

A photograph of a young child with curly hair, looking upwards. The image is partially covered by a blue overlay at the bottom, which contains the title text.

El Masaje Infantil

Masaje infantil

INDICE

Página

4	Necesidades básicas que se cubren a través de la piel
	Beneficios del masaje infantil
5	Estados de ánimo infantiles y masajes
6	Señales en el estado de ánimo
7	Modificaciones del masaje en caso de observar algún signo de estrés
8	Beneficios potenciales del masaje para los niños con necesidades especiales
8	Niño con gases. Niño con cólicos
10	El masaje paso a paso
24	El llanto
24	Necesidades de los bebés
26	Cómo aprenden los niños
27	Consecuencia de los vínculos
28	Derechos de los padres
29	Cómo aprenden los hijos nuestras reglas
31	Lista de ideas básicas
39	Bibliografía

Masaje Infantil

“Algunas personas creen que un niño es como arcilla en las manos de un alfarero. Comienzan a moldear el bebé y a sentirse responsables del resultado. Sin embargo, están equivocadas. Si usted siente lo mismo, se verá aplastada por una responsabilidad que no le corresponde asumir en absoluto. Si puede aceptar la idea de un bebé como una empresa en marcha, entonces se sentirá libre para interesarse por lo que ocurre en el desarrollo del niño mientras usted disfruta al satisfacer sus necesidades”.

Winnicott



Necesidades básicas que se cubren a través de la piel

- Calor.
- Soporte.
- Contención.
- Sensaciones quinestésicas.
- Apego.
- Descarga de energía.
- Amor.



Beneficios del masaje infantil

- Favorece la vinculación afectiva con la madre, a través de elementos de unión como el tacto, la mirada, la voz. Una buena vinculación es la base de la futura seguridad y autoestima personal del niño.
- Estimula el desarrollo de su organismo, tanto a nivel físico como psíquico.
- Fomenta la maduración del proceso digestivo y circulatorio, así como las transmisiones del sistema nervioso.
- Potencia el sistema inmunológico, aumentando la resistencia a infecciones y otras enfermedades.
- Influye en el mecanismo de transporte hormonal.
- Activa el sistema endocrino, que interviene en el crecimiento y desarrollo, así como los sistemas respiratorio, muscular y los de eliminación.
- Proporciona mayor consistencia al cuerpo del niño, gracias a la presión que ejercen las manos.
- Relaja y enseña a relajarse al bebé.
- Alivia al niño en los gases, cólicos y molestias de dentición.
- Libera al niño de tensiones, ya que desde bebé aprende a compartir sus preocupaciones, llorar en compañía y aprender a ser escuchado y a escuchar.
- Esto le permite estar menos irritable y contribuye a mejorar sus pautas de sueño.
- La madre desarrolla su sensibilidad y capacidad de escuchar a través del lenguaje no verbal (tacto, mirada, etc.).



Estados de ánimo infantiles y masajes

SUEÑO PROFUNDO	SUEÑO LIGERO	MODORRA	ALERTA TRANQ.	ALERTA ACTIVA	LLANTO
Movimiento del cuerpo Casi tranquilo. Alguna sacudida o sobresalto	Algún movimiento	Actividad variable Generalm. tranquilo Algún sobresalto	Mucho o poco movimiento	Más movimiento Puede inquietarse	Más movimiento Cambio de color
Ojos Sin movimiento Cerrados	Parpadeo (Fase Rem/Mor)	Se abre y cierran Pesados y vidriosos	Abiertos, brillantes y enfocados	Abiertos, menos brillantes y enfocados	Tensos
Cara Sólo alguna succión a intervalos regulares	Sonrisa, succión, alguna inquietud	Algún movimiento	Expresa atención e interacción	Menos atención Puede inquietarse	Muecas de cansancio Llanto
Respiración Regular	Irregular	Irregular	Regular	Irregular	Muy irregular
Respuesta Mínima. Reacciona sólo a estímulos intensos	Más respuesta	Respuesta retardada Estado variable	Atenta, con interacción	Más sensible a los estímulos internos y externos molestos	Más respuesta a los estímulos internos y externos molestos
Masaje No recomendado. Sólo si es en extremo sensible al tacto y no lo tolera en otro estado. Poca interacción		Pases arrítmicos y enérgicos pueden estimular. Lentos y rítmicos pueden inducir al sueño	Ideal	Movimientos lentos pueden calmar y rebajar el estado	Modificar o parar el masaje



Señales de estrés en el estado de ánimo

- Irritabilidad.
- Inquietud o llanto.
- Insomnio.
- Desorganización de los estados de ánimo.



Encanto y desencanto (Ericks, 1989)

Signos de encanto sutil

- Signos de alerta facial.
- Cabeza elevada y ojos hacia ti.
- Manos abiertas, dedos relajados y ligeramente flexionados.

Señales de encanto potente

- Sonidos verbales.
- Sonrisa.
- Contacto con la mirada sostenido, o mirando a tu cara.

Señales de desencanto sutil

- Gemidos, bostezos o hipo.
- Incremento de la succión.
- Muecas, fruncimiento del ceño, pucheros.
- Cabeza baja y ojos cerrados.
- Ojos desviados de ti, cerrados fuertemente o pestaños rápidos.
- Aumento del pataleo, movimiento de los pies o del cuerpo en general.
- Piernas estiradas fuertemente o brazos estirados a los lados.
- Hombros elevados.
- Brazos sobre el vientre con movimiento de manos sobre el tronco.
- Mano en una oreja, codo o boca.
- Manos juntas sobre el vientre con dedo manipulante.
- Sujeción al cuerpo, ropa o ambos antebrazos.
- Rotación rápida de las muñecas.

Desencanto potente

- Llanto, quejidos o inquietud.
- Ahogos o vómitos.
- Arqueo de la espalda.
- Movimientos de la cabeza y desvío de mirada.
- Encogimiento.
- Signos de empujarte o movimientos de cabeza diciendo “no”.
- Volteo, gateo o marcharse.
- Retracción de un estado de alerta al sueño.



Modificaciones del masaje en caso de observar algún signo de estrés

- Responder a las necesidades del niño, de hambre, sed o lo que necesite. Las necesidades físicas siempre son lo primero.
- Incremento o descenso de la presión.
- Reducción de la rapidez.
- Cambiar la localización.
- Cambiar de movimientos.
- Cambiar al niño de posición.
- Utilizar una técnica alternativa de calma, como una acción vestibular (balanceo), una acción propioceptiva (presión profunda) o música rítmica.
- Eliminar elementos visuales extraños o estímulos auditivos.
- Ofrecer tacto de suave presión (colocar una mano relajada sobre el vientre del niño, sobre la cabeza u otra parte del cuerpo).
- Mojado con algo tibio.
- Utilizar un medio como, por ejemplo, la manta preferida del niño.
- Dejar el masaje para más tarde.



Beneficios potenciales del masaje para los niños con necesidades especiales

Beneficios comunes

- Incrementa el apego y los lazos padres-hijos.
- La interacción conseguida con el masaje ayuda a incrementar la confianza de los padres.
- Puede ayudar la respiración profunda asistida, y por el efecto del sistema táctil sobre el sistema nervioso autónomo.
- Ayuda a la circulación sanguínea y linfática.
- Aumenta la conciencia de las partes del cuerpo, a través de la aportación visual, táctil y propioceptiva.
- Ayuda y reduce la hipersensibilidad al tacto.
- Incrementa la cantidad y calidad de la fonovocalización.
- Aumenta la función gastrointestinal.
- Proporciona relajación general para el niño y el cuidador.



