemente, quedarnos congelados... esperando que la amenaza desaparezca.

El lagarto no «escoge» comportarse de una forma concreta: su comportamiento es automático. Podemos verlo en el mundo real con la conducta, «rápida como el rayo», de nuestros hijos: por ejemplo, las rabietas en público, en las que nuestro hijo puede tirarse al suelo como un peso muerto, lo que sugiere que el «lagarto» ha quedado completamente sobrepasado por lo que está experimentando de forma muy parecida en la que nosotros, los adultos, podemos desmayarnos o quedarnos paralizados si nos vemos demasiado «superados» por una situación en especial estresante.

Es el cerebro reptiliano el que está actuando cuando el cuerpo de nuestro bebé se pone rígido si está asustado, o si se asusta debido a un ruido intenso y se encuentra tumbado boca arriba: sus brazos y piernas pueden agitarse como si estuviera intentando huir. Si tu bebé berreó en el cuarto de baño cuando le diste su primer baño, puedes imaginar que se trata del cerebro reptiliano que entra en acción en su defensa como protesta ante la impresión por el súbito cambio de temperatura, y es el lagarto el que motiva esos lloros de lo más insistentes mientras nuestro bebé nos dice, sin que quepa espacio para la duda: «¡TENGO HAMBRE!».

El lagarto no es sofisticado ni manipulador: no se queda sentado lamiéndose las patitas y pensando: «Mmmh... ¡Voy a hacer que el bebé lllore y lllore porque sé que eso saca de quicio a mamá y papá!».

¡Noooo! En absoluto. El único cometido del lagarto es asegurarse de la supervivencia de tu hijo. Actúa de forma automática, alertándote de lo que necesita tu hijo *exactamente* cuando lo precisa. La forma en la que respondas es clave, porque aquí radica el aspecto fundamental: el buen desarrollo del LAGARTO es esencial, no sólo para la *salud psicológica* de tu hijo, sino también para su futura *salud mental*.

La forma en la que se desarrolle el lagarto puede ayudar a moldear el futuro comportamiento de nuestro hijo y su actitud con respecto a cosas como el riesgo, su tendencia a la ansiedad y lo miedoso que sea, tanto como niño y como el adulto en el que se convertirá; y el desarrollo del lagarto y las asociaciones que establece (si el mundo es un lugar acogedor o amedrentador) empiezan VERDADERAMENTE PRONTO EN LA VIDA.

Apunte sobre el cerebro



«El desarrollo del cerebro empieza dos semanas después de la concepción, y desde el momento de la concepción tenemos dos necesidades centrales: **unas relaciones estables, cariñosas y enriquecedoras**. Estas dos necesidades básicas son elementos críticos del entorno en el que crecemos, y son tan importantes para un desarrollo positivo como el alimento y la seguridad».

Profesor Peter Fonagy, Anna Freud Centre
for Children and Families

Quedé anonadada cuando comprendí, por primera vez, que las experiencias que tenemos en el interior del útero y durante nuestro primer año de vida moldean al adulto en el que nos convertiremos. Ésa es la razón por la cual mi eminente comadrona, Jenny Smith, afirma que todos debemos saberlo. «Es en el momento de la concepción cuando tenemos que empoderar a las mujeres con el conocimiento de que incluso en las primeras semanas de la gestación están sustentando e influyendo no sólo en el crecimiento de su bebé a nivel físico, sino también en el desarrollo del cerebro de su bebé. Este desarrollo empieza en el útero y continúa durante la infancia, y estas influencias tienen un impacto sobre el tipo de adulto en el que se convertirá tu hijo».

Con tantas experiencias nuevas en su primer año de vida, todo esto puede parecer muy amedrentador para nuestros bebés, en especial si pensamos que están, literalmente, atrapados en su cuerpo, indefensos, incapaces de huir de las amenazas o de alimentarse por sí mismos cuando tienen hambre. En gran parte, el lagarto depende en un principio de nosotros para su supervivencia. Cuando sostienes a tu bebé (o tu hijo pequeño), cuando lo tienes pegado a tu cuerpo, manteniéndolo caliente y sintiéndose a salvo, estás ayudando

do a «tranquilizar» a esa parte antigua de su cerebro (nuestro lagarto metafórico), asegurándole que cuando tenga hambre, sed, esté asustado o sienta dolor, tú estarás ahí para ayudarlo, para mantenerlo a salvo: para mantenerlo con vida.

Cada vez que respondes a tu bebé cuando te llama, que lo alivias y consuelas y satisfaces sus necesidades, estás ayudando a desarrollar unas asociaciones positivas en el cerebro de tu bebé.

Apunte sobre el cerebro



«Ser capaz de sentirse a salvo con otras personas es, probablemente, el aspecto más importante de la salud mental. Las relaciones que aportan seguridad son fundamentales para tener una vida plena y satisfactoria».

Bessel A. van der Kolk, psiquiatra, investigadora y autora de *El cuerpo lleva la cuenta: cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*

Cuantas más asociaciones positivas haga el «lagarto» de tu hijo (es decir, que cuando te necesite y si te necesita siempre estarás ahí), más probable será que tu hijo sea capaz de lidiar con los retos en el futuro. Piensa en cómo ayudamos a nuestros hijos a aprender a montar en bicicleta. No les subimos encima de una bicicleta sin más para que pedaleen solos en su primer intento. Al principio actuamos como si fuésemos sus ruedines, estabilizándolos mientras encuentran el equilibrio, ayudándolos a practicar hasta que puedan pedalear solos. Al cabo de un tiempo damos un paso atrás y los animamos desde una distancia, pero cerca por si hace falta darles un beso en su rodilla despellejada por una caída. De forma parecida, tener-

nos ahí al lado como «ruedines» al principio de su viaje en la vida permite a nuestros hijos adquirir confianza para «encontrar su equilibrio», para probar cosas nuevas y, en último término y por supuesto, hacer las cosas solos.

Así es como se desarrollan las bases de la resiliencia. Ésta nace no de «tirar a tus hijos en la parte profunda de la piscina», sino más bien colocando primero unos cimientos sólidos y proporcionando un amor y un respaldo incondicionales en este período inicial y de mayor vulnerabilidad en su vida. Al hacer esto ahora, estamos ayudando a nuestros hijos a desarrollar unas bases fuertes y sanas en su cerebro que les durarán toda la vida.

En conclusión, pues:

1. El cerebro «reptiliano» de nuestros hijos es lo que los mantiene con vida.
2. No ESCOGE actuar de la forma en que lo hace... Actúa por instinto y de manera automática, avisándote de sus necesidades.
3. Sigue ejerciendo una enorme influencia sobre nuestros hijos, en especial en sus primeros años de vida, aunque también durante toda su existencia.
4. Desempeña un papel en las actitudes de nuestros hijos con respecto al riesgo, su tendencia en lo tocante a la ansiedad y su futura salud mental.

Así pues, ¿qué sucede con el resto del cerebro?

Bueno, echemos un vistazo a nuestro baobab de nuevo, y ahí, encima de una de sus ramas tenemos a un...