

Por la autora del bestseller *El arte de tener bebés tranquilos y felices*

TRACY HOGG y MELINDA BLAU

# GUÍA PRÁCTICA PARA TENER BEBÉS TRANQUILOS Y FELICES



EL SUEÑO, LA ALIMENTACIÓN Y LA CONDUCTA:  
una guía completa, desde los primeros **meses** hasta los primeros **pasos**

RBA

Título original: *The Baby Whisperer Solves All Your Problems*

© Tracy Hogg y Melinda Blau, 2009.

© de la traducción: Elena Martí Segarra.

© de esta edición digital: RBA Libros, S.A., 2018.

Diagonal, 189 - 08018 Barcelona.

[www.rbalibros.com](http://www.rbalibros.com)

REF.: ODBO305

ISBN: 9788491871187

Composición digital: Newcomlab, S.L.L.

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Todos los derechos reservados.

## Índice

AGRADECIMIENTOS

INTRODUCCIÓN: RESOLVER PROBLEMAS ESCUCHANDO AL BEBÉ

1. E. A. S. Y. NO ES NECESARIAMENTE FÁCIL (¡PERO FUNCIONA!)

2. LOS BEBÉS TAMBIÉN TIENEN EMOCIONES

3. LA DIETA LÍQUIDA DEL BEBÉ

4. LA COMIDA ES MÁS QUE ALIMENTO

5. ENSEÑAR A DORMIR AL BEBÉ

6. P. U./P. D.

7. EL BEBÉ TODAVÍA NO DUERME LO SUFICIENTE

8. CÓMO EDUCAR A LOS NIÑOS PEQUEÑOS

9. CON E. E. A. S. Y. LO CONSEGUIRÁS

10. JUSTO CUANDO CREAS QUE YA LO HAS CONSEGUIDO... ¡TODO CAMBIA!

NOTAS

*Para mis hijas Sara y Sophie, que tanto amor me profesan (TH), para Henry, mi precioso nieto (MB), y para todos los bebés y niños pequeños que nos permiten amarlos y ser menos que perfectas.*

# Agradecimientos

En primer lugar quiero agradecer a todos los padres de «mis» bebés y niños pequeños sus historias, su colaboración y sus continuas aportaciones a mi página web.

Me gustaría dar las gracias especialmente a Melinda Blau y a su hijo Henry, no sólo por ser un bebé angelical, sino por haberse convertido además en nuestra especial mascota. ¡Pero que nunca se diga que fue nuestro conejillo de Indias!

Por último, dar las gracias a mi familia y fieles amigos, en especial a mi abuela, cuyo amor, consejos y fortaleza continúan sorprendiéndome cada día.

*Tracy Hogg  
Los Ángeles, California*

Cuando en otoño de 1999 bajé de un avión para conocer a Tracy Hogg en Los Ángeles, ella me condujo a una modesta casa en el Valle Central de California, donde nos recibió una joven madre. Iba desaliñada y lo primero que hizo, literalmente, fue poner en brazos de Tracy a un bebé de tres semanas que no paraba de berrear. «Los pezones me están matando. No sé qué hacer», le dijo con lágrimas deslizándose por sus mejillas. «El niño quiere que le dé el pecho cada una o dos horas.» Tracy acercó el bebé a su cara, susurrándole «ssst... ssst... ssst» al oído, y en cuestión de segundos, el bebé se tranquilizó. Luego se dirigió a la madre y le dijo: «Ahí tienes, esto es lo que tu hijo te está diciendo».

A lo largo de estos últimos cinco años, he presenciado

decenas de escenas similares: he visto cómo Tracy entra majestuosamente en un hogar, conecta con el bebé o el niño de uno o dos años y consigue dar con el quid del problema. Observar el trabajo de Tracy y estudiar la forma de explicarlo por escrito ha sido una delicia y un motivo de asombro constante para mí, así como llegar a conocerla durante el proceso. Gracias, Tracy, por invitarme a tu universo y por permitirme ser tu voz. Tres libros después, nos hemos hecho amigas y yo misma me he convertido en casi una experta a la hora de comunicarme con los bebés: justo a tiempo para poner en práctica mis conocimientos con Henry.

Este libro no habría sido posible sin la sensatez y la inteligencia de Eileen Cope de Lowenstein Literary Associates, nuestra intrépida agente, quien una vez más nos ha ido guiando desde la propuesta inicial hasta la obra terminada. Y tampoco sin la ayuda de Barbara Lowenstein, siempre entre bastidores, aconsejándonos, estimulándonos y, a veces, aguijoneándonos a todas para hacerlo aún mejor.

