

La importancia de la familia en la primera infancia

NÚRIA ALSINA PUNSOLA

Emprendedora y creadora del proyecto Espai Mima'm y
asesora pedagógica y formadora del subprograma Espacios
Familiares 0-3 del programa CaixaProinfancia

Cuando hablamos de primera infancia nos referimos a los primeros 3 años de vida, un período fundamental en el desarrollo de las niñas y niños.

En este artículo nos gustaría poner el foco en algunas de las particularidades de esta etapa de desarrollo, y también en un hecho que se establece en este período, que es muy importante —trascendental en realidad— y que va de la mano de este desarrollo infantil: la relación intrafamiliar, el vínculo familia-niño/a, que se instaura y empieza con la díada mamá-bebé.

Es un hecho que el desarrollo infantil ocupa actualmente un lugar importante de estudio y revisión, así como que los espacios de acompañamiento a las niñas y niños en esta etapa ya son espacios consolidados y de referencia.

Sobre lo que no hay tanta reflexión es sobre la relación con el vínculo intrafamiliar y cómo el cuidado, el apoyo y la promoción de este afectan directa y positivamente al desarrollo infantil.

El vínculo intrafamiliar

Sabemos que cuando nace un hijo o hija nace una nueva familia, o se reestructura la familia actual, y que esto conlleva muchos cambios que hay que asimilar y a los que es importante poner atención y cuidado.

En este sentido, la mirada hacia la etapa 0-3 empieza ya en el embarazo, cuando comenzamos a observar las necesidades de la díada mamá-bebé como el punto central para articular la organización y la vinculación de la nueva familia. Si podemos cuidar y materner a la madre (o figura maternante), ella podrá cuidar y materner al bebé (Klaus et al., 1993).

Esta díada o fusión madre-bebé es un vínculo natural entre los dos y es el primer vínculo vital que establecemos. El bebé no puede percibirse a sí mismo como alguien independiente, ya que los humanos somos una especie altricial: dependemos del otro al nacer.

Cuando se establece esta díada, si se desarrolla respondiendo y atendiendo a las necesidades del bebé, con disponibilidad afectiva por parte de la figura maternante y presencia emocional regular, se estará estableciendo una base de vinculación segura, que es la que el niño o niña replicará en todas sus relaciones vinculares futuras (Bowlby, 2023).

La conducta materna espontánea durante el posparto (mirar a los ojos del bebé, vocalizar expresiones positivas, caricias, tacto...), que viene promovida por la preocupación materna primaria (una fase de extrema sensibilidad que hace que se active una conexión con las necesidades del bebé ya durante el embarazo), favorece la sincronía del bebé con la madre y mejora la posibilidad de creación de esta díada y la instauración de la seguridad vincular.

Dentro de ese círculo tan especial, también está el otro progenitor, cuya implicación en el embarazo, el parto y la crianza es fundamental. En esta etapa, pues, es importante

que se pueda tomar consciencia del profundo cambio vital que es convertirse en familia, así como dar espacios de cuidado a la pareja, o a quien ocupe esa posición, ya que es la pareja quien tiene el rol en esta etapa de sostener y encargarse de la logística familiar, mientras la madre materna al bebé, y de generar espacios en los que la fusión se pueda dar, acoger y respetar.

Esta etapa de fusión emocional tiene una temporalidad de unos 9-12 meses, pero es realmente hasta los 2-3 años que la hija o hijo necesita un espacio de mucho cuidado y vínculo intrafamiliar, en el que la mirada aún esté puesta en este vínculo, y en el que pueda compartir espacio con sus progenitores y no solo espacios sin ellos.

Es por este motivo por el que encontrar espacios de acompañamiento y juego, donde cuidar y promover el vínculo con papá y mamá, es muy importante y necesario.

¿Qué les ocurre a las madres en la etapa 0-3?

Para poder entender un poco más el funcionamiento de esta primera etapa de vinculación madre-bebé, la base de la vinculación familiar, es importante conocer todos los procesos por los que transita una mujer en el proceso fisiológico, psicológico y emocional de convertirse en madre, procesos complejos y potentes, y poco conocidos e investigados algunos de ellos (de hecho, algunos de los conceptos que exponemos son de estudios muy recientes).

