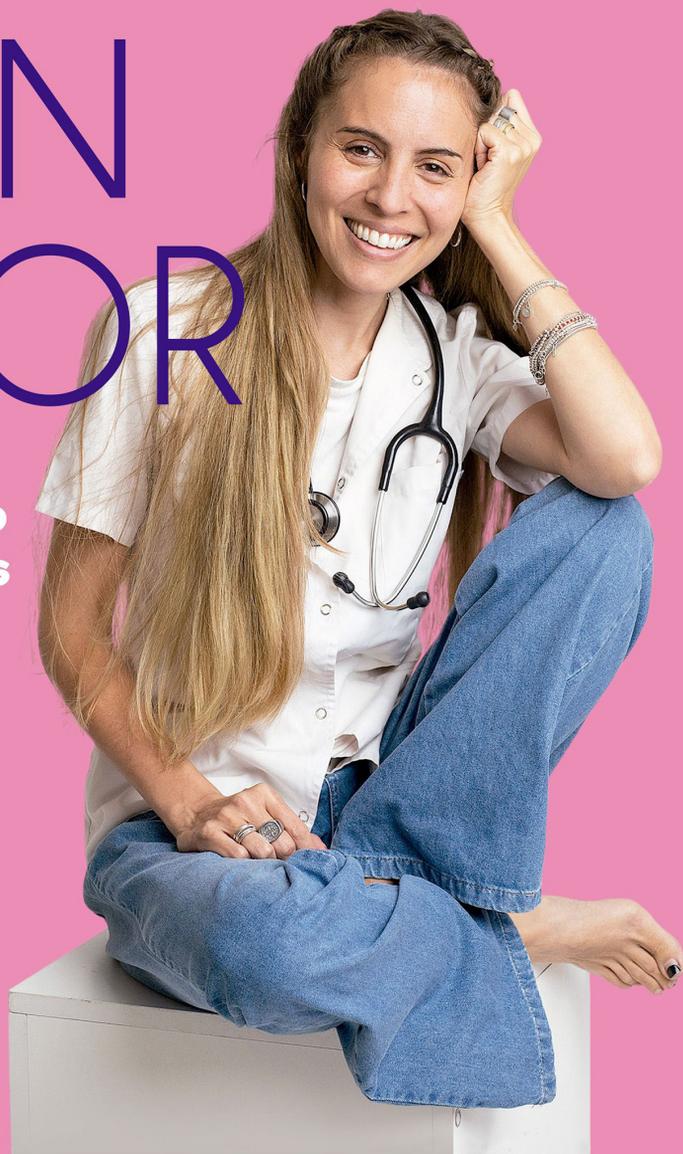


Jimena Le Bellot

CRIANDO CON AMOR

Acompañando
a las infancias
de la mano de

SOY
**MAMÁ Y
PEDIATRA**



Jimena Le Bellot

CRIANDO
CON
AMOR

**Acompañando a las
infancias de la mano de**



*Con las ilustraciones de **Liliana Lois***

ÍNDICE

1. ¡BIENVENIDAS/OS CHINWENS!	11
2. ¡A MÍ TAMBIÉN ME PASÓ!	17
EN EL PRINCIPIO... ..	20
<i>Machete chinwen</i>	23
3. ¿QUÉ ES LA CRIANZA RESPETUOSA?	25
¿CÓMO ES EL CEREBRO DE NUESTROS HIJOS E HIJAS?	28
“SE PORTA MAL”	31
EL LENGUAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS	33
¿QUÉ HACE UN NIÑO/A NORMAL?	34
NECESIDADES BÁSICAS INSATISFECHAS	35
<i>Machete chinwen</i>	38
4. TODAS LAS EMOCIONES ESTÁN BIEN	41
HABLAR Y EXPLICAR	46
SOLTAR EL CELULAR	47
EL CONTEXTO	49
<i>Machete chinwen</i>	52
5. LOS LÍMITES	55
¿POR QUÉ NOS CUESTA PONER LÍMITES?	59
PERO JIME, ¿CÓMO PONGO LÍMITES SIN GRITAR NI ENOJARME?	60
CUANDO CORREN PELIGRO	64
<i>Machete chinwen</i>	66
6. CRIANZA, NO VIOLENCIA	69
JIME, ¿QUÉ SERÍA LA VIOLENCIA EN LA INFANCIA? ¿PEGAR A LOS NIÑOS/AS?	73
¿SOY YO O SOS VOS?	75
LO QUE LES DIGAS HOY LES CAMBIARÁ EL MAÑANA	77
NO PODREMOS (NI QUERREMOS) DARLES SIEMPRE LO QUE PIDEN	79
<i>Machete chinwen</i>	81
7. LOS TEMIDOS BERRINCHES	83
EL CONTACTO TRANQUILIZA	85
¿ESTÁ MAL DEJARLOS LLORAR?	87
“¡NO! ¡NO! ¡Y NO!”	89

