El bebé de alta demanda

Sueño, alimentación y conducta

MATERIAL DE DESCARGA

VÍDEO PRESENTACIÓN DE LA AUTORA

Úrsula Perona

Ilustraciones: José Luis Espuelas

PIRÁMIDE

El bebé de alta demanda

Sueño, alimentación y conducta

Úrsula Perona Mira

El bebé de alta demanda

Sueño, alimentación y conducta

EDICIONES PIRÁMIDE

COLECCIÓN «GUÍAS PARA PADRES Y MADRES»

Director:
Francisco Xavier Méndez
Catedrático de Tratamiento Psicológico Infantil
de la Universidad de Murcia

Edición en versión digital

Ilustraciones de interiores: José Luis Espuelas

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del copyright.

© Úrsula Perona Mira, 2023
© Primera edición electrónica publicada por Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2023
Para cualquier información pueden dirigirse a piramide_legal@anaya.es
Valentín Beato, 21. 28037 Madrid
Teléfono: 91 393 89 89
www.edicionespiramide.es
ISBN digital: 978-84-368-4792-5

Para mis tres hijos: Enzo, Noa y Leyre.
Gracias a vosotros ya nunca caminaré sola:
os llevo bajo mi piel.

ÍNDICE

Prólogo 11

Agradecimientos 17

1. ¿Qué significa ser de «alta demanda»? 19

   Un concepto reciente 22
   Temperamento infantil 23
   ¿Cómo es el niño de alta demanda? 27
   ¿Qué debo hacer como padre o madre? 32

2. El mundo emocional del bebé 39

   El vínculo de apego 43
   5 lenguajes del amor que los padres deberían practicar con los niños ... 47

3. Demandas constantes de atención 51

   De 0 a 1 año 53
   De 1 a 2 años 57
   De 2 a 3 años..... 59

4. Dulces sueños 65

   Características del sueño del bebé de alta demanda 67
   Fases del sueño 68
   Ventanas del sueño 70
   Colecho, porteo y lactancia a demanda 73
   Factores que afectan al sueño 75
   Despertares nocturnos y causas 82

Despertares precoces 84
Siestas diurnas 85
Por qué se necesita un plan de sueño 87
Del colecho a la cuna o a la cama 89

5. Lactancia y alimentación 93

Lactancia materna 96
Lactancia de fórmula 97
Destete y alimentación complementaria 98
La comida para el niño de alta demanda 101

6. Las temidas rabietas y otros problemas de conducta 107

Cómo manejar los problemas de conducta 113
Los límites: firmeza y calma 115
Herramientas recomendadas 118

PRÓLOGO

Cuando te conviertes en madre o padre afrontas una de las tareas más complejas de tu vida. Ninguna otra será tan trascendente ni tan exigente. Vas a dejar tu impronta, tu huella, en una persona que va a seguir su propio camino, pero que llevará consigo para siempre tu herencia.

Es un reto ser capaz de entender que tu hijo es un ser completamente distinto a ti, que tal vez no es como hubieras imaginado. O incluso, que hay áreas de su carácter que chocan completamente contigo. Tu tarea como padre o madre es ser capaz de aceptar a tu hijo tal cual es, de conocerlo en profundidad y de adaptar la educación a sus necesidades en vez de moldearlo para que satisfaga las tuyas.

Algunas de las cosas que más daño me hicieron cuando me convertí en madre fueron las ideas y expectativas sobre la crianza que ya traía. Esas ideas que todos hemos construido más o menos conscientemente y que incluyen creencias, valores y prejuicios. También llevamos en esa mochila la manera en que hemos sido criados, nuestras propias frustraciones, carencias o heridas de la infancia. Es importante ser capaces de liberarnos de esa mochila y poder mostrar tolerancia, flexibilidad, respeto absoluto y amor incondicional por la personalidad única de nuestro hijo.

Esa mochila me hizo daño porque chocó de bruces con la realidad de la maternidad. Casi nada era como había imaginado. Nada me había preparado para no dormir durante meses, para el agotamiento extremo, para tantas horas de llanto que provocaban dolor de cabeza y crispaban los nervios.

Por eso hubiera deseado ser más consciente de lo que en realidad suponía ser madre, y de lo que podía esperar de un bebé: sobre todo si es de alta demanda.

Cuando nos convertimos en padres, empezamos a ejercer ese rol desde la más absoluta inconsciencia. ¿Esto qué significa? Que no estamos preparados, que vamos a abordar una tarea complejísima sin formación, improvisando, sin ni siquiera unas nociones básicas sobre psicología infantil, pediatría, docencia, o pedagogía.

No hay que comenzar esta tarea desde el miedo o la angustia, pero sí con el pleno conocimiento de que esta maravillosa y exigente tarea va a requerir de tiempo, trabajo y aprendizaje.

Escucho a menudo decir a los padres, sobre todo a los de más edad, que antes la gente no se complicaba tanto la vida para criar, que era más fácil, que se basaban en su sentido común y eso era suficiente. Sin embargo, en el complejísimo mundo en el que vivimos hoy en día, esta tarea se vuelve imposible: prisas, estrés, dificultad para conciliar, y una sociedad exigente, materialista, y competitiva.

Así que el mundo es distinto y la crianza también. Lo que sirvió a nuestros padres, tal vez no sirve en la realidad actual. O al menos, no todo.

Te animo a reflexionar sobre qué tipo de padre o madre quieres ser. Cuál va a ser tu filosofía de crianza, si vas a decidir invertir en tu formación, y seguir aprendiendo durante toda la vida. De esta manera podrás empezar a establecer un estilo parental efectivo, en el que podrás educar a tus hijos desde la presencia y la conciencia.

Una frase que uso siempre al final de todas mis charlas es la siguiente:

«El maestro llega cuando el alumno está listo y, en este caso, los maestros son nuestros hijos».

Así que vas a enseñar muchas cosas a tus hijos, pero tú vas a aprender muchísimas más, y no solo sobre crianza, sino sobre ti mismo.

Si optas por una crianza consciente, y si estás leyendo este libro estoy segura de que ya lo has hecho aun sin saberlo, has optado por una forma de educar respetuosa, lo cual no significa que sea permisiva. Un estilo educativo que va a poner el énfasis en el amor y el apego, que va a cuidar mucho la relación con tus hijos, para que siempre puedas ser su lugar seguro.

Pero no vas a olvidar que los niños necesitan límites claros y firmes, una guía que seguir hasta que sean capaces de interiorizarla y de conducirse ellos mismos por el camino de la vida.

Uno de los primeros retos que vas a afrontar va a ser mirar hacia ti mismo. Tus hijos, sobre todo durante la adolescencia, van a convertirse en un espejo donde ver tus carencias, tus necesidades no satisfechas, tus defectos más profundos. Pero eso es maravilloso, porque tendrás la oportunidad de aprender a conocerte y de mejorarte a ti mismo. Y si tú mejoras, no solo lo haces para ti, sino también para ellos. El mundo entero, de alguna manera, recibe y se beneficia de cualquier cambio que operes en ti.

Una de las cosas que va a provocar este aprendizaje sobre ti mismo serán las malas conductas de tus hijos, que están ahí precisamente para provocarte reacciones. Te enseñarán, tal vez, que estás repitiendo los patrones con los que fuiste educado, dándote así la oportunidad de sanar y mejorarlos.

Otro reto que afrontarás será el de transmitirles a tus hijos que, independientemente de lo que hagan (de sus rabietas, de sus malas conductas, o de sus malas notas) siempre tendrán tu amor incondicional. El amor incondicional es aquel que no está sujeto a condiciones y solo se presenta de padres