MATRESCENCIA

En un estudio muy actual de la Dra. Susana Carmona, se ha visto que la maternidad conlleva cambios sustanciales desde el punto de vista cerebral y, como ocurre en la adolescencia, en la matrescencia también se genera una poda neuronal muy potente para adaptarse al nuevo cambio que llega: la maternidad.

En la publicación *Neuromaternal*, Carmona (2024) expone que este cambio interno puede llegar a generar conflictos con una misma y con el entorno y que durante esta etapa las madres se enfrentan a cuatro retos:

1. Convertirse en familia, con cambios en la logística y en la rutina familiar o de pareja.
2. La contradicción y la ambivalencia de querer estar y cuidar al bebé, y a la vez de tener tiempo para estar con una misma.
3. La expectativa versus la realidad que conlleva la maternidad y el ideal que se genera antes de vivirla.
4. El sentimiento de culpa que acompaña a las madres por querer llegar a ser una madre perfecta.

TRANSPARENCIA PSÍQUICA

Este concepto habla de una mayor sensibilidad emocional, que tiende a empezar durante el segundo trimestre de embarazo, coincidiendo con los primeros movimientos del

bebé, que aumenta con el progreso del embarazo y que se mantiene un tiempo después del parto (Bydlowski, 2007). En este período se activan recuerdos de la niñez, aparecen procesos psicológicos anteriores no resueltos, duelos pendientes... Uno de los retos que brinda la maternidad, y la transparencia psíquica lo promueve, es la revisión de la propia historia personal: la relación con la propia madre, el darse cuenta de quién es la persona de quien aprendimos a ser madres, cómo lo hizo. Pueden aparecer entonces heridas no resueltas de la propia infancia en la madre gestante.

PUERPERIO

Es un período, entre el nacimiento del bebé y los dos primeros años, de una enorme lucidez emocional en la madre. Hay mucha conexión con el bebé, con sus necesidades y sus percepciones, de forma totalmente intuitiva. Históricamente se decía que este período terminaba a los 40 días del nacimiento, pero para cada mujer hay un tiempo y puede durar hasta los 2 años (Gutman, 2015).

Hay una sensación de “movimiento” emocional y la matrescencia juega un papel importante en esta etapa. Es fundamental durante el puerperio que la madre encuentre apoyo, sostén, contención y no juicio.

Teniendo en cuenta todos estos aspectos, se puede comprobar que la maternidad es una etapa de mucha transformación, tanto física como emocional, un reto a muchos niveles que requiere contención y acompañamiento. La promoción del bienestar de las madres toma como punto de partida, pues, estas circunstancias y condiciones biológicas, psicológicas y emocionales, que hacen del posparto una etapa de mucha vulnerabilidad y, a la vez, un período vital con un enorme potencial sanador y transformador (Alsina, 2024).

La importancia de los espacios de acompañamiento para madres/ padres y sus hijos e hijas

Hay un proverbio africano que dice que para criar a un niño o niña se necesita una tribu. En este sentido, para poder acompañar a las madres y a sus hijas e hijos, y si es posible también a los padres, y a la vista del momento vital tan transformador que está viviendo la madre —y, por ende, la familia—, se hace necesario pensar que los espacios familiares y de acompañamiento, en sociedades tan individualizadas como la nuestra, son realmente imprescindibles.

Estos espacios de confianza y seguridad les permiten desarrollarse como madres, padres y familias; en ellos se sienten parte de un colectivo de iguales y ven que sus necesidades y las de sus bebés son escuchadas y acompañadas.

Nuestra sociedad desafortunadamente aún no se estructura con los cuidados infantiles y maternales en el centro, y los espacios suelen estar pensados en función de las necesidades de los adultos y no de las madres y sus hijos e hijas. De aquí que una de las cosas más importantes es que cada madre, díada y familia pueda encontrar esos espacios que sí se adaptan a sus necesidades. Es importante en este sentido también que estos

espacios tengan una mirada pedagógica para las niñas y niños, para que puedan explorar de forma segura y en libertad; que sean acogedores y significativos, pedagógicamente hablando, pensados y estructurados para que los niños y niñas encuentren un sentido en los materiales y la organización, y que las familias se sientan acogidas y cómodas, en un clima de escucha activa presente en el que el vínculo intrafamiliar se pueda cuidar y promover, para fortalecer la paternidad positiva y potenciar las competencias parentales.

