





# Libros que ayudan a criar

Al consejo de los abuelos, los amigos y el pediatra, se suman los libros de maternidad, que ayudan a los padres a reconocer las etapas por las que atraviesan sus hijos durante los primeros años de vida y a usar el sentido común para resolver las situaciones.

Texto: Constanza Gechter / Fotos: Victoria Gradín

La llegada de un hijo, en especial si es el primero, impacta fuerte en la familia y en la mujer. Cuando aún no se tiene un bebé, es muy raro escuchar de pañales, mamaderas, chupetes y fiebres en una charla de café. De eso se sabe muy poco. Y menos interesa todavía. Basta que el embarazo llegue, y luego el niño, para que no haya otro tema en el mundo entero. Las dudas vienen entonces de a millones por segundo y no hay abuela, amiga experimentada o pediatra que dé abasto.

¿Puedo darle agua si todavía lo estoy amamantando? ¿Cada cuánto debo esterilizar las mamaderas? ¿Es común que cuando mi bebé duerme parezca dejar de respirar por un rato? ¿Está listo para dejar los pañales? ¿Le molesta o hace mal el hipo?...

Entonces se empiezan a mirar con otros ojos las secciones de maternidad de las librerías y, de a poco, los libros con chicos y bebés en sus tapas pasan a formar parte de la bibliografía privilegiada de la mesa de luz.

Hay quienes dicen que para cuidar de nuestros hijos no es necesario ningún libro, que basta con seguir nuestros instintos para ser padres, pero ¿quién no necesita al menos una guía o se siente más seguro teniéndola? Ver que no somos los únicos en la misma situación contiene y reafirma a una madre para la que todo es nuevo. Sin embargo, es importante recordar que los libros que ofrecen información sobre chicos deben consultarse sólo a modo de guía, y que cada chico es diferente y crece a su ritmo.

## Un libro para mí

¿Qué libro es el más completo? Algunos textos parecen ladrillos, plagados de información que creemos que nunca en la vida vamos a poder asimilar... pero si los datos están bien presentados y tienen un buen índice, las cosas se simplifican. Los libros más útiles para el día a día son aquellos diseñados para padres ocupados que buscan información sucinta y que, acudiendo al índice, pueden encontrar rápidamente lo que necesitan. Estos libros son para ir consultando paulatinamente, y acompañando el crecimiento del bebé. En general,





## Opina la gente

“Durante el embarazo disfruté mucho de la ternura y la naturalidad de *What to expect when you are expecting* (Qué esperar cuando se está esperando, de Eisenberg, Murkoff, Hathaway), que también tiene información sobre las primeras etapas del bebé y el posparto. Después, cuando tuve dudas acudí a los dos libros que le siguen: *What to expect the first year* (El primer año del bebé) y *... the toddler years*.

Lo que más me gustó de esta colección es la naturalidad con la que abarca los temas y la tranquilidad que siempre me transmitió. En cuanto a cuestiones de conducta dice, por ejemplo: ‘*No te preocupes, lo más probable es que esté todo bien, que sea un período que hay que pasar, que vos no tengas mucha paciencia o estés muy cansada*’. También tiene muchas anécdotas y preguntas de otros padres, y ‘mal de muchos consuelo de tontos...’ ¡Pero consuelo al fin!’. (Silvina Portela)

“Tuve algunos libros en la mesa de luz que fueron cambiando con cada niño según íbamos creciendo (ellos y yo). Si bien con cada uno volví a empezar y te replanteas las mismas preguntas, esto es como andar en bicicleta: hay ciertas cosas que quedan en el disco rígido. Pasadas las intrigas del primer hijo en cuanto a cuidados básicos y concretos, con los siguientes las dudas fueron más existenciales y, por ende, los libros más profundos... Los que recuerdo son: *Shantala*, *Los árboles no crecen tirando de las hojas* (Miguel

Hoffman), *La maternidad y el encuentro con la propia sombra* (Laura Gutman) y los que le siguen: *Embarazo musical* y *Música prenatal* (Gabriel Federico), y básicamente todo lo que llegaba a mis manos que estuviera relacionado con el tema”. (Victoria Puente Iturralde)

“Me encantó *El don de ser padre*: fue escrito por un hombre para hombres que trabajan, o sea, lo que vivo yo como mujer en mi casa. La mayoría de los libros sobre maternidad parten de la falsa premisa de que uno tiene todo el tiempo del mundo, con lo cual los consejos me resultaban impracticables. Encontré soluciones prácticas como negociar los tiempos, o formas de transmitir cariño y atención cuando uno no está presente”. (María Aguilar)

Al *Duérmete niño* (E. Estivill) lo hicimos tal cual y dio excelentes resultados. Era increíble, el libro iba detallando lo que iba a pasar y se cumplía al pie de la letra. *El niño feliz* (Dorothy Corkille Briggs) me gustó muchísimo también. Muestra con algunos testimonios o ejemplos bien concretos lo realmente importante que somos los padres en la educación de nuestros hijos, en la formación de su personalidad y autoestima, y cómo los vamos ayudando a ser buenas personas.” (Coty Soulas)

“Recomiendo el *Duérmete niño*. Te recuerda claramente un montón de cosas que son lógicas y naturales, pero que muchas veces olvidamos. ¡Brillante y muy efectivo!” (Fabricio Matana)

cubren también enfermedades, pero aquí, un pedido especial: no alarmarse y dedicar el menor tiempo posible a la lectura de estas secciones.