Niño con gases

Síntomas

- Lloro con frecuencia.
- Alzan sus piernas.
- Parecen tener dolor.
- Expulsan los gases de forma breve e intensa.

Tratamiento

- Es fácil calmarle, cogiéndole en brazos.
- Mediante un paseo.
- Balanceo rítmico.



Niño con cólicos

Síntomas

- Lloran durante periodos largos de tiempo.
- Es evidente que experimentan dolor.
- Está tenso y rígido.
- Abdomen distendido.
- Difícilmente tolerará la estimulación.

Tratamiento

- Con el cólico el niño puede o no llegar a ser calmado durante la crisis. ¿Qué hacer?
- Relajarse. Recordar que no tenéis la culpa de que vuestro hijo se encuentre mal, por el contrario podrás aliviarle.
- Escucha su llanto con respeto hacia sus sentimientos.
- Hazle el masaje del cólico:
 1. La noria 6 veces.
 2. Empujar las rodillas hacia el vientre, manteniéndolas 30 segundos o contar hasta 5.
 3. El sol y la luna 6 veces.
 4. Empujar las rodillas hacia el vientre, mantenido.
 5. Balancear las piernas suavemente.

Repetirlo 3 veces.

El masaje paso a paso

Padres en todo el mundo descubren diariamente las ventajas del masaje infantil porque es más que un medio de comunicar la ternura: proporciona a ambas partes un clima sereno y enriquecedor.

La caricia afectuosa del masaje infantil se demuestra extremadamente valiosa para el desarrollo de la futura personalidad del niño. La práctica del masaje como forma especial de interacción favorece la unión entre dos personas, reduce la tensión y la inquietud, ayuda al desarrollo físico e incluso alivia los cólicos.

Vimala Schneider en su nueva edición de **MASAJE INFANTIL** se afirma una vez más como pionera y divulgadora de esta técnica cada vez más difundida de la que se beneficiarán sobre todo los nuevos padres y especialmente sus hijos.

Las piernas y los pies



1. "ORDEÑO INDIO". Con el borde interno de ambas manos, una a continuación de la otra, se procede a aplicar un masaje similar a los movimientos típicos del ordeño. Con la mano se sostiene suavemente el pie a la altura del tobillo. La mano externa pasa por encima de las nalgas; la interna pasa por la parte interior del muslo y por la pierna hasta llegar al pie.

2. "COMPRESIÓN Y RETORCIDO". Sostenga la pierna con ambas manos juntas. Ascienda conjuntamente ambas manos por la pierna, retuerza en sentidos opuestos y comprima ligeramente.



3. *Apriete la planta del pie con sus pulgares, del talón a los dedos, y un pie después del otro.*



4. *Comprima uno por uno los dedos del pie.*



5. *Desplazar con cuidado hacia atrás las masas carnosas del pie.*



6. *Apretar con los pulgares toda la planta del pie.*

Después de aplicar el masaje en cada pierna y pie, pase a trabajar las nalgas con ambas manos, frotando las piernas hasta llegar a los pies. Este ejercicio sirve para conectar ambas piernas con el tronco y le indica al niño que usted se va a desplazar hacia otra zona.

Los movimientos conocidos como de ordeño, ayudan a mejorar la circulación hacia los pies y hacia el corazón. Los movimientos de compresión y retorcido, así como los de enrollado, mejoran el tono muscular y relajan las piernas.

Aplique primero el masaje en una pierna y luego en la otra.

En cada pie existen setenta y dos mil terminales nerviosas. Las numerosas teorías explicativas de la acción del masaje en los pies coinciden todas ellas en afirmar que los puntos de los pies conectan con otras zonas del cuerpo. Las tensiones ambientales pueden causar desequilibrios en nuestros sistemas que nosotros experimentamos en forma de resfriados, gripes, otitis, etc. Los reflexólogos (los que estudian y trabajan estos puntos del pie) afirman que los productos secundarios de estos desequilibrios, como el ácido úrico y el exceso de calcio, cristalizan alrededor de las terminales nerviosas del pie y bloquean el flujo de energía a través del cuerpo. Consideran asimismo que el masaje en los pies logra triturar estos cristales, de forma que el exceso de calcio y ácido úrico es absorbido por la sangre y el sistema linfático hasta ser finalmente expulsado fuera del organismo.



7. *Empuje con los pulgares la parte superior del pie hacia los tobillos.*



9. "ORDEÑO SUECO". *Practique movimientos de ordeñar, del tobillo a la cadera.*



8. *Con los pulgares haga pequeños círculos en torno al tobillo.*



10. "ENRROLLADO". *Con ambas manos, y de la rodilla al tobillo, aplique un movimiento giratorio a la pierna.*

El vientre

Los movimientos realizados en el vientre tonifican el sistema intestinal del niño, ayudan a eliminar los gases y mejoran el estreñimiento. Casi todos los movimientos finalizan en la parte inferior izquierda del abdomen del bebé (a su derecha). Allí es donde se encuentra la zona de eliminación del intestino. El objetivo es desplazar los gases y materia fecal hacia el exterior. Los movimientos deben partir siempre de la caja torácica y dirigirse hacia abajo, siguiendo el sentido de las agujas del reloj en el caso de movimientos circulares.



1. "RUEDA HIDRÁULICA"

a. Realice movimientos de paleteo en el vientre del pequeño, una mano tras la otra, como si estuviera sacando arena con una pala.



b. Con su mano izquierda, y sujetando por los tobillos, mantenga las piernas del niño en posición elevada. Repita el movimiento anterior de paleteo con su mano derecha. Este movimiento relajará el vientre y le permitirá profundizar algo más la acción del masaje.





2. Con ambos pulgares en posición plana sobre el ombligo del niño, empuje y diríjase hacia los lados. Coloque el pulgar bien plano y no lo clave en la carne del bebé.

3. "SOL LUNA". Su mano traza una media luna invertida, de izquierda a derecha. La mano izquierda realiza un movimiento circular completo, en sentido de las agujas del reloj. Mientras la mano derecha está arriba, la izquierda está debajo.



4. "I LOVE YOU"

a. Realice un sencillo movimiento en I, con su mano derecha sobre la parte izquierda del vientre del niño (su derecha).



b. "LOVE". Realice una L hacia atrás y hacia el lado, de su izquierda a su derecha.





c. *"TU". Realice una U invertida, pasando de su derecha a su izquierda. Mientras practica esta serie de movimientos, diga "Te quiero", en un tono agudo y delicado. ¡Le encantará al niño!*



5. "CAMINAR". *Con las puntas de los dedos como si caminara sobre el vientre de su hijo. Sentirá cómo se mueven algunas burbujas de gas bajo sus dedos.*

Los brazos y la manos



1. "AXILA". *Pase la mano varias veces por la axila y aplique el masaje en los importantes nodos linfáticos de esa zona.*



2. "ORDEÑO INDIO". *Sostenga ahora la muñeca del niño con su mano izquierda y, con la derecha, realice movimientos tipo ordeño en el brazo, comenzando en el hombro y dirigiéndose hacia la mano. Siga luego con la mano izquierda, después con la derecha y así sucesivamente. Utilice el borde interno de su mano, en la zona donde el pulgar conecta con el índice.*



3. "COMPRESIÓN Y RETORCIDO". A la altura del hombro, coloque sus dos manos alrededor del brazo del niño. Mueva luego las manos en sentidos opuestos, hacia adelante y hacia atrás, del hombro hacia la mano, apretando ligeramente durante el proceso.



