



# La Crianza Humanizada

Boletín del Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia  
Año XXI (2017) No. 166



## Editorial

### Algunas ideas principales del libro *Bajo presión*

(Carl Honoré, 2010)

1. Exceso de perfeccionismo y de vanidad en la educación. Se busca llenar la agenda de los escolares hasta límites abusivos de deberes y actividades extraescolares.
2. Exceso de academicismo y poco tiempo para trabajar las emociones y la libertad personal de los niños, niñas y adolescentes.
3. Crítica a los materiales pedagógicos que prometen “genios”.
4. Reivindicación del papel del juego como prioritario para aprender a vivir, un discurso similar al de Francesco Tonucci: *se aprende más jugando que estudiando*.
5. Denuncia feroz del *marketing infantil*, que seduce y confunde a los niños a edades realmente precoces y que condiciona su comportamiento (consumismo).
6. Elogio al modelo educativo finlandés por sus resultados positivos, por retrasar la escolarización, por no tener deberes, por la formación de sus profesores y por la colaboración entre todos los estamentos sociales.
7. Defensa de que los cuidadores adultos (padres, tíos, abuelos, maestros) pasen **más tiempo** con los niños, niñas y adolescentes.
8. Defensa del sentido común, la flexibilidad, el amor, el respeto y la toma de conciencia de que los hijos e hijas no son “trozos de barro a los que moldear” a nuestro gusto, sino personas a las que acompañar en la vida.

En resumen, un buen *tirón de orejas* a una sociedad que navega con la brújula estropeada y que muestra con sus “niños hiperactivos, deprimidos, obesos, violentos e insatisfechos” que ha llegado el momento de cambiar de rumbo.

*Adaptado de elblogalternativo (bajo-presion-presionamos-tanto-a-nuestros-hijos-que-no-les-dejamos-elegir-su-camino-entrevista-a-carl-honore).*

## El afán y la crianza de los hijos

**Luis Carlos Ochoa Vásquez**  
*Pediatra puericultor*  
*Profesor titular de la UPB*

Una de las características del mundo en la actualidad es el afán, la tiranía del tiempo, la necesidad de correr cada vez más rápido para exprimirle a este hasta el último segundo. Cada vez se está más ocupado, más ansioso y angustiado, con una lista interminable de "pendientes".

El tiempo que sí vale la pena para muchos adultos es el que representa algún beneficio económico; ese tiempo sí es sagrado, no se posterga ni se elude. Además de ese criterio utilitarista de la competencia desaforada, el afán se ve incrementado por las nuevas tecnologías.

La mayoría de las personas parecen no tener calma ni sosiego en los momentos de trabajo, en clase, en una cena u otra reunión, ya que en todo momento se está pendiente de alguna pantalla para saber qué pasa en el mundo, para atender solicitudes y responder mensajes, atender los trinos, los blogs, los correos, los videos, las fotos...

El periodista canadiense Carl Honoré al referirse a esta cultura de la prisa dice:

La velocidad en sí misma no es mala. Lo que es terrible es poner la velocidad, la prisa en un pedestal... Al principio era solo en el terreno laboral pero ahora ha contaminado todas las esferas de nuestras vidas, como si fuera un virus: nuestra forma de comer, de educar a los hijos, las relaciones, el sexo... hasta aceleramos el ocio. Vivimos en una sociedad en que nos enorgullecemos de llenar nuestras agendas hasta límites explosivos.

Todo el mundo parece estar ocupado en algo, pero realmente se está en trance de estarlo por lo que pocas veces se está realmente con quienes los rodean y por esta razón casi nada se hace completamente. Se dejan más tareas empezadas, lo que a su vez genera más ansiedad y más "necesidad" de tiempo, con la certeza de que todo se deja a medias o se hace mal.

### El afán en la crianza

El psiquiatra inglés John Bowlby afirma:

La energía que el hombre y la mujer emplean en la producción de bienes materiales aparece cuantificada en todos nuestros índices económicos. Pero la energía que el hombre y la mujer dedican a la producción, en sus propios hogares, de niños felices, sanos y seguros de sí mismos no cuenta para nada en ninguna estadística. Hemos creado un mundo trastornado.

El afán que hay en la sociedad se refleja y afecta el acompañamiento en la crianza, hasta el punto de que a esta se le imprime la velocidad del mundo adulto y en eso se convertirá la vida de los hijos, pues vivir como adultos muy atareados deja poco tiempo para la actividad propia

de la infancia y la adolescencia, esto es, ir por ahí con los amigos, jugar con el acompañamiento asertivo y sin entorpecimiento de los adultos, soñar despiertos...