Bienvenidos aquellos que además dedican una parte a los aspectos emocionales de la maternidad, que demuestran empatía con la madre, sus sentimientos y lo que está viviendo. Una mamá que a veces se siente desbordada y otras tremendamente feliz.

Algunos son demasiado psicológicos y se leen de corrido como una novela. De poco sirve aquí leer sólo una parte. Los hay excelentes y son una parte fundamental del crecimiento emocional, tanto del chico como de la madre y la familia.

Lo cierto es que ningún libro pretende reemplazar la consulta médica. La información que allí obtenemos no debe tomarse como una alternativa al consejo médico individual y profesional. Aquí, y referidos a la crianza y no tanto al embarazo, les mostramos una parte del gran universo de buenos libros disponibles en librerías, librerías virtuales locales, o que tampoco son difíciles de conseguir del exterior por medio de una compra a través de Internet.

- **El primer año del bebé** (por Eisenberg, Murkoff, Hathaway). Para convertirse en los padres mejor equipados, un manual completo con información sobre el cuidado del bebé durante el primer año. El libro es bastante extenso, pero no por eso aburrido. De consulta permanente, pues es fácil de seguir: explica mes a mes lo que va ocurriendo con el bebé y lo hace de un modo muy ameno y particular, a través de las inquietudes de madres y padres.
- **Guía para el cuidado de tu hijo** (por la Dra. Miriam Stoppard). Esta obra incluye los consejos más recientes sobre el cuidado diario de los chicos desde el nacimiento hasta la edad preescolar: posee un buen índice, es de fácil lectura y cada capítulo -dividido en secciones y con cuadros explicativos- está dedicado a un tema específico (cuidados diarios, juego y desarrollo, vida familiar). Incluye también descripciones de casos reales.
- **Hijos** (por Kaz Cooke). Una excelente guía con consejos de los expertos, entre los que se incluyen muchos padres y madres. Es divertido -da un toque de humor a situaciones cotidianas-, tranquilizador y práctico, y se cuida de no dar valo-



raciones sobre la manera correcta de actuar. Abarca sólo un abanico de soluciones eficaces entre las cuales elegir, ya que considera que no todos los padres y madres son iguales, y sus hijos tampoco. En cada capítulo recomienda, además, varias páginas web y otros libros específicos para consultar. El tamaño del libro intimida un poco, pero el índice es un gran aliado.

- **El arte de amamantar a su hijo** (por el Dr. Carlos Beccar Varela). Muy recomendable, especialmente para las mamás primerizas. Si están preocupadas sobre cómo amamantar a sus hijos encontrarán allí muchos detalles de la manera de hacerlo.
- **Cuentos para leer en familia** (por Jean Grasso Fitzpatrick). Una ingeniosa recopilación de historias que favorecen el desarrollo sano de los chicos. En los cuentos se abordan diferentes temáticas: la música, los miedos, una educación emocional necesaria pero no suficiente, formas de superar las pérdidas, la agresividad sana, la verdad, la motivación, la sana competencia, el juego limpio, el amor y la compasión. No es una guía de técnicas o de consejos. Todo lo contrario, a través de las historias nos enseña a sacar provecho de los errores y de los éxitos de las experiencias vitales para que ayudemos a nuestros hijos a crecer. Difícil de conseguir, pero vale la pena buscarlo.

- **Padres respetuosos, hijos responsables** (por Bárbara Coloroso. Javier Vergara editor). "Porque son niños, y sólo por esa razón, son dignos y valiosos, simplemente por el hecho de existir", dice la autora en su introducción a este libro que surgió como respuesta a muchas preguntas que ella misma se hacía a medida que criaba a sus tres hijos. Opciones para decir que no y planes alternativos; maneras de mantener la mente fría sin que se enfrién los sentimientos; las tres clases de familia; cómo arreglar los problemas entre hermanos; las cuestiones de dinero; la hora de la comida y de irse a la cama; la enseñanza de hábitos de higiene personal y la sexualidad. Temas complejos, pero siempre presentes.
- **Cómo entender a su hijo** (por T. Berry Brazelton, M.D.). Un libro que ayuda a interpretar y manejar las reacciones y los problemas comunes de la infancia: amores y temores (el padre, los niños hipersensibles, la angustia causada por extraños, los temores y la agresión, la tristeza y la pérdida, la calma y el consuelo, aprender a compartir), problemas comunes (la disciplina, la búsqueda de los límites, la alimentación como placer o como batalla, el sueño y sus ciclos, la cama familiar) y problemas psicossomáticos (dolores de estómago y de cabeza, emergencias agudas, asma, mojar la cama, la hospitalización). Una forma de abrir nuestra mente y ayudarnos a ver que no somos los únicos en esta batalla. ■

**Don Torcuato** Av. M. T. de Alvear 2223 - Don Torcuato - 4741 3090 / 2  
**Tigre** Dardo Rocha 1473 - Tigre - 4580 5890  
**Pacheco** Hipólito Yrigoyen 409 - Pacheco - 4508 0122  
**Santa Paula** Montes de Oca 498 - Tigre - 4580 5891

SANATORIO SAN LUCAS - SAN ISIDRO - LOMAS DE SAN ISIDRO - SANTA RITA - DON TORCUATO - PILAR - TIGRE - PACHECO - SANTA PAULA

**Análisis Clínicos** [extracciones a domicilio 4792 6446]

Ladislao Martínez 43 - Martínez - Buenos Aires  
4792 6446 info@laboratoriohidalgo.com  
www.laboratoriohidalgo.com

 **LABORATORIO HIDALGO**

