

DE CRIANZA & CONSCIENCIA

Desde la gestación hasta la adolescencia

JUNIO 2023

NÚMERO 01

¿Qué es crianza respetuosa?

Un concepto construido
en años

Entrevista a:
* Joan Harun

Niñez neurodivergente

Y sus aportes a la
crianza respetuosa

El puente de
los 9 años

**Peleas entre
hermanos**

**Alimentación adolescente
y psiconutrición**

LA PRIMERA REVISTA DIGITAL CHILENA DE CIRCULACIÓN GRATUITA
DEDICADA 100% A LA CRIANZA RESPETUOSA Y CONSCIENTE

Con el patrocinio de:



www.redcrianzarespetuosa.cl

La Red Chilena de Crianza Respetuosa es una corporación que agrupa profesionales promotores de crianza respetuosa, pertenecientes a varias áreas del saber y residentes en diferentes regiones del país. Busca propiciar el bienestar y sano desarrollo de todos los niños, niñas y adolescentes de nuestro país, a través de la difusión de información, el acompañamiento y asesoría en buen trato, apego seguro, características del desarrollo infanto-juvenil, estilos de crianza y autoconocimiento.

Editorial

Iniciando este camino



Hace 21 años ya había iniciado el camino de la maternidad: tenía 7 meses de embarazo de mi primera gestación. En ese momento jamás imaginé donde estaría 20 años después.

Proveniente de una familia autoritaria, y habiendo heredado pautas de crianza en ese mismo tenor, conocí la Crianza Respetuosa en 2015 y me enamoré. Cambió mi vida y la de mi familia. Ha sido un camino lento y dedicado, pero cada esfuerzo ha valido oro.

Hoy me enfoco en encontrar formas de llevar información y oportunidades de cambio a cualquier persona que se interese en cambiar sus pautas heredadas.

Tal como a mí me ha significado un camino de crecimiento familiar, personal y espiritual, esta revista tiene el propósito de ofrecer oportunidades de crecimiento integral para quien quiera oír, leer, avanzar y trascender.

Espero de todo corazón que el contenido seleccionado resulte provechoso tanto para tí como para compartirlo con quien quieras.

Paula Carmona Espíndola
Editora

Tabla de contenidos

Columna y testimonios	3
¿Qué es crianza respetuosa?	4
Relatos de una madre	6
Paternidad y maternidad	8
Nacimiento en casa	9
Apego, lactancia, puerperio	11
Cuidándonos para cuidar	12
Entrevista a Joan Harun	14
¿Cuándo y como iniciar la alimentación complementaria?	15
Cuando se oponen a todo	17
Mis hijas no son iguales	17
Certezas	18
No quiero pasarle la tablet, entonces ¿qué puedo hacer?	19
Niñez neurodivergente y sus aportes a la crianza respetuosa	20
Pelear entre hermanos	24
Galletas de plátano y avena	25
El puente de los 9 años	26
Un portal hacia la transformación	26
Alimentación adolescente y psiconutrición	27
Mi experiencia con la transición de mi hijo	29



Columna de opinión

"¿Por qué enviamos a nuestros hijos al colegio?"

Soy mamá de tres: un niño de 7 años, una niña de 4 años y una bebé en gestación. Y de los siete años que llevamos mapaternando, hemos pasado por seis experiencias escolares, de las cuales cuatro corresponden sólo a nuestro hijo mayor, quien ha pasado por dos escuelas públicas, una escuela privada y uno subvencionado.

Si me preguntan por qué tanto colegio, la respuesta es sencilla, principalmente porque mi hijo en algún punto dejó de querer asistir. El otro día lo escuché contarle a su hermana su balance reflexivo: "he vivido gritos, estar castigado sin recreo, tías que rompían los trabajos de mis compañeros, hacían bromas pesadas y no nos creían, decían que mi pelo estaba desordenado".

Mi reflexión: la palabra saber tiene el mismo origen que la palabra sapore en latín, que significa sabor. Aprendemos porque nos da placer y para que se experimente ese maravilloso fenómeno necesitamos un ambiente amoroso, que nos acoja y nos permita florecer en nuestros talentos e intereses. Algo muy diferente a obedecer.

Alejandra Ríos Torres
mamá de 3
Profesora de Historia



Testimonios reales

"No quiero ir a la escuela"

Tengo un niño de 6 años. Su adaptación a la escuela ha sido uno de los desafíos más intensos, porque fue difícil entender su proceso. No era que le costara separarse, ni que fuese tímido para estar con otros niños, ni siquiera que fuese una escuela enorme o con mucha gente.

Todo lo que mi mente dibujaba en colores con un niño feliz de ir a la escuela, se desmoronaba con un fuerte "no quiero ir a la escuela hoy". Buscaba mil formas de "convencerlo", pero nada. Hasta que un día conversando, pidiéndole que disfrutara su escuela y aprendizaje, me responde: "si yo lo disfruto, pero si me preguntas si quiero ir, no, no quiero ir". Ahí solté mis aprensiones y simplemente dejé fluir el proceso, ahora disfrutamos ambos y sí, hay veces que no queremos ir.

Gladys Carmona

"A mi tribu EVALUZ 2019"

Primer año, muy puérpera transitando de manera muy solitaria los primeros meses de mi nueva vida, me recuerdo angustiada, llorando en una sala de espera de la clínica Ipisa (para qué voy a dar el nombre real), tras haber tenido una pésima experiencia con una ginecóloga que, sumado a las circunstancias, me hicieron colapsar y desahogarme en un "grupo de WhatsApp", de esos que te agregan porque algo les une, pero que es tan activo que no te da para estar presente. Este grupo estaba formándose por todas aquellas mujeres que habían decidido tener un parto respetuoso ese año 2019 y que, de alguna u otra manera, habían llegado a un equipo de matronas que acompañó, ya sea el embarazo, el parto o el post parto.

Entre lágrimas, conté mi experiencia y de a poco fui sintiéndome escuchada, validada, comprendida, respetada y acompañada... (continúa leyendo en pág. 4)

Marcela Herrera, mamá de Mateo

Antes de tomar una decisión es importante indagar en las motivaciones y desmotivaciones de niños y niñas. Lo queramos o no, los adultos no siempre tenemos toda la información.

¿Qué es crianza respetuosa?

Un concepto construido en años

Cuando me transformé en madre comprendí que el respeto es el centro, el sentido, la forma y el fondo de la crianza. A poco andar de esa transformación creé Crianza En Flor® con la motivación de acompañar a otras familias en el caminar hacia una crianza basada en el buen trato y en el respeto mutuo. Fue así, como me introduje en la teoría del apego, neurociencias, epigenética y, en el recién conocido término de “crianza respetuosa”.

Al indagar en la literatura, la ciencia y la experiencia, no existía un concepto universal de crianza respetuosa. Lo más cercano sería el compuesto de “criar con respeto” (muy obvio, pero es así de simple). Desde la conceptualización de los estilos parentales sería lo que se conoce como “estilo democrático” y otros le dicen “crianza con apego”, pero esto es un error conceptual que no clarifica.

Luego de varios años de transitar el camino hacia una crianza respetuosa, construí un concepto que me permite explicar a padres, madres, cuidadores y profesionales, lo que es criar con respeto desde la unión de la teoría y la práctica:

“Una crianza respetuosa es un estilo de crianza que busca sintonizar con las necesidades de la niñez, adolescencia y sus cuidadores, como responsabilidad social, teniendo como base el respeto del desarrollo humano y los derechos humanos.

Criar con respeto es una filosofía de vida, una cosmovisión, que requiere de conexión con uno mismo, con la niñez y con la sociedad, constituyendo una suma de autoconocimiento, redes de apoyo, amor, firmeza, empatía y continuo aprendizaje.

Caminar hacia una crianza respetuosa desarrolla una forma de vida consciente, reflexiva, cercana y amorosa, que promueve sensibilidad en nuestras respuestas, favorece el buen trato, propicia apego seguro y cultiva sanos lazos emocionales”

Blanca García ©, 2020



Este concepto me permite explicar “¿qué es?”, “¿cómo?” y “¿para qué?” de criar respetuosamente, reflexionando en sus motivaciones y en sus repercusiones en la sociedad. También desarrollé una forma de explicar la **comprensión práctica** de una crianza respetuosa, la **imagen del árbol**, pero eso se los transmitiré en otro momento.

Pregúntate, cuenta a los demás ¿Qué es para ti criar con respeto o **crianza respetuosa**?

Blanca García Osorio
Directora / fundadora de **Crianza en Flor**
IG: [@crianzaenflor](https://www.instagram.com/crianzaenflor)

Aprender sobre crianza respetuosa desde una fuente seria y confiable te permite mirar la crianza de tus hijos con mayor profundidad que simplemente repetir pautas heredadas, y respetar los estilos de crianza de quienes han elegido una forma diferente a lo tradicional.