REDIRIGIR Y CAMBIAR EL FOCO	92
JIME, ¿QUÉ HAGO SI...?	93
<i>Machete chinwen</i>	98
8. LA FAMILIA ES UN EQUIPO	101
PEDIR PERDÓN, CAMBIAR DE IDEA	105
NECESITAMOS AYUDA PARA CRIAR	107
JIME, ¿Y QUÉ ONDA CON LOS RETOS Y CASTIGOS? ¿SON NECESARIOS?	109
HAY DIFERENTES FAMILIAS Y COSTUMBRES	112
¿QUÉ HACE FELICES A NUESTROS HIJOS E HIJAS Y DÓNDE PONEN SU ESFUERZO?	114
<i>Machete chinwen</i>	116
9. PEDIATRA EN CASA	119
<i>Machete chinwen</i>	140
10. MI CUERPO ES MÍO: UNA INTRODUCCIÓN A LA EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL (ESI)	143
¿DESDE CUÁNDO EMPEZAR A HABLARLE A MI HIJO/A DE ESTOS TEMAS?	146
ESI NO ES DARLES "IDEAS SOBRE SEXO"	147
LOS HOMBRES TAMBIÉN LLORAN	148
LAS PARTES ÍNTIMAS	149
PREVENCIÓN DE ABUSOS	151
LIMPIEZA DE GENITALES	152
¿QUÉ HAGO SI MI HIJO/A SE TOCA?	153
CÓMO HABLAR SOBRE LAS RELACIONES SEXUALES	154
CUANDO NUESTROS HIJOS E HIJAS LLEGAN A LA PUBERTAD	156
CUIDEMOS A NUESTROS NIÑOS Y NIÑAS DE LA PORNOGRAFÍA	159
UN TEMÓN: REDES SOCIALES E INTERNET	161
<i>Machete chinwen</i>	164
11. EPILOGO ¡LO ESTÁS HACIENDO BIEN!	167
AGRADECIMIENTOS	171

1

¡BIENVENIDAS/OS CHINWENS!

COMPARTIR INFORMACIÓN PARA CRIAR
CON RESPETO Y CON AMOR ES LO QUE
ME MUEVE.



Mi nombre es Jimena (o Jime, o Jichu, ¡como te guste decirme!) Le Bellot. Nací en Buenos Aires, Argentina y viví toda mi infancia en Munro con mi mamá, mi papá y mis dos hermanos: Julieta y Joaquín. Estudié en el Colegio Nacional de Buenos Aires, donde conocí a mi actual compañero, pareja y padre de mis dos hijas. Se llama Leo, pero le solemos decir “marido”.

Con Leo estamos juntos ¡desde los 15 años! Y hemos recorrido (literalmente) el mundo también juntos antes de embarcarnos en esta aventura de ser mapadres. Pero antes de que llegara esa etapa, decidí que quería estudiar Medicina. Y lo hice en la universidad pública, la Universidad de Buenos Aires. Estoy convencida de que fue el mejor lugar donde podría haber estudiado.

Cuando terminé la carrera, tuve que elegir especialidad. Me decidí por pediatría. Me gustaba la idea de trabajar con personas sanas, de hacer el famoso “control de salud”, verlas crecer, compartir crianzas y aprendizajes: era por ahí. Hice la residencia de pediatría en el Hospital de Niños Ricardo Gutiérrez, donde aprendí todo lo que sé de pediatría y más. Guardias largas. Noches despierta. Situaciones que no quiero contarles. Historias que me gustaría no haber escuchado (y que los pro-

tagonistas no las hayan vivido). Muertes. Llantos. También alegrías y abrazos. Amistades muy fuertes. Emociones, todas. Horas fuera de casa, miles. Todo eso me enseñó un montón.