4. Abra bien la mano del bebé con su pulgares. Haga girar todos sus deditos entre el índice y el pulgar.

5. Acaricie el dorso de la mano.



6. Dé un masaje en la muñeca, dibujando círculos pequeños alrededor de la misma.



7. "ORDEÑO SUECO". Aplique movimientos de ordeño, desde la mano hasta el hombro, una mano después de la otra.



A algunos niños no les gusta que les toquen los brazos y tienden a colocarlos delante del pecho en señal de protección. En lugar de intentar abrir hacia afuera el brazo de su hijo, aplique el masaje en la dirección que se encuentra. Defienda su actitud protectora y adapte el masaje a esta posición de abrazo. Cuando el niño comience a sentirse relajado y protegido, liberará sus brazos y se los ofrecerá para el masaje.

Es en el masaje de los brazos en donde se aprecia con más claridad las diferencias entre el sistema indio y sueco, especialmente en los movimientos de tipo ordeño.

El sistema tradicional indio consiste en ordeñar el brazo desde el hombro a la mano, imaginando que todo el estrés y la tensión abandonan el cuerpo a través de las puntas de los dedos. El sistema sueco es justo el contrario: los movimientos se realizan de la mano al hombro -hacia el corazón- para mejorar la circulación. Gracias a una combinación de ambos métodos podemos fusionar el concepto indio de equilibrio y liberación de energía, con el principio tonificante del masaje sueco.



8. "ENROLLADO". Con ambas manos, y desde el hombro a la mano, enrolle enérgicamente el brazo del bebé con un movimiento de vaivén.



9. Para conseguir que el niño relaje su brazo, sacúdalo suavemente y dé ligeras palmaditas en toda su superficie.

El pecho

Los masajes en el pecho tonifican los pulmones y corazón. Imagine que está liberando la respiración del niño y que llena su corazón de amor.



1. "LIBRO ABIERTO". Con ambas manos juntas en el centro del pecho, presione hacia los lados, siguiendo la caja torácica, como si estuviera aplanando las páginas de un libro. Sin levantar las manos del cuerpo, siga la forma de un corazón hasta volverlas a colocar de nuevo en el centro.





2. "MARIPOSA"

- Al inicio de este movimiento se colocan ambas manos en los lados del niño, en la parte baja de la caja torácica.
- La mano derecha se mueve en diagonal a través del pecho, hasta llegar al hombro derecho del niño; estire con cuidado el hombro y vuelva a bajar la mano hasta llegar a su posición original.
- Ahora, la mano izquierda se mueve en diagonal sobre el pecho, hasta llegar al hombro izquierdo del niño, repitiendo el mismo movimiento. Después de una mano aplique la otra para conseguir un movimiento rítmico en forma de cruz.



La espalda

La espalda suele ser una zona preferida de bebés y niños pequeños. Es la parte más relajante del masaje. Los movimientos sirven de calentamiento para los ejercicios siguientes. Para este masaje se coloca al niño boca abajo, bien en el suelo o en su regazo, con las piernas extendidas.

A medida que su hijo crezca sentirá cómo sus músculos se fortalecen bajo sus dedos.



- "ATRÁS Y ADELANTE".** Comience con ambas manos juntas en la parte superior de la espalda, formando ángulos rectos con la columna vertebral. Mueva sus manos hacia adelante y atrás, en sentidos opuestos, bajando por la espalda hasta llegar a las nalgas, y luego subiendo por ellas hasta los hombros, y otra vez hasta abajo.



2. Mantenga la mano derecha en las nalgas. La izquierda, situada en el cuello, va bajando hasta encontrar la derecha en las nalgas.

3. Levante las piernas con mano derecha. Con la izquierda se repite el movimiento de descenso, esta vez continuando hasta las piernas y tobillos.



4. Trace círculos pequeños con sus dedos a lo largo de toda la espalda.



- 5.** *Con la mano derecha abierta y los dedos bien separados se peina la espalda, desde el cuello hasta las nalgas. Cada movimiento será ligeramente más suave que el anterior, hasta finalizar con un toque tipo pluma.*

La cara

La cara del niño acumula una buena dosis de tensión debido a la lactancia, la dentición, los lloros y su interacción general con el mundo en expansión que lo rodea.



- 1.** *Con la parte plana de los dedos inicie un movimiento de separación, de la parte central de la frente a los lados, como si estuviera aplanando las páginas de un libro.*

- 2.** *Con los pulgares, apriete ligeramente sobre los ojos.*



- 3.** *Con los pulgares, apriete sobre la nariz y luego hacia abajo, hasta llegar a las mejillas.*



4. Con los pulgares trace una sonrisa con el labio superior y luego con el inferior.



5. Haga pequeños círculos alrededor de la mandíbula con la punta de los dedos.



6. Con las puntas de los dedos de ambas manos pase por encima de las orejas, alrededor de la parte posterior de las mismas y comprima hacia arriba la parte inferior de las mejillas. Estos movimientos ayudan a relajar la mandíbula y alcanzan a nodos linfáticos importantes de la zona.



Movimientos suaves

Estos movimientos sirven sencillamente para estirar con suavidad los brazos y piernas del niño, dar un masaje a su vientre y pelvis, y enderezar su columna vertebral. Repita uno de ellos cuatro o cinco veces.



1. *Coja los brazos del niño por las muñecas y estírelos hacia ambos lados, luego crúcelos dos veces delante del pecho.*



2. *Coja un brazo del niño por la muñeca y la pierna opuesta por el tobillo. Con cuidado baje el brazo hasta la bifurcación de las piernas y el pie hacia el hombro; a continuación cruce la pierna y brazo, de forma que éste vaya por fuera de la pierna. Ahora estire ambos en sentidos opuestos. Repita con la pierna y el brazo contrarios. Nota: en el caso de niños mayores, levante la rodilla, en lugar del pie, para cruzar con el brazo.*





3. Sujete las piernas a la altura de los tobillos y crúcelas cuatro veces a la altura del vientre, luego estírelas bien.



4. Empuje las rodillas hacia el vientre y luego extiéndalas bien. Si el niño opone resistencia al enderezamiento de las piernas, sacúdalas suavemente y propicie su relajación.





Doble función del llanto durante la infancia

1. Comunicar necesidades básicas y vitales durante la etapa preverbal.
2. El llanto es un proceso fisiológico beneficioso que desempeña un papel central en la resolución del trauma y en la restauración del balance correcto.
 - Una vez resueltas las necesidades inmediatas y problemas médicos, los niños que se les permite llorar el tiempo y con la intensidad que necesitan, ofreciéndoles contención, experimentan mejoría anímica y física.
 - Los bebés que lloran demasiado, además de ser incomprensidos, corren un alto riesgo de sufrir alguna clase de abuso.



El llanto como poder curativo

Para que el llanto sea curativo, los bebés deben poder expresarlo bajo la protección de sus padres, que permiten al niño expresar e integrar sus sensaciones y sentimientos, permitiéndole expresar una de las mayores fuerzas integradoras de la naturaleza humana: “El llanto”.