ARANCEL
REDUCIDO

\$405.000

~~\$450.000~~

**HASTA
15 JUNIO**

DIPLOMADO ONLINE

PROMOCIÓN DE CRIANZAS RESPETUOSAS Y BUENOS TRATOS A LA NIÑEZ/ADOLESCENCIA

12ª VERSIÓN

COMIENZA 3 DE JULIO
MODALIDAD INTENSIVA
JULIO Y AGOSTO 2023
PARA TODA HABLA HISPANA

INTENSIVO
9
SEMANAS



INFORMACIÓN E
INSCRIPCIONES
WWW.CRIANZAENFLOR.CL



PATROCINA

Relatos de una madre

"A mi tribu EVALUZ 2019"

Primer año, muy puérpera transitando de manera muy solitaria los primeros meses de mi nueva vida, me recuerdo angustiada, llorando en una sala de espera de la clínica Ipisa (para qué voy a dar el nombre real), tras haber tenido una pésima experiencia con una ginecóloga que, sumado a las circunstancias, me hicieron colapsar y desahogarme en un "grupo de WhatsApp", de esos que te agregan porque algo les une, pero que es tan activo que no te da para estar presente. Este grupo estaba formándose por todas aquellas mujeres que habían decidido tener un parto respetuoso ese año 2019 y que, de alguna u otra manera, habían llegado a un equipo de matronas que acompañó, ya sea el embarazo, el parto o el post parto.

Entre lágrimas, conté mi experiencia y de a poco fui sintiéndome escuchada, validada, comprendida, respetada y acompañada.

Cual célula terrorista organizada y armada de leche, oxitocina y deseos de cambiar el mundo, tomaron todas las horas disponibles para el día 31 de julio de la doctora Carmela Alparado (nombre ficticio) que me había hecho pasar por el mal momento, a modo de protesta y sí, a modo del mejor de los apañes existentes.



La doctora en cuestión estuvo un día entero esperando a las pacientes que no asistieron, un día perdido para ella, un día ganado para nosotras.

Yo ya no estaba sola, esta vez no me tocaba ir a la pelea, irían por mi.

Esta revista cuenta con el patrocinio de:



www.crianzaenflor.cl

DE CRIANZA & CONSCIENCIA

Debo reconocer que me daba miedo, que ya quería dejar pasar la situación, pero al sentir las tan empoderadas con la acción de defensa, me armé de valor y escribí mi relato, el que fue enviado, junto a la declaración de MI TRIBU a la clínica IPISA el mismo día del acto de desagravio.

Compartiré extractos de la carta:

".. exponemos a ustedes el episodio de violencia psicológica sufrido por una paciente de vuestra clínica, por parte de la doctora Carmela.

La intención de esta carta, es dar a conocer los hechos, solicitar medidas y pedir la actualización de conocimientos sobre lactancia materna y trato de pacientes a la doctora Alparado.

Los hechos acontecidos, que nos llevan a este acto público, son relatados en primera persona por la afectada a continuación:

"...Cuando mencioné que tenía una "perla de lactancia", se rió y me preguntó qué era eso. Le expliqué, y en el mismo tono de burla y falso asombro, me dijo que ese no era el nombre de lo que tenía (finalmente nunca me indicó el nombre exacto). Al preguntarme de dónde lo había sacado, le comenté "de mi asesora de lactancia", hecho que nuevamente motivó su tono de burla con un "¿qué es eso de asesora?".

Luego, pasamos para que me examinara; fue ahí cuando presionó con mucha fuerza mi pezón, causándome gran dolor. Evidentemente salió leche y al no ver inflamación ni dolor del pecho, concluyó que no había mastitis, que solo debía masajear y poner calor y que el estado en el que me encontraba era "porque estaba haciendo todo mal". Para esta "profesional de la salud" estaba mal:

- *Dar pecho a libre demanda*
- *Dar pecho de noche*
- *Dar de un solo pecho en cada toma*

Al indicarme lo anterior, aludí a la recomendación de la OMS respecto a la lactancia materna, a lo que me encontré con la respuesta de "¿quiénes son ellos? Un grupo de médicos de otros países que no saben nada. Yo llevo toda mi vida atendiendo a mujeres chilenas y a todas les recomiendo lo mismo".

Es por esto que, hoy 31 de julio, nos hemos organizado, en señal de protesta, tomando las horas médicas de la doctora Alparado y no asistiendo a ellas.

Como grupo de apoyo y tribu de mamás, hemos decidido dar a conocer esta situación e informar a nuevos posibles pacientes, para que esto no vuelva a ocurrir, considerando que el puerperio se trata de una de las etapas más vulnerables por las que atraviesa una mujer que ha dado a luz recientemente..."

Firmaron esta carta más de 20 mujeres que no conocía, sus nombres me eran completamente ajenos, pero hoy, tengo el honor, no solo de haberlas ido conociendo en estos cuatro años, sino que ir compartiendo a diario, ver crecer a nuestros hijos e hijas y sobre todo, vernos crecer a nosotras mismas.

Mientras escribo estas líneas, voy y reviso el chat, las leo.

Las que firmaron están ahí, las conozco, las admiro, las banco a morir, las quiero y les estoy muy agradecida.

Decidí tomar este espacio como una oportunidad para rendir honor y agradecer a un grupo de mujeres bacanas que se transformaron en mi red, mi tribu, mi lugar seguro, el espacio dónde quiero compartir primero las penas y alegrías de este maternar.

Marcela Herrera, mamá de Mateo



Mis queridas Evaluces 2019

Al igual que tú, cada persona está haciendo lo que puede con los recursos que tiene, por eso, en lugar de juzgar, piensa cómo puedes ayudar. A veces el silencio puede ser la mejor ayuda.

¿Paternidad activa o paternidad afectiva?



Cuando se habla de paternidad, se tiende a pensar que no se trata más que de cumplir con un rol y/o distintas tareas ya definidas, tales como proveer, proteger, poner reglas e incluso solo "ayudar" en algunas labores domésticas o de cuidado. Si esto se cumple, queda la sensación de que la paternidad se ha logrado y que es "activa".

Tristemente, poco se habla del vínculo y su valor, del impacto que este puede generar tanto en el padre como en su hijo/a, sobre todo cuando el involucramiento es cercano, respetuoso y amoroso.

Para esto, es necesario también comenzar a incluir y desarrollar conceptos como el amor, la disponibilidad emocional, la confianza mutua, como parte esencial de la vivencia paterna. Que el acompañamiento y los cuidados respetuosos sean también objetivos de un padre, para ir dejando atrás esa figura distante del padre tradicional y comenzar a hablar de una paternidad afectiva.

Camilo Gutiérrez

Los roles filiales, como el materno o el paterno, tienden a estigmatizarse con facilidad en una sociedad que busca estandarizar todo. Una nueva forma de concebir la crianza involucra aceptar que cada maternidad y paternidad es diferente y no existe una norma al respecto.

MA-ternidad



MA-ternidad esta potente palabra inicia con un mantra: **MA**

Este mantra nos conecta y nos ayuda a fundirnos con la esencia divina de la Madre Universal. Pronunciarlo y sentir su vibración nos llena de amor compasión, nos nutre y apoya como lo haría una madre.

Ser mujer madre extranjera maternando a dos niñas aquí en Chile me ha vuelto más fuerte y creativa. Cada día es un desafío, un aprendizaje, y estirar la paciencia al límite para maternar desde el respeto, la empatía y todo lo que me permita cambiar los patrones antiguos de mi crianza tradicional.

En este camino me redescubrí, me reconecté con mi niña interior, nacieron nuevos dones que me llevaron a un equilibrio y a reconocer que no soy super mamá. Que mi autocuidado me ha brindado estar en calma, tener más conciencia de mis emociones, compartir con otras mujeres, desahogarme, entregar lo que puedo, recibir buenas energías.

Quiero seguir maternándome desde el amor incondicional y seguir maternando a mis hijas con la paciencia, la calma, la empatía y el respeto que se necesita en el día a día. Seguir sacando la voz, informándome, uniéndonos y sobre todo no dudar de nuestra MATERNIDAD y nuestra luz interior poderosa que nos hace especiales y únicas en este transitar por el mundo.

Thita Herrera Sánchez

Despertando la consciencia —



¿Te gustaría recibir los próximos números por mail?

SUSCRÍBETE

Toca aquí

(Es gratis)

Nacimiento en casa

Una mañana luminosa y silenciosa de Febrero, en que el día se abría amable para la llegada de mi segundo nieto, con una hora de ingreso a la clínica para esa tarde, llegó decidido a enseñarnos a confiar y entregarnos a la sabia naturaleza.

Cuando empezaron las contracciones y avisamos a la matrona, nos indicó que no habían camas, y absolutamente confiada de que eso cambiaría en el transcurso de la mañana y que el trabajo de parto sería más largo, nos dio algunas indicaciones.

Entre ese momento hasta que las contracciones se hicieron más frecuentes y más fuertes, habían pasado alrededor de 45 minutos, quizás un poco más, no lo sé, son esos momentos en que el tiempo pasa por otra conciencia, al igual que lo que iba aconteciendo en el ambiente.

Los gatos, infaltables, entraron en escena. El de mi hija, se acurrucó en su espalda a la altura de sus lumbares; otro, se paseaba frente a ella, atento y tranquilo; y el otro se subió sobre una cajonera desde donde observaba. Todos, siendo parte de ese momento sagrado, donde los gemidos se convirtieron en vocalizaciones armoniosas como llamadas amorosas, a las que mi nietito de 2 años se unía dando carreritas por el pasillo risueño y feliz.

Mi mente ya estaba completamente disponible para lo que estaba ocurriendo, sólo pedía estar a la altura de las circunstancias. Puse música mántrica, y el ambiente empezó a llenarse de espacio, todo se disponía y sentía mi respiración anclándose a cada momento.