Sabemos que no siempre es fácil encontrar apoyo internamente en todas las familias, y más cuando hablamos de madres en situaciones de vulnerabilidad, y es por ese motivo por el que poder encontrar espacios de tribu y sostén en estos grupos las ayuda muchísimo a resignificar su labor y su capacidad intuitiva como madres capaces, más allá de sus realidades y sus contextos.

En este sentido, es realmente muy común la percepción de “mala madre” que acompaña a las madres en general, independientemente del colectivo social, económico o cultural al que pertenezcan, y aquí es muy importante, como dijo Winnicott (2022), hacer hincapié en que la madre suficientemente buena es la que aporta un acompañamiento saludable para con sus hijos e hijas. Poder transmitir esta información a las madres les ayuda a rebajar presión y expectativas, y a aceptarse como las madres suficientemente capaces que son.

La sororidad, la tribu y la comunidad de madres que comparten la misma etapa vital son un aspecto esencial que se genera en los espacios de acompañamiento y que permite que las madres puedan aprender juntas, relativizando inquietudes, compartiendo experiencias y disminuyendo el sentimiento colectivo de culpa inherente en esta etapa.

Es importante que poco a poco las madres, gracias al soporte y al apoyo que pueden encontrar en estos espacios y a la comunidad que van generando con las otras madres, vayan encontrando la conexión con sus capacidades innatas, la fortaleza y el poder en ellas mismas y por ellas mismas, y que el empoderamiento sea intrínseco y auténtico.

Aspectos más destacables de la primera infancia

La etapa 0-3 tiene muchísimo valor pedagógico como ya se ha demostrado ampliamente. En este apartado vamos a nombrar algunos aspectos y conceptos relacionados con la primera infancia.

LA CRIANZA RESPETUOSA

Es aquella que tiene en cuenta las necesidades del niño/a, atendíéndolas de forma que se le respete como persona que ya es.

Las claves a tener en cuenta para definir la crianza respetuosa son: el amor incondicional, la empatía, la igualdad y el respeto, la coherencia y el sentido común, escuchar el instinto materno y paterno y la confianza en las propias capacidades.

Los principios que definen la crianza respetuosa, basándonos en las formaciones impartidas por Berna Iskandar, son:

- Horizontalidad: respeto e igualdad, no hacerle al niño o niña lo que no nos gustaría que nos hicieran como adultos.
- Empatía: reconocer y valorar sus necesidades auténticas sin degradarlas a la condición de capricho.
- Respuesta sensible: captar señales, responder a las necesidades, sentires y expresiones del niño/a, favoreciendo así el establecimiento de un vínculo de apego seguro.
- Límites y normas: razonables, no punitivas, flexibles, humanizadas y respetuosas con los derechos de la criatura.
- Autorregulación: respetar los tiempos que requiere cada niño/a, sin forzar, empujar ni retrasar (p. ej.: despañalizarse, dormir en solitario sin angustia, escolarizarse sin pasar estrés, respetar sus biorritmos de hambre, saciedad, sueño, vigilia, etc.).
- Formación y autoconocimiento: recuperar, revisar y desarrollar recursos emocionales y competencias que nos permitan acompañar a las niñas y niños bajo nuestra responsabilidad de un modo más consciente y no violento.
- Crecimiento compartido: los niños y niñas también nos muestran y nos recuerdan cómo es vivir el momento y el presente, pues observan los detalles, van poco a poco, se fascinan ante detalles que las personas adultas pasamos por alto o damos por sentados.

LA GESTACIÓN EXTRAUTERINA, O EXTEROGESTACIÓN

Desde el nacimiento y hasta los 9-12 primeros meses fuera del útero, el bebé necesita a su madre para poder seguir desarrollándose por sí mismo: contacto físico, moverse en brazos a través del porteo, dormir en contacto con los progenitores, mamar o ser alimentado a demanda, satisfacer sus expectativas y responder a sus necesidades.

Los brazos de la madre y el padre son un lugar seguro y lleno de experiencias, poseen movimiento, cambios de temperatura, de ritmo, sonidos... Desde su nuevo hábitat, el bebé puede seguir madurando hasta poder empezar a regularse solo.