Para permitir expresar el llanto, los padres necesitan:

1. Información sobre el llanto.
2. Recordar que el llanto es beneficioso y curativo para el bebé.
3. El llanto del bebé, no implica necesariamente que los padres lo estén haciendo mal o que el bebé les está rechazando.
4. Motivación para escuchar y sostener al bebé cuando llora sin reaccionar negativamente.
5. Ser escuchados y expresar las propias emociones, activadas por sus bebés cuando lloran, como sensaciones de impotencia, cólera o ansiedad.
6. De vez en cuando, un respiro para no agobiarse y descargar su frustración con el niño.



Los bebés tienen tres necesidades comunes

1. **Necesitan conectar con sus cuidadores.**
2. **Necesitan recibir señales sensoriales concretas para responder adecuadamente.**
 - Los bebés están preparados por la naturaleza para desbloquear el cianotipo interno.

- Las hormonas del estrés -parto- crean conexiones neuronales que favorecerán el aprendizaje.
- Si continua la situación de estrés y de producción de hormonas del estrés se produce un shock y el cerebro se bloquea.
- Es el niño que a las 4 ó 6 semanas, es irritable, no participa, le invade el sueño.
- El cerebro del bebé recién nacido necesita las señales sensoriales de la madre:
 - Contacto con la piel.
 - La mirada, la voz.
 - La respiración y el latido cardiaco.
- El niño recibe estas señales y detiene la producción de hormonas del estrés. Y ya está preparado para utilizar las nuevas conexiones cerebrales.
- El bebé responderá interactivo, sonriente, estas señales vuelven a la madre y ésta a su vez responde al hijo, **iniciándose así la danza de los vínculos afectivos**, variándolas y adaptándolas a cada etapa, esto le dará seguridad para salir al resto del mundo.

3. Necesitan ser escuchados.

- Cuando esto se da interaccionadamente en un ambiente sano, **los bebés irradian salud, bienestar y satisfacción** independientemente del carácter de cada uno.
- Cuando alguna de estas necesidades no queda satisfecha, el bebé tiene que emplear una gran cantidad de energía para adaptarse a sus cuidadores.

Si los padres no creen que su bebé:

- Tiene capacidad de interacción.
- No es suficientemente rápido para captar señales del medio ambiente.
- No tienen en cuenta la presencia del bebé.

El bebé recibe el mensaje:

- No soy merecedor de respeto.
- Surge el conflicto entre el cianotipo interno del niño que asume las limitaciones que le han dado y el mensaje que le llega de los padres, con quienes se ve impulsado a estar de acuerdo. (Ej.: "Es muy nervioso").

Dependiendo de la situación de este conflicto puede surgir:

- Frustración.
- Enfado.
- Depresión.
- Falta de fe.

De adultos:

- Serán personas que les será imposible dar.
- Persistirán en comportamientos autodestructivos, vengándose y destruyendo lo que les rodea.

Cómo aprenden los niños

- Es innato en los niños “seguir el modelo” que los padres les presentan. El cianotipo interno contiene todas las posibilidades para su realización.
- Las experiencias particulares que tienen los niños dependen de lo que sus modelos les reflejan en ellos.
- Las posibilidades para el lenguaje están en el cianotipo interno del bebé. El espejo colocado frente a él en la forma de modelo de cuidador, extrae de su cianotipo interior la configuración particular de la expresión del bebé.
- Los modelos no presentados causan atrofia en aquella parte del cianotipo. Es mucho más difícil aprender otro idioma después de este periodo específico en el cual el modelo es de importancia básica para el niño.
- No es un proceso mecánico, es más holístico. Cuando aplicamos modelos espirituales y emocionales podemos ver la importancia de las señales sutiles que damos a nuestros niños. Todo esto se impregna en el ser, no sólo en el intelecto.
- Si doy un modelo intelectual, despliega en el cianotipo del niño una gran inteligencia, pero sin una adecuada sensibilidad hacia sus otras necesidades.
- Cuando apoyamos correctamente al bebé en su totalidad desde el principio, crece con seguridad y confianza.

¿Cómo se logra esto?

Transmitiendo RESPETO.

Prestando ATENCIÓN.

Siendo HONESTOS.

Ofreciendo AMOR INCONDICIONAL.

Consecuencia de los vínculos

Tres tipos de relaciones

1. Vínculos de seguridad

Infancia

- Relaciones íntimas seguras.
- Fueron abrazados, besados y mimados.

Adultos

- Pueden estar cerca de los demás sin problemas de dependencia.
- Romances más largos.
- Menos divorcios.

2. Ansiedad - Ambivalencia

Es el grupo más numeroso. Reflejo de "No estropeéis al BB".

Infancia

- Fueron amados.
- Cuidadores ambivalentes.
- Mensajes confusos sobre el valor, seguridad y fiabilidad del mundo.

Adultos

- Prefieren estar con personas a las que pueden mantener cerca.
- Miedo al abandono.
- Estado emocional inestable.

3. Marginados

Infancia

- Ignorados.
- Marginados por "mal comportamiento".
- Hechos para ser independientes y fuertes.
- No es bueno expresar emociones.

Adultos

- Dificultades cuando la gente está demasiado cerca.
- Problemas de confianza o dependencia.
- Miedo a la intimidad.
- Su mensaje es "te quiero/márchate".

"Los adultos reflejan en sus relaciones el tipo de vínculos que tuvieron en la niñez".

*Shaver y Hazan
(Roberts, 1987)*

Derechos de los padres

1. Los padres tienen derecho a expresar libremente sus sentimientos

Muchos padres andan todo el día con los labios apretados por no mostrar a sus hijos que están quejosos o enfadados. Tómate la libertad de decir claramente: “¡Estoy de mal humor porque las cosas me han ido mal en el trabajo y, por lo tanto, pido silencio!”.

2. Los padres tienen derecho a manifestar en algunas ocasiones autoridad

Existen padres que llevan la “democracia” familiar tan lejos que preguntan a sus hijos si deben o no caminar sobre el suelo. Nadie debería sacrificar su libertad personal hasta puntos tan extremos. Por supuesto que existen problemas que para afrontarlos se debe oír la opinión de los hijos, pero no en los asuntos que conciernen sólo a los padres.

3. Los padres tienen derecho a ser antes pareja que padre y madre

Muchos padres se concentran más en los hijos que en su matrimonio; no es bueno para la pareja que toda su vida gire casi exclusivamente alrededor de los hijos. Estos también saldrán beneficiados si la unión de los padres es feliz y estable.

4. Los padres tienen derecho a satisfacer sus propias necesidades

Si no satisfacemos nuestras propias necesidades, tampoco podremos satisfacer las de nuestros hijos.

5. Los padres tienen derecho a descansar de su importante tarea

¿Qué ocurre con el trabajo de ser madre o padre? ¿Se os pasa por la cabeza tomaros unas vacaciones de vuestra importante labor? Trabajo que estáis haciendo sin recibir ninguna paga y lo estáis haciendo lo mejor posible. De vez en cuando la pareja debería dejar a sus hijos con los abuelos o bajo el cuidado de alguien de confianza, para pasar un fin de semana completamente solos. Tan sólo de esta manera, liberados de su papel de padre y madre, podéis volver a ser enteramente marido y mujer.

6. Los padres tienen derecho a cometer errores en la educación de sus hijos

Muchos padres tiemblan ante la idea de que pueden cometer algún error en la educación de sus hijos. ¿Qué otra cosa podemos esperar estando tan poco preparados para tan importante tarea? Todos los padres han de pasar por un proceso de aprendizaje que incluye muchos errores. Por eso queremos decir a todos los padres: no tengáis miedo de cometer errores. Será mejor para vuestros hijos si estáis convencidos de que, a la larga, estáis realizando una buena labor.

