



Asociación  
Elisabeth d'Ornano



Guía breve de prevención en salud mental  
EL DESARROLLO EMOCIONAL  
DESDE ANTES DE NACER



Asociación  
Elisabeth d'Hornano  
para el trastorno de  
déficit de atención e hiperactividad

Guía breve de prevención en salud mental:

EL DESARROLLO EMOCIONAL DE  
LA PERSONA DESDE ANTES DE NACER

[www.elisabethhornano.org](http://www.elisabethhornano.org)



## Índice

INTRODUCCIÓN	6
1. LOS PADRES: ASPECTOS PSICOLÓGICOS	7
La pareja ante las dificultades	12
2. EL HIJO: DESARROLLO EMOCIONAL	14
2.1. La Primera Identidad	14
2.2. Desde la concepción a los primeros meses	16
2.3. El vínculo o apego	17
2.4. El juego desde el embarazo	22
2.5. Naturaleza y ambiente	24
2.6. La Inteligencia emocional	29
3. CONSIDERACIONES FINALES A MODO DE RESUMEN	32
CARTA DE ELISABETH D'ORNANO	33

## INTRODUCCIÓN

Desde la Asociación Elisabeth d'Ornano, queremos fomentar la **prevención** como medida fundamental para la promoción de la salud. Y para ello apostamos por iniciativas que puedan influir en **la salud mental de los niños y los adolescentes**.

Desde el modelo teórico de vulnerabilidad-estrés hemos entendido mejor trastornos como el de déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Así sabemos que personas que nacen con una dotación genética que podría predisponerles a padecer el trastorno, únicamente manifestarán los síntomas característicos, si en su entorno aparecen unos factores ambientales que lo favorezcan. Mientras que, quienes nacen con la predisposición y se desarrollan en un entorno cargado de factores protectores, podrían no llegar a manifestar nunca los síntomas.

Nuestra intención en estos momentos es promover medidas que favorezcan la aparición de factores protectores para la salud mental en la infancia y la adolescencia, a través de actitudes generales que ayuden a los más pequeños a desarrollar una mente lo más saludable posible.

Y lo ideal sería poder empezar a aplicar esas medidas generales desde el primer momento en que sea posible. ¿Y cuál es ese primer momento? **Nosotros consideramos que se puede empezar a prevenir antes incluso del nacimiento de la persona**, a través de una adecuada planificación del embarazo, de una canalización adecuada del deseo de ser padres, de un cuidado de la pareja que permita a cada uno de los miembros, padre y madre, vivir su paternidad de forma íntegra, asumiendo la responsabilidad que supone el cuidado de un ser que en sus primeras etapas es absolutamente dependiente.

Y así es como surge esta guía, con la principal intención de fomentar hábitos que contribuyan a mejorar nuestra salud mental, ayudando a prevenir la aparición o el agravamiento de algunos de los trastornos que más sufrimiento generan a niños y niñas.



## 1. LOS PADRES: ASPECTOS PSICOLÓGICOS.

~ Los padres:

Tener un hijo es probablemente una de las decisiones más importantes que alguien puede tomar a lo largo de su vida, pues le compromete de por vida con otro ser que inicialmente está completamente desprotegido. La paternidad es un proceso natural presente en la mayoría de la especie y que, en las personas, está rodeado de todo un mundo de emociones.

**La relación de los padres con sus hijos está rodeada de una enorme responsabilidad**, por eso es normal que los padres se pregunten a menudo si lo están haciendo bien. Para resolver ese conflicto y reducir nuestra inseguridad, resulta interesante tomar como referencia el **respeto a la Naturaleza y respetar la autonomía del otro, aunque éste sea nuestro propio hijo**.

En la mente de los padres surge muy pronto la **Primera Identidad** de su hijo. Esta primera identidad es la idea acerca de su futuro hijo que aparece en el primer momento en el que, bien porque lo planean o simplemente porque tienen noticia de su posible existencia (en el caso de los embarazos no planeados), comprenden que van a ser padres. Esta Primera Identidad es una representación mental cargada de expectativas, que los padres deben considerar porque, de una u otra forma, va a influir en el desarrollo emocional de su hijo. Existen tantas Primeras Identidades como individuos pero a efectos prácticos, podemos revisar algunos estereotipos. Así tenemos por ejemplo la Primera Identidad del hijo de una pareja bien avenida, que ha alcanzado una estabilidad en su relación y que, movida por el deseo de desarrollar su potencial como padres, planea y desea a ese hijo.