Hablamos de nuevo con la matrona que confiaba aún en que la subiera al auto, y que entráramos por urgencia. Ya no había apuro ni tensiones, el tiempo transcurría mostrando con claridad lo que se requería, todo era presencia.

Cada momento era todo, cada necesidad de ella, que cambiaba a su propio ritmo en una diversidad de emociones

mantenían mi atención. Sólo acompañar, estar disponible, sin "saber", sólo atender.

Y llegó el momento en que la certeza de que el pequeño se estaba abriendo paso a la luz del día, y que todo el cuerpo de la Madre se disponía a ese momento en un acto de completa entrega.

Ví su cabecita y el cordón en su cuello. Sin ninguna duda, guiada por un impulso sin titubeos, con un movimiento certero separé el cordón del cuello con dos de mis dedos y solté la presión antes de que sacara su cabecita y su hombro, en un movimiento suave y ondulante dando su primer respiro y mis brazos le acogieron.

La hermosa Madre, mamífera/diosa/sabia, dejó que su cuerpo hiciera libremente lo suyo. Lo recibió en su pecho, y solito buscó lo que necesitaba.

Ahí estaban, unidos aún por el cordón, en un momento de absoluta entrega y Comunión. El tiempo se detuvo. Un hermoso silencio y quietud se desplegó por todas partes mientras la luz entraba por el ventanal.

Llamé a la matrona y luego de contarle, le pregunté que si estaba bien que hubiera llorado a penas. Preguntó "¿Dónde está?". En el pecho de su mamá, dije. "Un recién nacido en apego, no necesita llorar". Fue su respuesta.

Infinita Gratitud y Amor.

Marisela Gil S. (@mariselagurujai)

El instinto no necesita al "deber ser" y no exige requisitos. Todas las personas pueden conectar con la inteligencia superior cuando se abren a seguir el impulso de la vida.

Despertando la conciencia

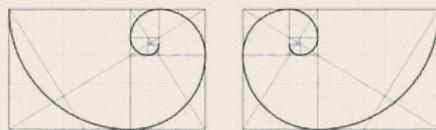


ASESORÍA EN LACTANCIA MATERNA



Acompañamiento, apoyo e información actualizada para transitar la lactancia y las posibles dudas o problemas, como agarre incorrecto, dolor, problemas de producción, miedos, posturas, extracción de leche, suplementación, destete y mucho más

JAVIERA ARRIAGADA MAIA
+56993328686



LactAureA

20% DCTO. EN PRIMERA CONSULTA MENCIONANDO
EL CÓDIGO DE CRIANZA Y CONSCIENCIA

Apego

Se usa mucho la palabra apego hoy. Hay mitos en torno a lo que es: "Apego es pasar los primeros minutos piel con piel al momento de nacer", "Es lactancia prolongada, porteo y colecho". Así, el concepto se va definiendo como un conjunto de tareas a realizar, y por tanto, si no se cumplen, hay apego inseguro. Si bien estos elementos pueden favorecer un apego seguro, ninguno de ellos lo garantiza. Por otro lado, y más importante, si estos elementos no pudieron cumplirse o bien no estaban dentro de lo deseado por una familia, pueden igualmente desarrollar un apego seguro con sus crías. ¿Por qué? Porque el apego seguro no se juega en lo anterior, se juega en cómo atendemos las necesidades no cubiertas de nuestros hijos. Cómo los calmamos, si atendemos o no su llanto, si leemos lo que les pasa para ayudarlos a regularse. Ahí se juega la relación. En ese intercambio diario, se instala la confianza o desconfianza en su cuidador principal, la confianza o desconfianza para enfrentar el mundo.

Si un recién nacido aprende que sus manifestaciones serán atendidas, aprende a confiar, aprende luego a decir lo que siente y también a pedir ayuda, ya que desde la infancia, sabe que será escuchado, atendido, y acompañado.

Francisca Schneider
Psicóloga Infanto-juvenil
franschneider.a@gmail.com



Lactancia

La lactancia no fue tema en mi vida, hasta que tuve a mi primer hijo en brazos. Ahí me di cuenta de que apenas se considera tema durante el embarazo. Casi toda la atención está puesta en preparar la ropita, su pieza y el parto, pero en la lactancia, poco o nada. Y eso que casi todas estamos llenas de dudas, muchas veces acerca de nosotras mismas y de nuestra capacidad de amamantar.

En mi caso estaba asustada, y al principio no fue fácil, pero con la oportuna y apropiada asesoría, apoyo, dedicación y con mi propia convicción, fui pasando de las dudas a la confianza, maravillada de lo que mi cuerpo era capaz de hacer y de cómo mi hijo, nacido con bajo peso, con problemas de glucemia y que estuvo en la neo al nacer, se iba transformando en un bebé de cachetitos rosados y lleno de rollitos deliciosos. ¡Y eso gracias a mi leche! Era sorprendente, y totalmente novedoso.

Fue así como sentí el llamado de formarme como asesora de lactancia, doula, y comencé a acompañar a otras madres en su camino de gestar y amamantar a sus bebés. Creo que toda madre tiene derecho a sentirse acompañada en su lactancia y recibir el apoyo y la información necesaria para transitar esa experiencia de la manera más amorosa y gratificante posible.

Javiera Arriagada
Doula y Asesora de Lactancia
☎ +56 9 93328686

Puerperio emocional

En muchos textos el puerperio es considerado como los primeros 40 días de post parto. Ese es el puerperio físico pero, ¿qué hay del puerperio emocional? ¿Has escuchado hablar de él?

El término lo hace visible la psicóloga perinatal española Esther Ramírez, mencionando que éste es más extenso, comienza con la cuarentena y termina cuando el bebé sale de la esfera emocional de la madre. Es un periodo ampliado, cuyo tiempo lo definirá cada diada, llegando a durar meses, hasta años.

Durante este periodo se vivencia un vaivén de emociones encontradas, cuestionamientos, sombras, aprendizajes, etc. Con esta transformación muchas madres conectamos profundamente con la raíz, la tierra, sus ancestros, su linaje, con el sostenimiento, con lo biológico, lo mamífero y las hormonas.

Este periodo del puerperio emocional está guiado por fluidos como lágrimas, leche, sangre, sudor. (Ramírez, 2019). La madre fluye en un transitar a paso suave pero intenso, necesitando ser sostenidas para sostener a su cría, convirtiéndose esta diada en el centro de todo.

No olvidemos que el hábitat del recién nacido es la madre y el de la madre puérpera es cualquier sitio donde esté su bebé (Bergman, s.f.)

Valeria Romero
Psicóloga Perinatal
📧 @psicomatrizperinatalinfantil

Cuidándonos para cuidar

Cada vez disponemos de más información sobre la importancia de los buenos tratos en los primeros años de vida. Sin embargo, es crucial destacar la importancia del autocuidado de mapadres y cuidadores, tanto para nuestro bienestar individual como para ser el mejor ejemplo para nuestros hijos.

Aquí algunos puntos fundamentales a tener en cuenta:

Descanso adecuado:

Durante los primeros años de nuestros hijos, el sueño puede verse interrumpido. Es importante determinar la forma de dormir más adecuada para la familia. Podemos turnarnos entre padres o cuidadores y aprovechar los momentos de descanso de los hijos para descansar también.

Alimentación saludable:

Planificar y preparar comidas nutritivas con frutas, verduras, granos integrales y proteínas, reduciendo los alimentos procesados al mínimo. Mantendremos niveles de energía adecuados y seremos un ejemplo para nuestros pequeños.

Tiempo para uno mismo:

Dedicar tiempo al descanso o actividades que nos apasionen fuera de los hijos nos permite mantener nuestra identidad individual, cuidar nuestra salud mental y lograr un equilibrio necesario para afrontar el día a día.

Momentos de conexión:

Salir de la rutina de supervivencia y dedicar tiempo para jugar y estar presentes, contacto físico cariñoso y conversaciones significativas. Estos gestos dan un valor más profundo a las actividades de cuidado diario y nos permiten disfrutar verdaderamente de la crianza.

Red de apoyo:

Atreverse a pedir ayuda a quienes nos rodean y establecer relaciones con adultos en etapas similares. Compartir preocupaciones y tensiones puede ser un gran alivio.

Reconocer signos de alarma:

Identificar cuándo las cosas no van bien y determinar si necesitamos ayuda profesional puede evitarnos prolongar un sufrimiento innecesario.

Es importante comprender que el **autocuidado no es egoísta**, sino una **necesidad básica** para estar en las mejores condiciones mientras nos dedicamos a esta hermosa pero exigente labor de criar.

Joan Harun
Médica Integrativa
Consejera de Lactancia
Diplomada en Crianza Respetuosa
@drajoanharun



A veces las personas se enredan buscando darle a lxs hijxs "un futuro mejor", y no se dan cuenta de que eso se logra a través de estar presentes AHORA. El autocuidado es clave para estar en el presente cuando estás con tus hijxs.

Entrevista a Joan Harun

Médica Integrativa, Consejera de Lactancia, Diplomada en Crianza Respetuosa

Una no se dedica a elegir al pediatra hasta que tiene a la guagua en brazos. Es una de las cosas que no se puede anticipar. Nadie pide una hora para conocer a el o la pediatra antes de que nazca la guagua, y esto convierte a la elección del profesional de la salud en un estrés importante para madres y padres primerizos, sobre todo si se tiene en cuenta ciertos requisitos importantes, como ser pro-lactancia, integrativo/a, con enfoque de género, respetuoso/a, antroposófico/a, etc. Por eso quisimos conversar con Joan Harun, en busca de algunas ideas para guiar a madres y padres en esta búsqueda.

