

Publicación, disponible en formato digital y gratuito, fue elaborada por un grupo de 43 profesionales:

Libro ofrece respuestas a más de 400 preguntas frecuentes durante la crianza

Por qué se producen las pataletas o cómo hablar de la muerte son dudas que se aclaran en esta guía que orienta a padres y cuidadores en temas que abordan, entre otros, el desarrollo integral, la formación de hábitos y la prevención.

C. GONZÁLEZ

¿Cómo construir un vínculo seguro con los hijos? ¿Cómo elegir al pediatra? ¿Por qué se producen las pataletas? ¿Cómo controlar el uso de pantallas y de internet? ¿Qué aspectos considerar al buscar una mascota? ¿Cómo hablar de la muerte? ¿De qué manera afecta la separación de los padres?

Se trata de preguntas que padres y cuidadores de niños se han hecho más de alguna vez y frente a las cuales no siempre tienen una respuesta. Con el fin de ayudarlos en ese proceso, el libro "Acompañando en el camino de la crianza de 0 a 10 años. La aventura/arte/tarea de ser padres en el siglo XXI", contiene respuestas a 408 dudas frecuentes.

Escrito por 43 especialistas de la Clínica Alemana y de la Sociedad de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y la Adolescencia (Sopnia), como psiquiatras, psicólogos, pediatras, neurólogos y terapeutas ocupacionales, entre otros, las preguntas —y sus respectivas respuestas— abordan 47 temas diferentes que están estructurados en función de diversos tópicos, como desarrollo integral, hábitos, desafíos en la crianza y prevención, con fuerte énfasis en la salud mental.

"Aunque siguen estando los desafíos de siempre en la paternidad, por ejemplo, cómo aprender a relacionarse con otros o cómo poner límites sin caer en el castigo, también aborda retos nuevos y problemáticos, como el uso de pantallas", explica Alfonso Correa, psiquiatra infantil y del adolescente, presidente de Sopnia y editor del libro.



Temas tan variados como la importancia del juego, la exposición a pantallas, las rutinas de sueño o el rol de las mascotas en el desarrollo infantil son abordados por especialistas locales de diferentes ámbitos.

“Esto no pretende ser la última palabra, pero sí entregar herramientas y elementos que sean un aporte a la crianza, cómo reaccionar y cuándo pedir ayuda”.

ALFONSO CORREA
 PSIQUIATRA Y PRESIDENTE DE SOPNIA

La publicación, de Editorial al Viento, está disponible en forma digital y gratuita (descargable desde amca.cl). También se puede adquirir una versión impresa en el sitio buscalibre.cl (\$28.900). Ambos formatos incluyen 60 dibujos hechos por niños. "Ellos son los beneficiarios de este libro", dice Correa. Desde su lanzamiento a fines de junio ya lleva más de mil descargas.

El especialista agrega que "esto no pretende ser la última palabra, pero sí entregar herramientas y elementos que sean un aporte a la

crianza, cómo reaccionar y cuándo pedir ayuda. Capta la necesidad de los padres por querer hacerlo mejor". De hecho, en cada capítulo se entregan enlaces a sitios para profundizar en cada tema.

La selección de preguntas se hizo en base a la experiencia en la consulta de los mismos profesionales, pero también mediante una encuesta realizada a padres.

Por ejemplo, respecto a cómo la separación de los padres puede afectar a los hijos, el libro plantea que depende de muchos factores, como la edad o el nivel de conflicto que hubo en la pareja. Pero que es importante hablar del tema con los hijos una vez que la decisión está tomada; hacerlo en un espacio de tranquilidad y respondiendo todas sus preguntas, ser claros y precisar que eso no afecta la relación de cada padre con el hijo.

Autocuidado

"Es un libro que enfatiza las buenas prácticas en la crianza, con un enfoque principalmente preventivo

y buscando contribuir al bienestar en el marco del desarrollo cotidiano de los niños y niñas", consigna Francisco Jaume, psicólogo infantil y uno de los autores: aborda temas relacionados con el desarrollo de la empatía.

"Son cada vez más los padres, madres y cuidadores que valoran y consideran los beneficios de la empatía para el desarrollo y el bienestar de sus hijos (...). Potenciar la habilidad para ver más allá de la conducta observable, conectando con los estados emocionales, sentimientos y pensamientos de otras personas, nos puede llevar a entender y sincronizar mejor con ellas. Desde ahí puede movilizarnos a actuar de forma colaborativa, respetuosa y prosocial", explica.

La sexualidad es otro tópico que preocupa a los padres y, aunque hablar de ello puede ser una experiencia incómoda, evitarlo pone en riesgo a los hijos, asegura Mariana Labbé, psiquiatra infantil y del adolescente, quien desarrolla el tema en el libro.

"A veces los papás dicen que van

a esperar a hablar del tema cuando el niño pregunte, pero a veces eso no ocurre. Por eso hay que buscar instancias para hablarlo y en la niñez resulta más fácil que hacerlo en la adolescencia", precisa.

Abordar el asunto con naturalidad y confianza, según la edad del niño, "está demostrado que promueve más conductas de autocuidado y prevención de riesgos".

Otra de las autoras de la publicación, la psiquiatra infantojuvenil Ana Marina Briceño, quien desarrolla el tema de la depresión, dice que este libro busca "transmitir esas ideas que se les entregan a los papás en las consultas, pero que también se entregan en un lenguaje y en una cercanía que tiene que ver con lo cotidiano, con lo que ocurre todos los días".

Entonces, agrega, "lo que esperamos en este libro, al contener las angustias y las ansiedades de los padres y madres, es que ayude a que disminuyan sus preocupaciones y tengan más libertad para dar el amor que sus hijos e hijas tanto necesitan".