Otro ejemplo muy diferente sería la del hijo de una adolescente que en sus primeros escarceos sexuales, movida por la necesidad de un cariño y reconocimiento

que escasean en su vida personal, se queda embarazada de un chico al que apenas conoce y que, cuando se entera del embarazo, se lava las manos y abandona a la futura madre, quien sola, tiene que enfrentarse al próximo nacimiento de su hijo desde el temor de que éste se convierta en algo demasiado complejo que pueda amargarle el resto de su vida.

Tampoco será igual el caso de una pareja que lleva muchos años intentando tener hijos, hasta ese momento sin éxito y que, tras un esfuerzo muy importante (a veces incluso económico) consigue su objetivo a través de fecundación “in vitro”, como ocurre frecuentemente en la actualidad, con una tendencia casi inevitable a sobreproteger a la madre en el embarazo y al niño tal vez durante toda su vida. Y más difícil aún si nacen gemelos, trillizos o...

O qué decir del caso de un hijo que nazca con algún defecto o malformación y que, dependiendo de las expectativas de sus padres, puede llegar a presentarse en la vida de éstos como un fracaso.

**El periodo perinatal (embarazo, parto y primer mes de vida) es de enorme vulnerabilidad para la salud mental del bebé, pero también lo es para la del padre y, por supuesto, la de la madre.**





Hay muchas personas que crecen y mejoran con la paternidad. Para conseguirlo, parece fundamental que los padres se apoyen el uno en el otro para sentirse seguros en situaciones de incertidumbre como el embarazo, el parto y el periodo neonatal, en especial si algo se complica. Si la madre está segura de que su pareja le apoya, está con ella y la cuida, sin duda se sentirá mucho más capacitada para desenvolverse con éxito en esta etapa de tanta exigencia, **y su bebé percibirá en ella la seguridad que necesita para desarrollar todas sus funciones.**



Y si el padre percibe en la madre la capacidad y la confianza en sus posibilidades, abordará con placer el trabajo en equipo para sacar adelante una misión de tanta responsabilidad y, sin duda, su bebé encontrará un espacio propicio para seguir progresando.

Lo que un embrión necesita para salir adelante es un espacio equilibrado dentro del cuerpo de su madre en el que tener cubiertas sus necesidades básicas. **El embrión comenzará a desarrollar su sistema nervioso en la 3ª semana de gestación y los órganos de los sentidos en la 6ª.** Por lo tanto, **casi desde el principio comenzará a relacionarse con el mundo exterior.** Si el ambiente

que percibe es equilibrado, ofreciéndole estímulos que luego vaya a encontrarse cuando nazca estará mejor preparado cuando llegue el momento del nacimiento. Si el bebé encuentra demasiada estimulación percibiendo los peligros del mundo de los adultos, responderá con una actitud de excesiva alerta o queja.

Durante el embarazo percibirá sonidos que luego encontrará al nacer, como la voz de sus padres, el ladrido de su perro, el ruido de las gotas de lluvia... irá adaptándose a pequeños cambios de temperatura a través de su madre, a cambios de luz...Y para eso los padres pueden ir mostrándole el mundo tal y como es, saliendo a menudo por su barrio, manteniendo una vida suficientemente activa (que no hiperactiva) que le permita ir creando conexiones cerebrales desde que esté preparado para ello. **Su cerebro es como un gran bloque de plastilina que va ir modelándose a través de los estímulos que va percibiendo.** Y si estos son excesivamente intensos, le dejarán una huella tal vez demasiado profunda. Y si son poco intensos, apenas le dejarán una mínima huella.