También estoy en deuda con nuestra editora en Atria Books, Tracy Behar, la cual compartió nuestra visión para este libro y lo mejoró; y con Wendy Walker y Brooke Stetson, quienes nos ayudaron a estar al día.

Y por último, aunque no menos importante, doy las gracias de corazón a mis numerosos parientes y amigos, que siempre están a mi lado a lo largo de todo el trabajo. Vosotros ya sabéis quienes sois.

*Melinda Blau*  
*Northampton, Massachusetts*



# Introducción

# RESOLVER PROBLEMAS ESCUCHANDO AL BEBÉ

## MI SECRETO MÁS IMPORTANTE

### CÓMO ME CONVERTÍ EN «LA SEÑORA ARREGLALOTODO»

Queridas mamás y papás, bebés y niños pequeños, con alegría y humildad os ofrezco lo que en muchos sentidos es mi secreto más importante: cómo solucionar cualquier problema. Siempre me he sentido orgullosa de mis dotes para ayudar a los padres a entender y cuidar de sus hijos pequeños y me siento honrada cada vez que una familia me pide que entre en su vida. Es una experiencia muy íntima y sumamente gratificante. Al mismo tiempo, convertirme en autora ha hecho de mí un personaje popular. Desde la publicación de mis dos primeros libros en 2001 y 2002, he vivido una serie de aventuras y sorpresas que jamás hubiera podido imaginar de jovencita en mi Yorkshire natal. Aparte de mis habituales consultas privadas, he sido invitada a distintos programas de radio y televisión. He viajado por todo el país y por todo el mundo y he conocido a algunos de los padres e hijos más maravillosos, los cuales me han abierto sus hogares y sus corazones. Y a través de

mi página web, también me he relacionado con miles de padres más, leyendo y respondiendo a sus mensajes de correo electrónico y uniéndome a ellos en mis sesiones de chat.

Pero no os preocupéis. A pesar de mi recién adquirido éxito público, continúo siendo la misma persona de siempre, aún sigo ahí abajo, trabajando en las «trincheras». No obstante, en cierto modo, sí *he cambiado* un poco: ya no soy sólo «la mujer que susurra a los bebés». Ahora además me he convertido en «la señora Arreglalotodo». Y todo ha sido gracias a vosotros.

En mis viajes, en mi página web y en mi buzón de correo, he recibido muchas cartas y mensajes de agradecimiento de madres y padres que han seguido mis consejos. Pero también me he visto inundada de peticiones de ayuda de aquellos de vosotros que comprasteis mi primer libro demasiado tarde. Quizás estáis tratando de acostumbrar a vuestro bebé a una rutina estructurada, como yo os sugiero, pero no estáis seguros de si los mismos principios son igualmente válidos para los bebés de ocho meses y para los recién nacidos. Quizás estáis confundidos y os preguntéis por qué vuestro hijo no está haciendo lo que hacen otros niños y niñas de su edad. O puede que tengáis que afrontar una alteración del sueño profundamente arraigada, dificultades a la hora de alimentar a vuestro bebé o algún otro problema relacionado con su comportamiento; o bien, pobres de vosotros, las tres cosas a la vez. Sea cual sea el dilema, la cantinela angustiada es casi siempre la misma:

«¿Por dónde empiezo, Tracy? ¿Qué debo hacer primero?». Y seguro que también os preguntáis por qué algunas de las estrategias que propongo en el libro parecen no funcionar con *vuestro* bebé (véanse las páginas 17-21).

Hasta el día de hoy, he estado sorteando este tipo de preguntas y he atendido a algunos de los casos más difíciles con los que me he encontrado nunca: un gemelo de tres meses que padecía un reflujo tan agudo que apenas podía comer sin vomitar y jamás dormía más de veinte minutos seguidos, de día o de noche; una niña de diecinueve meses que no quería ingerir alimentos sólidos porque se despertaba prácticamente cada hora para tomar el pecho; un bebé de nueve meses cuya angustia al separarse de sus padres era tan extrema que su madre no podía dejar de sostenerla en brazos ni un segundo; un niño de dos años, con la costumbre de golpearse la cabeza, cuyas rabietas eran tan frecuentes que a sus padres les daba miedo salir de casa. Fue resolviendo casos de este tipo como me gané el apodo de «la señora Arreglalotodo»; y por eso ahora sé que debo ayudaros más allá de las estrategias básicas que expuse en mis libros anteriores.