¿Qué es lo mínimo que deberían esperar las madres y los padres en la primera consulta del RN?

Los mínimos para esta atención serían una entrevista completa respecto a los antecedentes de la familia, el embarazo, parto y los primeros días del recién nacido. Un examen físico completo del bebé, que incluya cuánto ha subido diariamente en sus primeros días de vida. Un espacio para responder las dudas de los padres, además de educación en prevención de accidentes y signos de alarma.

¿Qué debería hacer un profesional respetuoso/a cuando el bebé llora en la consulta?

Idealmente dar espacio para que la madre, padre o cuidador lo calme, interactuar con él o ella para facilitar el proceso y realizar lo que se pueda del examen en brazos de quien lo acompaña

¿Cuáles son los derechos de los pacientes en una consulta de control sano?

Los derechos y deberes del paciente están definidos por la ley 20.584, entre ellos se encuentra el ser tratado respetuosamente e informado sobre su estado de salud, así como el de sus hijos.

¿Qué señales deberían atender las madres y los padres que buscan medicina respetuosa para decidir cambiar de profesional de la salud?

Lo principal debiese ser encontrar un profesional que genere comodidad y confianza a la familia, que les permita resolver dudas sin vergüenza y pueda ajustarse y conversar sobre las distintas decisiones que tomarán a lo largo del desarrollo de su hijo o hija.

¿En qué consiste el control sano durante los 2 primeros años de vida?

Se realiza una evaluación completa a nivel físico, con parámetros de crecimiento y desarrollo psicomotor. Se evalúa la alimentación, los hábitos, y las dinámicas familiares que puedan estar afectando la salud física y emocional del niño o niña.

¿Qué pasa cuando un bebé no se deja revisar?

Depende, hay puntos específicos de una revisión que pudiesen aplazarse para la siguiente consulta, otras veces, dependiendo también del motivo de consulta, será necesario realizar algunas maniobras. En ese caso se pedirá ayuda a los padres para hacerlo lo más rápido posible y con las menores molestias.

¿Qué pasa si no se realizan los controles sanos mensualmente?

El control de salud infantil está orientado a la detección oportuna de factores de riesgo o enfermedades que puedan generar daño a largo plazo a la salud de cada niño o niña, con el fin de poder intervenir prontamente en caso necesario. El riesgo sería que existan alteraciones no pesquiasadas a tiempo y por esto se retrase una intervención necesaria para mejorar el pronóstico de estas condiciones.

¿Qué indicadores o síntomas pueden alertar a los papás de que un RN necesita atención médica entre controles?

Principalmente la presencia de fiebre, decaimiento extremo, pérdida de apetito u otros síntomas respiratorios o digestivos. Especialmente en recién nacidos, estos síntomas son indicación de una consulta urgente. Sin embargo, en la medida en que los niños van creciendo, algunos de estos síntomas pueden esperar a la consulta médica o ser manejados en el hogar.

¿Qué consejos le podrías dar a las madres y padres para propiciar el desarrollo saludable de su bebé durante los primeros 2 años?

Contrario a lo que se cree nuestros niños no necesitan grandes tecnologías para desarrollarse de manera saludable. Un vínculo seguro con cuidadores amorosos y presentes, la posibilidad de moverse libremente, y el contacto con la naturaleza son una excelente base para fomentar un desarrollo adecuado.

¿Cuándo y cómo iniciar la alimentación complementaria?

En el plan nacional de salud chileno se propone dar inicio a la alimentación complementaria (AC) una vez se cumplan los 6 meses de bebé, lo cual es un aproximado al cumplimiento de los hitos necesarios para recibir alimentos por boca, deglutir y digerir. Pero, ¿Es posible iniciar la AC antes, o después de los 6 meses?



Te lo explico con hitos del desarrollo. Aproximadamente a los 6 meses, tu bebé:

- Ya no tendrá el reflejo de extrusión. Este es un reflejo que evita que elementos externos ingresen a la vía respiratoria. Es un mecanismo de supervivencia el cual debe **no existir** al momento de iniciar la alimentación
- Puede mantenerse sentado con algunos apoyos. No es necesario que tu bebé pase de estar acostado a sentado de forma independiente. Esto lo logrará después y es normal. Pero si ves a tu bebé desplomado sobre la mesa, esto no es un buen indicador y tal vez debas esperar unas semanas más
- Tiene evidente interés por la comida
- Tiene un sistema digestivo preparado para recibir y digerir diferentes tipos de alimentos
- *Si deseas comenzar con el método BLW/BLISS, será necesario que lleve sus manos a la boca o lo intente.

Si se inicia antes, su cuerpo no estará preparado para recibir alimentos, ya sea su sistema nervioso, digestivo y/o músculo esquelético

También es posible que tu bebé tenga 6 meses y aun no presente todos estos hitos. Si este es tu caso, te recomiendo conversarlo con su pediatra. Lo más probable es que te sugiera esperar unos días para comenzar.

Si se da un inicio tardío (posterior a los 8 meses), bebé pierde las ventanas de oportunidades en las que

integra de mejor manera las experiencias sensoriomotoras, pudiendo repercutir en sus experiencias posteriores en torno a la alimentación.

¿Cómo hacerlo?

Poniendo atención a las señales de bienestar y malestar o disgusto a la hora de la comida, interpretar y dar respuesta oportuna y adecuadamente a sus necesidades. Aquí está la clave. Seguir este camino te llevará a una alimentación perceptiva, respetando los procesos de ingesta alimentaria.

¿No sabes si iniciar la AC con la tradicional papilla o el método BLW/BLISS (sólidos)?

Esta decisión es muy personal, pero te cuento que cualquiera de los dos métodos puede ser abordado desde el respeto. Puedes permitir la experimentación con un plato de papilla o con los alimentos enteros, pero si decides comenzar con sólidos procura informarte muy bien sobre los cuidados que requiere el método.

Macarena Abarca Torres
 Terapeuta ocupacional en infancia,
 Acompañamiento a la crianza
 en primera infancia
 @lacasaderena.cl

CENTRO TERAPÉUTICO LA CASA DE RENA

SERVICIOS PROFESIONALES para la infancia

Psicología



Terapia
ocupacional



Fonoaudiología



Nutrición



CONSEJERÍAS Y ASESORÍAS para familias

Abordaje respetuoso de
pataletas

Lactancia materna y
destete respetuoso

Alimentación
complementaria

Orientación en alimentación
vegetariana y vegana

...Y MUCHO MÁS!

SÍGUENOS Y ENTÉRATE DE TODAS NUESTRAS ACTIVIDADES

WWW.LACASADERENA.CL



@LACASADERENA.CL



+569 82309276



AV INGLATERRA 1451,
INDEPENDENCIA

15%
DESCUENTO

En el **primer servicio** que tomes a
través de la web con el código
#DECRIANZAYCONSCIENCIA



¿Te gustaría promocionar tus servicios o productos?



Contrata un espacio publicitario y llega directo a tu público objetivo

pacarmon@gmail.com

"Mis hijas no son iguales"

Tengo dos hijas una de 7 y otra de 4, y son muy distintas entre sí. Pensé que serían parecidas, o que la experiencia de tener una hija me haría más fácil la segunda maternidad.

Creí que la menor, al cumplir 4 años, ya pasaría esa etapa de desbordes emocionales, porque la mayor a los 4 años dejó de hacer berrinches. Ella aplicaba la respiración lenta que le enseñé y la podía abrazar o darle su tiempo, y se calmaba. Pero con mi hija menor no ha pasado esto. Ella aún se desborda, llora, patalea, grita, se enoja muy intensamente donde sea y con quien sea. Ahí la que necesita respirar soy yo, y bastante. Aplico todo lo que funciona para que mi hija pueda calmarse. Aún no logramos el equilibrio, pero ya entendí que ella es ella, no es mi otra hija. Ella es **otra energía** y necesita medios y tiempos diferentes para calmarse. Aprendí que yo también necesito otras técnicas que me ayuden a poner límites sanos en ella y en las personas que interfieran en el momento en el que sucede esta situación.

Comprendí que los hijos e hijas no son iguales. Que tener 2 o más hijos no da tanta experiencia como se cree. Que cada una tiene su propio ritmo de aprendizaje, y aquí es donde ellas me demuestran que tenerles paciencia y tratarlas con respeto sí resulta. Ellas me dicen a mí "respira mamá, inhala, exhala" y la mayor le dice a la pequeña "debes respirar".

Hace unos días mi hija menor me dijo "no quiero respirar aun, quiero llorar" así que la dejé llorar y después me dijo: "ahora sí me siento mejor".

Me repito a diario que todas somos diferentes, y ahora solo dejo que fluya. Mis hijas no son iguales, esa expectativa la creé yo, no ellas.

Thita Herrera Sánchez

Cuando se oponen a todo

Una característica importante cerca de los 2 años de edad es el impulso de oponerse a todo. Esta es una necesidad normal del desarrollo y es la forma de aprender sobre límites, además de favorecer su autonomía y fortalecer su personalidad. De ahí que es crucial la respuesta del adulto, pues va a determinar muchos factores del desarrollo posterior.