7. Los padres tienen derecho a equivocarse y ser personas incompletas

¿Esperamos realmente que todos nuestros fallos y debilidades humanas desaparezcan por arte de magia sólo porque tenemos hijos? Todos sabemos que esto es imposible.

8. Los padres tienen el derecho y el deber de cuidar y preservar su salud

Toda persona (en este caso las madres son mayoritarias) que pasa el día completo en casa cuidando uno o varios hijos, tiene derecho a tomarse un tiempo para sí sola. Ningún ser humano puede dar sin recibir. Existen miles y miles de madres con niños pequeños que están "atadas" en casa, llegando a veces hasta el completo agotamiento físico y moral. Si no existe otra posibilidad, al menos que sea el marido quien releve a la madre alguna vez.

9. Los padres tienen el derecho de ser sencilla y llanamente ellos mismos

Cada persona es única. Nace con una combinación de genes que no se repite en ningún otro ser de la tierra. Por lo tanto, tiene su temperamento propio e inconfundible. Son ellos, la madre y el padre, quienes educan a su hijo. Deben tener el valor de ser totalmente ellos mismos; como mujer, como marido y como padres.

Cómo aprenden los hijos nuestras reglas

Los hijos no nacen con una comprensión inherente de nuestras reglas para una conducta aceptable. Ésta debe adquirirse con el tiempo mediante un proceso de enseñanza y aprendizaje. Nosotros somos los profesores. Es tarea nuestra comunicar nuestro mensaje de la forma más clara y comprensible.

Como Jean Piaget ha demostrado sobre el desarrollo intelectual de los niños, piensan y aprenden de forma concreta. ¿Qué significa esto en términos del día a día? Significa que si le digo a mi hijo que su hora de irse a la cama son las 9:30, pero él regularmente se va a las 10:00, está aprendiendo que mi regla real son las 10:00.

Cuando nuestras palabras no concuerdan con nuestros actos, los hijos aprenden a ignorar las reglas y a basar sus creencias en su experiencia. Estamos enseñando dos reglas diferentes: una regla técnica frente a una regla práctica.

Este esencial defecto de comunicación es la fuente de la mayoría de los fracasos en el proceso de enseñanza y aprendizaje, la mayoría de nosotros ni siquiera somos conscientes de qué ocurre. Seguimos enseñando nuestras reglas con nuestras palabras, mientras nuestros hijos aprenden de nuestros actos.

Los padres que utilizan mensajes de parada que no significan "para" a menudo tienen hijos que emplean mensajes como "lo haré" o "enseguida" que realmente "no lo haré o quizás no lo haga nunca".

Aspectos a tener en cuenta

Cuando nos preguntan que por qué tiene que cooperar, frecuentemente no es tanto porque estén interesados en una lógica convincente, sino para determinar si nuestras reglas son firmes o no. "¿Por qué?" se traduce en "¿Tengo que hacerlo realmente?".

Si se decide dar explicaciones al hijo, el mejor momento para hacerlo es antes de que sus reglas hayan sido violadas o después de que sus consecuencias se hayan cumplido. Si se hace durante un incidente de mala conducta, puede que le esté invitando a que ponga sus límites a prueba y enviando el mensaje de que sus límites son negociables.

Los límites

Los límites son los mensajes que empleamos para comunicar nuestras reglas y expectativas para una conducta aceptable.

¿Cómo clarifican los hijos nuestras reglas y expectativas? Raramente se nos acercan y nos preguntan, pero piensan en ellas y las hacen con su comportamiento. Hacen lo que les dijimos que no hicieran y esperan a ver qué pasa. Ésta es la conducta de poner a prueba los límites y responde a sus preguntas con tanta eficacia como las palabras.

Los límites se presentan en dos variedades básicas, firmes y blandos. Ambos difieren considerablemente en su eficacia para comunicar los mensajes que nos proponemos.

LÍMITES BLANDOS: Cuando "NO" quiere decir "SÍ", "A VECES" o "QUIZÁS".

Los límites blandos son reglas en teoría, no en la práctica. Pueden ser mensajes verbales ineficaces o mensajes de actuación ineficaces.

Formas que toman los mensajes verbales de límites blandos:

- A. Quisiera, espero, deberías.
- B. Repetir y recordar.
- C. Discursos, reprimendas y sermones.
- D. Ignorar la mala conducta.
- E. Instrucciones poco claras.
- F. Modelos a imitar ineficaces.
- G. Negociar.
- H. Discutir y debatir.
- I. Sobornos y recompensas especiales.
- J. Incoherencia entre padres.

LÍMITES FIRMES: Cuando "NO" quiere decir realmente "NO".

Directrices para establecer unos límites firmes:

1. Centrar el mensaje en la conducta. Se debe centrar la atención de nuestros mensajes en la conducta y en la acción correctiva, no en la actitud, los sentimientos o la valía del niño.
2. Ser directo y concreto.
3. Emplear un tono de voz normal. Los límites firmes no se establecen de forma violenta. No hay necesidad de chillar, gritar o elevar la voz para convencer a su hijo de que lo que lo dice va en serio.
4. Especificar las consecuencias, si es necesario. Especificar las consecuencias de no obedecer a la vez que se pide la conducta aceptable, no es una amenaza.

Sencillamente se está estableciendo la credibilidad de los padres y proporcionando a los hijos la información que pueden necesitar para hacer una elección aceptable.

5. Respalda las palabras con actuación. Las palabras son sólo la primera parte del mensaje global. En muchos casos, las palabras pueden ser todo lo que se necesita, pero incluso el mensaje verbal más claro será ineficaz si no se respalda con una actuación.



Lista de ideas básicas

"El niño feliz"
Editorial Gedisa. Doroty Krokigue

He aquí las ideas fundamentales sobre las cuales se desarrolla nuestro libro. Se trata de una lista de probada efectividad para la revisión rápida de los efectos positivos de cada una de tales ideas. Su empleo, a manera de guía cotidiana puede servir para aumentar nuestra eficiencia como padres.

Las bases de la salud mental

1. Lo que el niño siente respecto de sí mismo afecta su manera de vivir la vida.
2. La autoestima elevada se funda en la creencia, por parte del niño, de ser *digno de amor y valioso*.
3. El niño debe saber que importa por el mero hecho de existir.
4. El niño debe sentirse competente en el manejo de sí mismo y de su entorno. Necesita sentir que tiene algo que ofrecer a los demás.
5. La alta autoestima no es *engreimiento*; consiste en que el niño se sienta serenamente cómodo de ser quien es.

Los espejos crean nuestras propias imágenes

1. Todo niño posee los elementos necesarios para gustar de sí mismo.
2. El niño *aprende* a verse a sí mismo tal cual lo ven las personas importantes que lo rodean.
3. Construye su autoimagen de acuerdo con las palabras, el lenguaje corporal, las actitudes y los juicios de los demás.
4. Se juzga a sí mismo según como se vea en comparación con otros y cómo sean las reacciones de los demás hacia él.
5. La alta autoestima surge de experiencias positivas con la vida y el amor.

Los espejos influyen en la conducta

1. La conducta del niño se ajusta a su autoimagen.
2. El niño puede tener confianza en sí mismo en un terreno y en otros, no; su forma de actuar nos da claves acerca de si siente que opera desde una posición fuerte

(enunciados positivos acerca de sí mismo) o débil (enunciados negativos acerca de sí mismo).