En esta obra, por tanto, quiero llevaros de la mano, calmar vuestros temores y mostraros cómo hacer uso de vuestro poder de padres. Quiero enseñaros lo que he aprendido a lo largo de toda una vida de escuchar a los bebés y responder a todas las preguntas que se me han hecho. Quiero enseñaros a pensar como yo. Huelga decir, sin embargo, que aunque yo intente ofrecer una lista de

todos los problemas que os podéis encontrar, cada criatura y cada familia son distintas. Por eso, cuando una pareja de padres se dirige a mí con una problemática concreta, a fin de establecer qué está ocurriendo realmente en aquel hogar y con aquel bebé o niño pequeño, siempre les hago como mínimo una pregunta y a menudo una buena retahíla de ellas, tanto sobre su hijo como sobre lo que han estado haciendo hasta el momento con respecto a su situación. Entonces es cuando puedo elaborar un plan de acción apropiado. Mi objetivo es haceros entender mi forma de pensar y que vosotros mismos os acostumbréis a plantearos las preguntas adecuadas. Con el tiempo, vosotros también sabréis escuchar a los bebés y además os convertiréis en unos ases a la hora de resolver cualquier problema: o sea que seréis un señor o señora Arreglalotodo, por derecho propio. A medida que continuéis leyendo, quiero que recordéis este importante punto:

Un problema no es más que un tema que ha de tratarse o una situación que requiere una solución creativa. Hazte las preguntas adecuadas y obtendrás las respuestas correctas.

**APRENDER A CONECTAR**

Si has leído mis libros anteriores, sabrás que para saber lo que nos está diciendo un bebé primero hay que observarlo, respetarlo y comunicarse con él. Esto significa que eres capaz de ver a tu bebé como él o ella es *realmente*: con su personalidad y sus rarezas particulares (por favor, no te lo tomes como un insulto; todos las tenemos), de manera que adaptarás las distintas estrategias que propongo a su carácter específico.

Con frecuencia me han dicho que soy de las pocas especialistas en recién nacidos que adopta el punto de vista del bebé. Bien, es que *alguien* tiene que hacerlo, ¿no te parece? Ha habido padres que se han quedado mirándome como si estuviese loca cuando me he presentado a su bebé de cuatro días. Y padres de niños más mayores me han contemplado boquiabiertos cuando, por ejemplo, les he «traducido» los tristes lloros de su hijita de ocho meses porque de repente ha sido desterrada de la cama de sus padres, ya que *ellos* —sus padres— han decidido de la noche a la mañana que ya era suficiente: «Eh, mamá y papá, en primer lugar fue idea vuestra que yo durmiera con vosotros. Y ahora lloro porque ni siquiera sé lo que es una cuna y mucho menos cómo dormirme sin dos cuerpos grandes y cálidos a mi lado».

Otro de los motivos por los cuales suelo traducirles el «benguaje» (lenguaje de los bebés) a los padres es para que tengan siempre presente que la pequeña criatura que tienen entre los brazos o que corre alocadamente por la habitación, también tiene sentimientos y opiniones. En otras

palabras, no se trata sólo de lo que nosotros, los adultos, queremos. ¡Cuántas veces he presenciado una escena como ésta!: una madre le dice a su pequeño: «A ver, Billy, deja eso, tú no quieres el camión de Adam, ¿verdad?». El pobre Billy todavía no habla, pero si pudiera, respondería: «Pues claro que lo quiero, mamá. Si no, ¿por qué crees que le he quitado el dichoso camión a Adam?». Pero su madre no lo escucha. Ella simplemente le arrebató el juguete de las manos o bien intenta convencerlo de que lo devuelva voluntariamente: «Vamos, sé buen chico y dale el camión a Adam». Y llegados a este punto, ¡casi puedo empezar a contar los segundos antes de que Billy explote y comience a berrear!

No me entiendas mal, no estoy diciendo que el mero hecho de desear el camión le dé derecho a Billy a usurpárselo a Adam —¡nada más lejos de mis intenciones!—. Yo detesto a los matones pero, créeme, no será culpa de Billy si al final acaba convirtiéndose en uno (ampliaré este tema en el capítulo 8). Lo que quiero decir es que debemos escuchar a nuestros hijos, *incluso cuando dicen cosas que no queremos oír*.

Las mismas técnicas que enseñó a los padres de recién nacidos —observar el lenguaje corporal del niño, escuchar sus llantos, aminorar la marcha a fin de poder descubrir realmente lo que está ocurriendo— son igualmente importantes a medida que tu bebé crece hasta convertirse en un niño de entre uno y tres años e incluso mucho después. (No olvidemos que, de hecho, los adolescentes no

son más que niños en cuerpos grandes, por tanto, cuanto antes aprendamos la lección, mejor.) A lo largo de este libro, te recordaré algunas de las técnicas que he desarrollado para ayudarte a conectar con tu bebé y para que aprendas a tomarte tu tiempo. Quienes ya me conocéis sin duda os acordaréis de mi afición por los acrónimos, tales como E. A. S. Y.<sup>1</sup> (comer, un rato de actividad, dormir y tiempo para ti) y S. L. O. W.<sup>2</sup> (parar, escuchar, observar y averiguar qué está ocurriendo), ambos de mi primer libro; y H. E. L. P.<sup>3</sup> (reprímete, fomenta la exploración, pon límites y elogia a tu hijo) del segundo, por nombrar unos pocos.