La recomendación, entonces, es respetar la respuesta y ofrecer una alternativa de solución.

¡Suenan bonito! pero ¿Cómo sobrevivir al cotidiano con una criatura pequeña que se opone a todo?

Aquí te dejo algunas recomendaciones que seguro te van a aliviar un poco de estrés, pero recuerda: "un paso a la vez". En crianza respetuosa, cada pequeño logro es una gran conquista.

- **Evita las preguntas que se responden con sí o no.** Decir "¿vamos a vestirnos? es un disparo en el zapato. En lugar de eso, **ofrece dos opciones** y deja que tu pequeño/a elija: "¿Qué pantalón te vas a poner hoy, el azul o el rojo?", le preguntas mientras van caminando hacia la habitación.
- Cuando tu hijo/a te responda con una negativa, **acéptalo** y avanza con otra cosa. Luego regresas y le **ofreces dos opciones** para que elija o simplemente haces lo que tienes que hacer (si involucra su cuerpo necesitas su consentimiento).

Aceptar sus "no" es la mejor inversión en seguridad y confianza, y es la única forma de enseñar que "no es no".

Paula Carmona Espíndola
Educativa de Párvulos
@lapaulacarmona



Certezas

He tardado mucho en escribir todo lo que les comparto a continuación. La maternidad tiene tantos matices que incluso este pequeño escrito da cuenta de eso. Esas subidas y bajadas que a ratos parecen erráticas, finalmente al ser vistas con cierta distancia me permiten apreciar que más que “errático”, parece ser que el “ritmo” de la maternidad y de la vida misma marchan en ese compás, Hoy mi hijo tiene 3 años 9 meses, y después de un largo recorrido llegamos al “diagnóstico” de CEA (Condición del espectro autista).

Desde pequeño surgieron desafíos que iban más allá de lo normalmente difícil que es la tarea de criar. Con él las noches fueron un desafío desde el primer mes hasta los dos años aproximadamente. Algo pasaba que se desvelaba por lo menos tres horas todos los días, las siestas eran un estrés, y su demanda era altísima en todo sentido, la luz, el agua, los calcetines etc. ¿Acaso nada podía ser fácil con él?

Con el paso del tiempo las cosas no fueron más fáciles, al contrario, no quería entrar a los pocos lugares que íbamos, no toleraba compartir espacio con otras personas, las visitas le generaban un estrés tan grande que quienes nos visitaban se iban en menos de 10 minutos.

La pandemia no alcanzaba para explicar todo lo que ocurría. Escenas de llantos, ojos tapados y desregulaciones se repitieron mil veces. Me sentí muy sola, esa tribu de la que todas hablaban era tan lejana para mí. Empecé a dejar de salir porque los consejos de crianza me hastiaron. De un momento a otro todos se habían transformado en neurólogos improvisados y gurús de crianza. En ese contexto de cuarentena emocional, que yo misma me impuse, recuerdo haber ido a dejar un regalo a la hija de una vecina que estaba de cumpleaños. Como la mayoría de las veces, mi hijo no quiso entrar, así que empecé a conversar con la mamá de la niña. Le comenté que había una educadora que nos venía a acompañar dos veces a la semana por cerca de una hora y la invité a acompañarnos.

Finalmente, ahí comenzó la aventura. La vida y sus movimientos, extraños pero perfectos, casi sin darme cuenta me llevó a armar una especie de “jardín” en mi casa. Empecé de a poco a comprar muebles y juguetes para recibir a la compañera de mi hijo y que sintieran que era su pequeña escuela. Cuando mi vecina, ahora amiga, venía a buscar a su hija, nos quedábamos conversando un rato. Recién ahí, con mi hijo de 2 años 5 meses, sentí lo que realmente era materner en compañía de otras mamás.



"Dedicado a mi hijo Iván y a sus dos primeras compañeras y amigas: Josefa y Magdalena. La inclusión es el lenguaje natural de los niños"

Cuatro meses después, una mamá a la que conocí por su tienda online de ropa para niños, tuvo a su segunda hija prematura extrema, razón por la cual tuvo que retirar a su hija mayor del jardín, así que se unió a esta pequeña comunidad. Las niñas ya eran parte de nuestra cotidianidad, mi hijo disfrutaba tanto con ellas, que por primera vez, a sus 2 años 10 meses pudo estar con la educadora sin mí. Las cosas empezaron a funcionar cada vez mejor, ya éramos un “minijardín”. Llegó el momento de pensar en el 2023 y decidir si seguíamos en esta modalidad o las niñas asistirían a un colegio, digo las niñas, porque para mí nunca ha sido opción que mi hijo asista a un “colegio tradicional”.

Finalmente, optamos por dar un paso más y formamos Espacio Ikigai en mi casa. Mis días son aún más caóticos que antes. En un abrir y cerrar de ojos tengo personas a cargo en un rubro que no es naturalmente el mío, sin embargo, todo lo que se ha formado sostiene mi convicción de seguir adelante.

En mi corazón habita la certeza de que la educación tradicional no es para nosotros. Entré a estudiar pedagogía Waldorf y cada día reafirmo más la decisión que hemos tomado como familia. Mi hijo me muestra a cada momento el regreso a “casa”, con su mirada dulce y a la vez su intensidad feroz, me conduce inevitablemente a conectarme con sus reales necesidades, más allá de lo que la norma establece.

El cuidado recibido durante la infancia constituye la base desde la cual hacemos frente a las distintas situaciones de la vida, el tipo de cuidado que recibimos puede ser un factor protector o de riesgo. Sin duda el amor nos permite navegar con mayor destreza en las tempestades de la vida, pero no las evita. Un niño que ha sido respetado y amado de forma incondicional internaliza la noción de “dignidad” como valor inherente a su existencia, la educación tiene un papel fundamental en esto también, no olvidemos que, para bien o para mal, el que tiene el poder del tiempo es el que tiene el poder del apego.

Hoy escojo hacer esta apuesta, una educación distinta sostenida por el amor. A ratos (varios), me siento en un “huracán”, pero es ahí cuando intento recordar que incluso el huracán tiene en el centro un espacio calmo, no desconozco la naturaleza del huracán, pero elijo viajar en el centro. Sin importar la intensidad de la tormenta, sé que siempre puedo volver al lugar en donde habitan las certezas, mi corazón.

María José Yañez Rodríguez
 Psicóloga clínica
 @ikigai.sya



Estamos en una etapa de despertar. Aceptar nuestra realidad como es y buscar las formas de seguir avanzando en armonía es parte del despertar. "Si la vida te da limones, aprende a hacer limonada". Si no encuentras un espacio educativo para las características de tu hijo/a, puedes crearlo"

LIBRERÍA WANGÜLEN

● Literatura no tradicional infanto-juvenil, familias, educadores y terapeutas.

- Libros y cuentos.
- Material Educativo.
- Afiches informativos.
- Talleres, charlas y acompañamientos.

Código de descuento para compras en web: **Revistacrianza**

-10%

- ★ Crianza respetuosa
- ★ Gestación, puerperio, lactancia y duelo
- ★ Disciplina positiva
- ★ Diversidad e inclusión
- ★ Mapaternidad consciente
- ★ Educación emocional
- ★ Ed. sexual integral

V Región, Quilpué.
Envíos a todo Chile.
Atendida por su dueña,
miembro de Red Chilena
de crianza respetuosa.



Contáctanos



+56 942052148



@libreria.wangulen



www.wangulencuentos.cl



"No quiero pasarle la tablet, entonces ¿Qué puedo hacer?"

Tener en casa unos pollitos de 2 a 4 años es un gran desafío: su nivel de energía va aumentando, las siestas disminuyendo, aparecen las desregulaciones emocionales y están consolidando el juego simbólico, ese donde la imaginación ayuda a poder simular personas, objetos o situaciones ¡y es tan característico de la infancia!

Hoy quiero compartir algunas ideas de juegos para acompañar a esta etapa:

- **Jugar a las escondidas:** desde esconderse con las manos, con una manta o en algún lugar fuera de la vista. También se puede esconder algún objeto para encontrarlo a través de pistas.
- **Hacer carreras:** que pueden ser caminando, gateando, como algún animal, de espaldas o hasta con un solo pie.

- **Bromear:** Plantear algunos absurdos que puedan ser graciosos como cambiar algunas partes de un cuento, involucrar a un juguete a la hora de la comida, el baño o contar algún chiste.

Hago la invitación de que acompañemos el juego recordando que el niño y la niña es quien protagoniza el proceso lúdico. Nuestro aporte es acompañar y orientar si es necesario, disfrutando, cuanto sea posible, esta instancia. El juego es un momento excelente para soltar el control, dejarse atrapar por las hormonas del bienestar y el disfrute mientras fortalecemos el vínculo con nuestro hijo o hija.

Trina Pariata
Educatora de Párvulos
@juegamama

El juego es la actividad principal de la niñez. Ellxs siempre buscan divertirse porque es la principal forma de crecer e integrar los aprendizajes. Jugar con tus hijxs es una excelente forma de formar vínculo.