3. Cuando el niño se considera inepto, *espera fracasar* y actúa en consecuencia. La seguridad personal, en cambio le da el valor y la energía necesarios para salir al paso de cualquier tarea; le permite *esperar vencer*, y también actúa en consecuencia.
4. La creencia en sí mismo asegura al niño mejores resultados en sus relaciones con los demás. De este modo, es más probable que alcance la felicidad.

El precio de los espejos distorsionados

1. El niño busca autorrespetarse.
2. Cuando se siente inepto, puede someterse a una vida de autodestrucción y de retracción, o bien elevar diversas defensas que le permitan conservar la autoestima.
3. Las defensas neuróticas se erigen en torno de la creencia de ser indigno de amor y carente de valor.
4. Cuando las defensas alejan a los demás, el niño deja insatisfecha su necesidad de reflejos positivos.
5. Los reflejos positivos que damos al niño evitan que éste tome por atajos que lo alejan de la plenitud de la vida.

La trampa de los reflejos negativos

1. Por lo común, la visión de sí mismo por parte del niño cambia constantemente.
2. Si el niño se convence de no ser bueno, se verá obligado -por la necesidad de conservar su coherencia interna- a evitar que le lleguen mensajes positivos acerca de sus aptitudes.
3. La baja autoestima rígida es el resultado de la acción de muchos factores negativos durante mucho tiempo.
4. Las actitudes negativas del niño hacia sí mismo, se *pueden transformar* en autoestima si se brinda al niño un clima de aceptación y experiencias de éxito.

Pulimento de los espejos representados por los padres

1. Todos vemos a nuestros hijos a través de los filtros de la inexperiencia, las normas ajenas, nuestros conflictos no resueltos, nuestras necesidades insatisfechas y nuestros valores culturales.
2. Los filtros se transforman en expectativas, de acuerdo con las cuales medimos a nuestros hijos y que influyen la forma en que los tratamos.
3. Cuando nuestras expectativas no se ajustan a nuestro hijo y a su etapa de crecimiento en particular, lo más probable es que nos sintamos decepcionados por eso.
4. Cuando el niño siente constantemente que no cumple con lo que esperamos de él, pierde el respeto por sí mismo.
5. Nuestras expectativas tienen más probabilidades de ser justas cuando se fundan en los hechos del desarrollo de los niños, la observación alerta y la sensi-

bilidad respecto de las presiones sufridas por nuestro hijo en el pasado y en el presente.

6. Revisemos nuestras expectativas *a menudo*; ellas son muy proclives a quedar fuera de lugar.
7. Cuanto más satisfechos nos sintamos como personas, tanto menores serán las presiones no realistas que ejerzamos sobre nuestros hijos.
8. Hacemos a nuestros hijos lo que nos hacemos a nosotros mismos. Por consiguiente, el aumento de nuestra autoaceptación nos permitirá aceptarlos mejor a ellos.

El verdadero encuentro

1. Todo niño necesita atención concentrada -verdaderos encuentros- para sentirse amado.
2. El afecto físico, la constante renuncia a nuestras propias necesidades, la sobreprotección, las altas expectativas, el tiempo que les dedicamos y los presentes que les hacemos no siempre bastan para transmitir nuestro amor a nuestros hijos.
3. Es probable que el chico vea el alejamiento constante de sus padres -preocupados por el pasado, el futuro, los horarios y las tareas- como falta de amor. El sólo puede *sentirse* digno de que lo quieran si nosotros nos tomamos el tiempo necesario para estar por completo *con su persona*.
4. Hagamos un hábito del mantenernos abiertos a la maravilla que son nuestros hijos aquí y ahora. Comprobemos *a menudo* la cuota de atención concentrada que les otorgamos.

La seguridad que brinda la confianza

1. La confianza es el ingrediente más importante del clima de seguridad psicológica.
2. El niño debe poder contar con nuestra ayuda amistosa para la satisfacción de sus necesidades.
3. Para que él confíe en nosotros, nuestras palabras deben coincidir con nuestro lenguaje corporal.
4. Él necesita que nos mantengamos abiertos *en la medida apropiada* en cuanto a nuestros sentimientos, reservas y ambivalencias.
5. El niño necesita que seamos humanos; seamos auténticos con él. Esto le ayudará a aceptar su propia humanidad, y le dará un modelo que ha de permitirle abarcar todas las partes de su propio ser. De este modo, no se alienará de sí mismo ni de los demás.

La seguridad del no enjuiciamiento

1. El segundo ingrediente de la seguridad se hace presente cuando desaparecen los juicios.
2. Respondamos con "reacciones del yo" a su conducta; abandonemos por completo todo juicio acerca de la persona de nuestro hijo.

3. Cuando el chico pueda verse como persona independiente de sus actos estará en mejores condiciones para crearse un autorrespeto *sólido*.

La seguridad de sentirse apreciado

1. El tercer ingrediente de la seguridad psicológica consiste en apreciar lo exclusivo de nuestro hijo, aunque su conducta no nos resulte aceptable.
2. No demos por descontada la exclusividad de nuestro hijo; tratémoslo con el mismo respeto que deseamos para nosotros, concentrémonos en sus cualidades positivas, evitemos el confundir su persona con sus actos y tratemos de valorarnos nosotros mismos. De este modo, la estima vendrá por sí sola.
3. Cuando el niño se siente estimado, se propone metas más realistas, acepta a los demás como son, aprende con mayor eficiencia, aplica su creatividad y gusta de sí mismo.

La seguridad de ser “dueños” de nuestros sentimientos

1. El cuarto ingrediente de la seguridad consiste en permitir que el niño sea “dueño” de sus sentimientos sin por ello retirarle nuestra aprobación.
2. Respetamos la separación que existe entre el niño y todo lo demás, cuando evitamos exigirle que adapte sus sentimientos y reacciones a los nuestros.
3. Ofrezcamos muchas experiencias a los niños, pero tratemos con respeto sus reacciones ante las mismas. Evitemos imponerles lecciones cuando ellos no disfruten de las mismas.
4. Planeemos activamente la diferenciación de nuestros hijos, tanto en cuanto a nuestras expectativas como en lo que hace a las actividades familiares.
5. El respeto por sus diferencias y su exclusividad nutre la autoestima del niño.

La seguridad de la empatía

1. La empatía consiste en comprender los puntos de vista del niño sin juicios, acuerdo ni desacuerdo. Estemos atentos al lenguaje corporal, ya que éste es más preciso que el hablado.
2. Para ser verdadera, la empatía debe provenir de nuestros sentimientos.
3. Cuando el niño se muestra trastornado, fuera de sí, su anhelo secreto es el de obtener comprensión empática. La necesita antes de que se le puedan dar explicaciones, razones o respaldo.
4. Si consideramos que el papel del progenitor es el de nutrir, si respetamos la integridad de nuestro hijo, si estamos en contacto y en paz con nuestros propios sentimientos, la empatía se producirá fácilmente.
5. La empatía barre con la alienación; es una poderosa prueba de amor. Y construye activamente el amor de los niños por uno.

La seguridad de tener crecimiento exclusivo

1. El quinto ingrediente de la seguridad psicológica es la libertad para crecer de manera única.

2. El crecimiento se opera por saltos, entre los cuales median regresiones y estancamientos.
3. El ritmo de crecimiento forma parte integrante del niño.
4. Cuando el niño siente la seguridad de poder retroceder, está en libertad para crecer.
5. Los siete ingredientes del encuentro seguro se combinan para formar el clima del amor. Ellos aseguran que nuestro hijo *sentirá* nuestro interés por él; de este modo, se pone en condiciones de desarrollar sincero autorrespeto y de desplegarse en todas direcciones.