No pienses que me invento estas cosas para exhibir mi ingenio. Y tampoco lo hago porque crea que acuñar una serie de expresiones o acrónimos facilite la tarea de criar a un hijo. Sé de primera mano que ser padres lo es todo menos «E. A. S. Y.», fácil. Para los padres primerizos es especialmente difícil saber distinguir qué le está pasando al bebé, sobre todo para las madres primerizas, tan privadas de sueño; pero, en realidad, todos los padres, primerizos o no, necesitan ayuda. Yo únicamente intento proporcionaros recursos para que podáis usarlos cuando estéis mentalmente agotados. Así, por ejemplo, el acrónimo E. A. S. Y. (el tema del capítulo 1) os ayudará a recordar la secuencia de una rutina diaria estructurada.

También sé que la vida aún se complica más a medida que los bebés empiezan a gatear y la familia aumenta. Mi objetivo es mantener a vuestro hijo bien encarrilado y vuestra propia vida estable o, al menos, tan estable como



sea posible, teniendo en cuenta que hay niños pequeños alrededor. En medio de una pelea con tu hijo o hijos, es fácil olvidar los buenos consejos y recaer en antiguas conductas. Lo que pretendo decir es, ¿cuán lúcido se puede estar cuando tu bebé grita hasta desgañitarse porque su hermano de dos años, que sonrío orgulloso, ha decidido que la cabeza de su hermanita recién nacida era un sitio tan bueno como cualquier otro para poner a prueba la puntería de su pequeño miembro? Lógicamente, yo no puedo estar presente en todos vuestros hogares, pero si tenéis en mente mis prácticos acrónimos, tal vez parecerá que estoy ahí, a vuestro lado, recordándoos lo que debéis hacer.

Infinidad de padres me han comentado que, de hecho, mis acrónimos les ayudan a centrarse y a recordar varias estrategias para calmar a su bebé, al menos en la mayoría de situaciones. Así pues, ahí va otro para vuestra dispensa de trucos: «P. C.».

## SED UNOS PADRES «P. C.»

No, no me refiero a *políticamente correctos*. (Que no cunda el pánico: ¡la mujer que susurra a los bebés no tiene ninguna intención de presentarse a las elecciones al congreso!) Los padres P. C. son *pacientes y conscientes*, dos cualidades que os serán útiles, independientemente de la edad de vuestro hijo. De manera invariable, cuando conozco a padres obsesionados por algún problema concreto, habitualmente relacionado con uno de los tres grandes

temas: el sueño, la alimentación o el comportamiento, mi consejo siempre incluye uno de estos dos elementos, o ambos. Sin embargo, no sólo los problemas requieren paciencia y conciencia, también nuestras interacciones diarias. Jugar con el niño, una excursión al supermercado, estar con otros chicos y una gran cantidad de actividades cotidianas mejoran enormemente si papá y mamá son pacientes y conscientes.

Ningún padre es P. C. todo el tiempo, pero cuanto más practiquemos, más fácil será que se convierta en una forma natural de actuar. Mejoramos con la práctica. A lo largo de este libro, os iré recordando que seáis unos padres P. C., pero ahora dejad que os explique el significado de cada letra:

**PACIENCIA.** Educar bien exige paciencia, porque es un camino duro, difícil y aparentemente interminable; un proyecto que requiere una perspectiva a largo plazo. Un gran problema de hoy se convierte en un lejano recuerdo al cabo de un mes; no obstante, tenemos tendencia a olvidarlo cuando lo estamos viviendo. Queridos míos, he observado este fenómeno una y otra vez: padres que, en el fragor del momento, optan por lo que entonces les parece un camino fácil y luego se dan cuenta de que eso les ha conducido a un peligroso callejón sin salida. Y así es como empiezan los errores de crianza (ampliaré este tema más adelante). Por ejemplo, hace poco trabajé con una madre que solía consolar a su hija dándole el pecho; a los quince meses la

criatura no tenía ni idea de cómo dormirse sola y pedía el pecho de su madre de cuatro a seis veces por noche. La pobre mujer, completamente exhausta, insistía en que estaba preparada para destetar a su bebé, pero a veces querer algo no es suficiente. Se debe tener la paciencia de hacer frente al periodo de transición.