Cuando terminé la residencia salí a ejercer la profesión en varios lugares. Ustedes sabrán que, en Argentina, un médico, para tener un sueldo más o menos digno, en general, tiene que tener varios trabajos. Yo atendía al mismo tiempo en un consultorio privado, en un centro de salud, hacía guardias en clínicas privadas, realizaba atención ambulatoria para obras sociales... Un popurrí de trabajos donde día a día veía madres (sobre todo), padres, abuelos, abuelas y muchos, pero muchos bebés, niños, niñas y adolescentes. Aprendí muchísimo más, disfruté también un montón.

A mediados de 2017, una noche en una clínica, yo dormía en la cama cucheta con mi compañera de guardia arriba y me tocaba despertarme si algún paciente venía. En eso, llamaron a la puerta las enfermeras: había una mamá y una abuela que, todas despeinadas, en pijamas y pantuflas, traían a un bebé en pañales. Caras de angustia y desesperación. Me imaginé lo peor, pero no: el bebé dormía plácidamente y las dos adultas estaban desesperadas porque tenía la zona genital paspada. Era algo llamado dermatitis del pañal, muy común y nada grave en general. Cuando vi tal desesperación por algo que, con información, podría no haber ocurrido ni haberlas asustado tanto, luego de explicarles, tranquilizarlas y hablarles sobre el tema, volví a mi cama, abrí Instagram y registré el usuario @soymamaypediatra.

En ese momento no tenía hijos ni estaba pensando tenerlos todavía, pero sí tenía la esperanza de abrir un espacio que ayudara a mapadres de todo el mundo a través de la accesibilidad que nos proveen las redes sociales. En tu casa, con tu celular, podías estar informada, empoderada, y no asustarte o angustiarte por algo que era esperable en tu hijo o hija.

Poco después, con “marido” buscamos a Elena, nuestra primera hija. Cuando el test dio positivo y Elena empezaba a formarse en mi panza, arrancó activamente la hermosa comunidad que hoy es Soy mamá y

pediatra. Abrí el Instagram y empecé a compartir lo que iba viviendo como madre, pero con conocimientos médicos sobre el tema. La lactancia y el puerperio de Elena me costaron un montón. Compartí mi experiencia junto con la información que había aprendido de los libros. El mix de realidad cotidiana de una mamá primeriza e información pediátrica iba llegando cada vez a más gente.

Años después, en 2022, llegó Sara, mi segunda hija, y con ella, otro matiz de la maternidad, otras experiencias. Se siguió sumando gente a la comunidad de @soymamaypediatra y hoy somos ¡más de un millón de personas! Un millón de “chinwens”, como nos autoproclamamos.

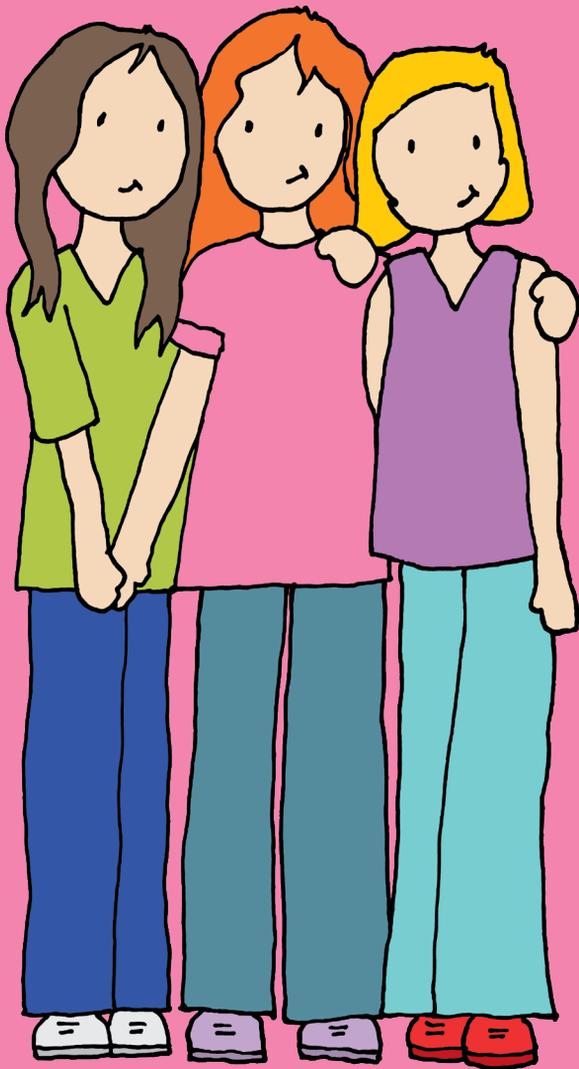
Con ese millón, llegó este libro. Donde encontrarán de todo un poco: información sobre crianza respetuosa, consejos, herramientas y también mi experiencia como mamá. Hablaremos sobre límites, sobre berrinches, entre otros temas que me parecen importantísimos, como la prevención del abuso sexual en la infancia y temas pediátricos para que también lean abuelos/as, tíos/as y demás cuidadores, y charlar en familia.