Cómo tratar los sentimientos del niño

1. La mayoría de nosotros no trata los sentimientos de los niños de la forma en que quisiera que los demás trataran los nuestros.
2. Todo niño alienta toda clase de sentimientos, con los cuales la tradición nos ha enseñado a no entrar en contacto directamente.
3. Cuando tratamos los sentimientos negativos mediante la razón, el juicio, la negación, el consejo, el respaldo o la desviación, apartamos "al niño" de nosotros. Semejante actitud lo fuerza a disminuir su autoconcepto y a reprimir o disfrazar sus verdaderas emociones.
4. Los sentimientos reprimidos no sólo no desaparecen, sino que conspiran contra la salud física, emocional e intelectual.
5. El poder de los sentimientos negativos se diluye cuando las emociones se aceptan con comprensión y se canalizan por salidas aceptables.
6. Nuestro hijo necesita que seamos oyentes *activos*, y no *pasivos*.
7. Para liberarnos de actos negativos, deshaogámonos primero de los sentimientos negativos, que son la *causa* de aquellos.
8. Los actos pueden necesitar limitación; pero la expresión de los sentimientos sólo debe limitarse en cuanto a con quién, cuándo y dónde se efectúe.

Cómo descifrar el código de la ira

1. La ira, sentimiento normal, enmascara un sentimiento anterior.
2. Cuando aceptamos la ira del niño mediante la atención *activa*, él nos conduce casi siempre hacia la emoción *subyacente*. Canalicemos sus sentimientos por salidas seguras.
3. Se puede reducir el número de los momentos de ira, pero no eliminarlos por completo. Cuando el niño cae a menudo en estados de ira, se debe comprobar si sus necesidades físicas y emocionales se encuentran satisfechas, si no enfrenta demasiadas frustraciones, y si realiza suficiente ejercicio físico. También es necesario comprobar nuestras expectativas, el tipo de disciplina que aplicamos, el que no haya exceso de competencia o de comparaciones para él, y las tensiones familiares. Por último, asegurémonos de que le brindamos abundancia de encuentros seguros.
4. La ventilación de nuestras propias hostilidades nos ayudará a trabajar con las de nuestros hijos.
5. Enviemos nuestros *primeros* sentimientos como "reacciones del yo".

6. La mayoría de las pataletas son signo de pérdida de control y de frustración extrema y no muestras de "comportamiento de mocosos".
7. Los signos indirectos de la ira son las bromas continuas, la chismografía, el sarcasmo, la actuación de la agresión, el ataque a los valores adultos, los accidentes frecuentes, los temores irreales, la conducta modelo, la depresión y los síntomas psicosomáticos.
8. La aceptación por nuestra parte de la ira del niño evita que éste use salidas indirectas o se reprima. Y le permite aceptar su propia humanidad total.

Cómo desenmascarar los celos

1. Los celos en familia son un sentimiento normal, ya que todo niño anhela ser el favorito.
2. Los celos enmascaran los sentimientos reales o imaginarios del niño en el sentido de *hallarse en desventaja*.
3. Las presiones internas y externas pueden deteriorar la sensación de aptitud del niño; eso lo hace proclive a los celos.
4. El niño encuentra en la alta autoestima una seguridad interna que lo protege contra los celos frecuentes e intensos.
5. Los celos aumentan cuando se hacen presentes el favoritismo, las comparaciones y la falta de respeto por la individualidad. Evitemos el usar a un niño para cubrir nuestras propias necesidades insatisfechas. La atmósfera familiar tranquila, fundada en la cooperación y en la disciplina democrática, reduce la frecuencia de los accesos de celos.
6. Signos indirectos de los celos son los aumentos súbitos en la dependencia, la regresión, la demanda de cosas materiales y la mala conducta.
7. Cuando los celos se presenten, ayudemos -mediante la atención concentrada- a que el niño los exprese. Su sentimiento es real para él, independientemente de lo reales o imaginarios que puedan ser los hechos que lo provocan.
8. Ayudemos al niño a sentirse comprendido, incluido e importante; así, no se sentirá defraudado.

Motivación, inteligencia y creatividad

1. Todo niño nace curioso, y con tendencia a confiar en sí mismo.
2. Si queremos estimularlo intelectualmente y asegurarnos de que empleará la creatividad, debemos apoyar sus exploraciones, su curiosidad y sus movimientos hacia la autoconfianza. Debe sentirse seguro para hacerse preguntas y descubrir hechos.
3. Estimulamos la inteligencia del niño cuando le brindamos ricas experiencias de primera mano, contacto con un lenguaje amplio, experiencias exitosas de solución de problemas, y ejemplo y actitudes familiares de valoración del aprendizaje y la independencia.
4. El crecimiento intelectual del niño se ve afectado por: los impedimentos físicos, la insatisfacción emocional, los sentimientos reprimidos, la presión indebida tendiente al logro de metas no realistas, la disciplina no democrática, el corte de las líneas de

comunicación, las aulas abarrotadas, los maestros inadecuados y las técnicas de enseñanza deficientes.

5. El clima del encuentro seguro motiva al niño para aprender y capitalizar su exclusividad innata. Existe relación directa entre la autoestima elevada y la creatividad sin trabas.

El matrimonio entre el sexo y el amor

1. La educación sexual implica más que enseñar los hechos de la reproducción. Significa sumar a lo anterior el fomento de actitudes saludables hacia el cuerpo, los sentimientos, el rol sexual y el yo.
2. Las actitudes que el niño tenga hacia su cuerpo se verá afectadas por la forma en que lo acariciemos, lo alimentemos, lo vistamos, lo bañemos y le enseñemos a usar las instalaciones sanitarias. Dependerá también de sus progresos en las tareas de desarrollo, de la forma en que tratemos sus sentimientos negativos, de la clase de modelos que le ofrezcamos, del tipo de disciplina que empleemos con él y también de las influencias que reciba fuera del hogar.
3. Nuestras actitudes respecto del sexo son contagiosas. Seamos sinceros acerca de cualquier escrúpulo que podamos alentar. Hagamos que la responsabilidad por tales escrúpulos recaiga donde corresponde: sobre nuestra enseñanza pasada y no sobre el tema del sexo.
4. Presentemos los hechos del sexo cuando el niño nos interroge. Si no lo hace, iniciemos nosotros la conversación. Demos información introductoria a más tardar a los cinco años. Pongamos en sus manos libros de educación sexual apropiados para las sucesivas etapas de crecimiento que él atraviese.
5. El ajuste sexual con su pareja es más probable cuando el joven es emocionalmente maduro.
6. La autoestima afecta directamente la conducta sexual. El autorrespeto fuerte permitirá a nuestro hijo establecer un matrimonio enriquecedor, responsable y comprometido, con una persona de autoestima similar a la de él. Una pareja así es la que más probabilidades tiene de hacer que crezca la confianza en sí mismos de sus propios hijos.