Niñez neurodivergente y sus aportes a la crianza respetuosa

Soy mamá de dos niños autistas, Aurora de 4 años y Gastón de 2. Criar a niños neurodivergentes me ha permitido ampliar mi mirada con respecto a las expectativas que tenía sobre cómo funcionaba la niñez y la realidad tan variada del día a día. En el camino he aprendido conceptos que no conocía y por otro lado, he llevado mis conocimientos en crianza respetuosa y disciplina positiva a la adaptación de las actividades del diario vivir.

La expectativa y la realidad son conceptos que bailan en un vaivén bastante crudo en la mapaternidad, vale la pena indagar profundo en ellos para comprender desde que vereda o desde que mirada iniciamos este camino. Mirarse a la cara nunca ha sido fácil, sin embargo, el viaje de ser padres es la oportunidad más nutricia de hacerlo para sanar, para romper las cadenas generacionales de crianza tradicional y de maltrato,; para tener, por ejemplo una gestación, parto y puerperio consciente, desde nuestro yo adulto y no desde el capricho o la herida abierta de la infancia. Es totalmente normal que en momentos los árboles no nos dejen el bosque.

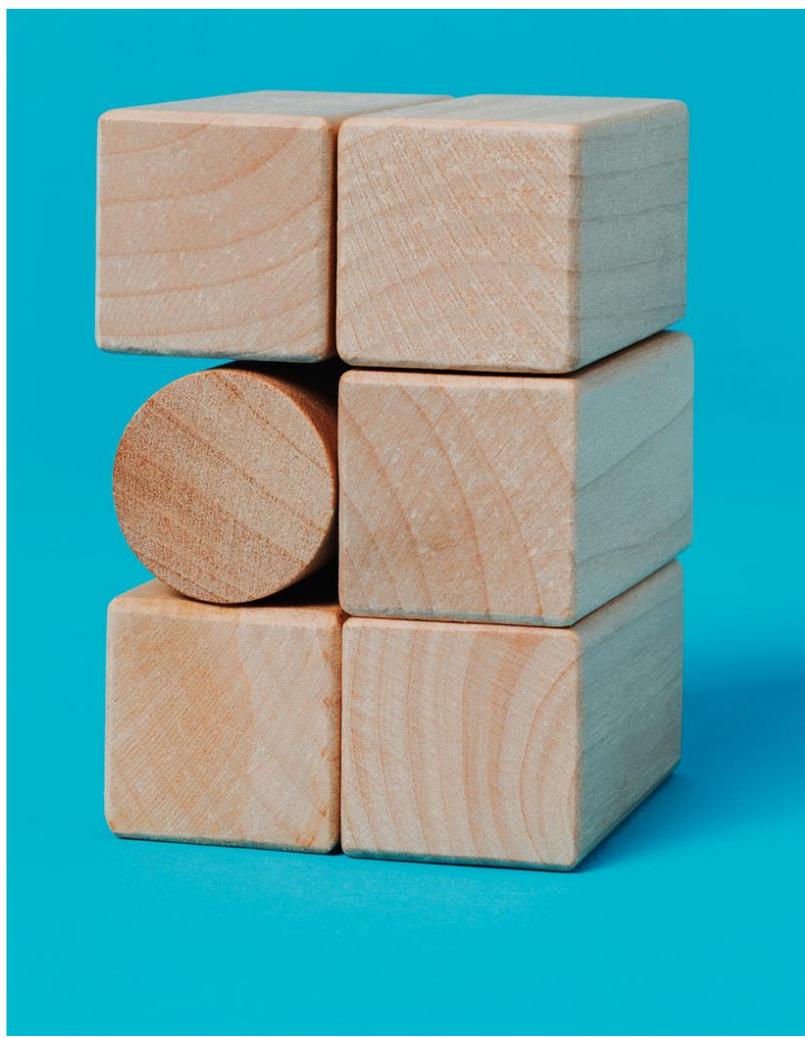
El concepto de neurodiversidad comenzó a utilizarse en los años 90 por una psicóloga australiana con autismo, para luchar contra los estigmas socioculturales de las personas con trastorno de déficit de atención, Síndrome de Tourette, autismo y otras condiciones similares. Ella señalaba que estas condiciones del neurodesarrollo no deberían ser señalados como déficit, sino como variantes en el funcionamiento del cerebro. Este “super poder” permite a niños y adultos neurodivergentes ver el mundo desde otros lentes, diferente a lo que ven los neurotipicos. Los colores, las texturas, los sabores, ruidos y luces son percibidos con la precisión médica de un cirujano que está por operar. En este sentido el mundo puede ser amenazante, confuso y muchas veces, poco empático.

Es claro que no tiene nada de malo pensar, actuar y sentir diferente, pero, en términos culturales, aun estamos en pañales en conceptos de inclusión. Sin ir más lejos recién en la última década el término integración era considerado un punto culmine para las minorías.

Recién en 1989 la asamblea general de la ONU aprobó la Convención de los Derechos del Niño (CDN), tratado que reconoce, garantiza y protege los derechos humanos en menores de 18 años.

Lo impactante de esto, es que la generación que actualmente tiene 30 años, es la primera en la historia en crecer como sujetos de derecho, con principios estructurantes de igualdad, interés superior, autonomía progresiva en el ejercicio de sus derechos y protección efectiva de su desarrollo. Ni hablar de las neurodivergencias.

Es interesante saber que los “privilegios” que nosotros tuvimos, nuestros padres no los tuvieron. Ellos ni siquiera eran considerados sujetos de derecho, su voz no tenía la fuerza que tiene la nuestra y eso justamente ayuda en la comprensión de las bases de nuestra propia crianza. ¿Qué repetir? ¿Qué obviar en la crianza de mis hijos o hijas? ¿Qué aprender o desaprender sobre cómo funciona el cerebro en las personas?



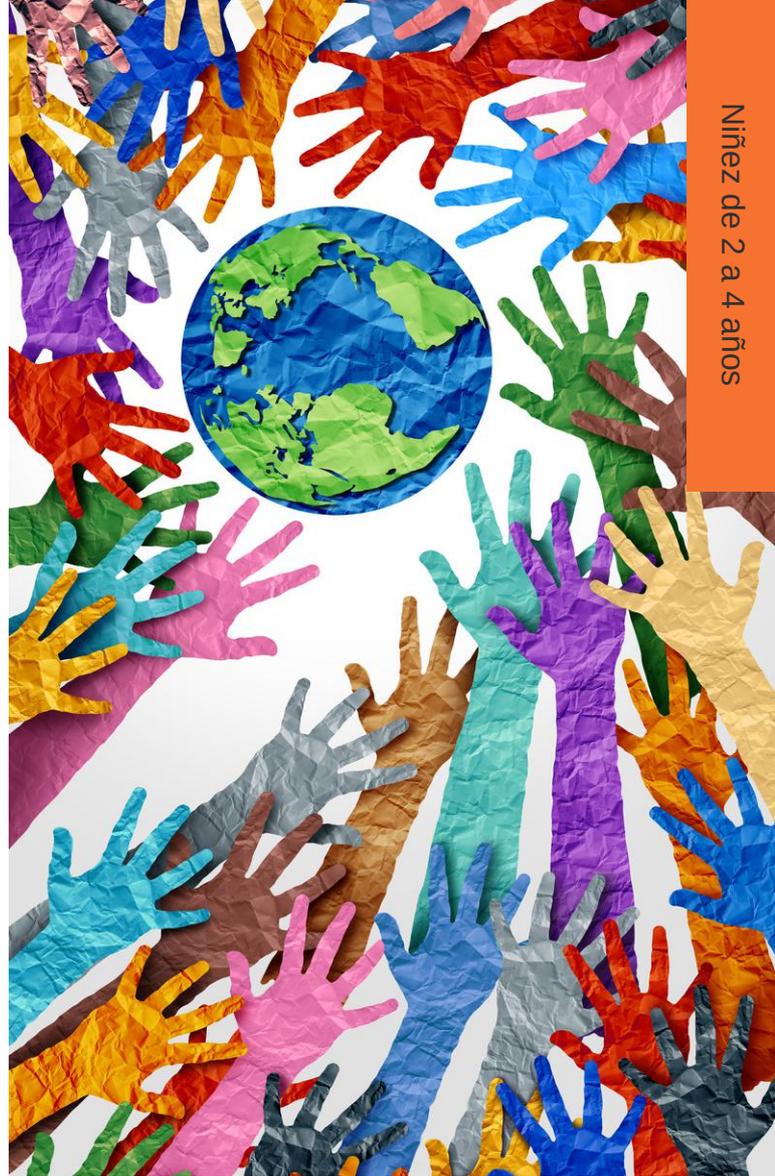
La diversidad llega a darnos un balde de agua fría. Nos encontramos criando desde el limbo de no saber qué hacer, desde la preocupación y la ocupación de dar lo mejor que podemos dentro de nuestra inmensa ignorancia de ser padres, nuestra historia y bagaje cultural, prendemos día a día sin saber a ciencia cierta si lo estamos haciendo bien o no, y aquí radica el equilibrio entre lo que esperamos que sea y lo que realmente es.

Los niños neurodivergentes llegan a romper muchas veces las cadenas de crianza que no queríamos ver. Los dos años y el desarrollo de la voluntad, las disregulaciones emocionales, el yo y todo lo que hace humano al ser humano debe reestructurarse cuando criamos niños que procesan la información de manera diferente.

Queramos o no, estamos sumergidos en el cambio.