Además, tener un hijo puede generar un gran caos. Por tanto, también necesitarás paciencia (y fortaleza interior) para tolerar el desorden, los líquidos que se derraman y las marcas de dedos por todas partes. A los padres que no tengan paciencia les resultará muy duro superar «las primeras veces» de sus hijos. ¿Qué niño pequeño consigue beber de una taza de verdad sin verter primero litros de líquido al suelo? Al cabo de poco, sólo se le escaparán unas gotas por las comisuras de los labios y, finalmente, logrará tragárselo casi todo. Sin embargo, esto no ocurre de la noche a la mañana y menos aún sin reveses y recaídas a lo largo del camino. Enseñar a un hijo a utilizar los cubiertos, a servir bebidas o a ir al baño y permitir que ande por un salón-comedor lleno de objetos que quiere tocar mientras se le repite «no-no» son cosas que exigen la paciencia de los padres.

De forma inconsciente, los padres que no poseen esta cualidad pueden llegar a provocar conductas obsesivas incluso en niños muy pequeños. Tara, una niña de dos años que conocí en uno de mis viajes, obviamente había aprendido bien las lecciones de su madre, Cynthia, una mujer ultraescrupulosa con la limpieza. Al entrar en casa de

esta mamá, era difícil adivinar que allí vivía una niña que todavía gateaba. Cynthia pasaba la aspiradora a todas horas y constantemente perseguía a su hijita con un paño húmedo en la mano, limpiándole la cara, fregando las manchas de los líquidos que derramaba o volviendo a guardar los juguetes de Tara justo en el instante en que ella los dejaba. Pues bien, como dice el refrán, de tal palo tal astilla, así que «susio» fue una de las primeras palabras que pronunció la niña. Lo cual podría haber sido una monería, de no ser por el hecho de que Tara tenía pánico de aventurarse demasiado lejos ella sola y lloraba si la tocaban otros niños. Un caso extremo, diréis. Quizás, pero realmente somos muy injustos con nuestros pequeños cuando no les permitimos comportarse como los demás niños: ensuciarse un poco y hacer alguna que otra travesura de vez en cuando. Una maravillosa madre P. C. que conocí me explicó que, de forma regular, ella solía organizar una «noche guarra» con sus hijos, es decir, una cena sin cubiertos. Y ahí va una ironía sorprendente: cuando les damos a nuestros hijos permiso para que se desmadren, normalmente no van tan lejos como podríamos imaginar.

Tener paciencia es de vital importancia, sobre todo a la hora de intentar cambiar malos hábitos. Naturalmente, cuanto mayor sea el niño, más tiempo costará conseguirlo. Sin embargo, independientemente de la edad, se debe aceptar que los cambios requieren tiempo: el proceso no se puede acelerar. Pero te diré una cosa: es más fácil ser paciente ahora y tomarse el tiempo necesario para

enseñarle a tu hijo lo que esperas de él, que hacerlo más adelante. A fin de cuentas, ¿a quién te sería más sencillo pedirle que limpie lo que ha ensuciado: a un niño de dos años o a un adolescente?

**CONCIENCIA.** Ya desde el momento en que una criatura respira por primera vez fuera de la matriz, sus padres deben tomar conciencia de quién es. Y tener siempre en cuenta la perspectiva de *su bebé*. Y lo digo tanto en sentido figurado como literal: sentaos en cuclillas a la altura de los ojos de vuestro hijo. Fijaos en cómo se ve el mundo desde su punto de vista. Pongamos, por ejemplo, que lleváis a vuestro hijo por primera vez a la iglesia. Agachaos; imaginad el panorama desde el asiento de vuestro hijo o desde su cochecito. Oled el aire. Intentad imaginar el impacto del incienso o las velas en la sensitiva nariz de un bebé. Escuchad. ¡Qué ruidoso es el vaivén de la gente, los cantos del coro, el retumbar del órgano! ¿No será demasiado para los oídos de vuestro niño? No os estoy diciendo que deberíais evitar los lugares nuevos. Más bien al contrario, es positivo exponer a los niños a nuevas experiencias, sonidos y personas. Pero si vuestro bebé llora repetidamente en entornos desconocidos, en tanto que padres conscientes sabréis que os está diciendo: «Es demasiado para mí. Por favor, id más despacio», o bien «Volved a intentarlo dentro de un mes». El hecho de ser conscientes os permitirá sintonizar con vuestro hijo y, con el tiempo, conocerlo y

confiar en vuestros instintos a la hora de averiguar qué le ocurre.