Una vez nacido, el bebé necesitará básicamente un entorno estable y seguro, en el que poder encontrar respuesta a sus **necesidades básicas: el descanso, la alimentación y el afecto.** Es fundamental el contacto físico con el bebé, que se sienta acogido, calentito, achuchado por quienes le cuidan, rodeado de afecto y de cariño, para crecer seguro. **El niño antes de la pubertad debería percibir el mundo como perfecto.** Todo debe funcionar: si enferma irá al médico y le curarán, si hay un incendio vendrán los bomberos y lo apagarán, si necesita saber algo, siempre habrá un profesor que le enseñe todo, si necesita cualquier cosa, ahí estarán papá y mamá para protegerle y procurar lo mejor para él; si hay un delincuente, la policía lo capturará. Esa es la etapa del “mundo seguro en los niños”.



~ La mujer:



En las últimas décadas, la mujer ha sido educada en lo fundamental de forma muy similar a como lo han sido los hombres. **Es posible que, en esa transformación cultural que ha sufrido nuestra sociedad, hayamos perdido en el camino algo de conciencia del potencial de la mujer como madre en favor de un sentido más acentuado de la competitividad, más masculino en la mayoría de las especies.** Y este hecho puede influir en el modo en que la madre se desenvuelve en la vida, pues nuestra sociedad actual no facilita la posibilidad de ser madre, o más bien la dificulta, por lo que incluso algunas mujeres se muestran reticentes a vivir la experiencia y desarrollar su potencial o, en el mejor de los casos, lo supeditan al desarrollo de otras capacidades, en especial en los ámbitos social y laboral. Esto trae como consecuencia **el retraso en la edad de maternidad y las complicaciones que este hecho acarrea.** Físicamente es posible que el retraso de la maternidad exija un sobreesfuerzo a las madres, que además frecuentemente

deben tratar de conciliar su vida familiar con la profesional...en algún caso con no demasiado apoyo de sus parejas.

**Mentalmente es posible que el estado de madurez alcanzado en una edad más tardía de la madre sirva para asumir mejor la responsabilidad** que supone tener un hijo, aunque si al mismo tiempo se complica su fertilidad, la ansiedad generada por proteger su embarazo, puede convertir en excesivo ese mayor sentido de la responsabilidad.

La mujer embarazada, que comienza a desarrollar un sentido de sí misma como madre del futuro bebé, se va ver afectada por **numerosos cambios psicológicos y hormonales que la hacen más sensible a presentar síntomas psicológicos que podrían alterar las relaciones madre-hijo** y dejar huella. **Y en este periodo es donde el padre juega un papel esencial**, procurándole seguridad y todos los cuidados que requiera.

No es cierto que el padre no tenga importancia en el embarazo. La tiene, y mucha. Es el elemento de coordinación de todo el proceso. Si no existe esta figura, alguien deberá ocupar su lugar. El fin último de la triada madre-padre-hijo es la promoción de la salud integral del equipo que forman e incluso de sus propias familias.

- *La pareja ante las dificultades:*

Una pareja va alcanzando etapas en el proceso de maduración de su relación. La llegada de un hijo constituye un hito que generalmente se vincula al amor entre ellos, en el ideal de los casos. Sin embargo, en otros puede venir a llenar vacíos que los padres, por sí solos, no supieron o pudieron completar. Eso dificultará el paso de la relación de dos (madre-padre) a la relación de tres (madre-padre-hijo).

**Cuanto más inmaduros sean los padres, más fácil será que aparezcan procesos primitivos en esa interacción entre los tres miembros.**

Por ello, el periodo previo al embarazo, con la expresión del deseo compartido de ser padres y la planificación de la llegada del bebé, con un proceso de mentalización y adaptación a un cambio tan importante, jugará un papel fundamental, que habrá que compensar más adelante de alguna forma si no se llevó a cabo en su momento.

**La naturaleza facilita el camino del nuevo ser cuando su Primera Identidad surge del deseo de sus padres.**

Posteriormente, la posibilidad de vivir el embarazo de forma conjunta, distribuyendo los roles de forma lógica y equilibrada, compartiendo la responsabilidad y la ilusión por ser padres, puede dotar al futuro bebé de un entorno muy saludable para su desarrollo.