Compartir información para criar con respeto y con amor es lo que me mueve. Y hoy las y los invito, a través de este libro, a que sean un/una chinwen más de esta tribu hermosa de personas que queremos cambiar el mundo cambiando, primero, nuestra manera de criar.

Con amor,

Jichu





2

¡A MÍ TAMBIÉN ME PASÓ!

TODOS COLAPSAMOS EN ALGÚN MOMENTO DE LA CRIANZA. PORQUE ES UNA TAREA HERMOSA, PERO TAMBIÉN DURA.



En la crianza de nuestros hijos e hijas se juegan muchas cosas. Una muy importante a la hora de acompañarlos/as en su crecimiento es nuestra propia crianza, esos modelos que tuvimos y que quizá inconscientemente repetimos. Tal vez recordamos no haber sido escuchados o que nos mandaran a callar —algo muy frecuente en la manera de criar de las generaciones anteriores— y eso es lo que conocemos a la hora de criar a nuestros hijos e hijas.

Qué importante hubiese sido que aquellos adultos que nos acompañaron y nos guiaron cuando éramos chicos, hubiesen tenido herramientas puntuales para aprender a criar con amor, sin violencia física o verbal, sin amenazar o gritar. Quizá hoy estaríamos en otro lugar, parados de otra manera. Y cuando queremos acompañar a nuestros hijos e hijas hoy, se nos pone en juego mucho de eso. Vemos reflejados en ellos y también en nosotros, mucho de lo que hemos vivido cuando éramos niños y niñas. Pensamos que ese ejemplo que tuvimos de crianza es lo que tenemos que hacer, pero a la vez no queremos repetir ciertas cosas.

Queremos ser el cambio para nuestros hijos y nuestras hijas. Queremos ser la mejor versión de madres y padres que podamos ser.

Por eso, también quise sumar la mirada de otras disciplinas, y por el mismo motivo, muchas de las ideas y herramientas que veremos a continuación son en colaboración con la licenciada en Psicología Ludmila Bosco Ackerman.

Este libro es una invitación a cambiar la manera de criar cambiando, primero, el punto de vista, para poder así transitar mejor esos primeros años de crianza tan importantes y tan demandantes también para nosotros como adultos y adultas a cargo. Digo “una invitación” porque no vas a encontrar una bajada de línea, ni fundamentalismos. Todas las familias somos diferentes y no todas necesitamos lo mismo. Cada una, cada uno, adaptará lo que le resuene para su familia y su modo de vida.

Es importante saber, primero, que muchas veces pensamos que somos los únicos a los que les está pasando esto, pero no es así. ¡No se sientan culpables! A todos nos pasa. ¡A mí también! Todos estos problemas y situaciones de crianza también los tengo en casa. Me cuesta un montón y la verdad es que la culpa mientras maternamos o paternamos no ayuda en nada. Si desde ese lugar podemos replantearnos y repensar la situación, bienvenida sea. Pero la culpa por la culpa misma no sirve. Mejor corrámonos de ahí.

Y sepan que no están solos o solas: estamos juntos, juntas. Eso ayuda un montón. ¿Empezamos?

EN EL PRINCIPIO...