Tener conciencia también implica pensar detenidamente las cosas antes de hacerlas, así como planificarlas con antelación. No esperes a que se produzca la catástrofe, sobre todo si ya has vivido la experiencia con anterioridad. Por ejemplo, si tras varias citas para jugar con otro niño ves que tu hijo y el hijo de tu amiga se pasan el rato peleándose y la mañana siempre acaba en sollozos, organiza una nueva cita con otro niño, aunque su mamá no te caiga tan bien. Una cita para jugar es una cita para *jugar*. Cuando quieras «salir» con tu mejor amiga, en lugar de obligar a tu pequeño a estar con un niño que no le gusta o con quien no se lleva nada bien, mejor que llames a una canguro.

Ser consciente también consiste en prestar atención a las cosas que le dices a tu hijo y a lo que haces con él y en ser coherente. Las incoherencias confunden a los niños. Así, si un día le adviertes: «En el salón no se come», y al día siguiente no le dices nada mientras engulle una bolsa de patatas en el sofá, a la larga tus palabras no tendrán ningún significado. Tu hijo te ignorará, ¿y quién podrá culparlo?

Por último, la conciencia es simplemente esto: estar alerta y ahí para ayudar a tu hijo. Me duele cuando veo que los padres no hacen caso de los llantos de sus bebés o niños pequeños. El lloro es el primer lenguaje de los niños. Si les damos la espalda, les estamos diciendo: «Tú no importas». Y al final, los bebés desatendidos acaban por dejar definitivamente de llorar, pero también de desarrollarse con

normalidad. He visto a padres que no atendían a los llantos de sus hijos argumentando que así se les fortalecería el carácter («No quiero que sea un niño mimado» o «Le hará bien llorar un poco»). Y he visto a madres encogerse de hombros y decir: «Su hermanita me necesita... así que él tendrá que esperar». Pero entonces todo se complica y el niño tiene que esperar y esperar y esperar. *No existe ninguna buena razón para ignorar a un niño.*

Nuestros hijos nos necesitan, necesitan que estemos a su lado y que seamos fuertes y sabios para mostrarles el camino. Somos sus mejores maestros y, durante los tres primeros años, prácticamente los únicos que tienen. Tenemos que ser unos padres P. C. por ellos: para que puedan desarrollar lo mejor de sí mismos.

## PERO ¿POR QUÉ NO FUNCIONA?

«¿Por qué no funciona?» es, con mucha diferencia, una de las preguntas que más suelen hacer los padres. Tanto si una madre está intentando que su hijo duerma más de dos horas seguidas, que su bebé de siete meses tome alimentos sólidos o que su pequeño de tres años deje de golpear a otros niños, con frecuencia oigo un: «Sí, pero...» como respuesta. «Sí, ya sé que me dijiste que tenía que despertarla durante el día para que pudiera dormir por la noche, pero...» «Sí, ya sé que me dijiste que esto requería tiempo, pero...» «Sí, ya sé que me dijiste que tenía que

sacarlo de la habitación cuando empezara a ponerse agresivo, pero...» Estoy segura de que has captado la idea.

Mis técnicas de comunicación con el bebé *funcionan*. Yo misma las he utilizado con miles de bebés y las he enseñado a padres de todo el planeta. No hago milagros. Simplemente conozco bien mi trabajo y tengo muchos años de experiencia a mi favor. De acuerdo, es cierto que algunos bebés son más complicados que otros, igual que ocurre con los adultos. Y también es cierto que hay periodos de desarrollo, como cuando al niño le empiezan a salir los dientes o está a punto de cumplir los dos años, que pueden resultar algo difíciles para los padres, así como el hecho de sufrir alguna enfermedad inesperada (bien vosotros o vuestro hijo). No obstante, casi cualquier problema se puede resolver retrocediendo a los puntos básicos. Cuando los problemas persisten, normalmente es por culpa de la actitud de los padres o por algo que han hecho. Puede que esto suene cruel, pero recordad que yo siempre abogo por vuestro *bebé*. Por tanto, si estás leyendo este libro porque quieres cambiar un mal hábito y recuperar la armonía en tu familia, pero nada parece funcionar —ni siquiera mis sugerencias—, pregúntate con toda sinceridad si alguna de las afirmaciones siguientes responde a tu caso. Si te identificas con alguno de estos puntos, tendrás que modificar *tu* comportamiento o tu forma de pensar para poner en práctica las estrategias que yo te propongo.