En la niñez y la adolescencia el sistema neurológico no está preparado para el ritmo de vida acelerado de los adultos, por lo que la presión derivada del afán lleva a que niños, niñas y adolescentes se estresen y aumente su ansiedad.

Sobre el afán en la crianza, Carl Honoré anota:

Por un lado, estamos acelerando el desarrollo de nuestros niños: académicamente, exponiéndolos a los medios de comunicación adultos; viéndolos como consumidores; cargándolos con rutinas innecesarias. Pero, por otro lado, los infantilizamos. No los dejamos salir solos hasta que son mucho mayores que nunca; nos afligimos por cada cosa que les pasa y nunca les decimos 'no'.

En los momentos de encuentro con la familia son comunes frases como: "no pierda el tiempo", "haga cosas que le sirvan para la vida", "aproveche bien el tiempo", "yo lo visto (lo baño, le doy la comida) porque estoy de afán y eres muy demorado", "estoy muy ocupado y no tengo tiempo para jugar, leer, pasear, conversar..."

En el diario vivir el afán aparece en todo momento: al despertar al hijo o hija porque "lo va a coger el día" o va a perder el bus, con lo que casi nunca es posible un buen baño y disfrutar del agua, uno de sus juguetes favoritos.

No se le acompaña a que se vista y coma por sí mismo porque "es muy lento, se demora mucho, me hace perder tiempo". Con esta actitud se entorpece su autonomía, su creatividad y su autoestima, así como su motricidad.

Por la noche, con mucha dificultad, se acompaña en la lectura de un cuento "a las volandas", como una obligación tediosa y no como un momento de paz, de encuentro, de disfrute, de un alto en la rutina diaria.



Por el mismo criterio de competencia de que el hijo o hija sea siempre el mejor, el más exitoso (exitismo) se matricula en un sinnúmero de actividades extraescolares (inglés, natación, pintura, música...), con lo que el afán aparece con todas sus consecuencias: correr todo el día de un lado a otro, pendientes del reloj, acosándolo de manera constante, enseñándole con hechos que todos estamos condenados a ser esclavos del tiempo. Los niños, niñas y adolescentes de hoy tienen la mitad del tiempo libre que tenían los de hace 30 años.

La crianza acelerada nace del concepto adultocentrismo, en el que se antepone el interés de los padres al interés de los hijos, por lo que no se reconoce que estos son los gestores de su propio desarrollo ni que son iguales en derechos en la relación de crianza, pues se trata fundamentalmente de reforzar el beneficio de los padres que proyectan en ello sus frustraciones personales.

### Propuesta de lentitud ante el afán en la vida y en la crianza

Un movimiento de alcance mundial cuestiona el culto a la velocidad. En este movimiento las palabras *rápido y lento son maneras de ser o filosofías de vida, en las que rápido equivale a atareado, controlador, agresivo, apresurado, analítico, estresado, superficial, impaciente y activo; es decir, la cantidad prima sobre la calidad. Lento es lo contrario: sereno, cuidadoso, receptivo, silencioso, intuitivo, pausado, paciente y reflexivo; en este caso, la calidad prima sobre la cantidad.*

En la crianza, socialización, educación se tiene como objetivo la consecución de manera gradual de la madurez de cada etapa, así como la construcción de lazos afectivos, desde la condición natural de cada quien, sin acosos, sin pretender que la infancia acabe lo más rápido posible, razón por la cual no deben saltarse etapas ni forzar el desarrollo de habilidades para las cuales no se está aún preparado según las habilidades cognitivas, emocionales y sociales que se tengan.

Criar, educar, socializar a los hijos e hijas requiere satisfacer sus necesidades, garantizar sus derechos y respetar sus ritmos, es decir, acompañar en función de su interés superior, así como destinar tiempo y espacio adecuados para su sano desarrollo, para compartir con los demás, para disfrutar el tiempo de ocio, para no hacer nada, para...

Dada la nociva influencia del afán en la crianza cada vez más se postula la filosofía *slow* (lento, en inglés), que *podría resumirse en una sola palabra: equilibrio. Actuar con rapidez cuando tiene sentido hacerlo y ser lento cuando la lentitud es lo más conveniente.*

Esta filosofía se sustenta en la necesidad de privilegiar un ritmo de vida más calmado, de desacelerar la forma de comer, de trabajar, de criar. Además, en la propuesta de disminuir la tensión y la angustia, prescindir de la competitividad y crear espacios existenciales y relacionales en los que sea posible la vida emotiva y propia, con la base de que *la lentitud es necesaria para establecer relaciones verdaderas y significativas con el*

*prójimo, la cultura, el trabajo, la alimentación..., en una palabra, con todo.*

Esta corriente tiene como objetivo salvaguardar a la niñez y la adolescencia del ambiente de estrés y exigencia que se ha creado a su alrededor por culpa de la necesidad de cumplir con todo y de conseguir la perfección en todos los aspectos, con la premisa de que lentamente se construyen los vínculos más sólidos y duraderos, esos que dan como fruto adultos seguros de sí mismos y con enorme capacidad de relacionarse empáticamente.