El concepto del *continuum* acuñado por Liedloff (2016) significa continuidad entre la vida uterina y la vida fuera del útero; el desarrollo del bebé en el vientre materno finaliza y, para seguir desarrollándose en el exterior, necesita un espacio lo más parecido posible al útero, y ese espacio son los brazos maternos/paternos.

MOVIMIENTO LIBRE

El concepto eje del trabajo de Emmi Pikler (2021) se basa en respetar la actividad autónoma del niño o niña. Con cada actividad autónoma el niño/a aprende, pero si lo estimulamos y lo forzamos puede que estemos avanzando alguna fase o etapa que no esté aún preparado para aprender.

Cada niña/o tiene su propio ritmo y la tarea del adulto es la de observar este ritmo y acompañarlo, no intervenir. Aquí ponemos en valor la autorregulación infantil, siempre con un adulto presente, observando y detectando si hay alguna señal que nos indique que es necesaria alguna revisión o intervención.

EL SUEÑO INFANTIL

El sueño es una necesidad vital y no un aprendizaje, y tanto es así que los bebés intrauterinos ya tienen fases de sueño activo y nacen sabiendo dormir sin necesitar que nadie les enseñe.

Dormir, pues, no es un aprendizaje conductual, sino una parte del desarrollo humano, un proceso evolutivo, igual que hablar, caminar o controlar los esfínteres.

Durante el desarrollo infantil los niños y niñas van introduciendo nuevas fases y esto les provoca cambios en los estadios del sueño, que pueden generar días o épocas de “mal dormir”, que es lo que más preocupa a los padres y madres, pero tener la información de que es una nueva fase de adquisición de un estadio del sueño, y que es temporal, les ayuda a saber que pasará y que pronto volverán a poder descansar.

El colecho o cama compartida es una práctica llevada a la cabo por la mayoría de las sociedades del mundo y que ayuda mucho a los hijos/as a poder descansar aprendiendo los hábitos sanos de sueño del adulto que duerme de manera adecuada. El colecho, con unas normas de seguridad básicas, es una opción más para las familias que así lo elijan (Jové, 2006).

LA AUTONOMÍA

La autonomía es la capacidad innata que tiene la criatura de hacer las cosas por las que siente interés, hacerlas por sí misma o buscando recursos que estén a su alcance. Está motivada por el deseo de descubrir e ir más allá de lo conocido e implica una conciencia de separación con las demás personas.

La autonomía conlleva un inicio de independencia. Si hay un buen vínculo establecido de base, al niño/a le será más fácil comenzar a mostrar su independencia y su seguridad para salir hacia el mundo. Para mostrar esta independencia, el niño/a dice *no* y, al hacerlo, consigue negar al otro. Esto es una manera de autoafirmarse, para ser diferente de los otros. Aún no saben quiénes son, pero ya saben quiénes no son. No desafían a los adultos, sencillamente se autoafirman.

Estas situaciones pueden generar las conocidas “rabiets”, que aparecen en momentos de conflicto emocional, con sentimientos ambivalentes y negativos. Sienten que sus padres/cuidadores no entienden su actitud y se enfadan con ellos, y a la vez ellos se entristecen por este hecho. Es importante que el adulto pueda acompañar y validar estas emociones.

NECESIDAD REAL O SUSTITUTIVA

En ocasiones, confundimos necesidades básicas con deseos o necesidades sustitutivas. Las necesidades sustitutivas o peticiones desviadas son aquellos reclamos cuya satisfacción no nutre al niño/a, sino que tapan la carencia de otra necesidad sí fundamental que no está siendo satisfecha. Discernir cuáles son básicas y cuáles son sustitutivas es muy importante para poder acompañar y dar respuesta a la necesidad auténtica que está reclamando.

Un ejemplo claro de necesidades sustitutivas son las pantallas o los azúcares, que desafortunadamente se utilizan muchísimo como recurso hoy en día y que, la mayoría de las veces, vienen a cubrir una necesidad real de presencia o atención no cubierta por parte de los progenitores.

EL AMBIENTE FACILITADOR

Según Winnicott (2022), un ambiente facilitador es el que ofrece al niño o niña la oportunidad de evolucionar de una manera personal de acuerdo con su proceso madurativo. Tiene que haber un cuidador primario que atienda todas sus necesidades, y tiene que disponer también de estabilidad ambiental, que le generará estabilidad interna y seguridad.