**TE ADAPTAS AL RITMO DE TU HIJO EN LUGAR DE ESTABLECER UNA**



**RUTINA.** Si has leído mi primer libro, sabrás que creo firmemente en seguir una rutina estructurada. (Si no, te pondré al día rápidamente en el primer capítulo, donde se explica detalladamente el plan E .A. S. Y.) Lo ideal es comenzar el día que sales del hospital y llevas a casa a tu pequeño retoño. Aunque, por supuesto, si no empezaste entonces, también puedes introducir una rutina a las ocho semanas, a los tres meses o incluso después. Sin embargo, es algo que a muchos padres les cuesta y, cuanto mayor es el bebé, más difícil resulta. Por eso, a través de una desesperada llamada de teléfono o de un correo electrónico como éste, suelen ponerse en contacto conmigo:

*Soy una madre primeriza y mi hija Sofia tiene ocho semanas y media. No consigo que siga una rutina, ya que es una niña muy incongruente. Lo que me preocupa es su errática conducta a la hora de comer y de dormir. Por favor, aconséjeme.*

Éste es un caso típico de padres que se adaptan al bebé. La pequeña Sofia no es «incongruente»: simplemente es un bebé. ¿Y ellos qué saben, pobrecitos? Acaban de aterrizar en este mundo. Apuesto a que el comportamiento de la madre sí es incongruente, puesto que se está adaptando a su hija de ocho semanas y media: ¿y qué sabe una criatura tan pequeña sobre horarios de comer y dormir? Sólo lo que nosotros le enseñemos. Esta madre asegura que está intentando establecer una rutina, pero en realidad no está asumiendo la responsabilidad. (En el próximo capítulo hablaré de lo que se debe hacer en estos casos.) Mantener una rutina estable es igualmente importante para bebés y

niños de más edad. Somos nosotros quienes tenemos que guiar a nuestros hijos, no adaptarnos a ellos. Nosotros debemos decidir a qué hora tienen que cenar y a qué hora tienen que acostarse.

**QUIZÁS SIN QUERER, HAS ESTADO COMETIENDO ERRORES EN LA CRIANZA DE TU HIJO.** Mi abuela siempre me decía: «Empieza tal como tengas intención de continuar». Desafortunadamente, cuando surge un problema, los padres tienden a hacer *lo que sea* a fin de conseguir que su bebé deje de llorar o su niño se calme. A menudo, ese «lo que sea» se convierte en una mala costumbre que más adelante tendrán que erradicar y esto es un error de crianza. Por ejemplo, cuando el pequeño Tommy, de diez semanas, no logra conciliar el sueño porque mamá no ha estado atenta al momento en que él quería dormir —al momento óptimo para acunarlo y que echara una cabezadita—, su madre empieza a pasear con él arriba y abajo, a mecerlo y a zarandearlo. ¿Y qué sucede? Pues que el invento funciona y el niño se duerme en sus brazos. Al día siguiente, a la hora de la siesta, cuando Tommy se revuelve un poco inquieto en la cuna, su madre vuelve a tomarlo en brazos para sosegarlo. Puede que incluso ella misma se sienta reconfortada por este ritual y que la sensación de esa dulce criatura acurrucada contra su pecho le resulte deliciosa. Pero tres meses más tarde, si no antes, os garantizo que mamá estará desesperada, preguntándose por qué su hijo «odia la cuna» o «se niega a dormirse a menos que me

ponga a mecerlo». Y no va a ser culpa de Tommy. De forma accidental, su madre ha hecho que él asociara los movimientos de mecerlo y el calor de su cuerpo con irse a dormir. Ahora él cree que esto es normal. No puede viajar al país de los sueños sin la ayuda de su madre y no le gusta su cuna, porque nadie le ha enseñado a sentirse cómodo en ella.

**NO ESTÁS INTERPRETANDO LAS SEÑALES QUE TE MANDA TU HIJO.** Una madre me llama angustiada: «Mi bebé solía seguir la rutina, y ahora ha dejado de hacerlo. ¿Cómo consigo que vuelva a cumplir sus horarios?». Cuando oigo cualquier versión de la frase: *solía hacer tal o cual cosa y ahora no la hace*, no sólo significa que los padres están permitiendo que el niño domine la situación, sino que además implica que están prestando más atención al reloj (o a sus propias necesidades) que al bebé en cuestión (más información sobre este tema en las páginas 29-30). No están leyendo el lenguaje corporal de su hijo ni sintonizando con sus llantos. Incluso cuando los niños comienzan a decir sus primeras palabras, es fundamental observarlos. Por ejemplo, un niño propenso a la agresividad no entra simplemente en una habitación y empieza a pegar a sus compañeros. Más bien se va alterando hasta que al final explota. Un padre o una madre atentos aprenderán a detectar los primeros síntomas de nerviosismo y a reconducir la energía del niño a fin de evitar la explosión.