Empecemos entonces por nosotros, antes de ser padres y madres, incluso siendo novios, siendo pareja: hacíamos algún viaje, íbamos al cine o a comer afuera, fantaseábamos con un futuro juntos. Éramos dos, y cada uno tenía también sus espacios y su libertad. Todo iba tan bien que

quizá decidimos convivir o casarnos, y apareció un sueño más: tener un hijo o hija.

¡Qué felicidad cuando ese embarazo tan deseado llega! Las preocupaciones en torno a ese futuro bebé, si todo va bien, son también lindas: preparar el cuarto, decidir si queremos una cuna con guirnaldas de estrellitas o luces de animalitos, preparar su ropa, el bolso de maternidad, ver cómo crece con cada control obstétrico, elegir nombre.

Cuando nuestro bebé llega, nos damos cuenta de algo: el bebé real y el bebé imaginado no coinciden. Tenemos que criar a una personita real, no a una fantasía. Tarde o temprano, nos enfrentamos con dificultades. ¡Nosotros también nacemos como madres o padres, criar también es algo nuevo! Quizá llora y nos desesperamos, quizá no se prende tan bien a la teta como el bebé de nuestra prima, quizá es más inquieto que nuestro sobrino cuando era bebé y no sabemos cómo calmarlo. O en algún momento empiezan los famosos “berrinches” y nos preguntamos “¿qué pasó? ¿Cómo hago?”.

Mi primera hija, cuando nació no se agarraba bien de la teta y no subía de peso. Y eso que yo sabía un montón de lactancia, pero aun así: ¡no me salió! Pezonera, jeringuitas, control de peso cada veinticuatro horas... Yo estaba muy angustiada, sentía que estaba haciendo todo mal. La cuna con guirnalda de estrellitas paso a último plano. Es así: la expectativa y la realidad muchas veces no coinciden, y eso está bien. Es la vida misma.

Y con mi segunda hija, aun estando más preparada y con menos fantasías, también me pasó: era todo sonrisas y de repente, si le sacaba la banana que se le había caído al piso embarrado de la plaza, me gritaba enojada. ¿Qué había pasado, si antes todo fluía? ¿Dónde estaba mi hija que no gritaba así y no confrontaba? ¿En qué me estaba equivocando yo?

Es así como empezamos a pensar “¿qué hice/estoy haciendo mal?”. Porque es inevitable que en este punto hayamos escuchado las más diversas opiniones de nuestro entorno: que “le estás dando mucha

teta”, que “le estás haciendo mucho upa” o “le estás dando todo lo que ella quiere”. Y decimos: “Claro, esto sucede porque le di mucha teta, porque la agarré siempre que me pidió o porque le di eso que aquella vez quería”...

Siempre pensamos que somos la única persona que colapsa, que no da más, la única persona que no entiende qué le está pasando a su hijo o hija. Me ha pasado de ir a la plaza con pacientitos y sus mamás o sus papás angustiados creyendo que les pasaba solo a ellos. La realidad es que saberse acompañados es el primer paso para transitar mucho más tranquilos esto que tanto cuesta.

¡Nos pasa a todos! Les pasa a profesionales de la crianza respetuosa, psicólogos o pediatras grosos, padres de muchos hijos o padres de un hijo, familias que tienen niñera. A mí, Jime, mamá y pediatra, también me pasa. Eso es importante saberlo. Todos colapsamos en algún momento de la crianza. Porque es una tarea hermosa, pero también dura.

En principio, sepan que esto que les puede estar ocurriendo y todo lo que ocurra a lo largo de la vida de sus hijos e hijas NUNCA va a ser por haberles dado amor. Nunca por haberles hecho demasiado upa. Nunca por haberlos abrazado mucho. Nunca por haber estado ahí.





MACHETE CHINWEN



¡A mi también me pasó!

-  En la crianza de nuestros hijos e hijas se juegan muchas cosas, entre ellas nuestra propia crianza, esos modelos que tuvimos y que quizá inconscientemente repetimos.
-  Para cambiar la manera de criar, primero tenemos que cambiar nuestro punto de vista, para poder así transitar mejor esos primeros años de crianza tan importantes y tan demandantes.
-  ¡Todos tenemos desafíos en la crianza! No te sientas sola/o, y menos que menos culpable.