Aurora y Gastón, ¡gracias por eso!

Anakena Pavez
Asesora de crianza respetuosa
y disciplina positiva
@maternidad.ilustrada



Conoce mis servicios

✓ Asesoría de crianza respetuosa y disciplina positiva.

✓ Consejería de lactancia

✓ Yoga infantil

✓ 30% de descuento para lectores de Crianza y consciencia

@maternidad.ilustrada





CASA LILA
Espacio Educativo



MATRÍCULA 2023 GRATIS*

NIÑOS DE 1 A 5 AÑOS DE EDAD

*MENCIONANDO EL CÓDIGO DECRIANZA&CONSCIENCIA

Av. Echeñique 4073, Ñuñoa

+56993181688

@casaespaciolila

contacto@casalila.org

Peleas entre hermanos



Los hermanos pelean, nos guste o no. No solo es algo natural, sino también totalmente necesario.

Recordemos que la niñez es una etapa del desarrollo humano dedicada con mayor énfasis a la exploración y descubrimiento del mundo y de sus propias capacidades. Esto implica vivir experiencias que le pongan en contacto con situaciones, ambientes y personas que le lleven a explorar, poner en práctica lo que ha ido descubriendo y aprender más sobre sí mismo y el entorno, para adquirir herramientas que le sirvan en la siguiente experiencia. Esto se va guardando como información en el cerebro subconsciente y queda almacenado

hasta la próxima situación que el cerebro identifique como "similar" y acuda al almacén para "saber" cómo responder.

El hogar siempre será para los niños pequeños el lugar seguro para experimentar, equivocarse, desahogarse, practicar, aprender algo nuevo y consolidar sus aprendizajes.

Los primeros 3 años de vida se tratan del desarrollo individual: personalidad, gustos, preferencias, capacidades, identidad preliminar, emociones, etc. A partir de los 3 años se incorpora el desarrollo social y comienzan a identificarse con otros, a reflejarse en otros. Comienzan a establecer relaciones de amistad de acuerdo a los intereses que comparten, y enemistad cuando chocan con otros.

A partir de los 4 o 5 años comienzan a experimentar el mundo con menos fantasía y más "realidad", aunque se mantiene su pensamiento concreto. Esto significa que entienden mucho mejor lo que pueden ver y tocar, pero ese "entender" se basa en su propia interpretación de la vida, las personas y el entorno.

Es por eso que las peleas entre hermanos pueden ser mucho más intensas en este rango de edad, pues cada uno interpreta la vida desde su propia experiencia y lo considera como **su verdad**. Esa verdad que aprendió a defender en cada lucha de poder con su adulto cuidador, cuando era más pequeño, sólo que ahora tiene más recursos para "ganar".

Retomando el tema del principio, las peleas entre hermanos son naturales, hasta que aparece la intervención del adulto. La forma de intervenir del adulto es tan importante, que puede ser determinante al momento de que la pelea se termine con un aprendizaje o se convierta en un asunto de rivalidad.

Los adultos promueven las peleas entre hermanos cuando hacen cosas para que no peleen. Hacer algo para que no peleen incluye el hecho de que van a pelear, y envía el mensaje de que pelear es malo y que necesitan la intervención de un elemento externo para no pelear.

Los adultos promueven la rivalidad entre hermanos cuando toman partido por alguno, incluso si es por "defender al más pequeño". Esto sólo genera resentimiento en el otro.

Los adultos pueden dejar que las peleas sean oportunidades de aprendizaje desvinculándose de la situación y mostrándoles confianza. También pueden enseñar formas respetuosas de resolver el conflicto.

Los adultos tienen la gran oportunidad de enseñar a sus hijos modelando formas respetuosas de resolver conflictos cada vez que tienen una discusión con la pareja, un problema en el trabajo, con los vecinos o con el automovilista que está delante estorbando. Finalmente, no se puede esperar que un niño aprenda algo que nunca ha visto.

Paula Carmona Espíndola
Asesorías en crianza
@lapaulacarmona

Mirar a los hijos siempre significa mirarse a una/o misma/o. Ellos son un espejo de nuestro comportamiento, porque aprenden por imitación. Pero no sólo imitan a mamá o papá, sino a todo su entorno, sólo que prevalece el ejemplo más persistente.

Enojarse o lamentarse por los errores no sirve para nada ¿cierto?

EL VALOR DE EQUIVOCARSE

MASTERCLASS GRABADA



Una persona puede comprar ahora esta masterclass para aprender a transformar los errores en maravillosas oportunidades de aprendizaje.

TOCA ESTE ANUNCIO Y ACCEDE A UN PRECIO EXCLUSIVO PARA LECTORES DE ESTA REVISTA

Cocina divertida con Trina Pariata

Galletas de plátano y avena

INGREDIENTES:

- Plátanos
- 100 grs. de avena de tu preferencia por cada plátano grande.

PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Aplastar bien el plátano con un tenedor para hacerlo puré.
2. Incorporar la avena hasta hacer una masa. Puedes agregar más avena si consideras que es necesario.

👉 La masa queda húmeda y suave porque las galletas tienen también consistencia suave, no crujiente.

3. Engrasar y enharinar una bandeja y poner bolitas del tamaño de una cuchara.

4. Hornear a 180° por 10 minutos o hasta que comience a dorar el borde.



"Son ideales para la colación, super prácticas y se pueden conservar en el refrigerador por una semana (aunque no creo que duren tanto porque son muy ricas)"

📷 @juegamama

A partir de los 4 años sus destrezas motoras, fuerza, coordinación y lenguaje les habilita para participar en tareas un poco más complejas, como seguir instrucciones de cocina, lo que les aporta la sensación de "ser capaz" al disfrutar los resultados.



El puente de los 9 años

¿Sabías que a los 9 años hay un nuevo hito en el desarrollo de los niños y las niñas? Algunos lo denominan la “nueva edad de la obstinación” haciendo alusión a lo que ocurre de manera similar a los 2 años. Siendo más conocido como “El puente de los 9 años”, “La edad del no retorno” “La salida del paraíso” o “Rubicón”.

A los 9 años ocurre un nuevo paso en el desarrollo del Yo, los niños y las niñas cruzan un puente sin retorno hacia la construcción de su identidad. Ocurre una transformación interna con una nueva relación con sí mismos, con sus padres, con los profesores, con la naturaleza, con el mundo y con la vida. Se muestran rebeldes, contestadores, con cambios de humor radicales, sienten soledad, sienten aburrimiento, aparecen nuevos miedos, como a la oscuridad y la muerte, y se vuelven capaces de ver los defectos en nosotros, la pregunta sin articular que nos hacen es “¿Qué tipo de persona eres?”.

Vivir el puente de los 9 años es un experiencia necesaria para su desarrollo, tal como fue lo vivido a los 2 años. Requiere de nosotros, sus padres y sus profesores, acompañamiento, disponibilidad emocional, honestidad profunda, coherencia interna y la transmisión de la certeza de que podemos

mostrarles cómo ser una “buena persona” en el mundo.

Los ayudamos a cruzar la transición en armonía al escucharlos, validar su transformación, fomentar su sentido de pertenencia, darles tareas de confianza e incorporarlos a actividades que los hagan sentir útiles, creadores y co-constructores de lo que les rodea.

Es una etapa desafiante, muy necesaria y profundamente poderosa.

Conocer de desarrollo infantil nos permite tener expectativas realistas, responder con sensibilidad a sus necesidades y asombrarnos con cada paso que dan ¡Es una belleza!

Blanca García Osorio
Directora / fundadora de **Crianza en Flor**
IG: [@crianzaenflor](#)

Un portal hacia la transformación

Aunque parezca obvio, lo que ocurre hacia los 9 años es sólo el inicio de un período de gran transformación. Pensar que "se le va a pasar" es un error que provoca ansiedad y frustración.

Si me permites un consejo, aprovecha esta etapa para despedirte de tu niño/a, porque este "puente" de los 9 años marca el fin de la niñez, lleva al inicio de la

adolescencia y luego desemboca en la adultez. La transformación comienza sutilmente a los 9 años.

Paula Carmona Espíndola
Asesorías en crianza
[@lapaulacarmona](#)

Es normal que las distintas fases del desarrollo de lxs hijxs generen respuestas emocionales en los adultos. La clave está en mirar, aceptar y hacerse cargo de esas respuestas para lograr crecer junto con ellxs.



**10% de DESCUENTO
en tu primera consulta
usando el código
DECRIANZAYCONSCIENCIA**

Consulta nutricional

- Atención integral y psiconutricional de la persona
- Acompañamiento
- Atención personalizada
- Y más

Catalina Bustos V
Nutricionista

catuti.lanutri 

catuti.lanutri@gmail.com 

Alimentación adolescente y psiconutrición

La adolescencia se caracteriza por ser una etapa un poco “complicada” en la mayoría de nuestras/os jóvenes, y es que todo se está adaptando a dejar de ser niñas/os y transformarse en adultas/os, un cambio que implica la revolución de todo nuestro organismo. Y en este punto en particular, es muy importante que tipo de relación estoy llevando o llevo con los alimentos y conmigo misma/o.

Es crucial entender que esta etapa tiene mucha exigencia de los pares, quienes vienen con ideas planteadas en la casa, desde la infancia. Por lo mismo, es importante trabajar en la alimentación de forma orgánica y armoniosa, siendo guías amorosas/os de nuestras/os adolescentes.