**NO ESTÁS TENIENDO EN CUENTA QUE LOS NIÑOS CAMBIAN**

**CONSTANTEMENTE.** También escucho la frase, «él/ella solía...» cuando los padres no se percatan de que ha llegado la hora de hacer un cambio. Un bebé de cuatro meses que continúa con una rutina diseñada para los primeros tres meses (véase el capítulo 1) se volverá irritable. Una robusta criatura de seis meses que acostumbraba a dormir la mar de bien quizás empezará a despertarse por la noche si sus padres no introducen alimentos sólidos en su dieta. La verdad es que la única constante en la tarea de ser padres es el cambio (más información sobre este tema en el capítulo 10).

**ESTÁS BUSCANDO UNA SOLUCIÓN FÁCIL.** Cuanto mayor es un niño, más difícil es romper un mal hábito causado por un error de crianza, tanto sea despertarse por la noche y pedir el pecho o el biberón, como negarse a sentarse en una trona para tomar una comida apropiada. Muchos padres, sin embargo, esperan que sus deseos se cumplan por arte de magia. Por ejemplo, Elaine me consultó acerca de cómo empezar a dar el biberón a su hijo, hasta entonces alimentado exclusivamente con el pecho y, más adelante, insistió en que mi estrategia no había funcionado. La primera pregunta que siempre hago es: «¿Durante cuánto tiempo lo has estado intentando?». A continuación, Elaine reconoció: «Sólo en la toma de la mañana, luego lo dejé». ¿Por qué abandonó tan pronto? Seguramente esperaba obtener resultados inmediatos. Entonces yo le recordé la «P» de P. C.: sé paciente.

**REALMENTE NO ESTÁS DISPUESTA /O A CAMBIAR.** Elaine tenía además otro problema: no estaba dispuesta a perseverar hasta el final. «Tenía miedo de que Zed se muriera de hambre si continuaba con el biberón», ésa fue la explicación que me dio. No obstante, había más motivos y, a menudo, uno de ellos es el siguiente: dijo que quería que su marido también pudiese alimentar al pequeño Zed de cinco meses, pero en realidad no deseaba ceder esa competencia exclusiva. Si estás intentando resolver un problema, has de querer solucionarlo y tener la determinación y el tesón de seguir hasta el final. Trázate un plan y *sé constante a la hora de ejecutarlo*. No retomes tus hábitos anteriores y no empieces a probar técnicas diferentes a cada momento. Si te mantienes constante con una opción, *funcionará...* siempre y cuando continúes perseverando en ella. Sé persistente. Insistiré tanto como haga falta: *debes mostrarte igual de constante y coherente con el nuevo método como lo fuiste con el anterior*. Es indudable que el temperamento de algunos niños los hace más reacios al cambio que otros (véase el capítulo 2); sin embargo, cuando les alteramos la rutina, al principio la mayoría se resiste (¡como los adultos!). Pero si somos constantes y no cambiamos las normas cada dos por tres, los niños acaban acostumbrándose al nuevo sistema.

Los padres a veces se engañan a sí mismos. Insisten en que han estado intentando una técnica determinada durante un par de semanas —pongamos, por ejemplo, mi método *pick up / put down*<sup>4</sup> o P. U./P. D. (véase el capítulo 6)

— y no les ha funcionado. Yo sé que esto no puede ser verdad, puesto que, tras una semana o incluso menos, P. U./P. D. funciona con cualquier bebé, tenga el temperamento que tenga. Y ciertamente, cuando les pregunto y les digo que sean sinceros, descubro que, efectivamente, probaron la técnica unos tres o cuatro días y funcionó; pero unos días más tarde, cuando el bebé se despertó a las tres de la madrugada, no siguieron con el plan original. Exasperados, recurrieron a alguna otra cosa. «Decidimos dejarlo llorar, hay gente que lo recomienda.» Yo no; hace que el bebé se sienta abandonado. La pobre criatura entonces no sólo está confundida porque le han cambiado las normas, sino que además tiene miedo.

Si no vas a seguir un método hasta el final, no inicies el proceso. Y si no puedes hacerlo sola, recluta a gente para que te ayude: tu marido, tu madre, tu suegra o una buena amiga. De lo contrario, someterás a tu hijo a la tortura de llorar desconsoladamente y, al final, te lo llevarás contigo a la cama para que se calme (más sobre este tema en los capítulos 5-7).

**ESTÁS INTENTANDO ALGO QUE NO CONCUERDA CON TU FAMILIA O TU PERSONALIDAD.** Cuando sugiero una rutina estructurada o alguna de mis estrategias para romper un mal hábito, normalmente suelo intuir de antemano si funcionará mejor con mamá o con papá: uno es más disciplinado, el otro más blando o, aún peor, una víctima del síndrome del «pobre bebé» (véase la página 243). Algunas madres (o padres) me