John Bowlby sostiene que es esencial para la salud mental que el bebé y el niño pequeño experimenten una relación cálida, íntima y continuada con la madre (o sustituto materno permanente), en la que ambos hallen satisfacción y goce, a partir de lo cual el propósito de la filosofía de la lentitud en la crianza es muy sencillo: saborear, abrir espacios de calidad para conectarse con la familia, tener mayor cantidad pero, sobre todo, calidad de tiempo con los hijos e hijas cuando estos jueguen y disfruten su tiempo libre y su tiempo de no hacer nada, con lo que se potencia su imaginación y su creatividad.

Por supuesto que los padres de familia tienen muchas tareas por hacer además de su jornada laboral. Y cuando el tiempo no se administra de manera adecuada, aparece una presión constante, irritabilidad, fatiga, regaños... ¿Cómo afrontar este problema? No existe un modelo ideal pues en cada familia se viven situaciones diferentes. Es claro que la solución radica en "sacar tiempo" para los hijos e hijas con base en el interés superior de la niñez y la adolescencia en lo que se ha dado en llamar **crianza con lentitud, crianza con respeto o crianza a fuego lento**. Las siguientes son algunas sugerencias:

- Renunciar a algunas horas de trabajo o incluso al trabajo mismo (si económicamente es posible), especialmente durante los primeros dos años de vida del hijo o hija
- No quedarse en el trabajo después de la hora de salida
- Renunciar a algunas actividades como horas de gimnasio, reuniones con los amigos, el club, el costurero..., con el fin de dedicar este tiempo al acompañamiento asertivo en la crianza

- Ser conscientes de que padres y madres son los modelos a seguir de los hijos e hijas
- Como objetivo fundamental en la crianza se debe acompañar a los hijos e hijas a descubrir quiénes son y qué les gusta hacer
- Desconectarse del correo electrónico y de las redes sociales informáticas al estar con los hijos e hijas
- Supervisar el uso de pantallas por parte de los hijos e hijas, en función de disminuir los riesgos y optimizar los beneficios de su utilización
- Evitar que los hijos e hijas se saturen con actividades fuera del colegio que, además, no deben ser impuestas por criterios adultos
- Procurar que las comidas principales del día, o al menos una, se hagan en familia, como un encuentro de calidad, de afecto, sin estrés
- Tratar de compartir tareas con los hijos e hijas, como limpieza de la casa, hacer las compras, organizar la ropa, lavar los platos...



No hay la menor duda de que el mejor regalo en la crianza es tiempo, tiempo de verdad dedicado de manera personal, cara a cara, sin suponer que este tiempo es equiparable al de estar frente a una pantalla en soledad, o al de la lectura de un cuento a las carreras, o el de brindar un alimento de afán.

Una manera de apreciar lo dicho es observar que los nietos y los abuelos son las personas más felices del mundo porque no conocen el afán, disfrutan de la vida, se toman todo el tiempo para hacer sus cosas, para admirar la naturaleza, para deslumbrarse ante un nido de pájaros o el nacimiento de una flor.

Disfrutan la vida precisamente por eso: porque tienen tiempo y no se dejan convertir en sus esclavos. La mejor herencia que se les puede dejar a los hijos e hijas es algo de tiempo cada día. El precio que se paga por no invertir ese tiempo es muy alto y sus consecuencias muchas veces son irreversibles.

### Lecturas recomendadas

Garrido J. *Crianza respetuosa*. España: Anaya; 2016.  
 Honoré C. *Elogio de la lentitud. Un movimiento mundial desafía el culto a la velocidad*. Barcelona: RBA; 2004.  
 Honoré C. *Bajo presión: Cómo educar a nuestros hijos en un mundo hiperexigente*. Barcelona: RBA; 2010.  
 L'Ecuyer C. *Educación en el asombro. Cómo educar en un mundo frenético e hiperexigente*. 18ª ed. Barcelona: Plataforma; 2012.



*Algo no está funcionando en el mundo donde es más importante el éxito que el existir.*

**Jorge Majfud**