LOS MATERIALES PEDAGÓGICOS

El niño/a nos da las pautas para definir qué tipo de juego necesita y está preparado para utilizar. A través del juego espontáneo y libre es como las niñas y niños adquieren la inteligencia práctica, que es la base de todos los aprendizajes siguientes. Los materiales naturales y cotidianos son los más apropiados para el juego espontáneo y el aprendizaje significativo, y es en estos en los que debemos centrarnos para poder potenciar y promocionar dichos aprendizajes.

¿Cómo podemos acompañar a las familias en esta etapa?

Lo más importante a tener en cuenta es que se sientan acompañadas con una mirada que no sea de juicio, sino de validación de sus capacidades como madres y padres y de apoyo en sus limitaciones.

A veces, como acompañantes —ya sea como maestros, educadores, trabajadores, integradores, psicólogos...— podemos tender a ponernos una capa de salvadores y a tener la iniciativa de querer empoderar a las familias, cuando en realidad nuestro papel es el de estar a su lado, acompañando, ofreciendo herramientas, apoyando, validando, conteniendo, sugiriendo alternativas..., mientras las familias van recorriendo su propio camino de autodescubrimiento de las propias capacidades, mientras van empoderándose como sistema familiar.

En entornos de más vulnerabilidad y complejidad, es importante poner el foco en lo que sí tienen, en lo que sí hay, en las capacidades que tienen como madres y padres, por el hecho de serlo, y entendiendo que las situaciones pueden ser a veces realmente muy

limitantes y de dificultad. En estos casos, los espacios familiares grupales son aún si cabe más necesarios y reconfortantes, pues el poder del grupo es realmente revelador y transformador.

Un llamado al cambio de mirada como sociedad

Llegados a este punto, corroborando la importancia de algunos de los aspectos que definen la primera infancia y poniendo consciencia en la transformación vital que conlleva la maternidad para la creación de una familia, nos damos cuenta de que esta realidad nos debe interpelar como sociedad, nos debe llevar a una exhortación para poner los cuidados de esta díada mamá-bebé en el centro, para reflexionar sobre la creación del primer vínculo familiar, sobre la importancia que tiene para el desarrollo sano de la primera infancia y sobre lo imprescindible de la creación de espacios en que las familias puedan sentirse acompañadas, sostenidas y validadas en estas etapas de transformación tan poco visibilizadas.

Los espacios infantiles y familiares de acompañamiento 0-3 son uno de estos espacios en los que las familias pueden sentirse sostenidas, espacios donde ser y estar, donde habitar ahora como nueva familia. Espacios que cuidan el vínculo intrafamiliar, no solo de los niños y niñas o de las madres y padres por separado, sino que son espacios en los que se les acompaña juntos.

Démosle a la primera infancia el valor que se merece, en todos sus ámbitos y particularidades, pongamos los cuidados de las díadas en el centro y eso, indiscutiblemente, será lo que empezará a promover los cambios en la sociedad que tanto se necesitan para un futuro más amable, saludable y, definitivamente, más humano para todos.

Referencias

Alsina, N. (2024). *El viaje del amor*. Editorial Grijalbo. Penguin Random House.

Bowlby, J. (2023). *La Teoría del Apego*. Ediciones Paidós.

Bydlowski, M. *Transparencia Psíquica*. (2007).

Bydlowski, M. (2007). *La deuda de vida. Itinerario psicoanalítico de la maternidad*. Biblioteca Nueva.

Carmona, S. (2024). *Neuromaternal*. Editorial Sine Qua Non.

Gutman, L. (2015). *La maternidad y el encuentro con la propia sombra*. Editorial Planeta.

Jové, R. (2006). *Dormir sin lágrimas*. Editorial La Esfera de los Libros.

Klauss, M. H., Kennell, J. H., Klaus, P. H. (1993). *Mothering the Mother*. Hachette Books.

Liedloff, J. (2016). *El concepto del continuum*. Editorial Ob Stare.

Pikler, E. (2021). *Moverse en libertad*. Ediciones Narcea.

Winnicott, D. (2022). *Los bebés y sus madres*. Editorial Paidós.