¿Cómo transmitimos al amor a nuestros niños? Si ellos viven en medio de expectativas realistas, encuentros seguros, aceptación comprensiva de todos sus sentimientos aunque se limiten sus actos y disciplina democrática, se *sentirán* amados. *Y ese sentimiento es la base de la alta autoestima.* Con este sólido núcleo, sus potenciales se desplegarán y ellos serán personas motivadas y creativas, que han de encontrarle fines a la vida. Se relacionarán exitosamente con los demás, gozarán de paz interna, resistirán las tensiones y tendrán mayores probabilidades de realizar un matrimonio feliz. Y cuando les llegue el turno, serán padres que han de nutrir a sus hijos.

Es de esperar que estas líneas hayan servido para convencernos de la importancia de aprender todo lo posible acerca del trabajo más importante del mundo: el de ser padres.

Masaje Infantil

Tus hijos no son tus hijos, son hijos e hijas de la vida, deseosa de sí misma.

No vienen de ti, sino a través de ti y, aunque estén contigo, no te pertenecen.

Puedes darles tu amor, pero no tus pensamientos, pues, ellos tienen sus propios pensamientos.

Puedes abrigar sus cuerpos, pero no sus almas, porque ellas viven en la casa del mañana.

Que no puedes visitar, ni siquiera en sueños.

Puedes esforzarte en ser como ellos, pero no procures hacerlos semejantes a ti.

Porque la vida no retrocede, ni se detiene en el ayer.

Tú eres el arco del cual tus hijos, como flechas vivas son lanzados.

Deja que la inclinación, en tu mano de arquero, sea para alegría.

Khalil Gibran

Bibliografía

1. Abrams, Jeremiah, et alts. "Recuperar el niño interior". Barcelona: Kairos, 1993.
2. Acouturier, B. "El cuerpo y el inconsciente". Barcelona: Ed. Científico-médica, 1980.
3. Ahr, Bárbara. "Masaje para bebés". Barcelona: Paidotribo, 1994.
4. Allaive, J.P. "Enseñemos a respirar a nuestros hijos". Bilbao: Mensajero, 1983.
5. Arnaiz, P. "Evolución y contexto de la práctica psicomotriz". Salamanca: Amarú, 1991.
6. Blavaskas, A.; Walker, P. "Gimnasia para los más pequeños". Barcelona: Urano, 1989.
7. Brazelton, T. Barry. "El saber del bebé". Barcelona: Paidós, 1989.
8. Carroll, David. "La vida interior del niño". Barcelona: Robin Book-New Age, 1992.
9. Corbella Roig, Joan. "Padres e hijos una relación". Barcelona, Folio.
10. Cramer, Bertrand. "De profesión bebé". Barcelona, Urano, 1990.
11. Davis, Philis K. "El poder del tacto". Barcelona: Paidós, 1991.
12. Davis, Flora. "La comunicación no verbal". Madrid: Alianza, 1988.
13. Fernández el Castillo, Isabel. "La revolución del nacimiento". EDAF-Madrid: Edaf, 1994.
14. Friday, Nancy. "Mi madre yo misma - Las relaciones madre-hija". Argos Vergara.
15. Goleman, Daniel. "La inteligencia emocional". Barcelona: Kairos, 1997.
16. Golse, B. "El desarrollo afectivo e intelectual del niño". Barcelona: Masson, 1987.
17. Hengstenberg, Elfriede. "Desplegándose". Barcelona: La liebre de marzo, 1994.
18. Jopnes, Sandy. "Por qué llora su bebé". Barcelona: Medici, 1995.
19. Jubert, Joaquim et alts. "De recién nacido a compañero". Barcelona: A.M., Rosa Sensat, 1993.
20. Kapstein, Estefan. "Digitopuntura infantil". Barcelona: Alas, 1983.
21. Kiepenheuer, Gaspar. "Lo que nos dicen los niños con sus enfermedades". Barcelona: Urano.
22. Klaus & Kenell. "La relación madre hijo". Hispano Americana.
23. Kübler-Ross, Elisabeth. "Recuerda el secreto". Barcelona: Luciérnaga, 1992.
24. Leboyer, F. "Por un nacimiento sin violencia". Daimon
25. Leboyer, F. "Shantala". B. Aires: Edicial, S.A. Barcelona: Altafulla.
26. Leonard, George. "El pulso silencioso". Madrid: Edaf, 1979.
27. Lewis, David. "El lenguaje secreto del niño". Barcelona: Martínez Roca, 1978.
28. Liga Internacional de La Leche. "El arte femenino de amamantar". México: Diana, 1988.
29. Manent, Genevieve. "El niño y la relajación". Madrid: Mandala, 1992.
30. Marine, Eve. "Un comienzo con amor". Barcelona: Urano, 1990.
31. Martínez, Jorge Cesar. "El bebé prematuro y sus padres". Buenos Aires: Lidium, 1993.
32. Martínez, Jorge Cesar. "El increíble universo del recién nacido". Buenos Aires: Lidium, 1989.
33. Mause de, Lloyd. "Historia de la infancia". Madrid: Alianza Universidad, 1974.
34. McClure, Vimala. "El tao de la maternidad". Buenos Aires: Melisa-Troquel, 1991.
35. McClure, Vimala. "Masaje infantil". Barcelona: Medici, 1991.
36. Método Cemedete. "Técnicas de cachorro". Madrid: Alind, 1984.
37. Meurois-Givandan, A y D. "Los nueve peldaños". Barcelona: Luciérnaga, 1992.
38. Montagu, A. Matson, F. "El contacto humano". Barcelona: Paidós, 1989.
39. Montagu, Ashley. "El sentido del tacto". Aguilar.
40. Odent, Michel. "El bebé es un mamífero". Madrid: Mandala, 1990.
41. Odent, Michel. "Nacimiento renacido". Buenos Aires: Errepar, 1984.
42. Pérez Sánchez, M. "Observación de bebés". Barcelona: Paidós, 1991.
43. Petit, Catherine. "Diálogo entre padres e hijos". Barcelona: Martínez Roca, 1986.
44. Porres, Elvira. "Tócame mamá". Madrid: Edaf, 1993.
45. Prekop, Jirina. "Si me hubieras sujetado". Barcelona: Herder, 1991.
46. Schafer, Rudolph. "Ser madre". Madrid: Morata, 1985.
47. Sears, William y Marta. "Preguntas y respuestas de 0 a 3 años". Barcelona: Urano.
48. Shapiro, Lorence E. "La inteligencia emocional de los niños". Barcelona: Grupo Zeta, 1997.
49. Siegel, Bernie S. "Amor medicina milagrosa". Madrid: Espasa Calpe, 1998.
50. Twerski, Abraham J. "¿Acaso pedí pertenecer a esta familia?". Barcelona: Paidós, 1992.
51. Verny, Thomas; Kelly, John. "La vida secreta de un niño antes de nacer". Barcelona: Urano, 1988.
52. Verny, Thomas; Weitraub, Pamela. "El vínculo afectivo con el niño que va a nacer". Barcelona: Urano, 1992.
53. Walker, Peter. "El masaje de los niños". Barcelona: Integral, 1989.
54. Winnicott. "Juego y realidad". Gedisa.
55. Zenz, Gunter; Wagner, Elisabeth. "Masajes para bebés y niños pequeños". Madrid: Edaf, 1996.
56. Zukunft, Barbara. "Gimnasia para bebés". Barcelona: Paidotribo, 1993.
57. Vimala Scheider. "Masaje infantil". Medici.
58. François Dolto. "El niño y la familia". Paidós.
59. Erika, J. Chopich; Margaret, Paul. "Cura tu soledad". Edaf.

NUTRICIA