Frases como: “estás más flaca/o, te ves bien” o “estás muy flaca/o, come más” o “esa comida es la que te hace salir granos” o “comer chocolate va a hacer que te sientas con más energía” o “yo hice la dieta de batidos detox” o “quiero que me queden esos jeans que ocupaba en la U”, son frases que más de alguna vez puedes haber escuchado y justamente de forma implícita/explicita van decodificándose en nuestro cerebro generando exigencia excesiva. Esto se traduce en no estar conforme con la imagen

corporal propia, restringiendo el consumo de ciertos alimentos, pasando por la culpa en caso de consumirlos, y por el miedo a no cumplir con el estándar que está establecido. Porque, finalmente, lo que se persigue a través de estos comentarios, es una belleza socialmente impuesta que impide uno de los temas cruciales de la adolescencia, que es **“encontrar mi identidad”**.

Es algo tan profundo que se relaciona estrechamente con algo tan cotidiano como comer. Porque si alguien viene y me dice a los 14 años que el chocolate me va a hacer engordar, salir granos y a la vez me va a dar energía; hasta a mí se me genera una inconsecuencia, donde no sé cómo actuar con este alimento, y entro en el círculo que acabo de mencionar: restrinjo lo que quiero comer,

me aguanto, lo como con culpa y miedo a que me salgan granos o pueda engordar, siento más culpa y vuelvo a restringir el consumo de chocolate o no tomo once porque comí chocolate o pienso en hacer mucho ejercicio para no engordar por ese chocolate, anulando cualquier tipo de disfrute que pude haber tenido por ese alimento y realizando conductas compensatorias. No es sano vivir con estos pensamientos de forma constante y menos en etapa de formación de identidad.

Entonces ¿no puedo decir nada? La verdad es que felizmente escribo en este artículo que el cambio que se está dando en nuestra sociedad sobre la no opinión del cuerpo ajeno es muy beneficiosa en estos casos. Podemos acompañar y guiar de otras formas a nuestras/os adolescentes, como por ejemplo, ayudarles **identificando y diferenciado las sensaciones de hambre y saciedad** en cada tiempo de comida. Me imagino que, al igual que yo, cuando ustedes fueron adolescentes escucharon alguna vez que "se comía más porque estábamos en crecimiento", algo que puede inhibir la atención a las sensaciones que acabo de mencionar.

Recomiendo que desde la infancia se mantenga una escucha activa frente a frases como "ya no quiero más" y así educar desde el inicio sobre la identificación consciente de las sensaciones de hambre y saciedad, sin que las/os más pequeñas/os tengan que recurrir a justificar con otras frases como: "ya no quiero más porque me duele la guatita"

Otra ayuda es **educar en las emociones que existen** y se pueden llegar a sentir, validándolas, ya que frente a ciertas incomodidades emocionales no verbalizadas se puede generar un comer "compulsivo" donde el alimento se transforma temporalmente en mi zona segura, en un desahogo pasajero de lo no expresado.

También educar en cuanto al concepto de belleza real y no industrializado, ya que frente a este último es donde se genera la mayoría de las inseguridades físicas que arrastramos desde la adolescencia. Los cánones de belleza, sobre todo los femeninos, cambian de forma constante siendo muy exigentes. Por ejemplo, en el año 2000 teníamos figuras referentes como Britney Spears, Shakira, Christina Aguilera. Hoy son las Kardashian o grupos K-pop, que son bellezas que genéticamente no se ajustan a

nuestra población, y finalmente generan este círculo de auto exigencia muchas veces excesiva y dañina debido al inconformismo de los resultados. Y lo que es más problemático aun, no se dan los resultados no porque lo esté haciendo mal o no esté haciendo lo posible, si no porque mi genética no congenia con este fenotipo. Pero es más fácil vender a personas insatisfechas con su imagen corporal que a personas satisfechas.

Entonces mi mensaje es ser guías amables amorosas/os de este proceso que también vivimos en algún momento, considerando que hoy hay muchas herramientas disponibles y cada vez somos más las/os profesionales que buscamos entregar una atención integral a nuestras/os pacientes y sus familias, donde se favorezca un vínculo de confianza y seguridad, que potencien una buena relación con los alimentos y con la propia imagen corporal, alejándose de ideas excesivamente restrictivas o compensatorias frente al consumo de ciertos alimentos.

Catalina Bustos Vergara
Nutricionista integrativa
Psiconutrición
@catuti.lanutri



La vida es cambio constante y eso incluye los paradigmas, creencias e incluso los descubrimientos científicos. Todo se renueva y cambia. Atrévete a cuestionar y renovar tus creencias y formas de mirar la realidad y déjate sorprender por los resultados.

Mi experiencia con la transición de mi hijo

Para las generaciones actuales la diversidad no es tema. Ya sea orientación sexual, identidad de género, neurodiversidad o diversidad funcional, entienden que todos formamos parte de la sociedad con igualdad de derechos. Y en realidad todos somos naturalmente inclusivos, pero la sociedad, las construcciones culturales, las creencias y los paradigmas nos van esculpiendo. Si bien yo no recibí una educación racista o excluyente, de todas formas absorbí ideas de la sociedad que condicionaron mi forma de relacionarme con las divergencias y trajeron como consecuencia que la transición de género de mi hijo fuese una difícil experiencia de vida, que hoy comparto a modo de crecimiento personal y contención para quien se sienta identificado/a.

"Yo parí una niña", fue lo primero que pensé mientras lloraba, cuando me enteré de su cambio de género "¿Qué voy a hacer con los recuerdos, las fotos, las expectativas?". Siempre he pensado que los recuerdos de la niñez de mis hijxs son tesoros que me nutren, me dan fuerza y alegría en cualquier momento. Sin embargo, cuando supe que ahora tenía un hijo, pensé que todo eso iba a desaparecer. En mi mente se creó una nebulosa tan oscura que sólo podía llorar, como si mi hija mayor hubiera muerto. Y me rondaban puros pensamientos que me generaban más dolor, pero, al mismo tiempo, en mi corazón sentía una profunda paz, junto con un claro mensaje que me decía "todo está bien, todo va a estar bien". Gracias a esa sensación y ése mensaje, me permití sentir y sacar todo el dolor y la frustración que me invitaban mis pensamientos.

Mi hijo tenía 18 años cuando nos informó que había decidido cambiar de género. Ya había elegido su nuevo nombre y nos pidió que eligeramos el segundo nombre. Ni yo ni mi marido pudimos hacerlo, estábamos demasiado ocupados lidiando con los sentimientos que nos generaba la noticia.

Pasé por todas las fases del duelo una y otra vez: negación, rabia, tristeza, aceptación. Cada vez con menor intensidad. Traté de buscar explicaciones, me pregunté ¿Qué hice mal?, desconfié de la vida, de mí y de los demás. Hasta que de a poco fui entendiendo.

La forma en que yo viví la transición de mi hijo es muy diferente a la forma en que él la vivió. Hasta los 7 años fue una niña "rosada", que gustaba de los vestidos, las muñecas, el color rosado, en fin, todo el estereotipo femenino expresado en plenitud. A los 7 años, como cualquier otra persona, sus gustos empe-

zaron a cambiar a algo más "rockero". Ya no me dejaba hacerle peinados ni participar en su elección de ropa. Todo seguía fluyendo "normalmente", hasta que a los 15 -16 años nos declara que es bisexual. Para mí fue algo "chocante" pero lo asocié a las necesidades de la adolescencia, además de entender que es algo totalmente natural a nivel biológico. Si bien fue tema, no tuve mayores dificultades para entenderlo y aceptarlo.

En todo este proceso la adolescencia se estaba manifestando con intensidad y yo veía como "ella" estaba totalmente confundida y perdida. Esto nos llevó a ofrecerle apoyo de terapia psicológica. Aquí ya tenía 17 años.

Yo siempre me relacioné con una hija, hasta que tuve que empezar a relacionarme con un hijo.

En cambio, desde su experiencia, él siempre se sintió "otra persona". Se dio cuenta que "desde siempre" él sentía que cuando le hablaban, le hablaban a alguien más, que estaba al lado suyo, pero que no era él. Y eso se fue haciendo más intenso conforme iba creciendo. Entonces, al asumirse hombre, sintió que todo dentro de él tomó su lugar, y ahí se dio cuenta de que siempre se sintió hombre, por eso nos pidió que cambiemos el uso de pronombres incluso para los recuerdos.

Y bueno, mi corazón sabía: todo está bien. El amor hacia un hijo no se sustenta en su género, sino simplemente en su existencia. Le amo infinitamente sólo por ser y eso nada lo hará cambiar.

Paula Carmona Espíndola
@lapaulacarmona

Asesoría en crianza para madres y padres

ENFOQUE RESPETUOSO



Paula Carmona E.

Encantada de ayudarte a encontrar y descubrir soluciones para tus conflictos de crianza, usando estrategias que te permitan conseguir los resultados que deseas para tu familia



¡Regalo exclusivo para lectores de esta revista!
Accede a un 20% de descuento en tu primera consulta
agendando desde aquí
(o toca el regalo)



DE CRIANZA & CONSCIENCIA

Si quieres colaborar con algún texto, o contratar un espacio publicitario, contáctanos.

+56 9 63040112
@pacarmon
pacarmon@gmail.com