**Cuando las cosas no salen bien, es fácil que cada miembro de la pareja vaya por separado, se encierre en sí mismo por no preocupar al otro, al que suponemos igual de desbordado que nosotros mismos.** Pero esto les privaría de la comunicación de sentimientos reales que se alivian al compartirlos con quien les quiere. Y muchas veces relaja al otro ver que su pareja también se siente desbordada en momentos importantes y que no es él (o ella) “el flojo de la pareja”, que no sabe enfrentarse a las dificultades.

Cuando hay dificultades, **no se trata de sobreproteger al hijo para que no tenga problemas, porque es seguro que los va a tener. Lo importante es ir dotándoles de los recursos necesarios para que, cuando aparezcan, pueda salir adelante.**



## 2. EL HIJO: DESARROLLO EMOCIONAL.

### • 2.1. La primera identidad.



Un desarrollo natural permitirá que un ser recién creado se desenvuelva autónomamente por etapas de infancia y juventud con enormes exigencias y profunda transformación, por otras de adultez, con gran estabilidad, mucho más estáticas, hasta llegar a fases de ancianidad, con regresión de la mayoría de sus funciones, que acabarán con el complejo proceso de la muerte. Y en la especie humana, y no sabemos si también en otras especies superiores, ese momento de la despedida se acompañará en la mayoría de los casos del recuerdo de aquellos a los que dio vida el que se muere, de esos a quienes permitió seguir su propio camino.



**“No hay bebés...un bebé no puede existir solo, sino que es esencialmente parte de una relación”** (D. W. Winnicott, 1964).

“La Primera Identidad” de cada nueva persona, presente incluso antes de su nacimiento en la mente de sus padres, influirá en la relación de la triada hijo-madre-padre y en cada una de las diadas (hijo-madre, hijo-padre, padre-madre) y, por lo tanto en la actitud de éstos hacia el hijo que han creado. Esa primera identidad en la mente de los padres se nutre de su propia historia, de las relaciones anteriores que han tenido, y muy en particular de la relación con sus propios padres, y va a influir de forma notable sobre el tipo de relación que se establecerá entre padre, madre e hijo.

Los padres tienen siempre un papel en la construcción de la nueva persona. Y sea cual fuere el inicio, la **conexión entre la pareja en la responsabilidad**, el vivir el **embarazo como un proyecto común en el que fomentar la seguridad del otro y esforzarse por ser capaces de proporcionar las necesidades fundamentales del nuevo ser**, permitiéndole un **espacio propio para su desarrollo**, sin abrumarle ni invadir ese espacio ni rodearle de una burbuja de cristal sin peligros, van a constituir los cimientos sobre los que comenzará a construirse la personalidad de un futuro adulto.

Simplemente estas medidas determinarán la base de la salud mental del hijo, pues no hay duda de que es mucho mejor que los cimientos sean firmes y que aprenda desde muy pronto a encontrar soluciones a los conflictos que ya desde el nacimiento van a ir presentándose a lo largo de su vida.



## • 2.2. Desde la concepción a los primeros meses

El vínculo establecido entre los padres y su hijo durante el embarazo suele permanecer con el bebé a lo largo de su vida, ya dentro del útero, tras el parto y a lo largo de su desarrollo. **La capacidad de relacionarse de la madre (que incluye la relación con otros, consigo misma y con su propia historia vital) puede ser mejorada a través de intervenciones especializadas ya antes incluso del nacimiento y favorece tanto a los padres como a su hijo.**

**El estrés y la ansiedad durante el embarazo, sobre todo en los últimos meses, se ha relacionado con mayores problemas en el parto** (parto prematuro, bajo peso al nacer...) **y en el desarrollo temprano del niño**, tanto a nivel emocional como de comportamiento.

Las situaciones difíciles atravesadas por los niños pueden tener repercusiones en su desarrollo y hay momentos importantes del mismo en el que estas repercusiones pueden ser mayores. Se sabe, por ejemplo, que **hay una influencia directa del estrés en el último trimestre en provocar partos antes de tiempo, bebés con bajo peso, y problemas de conducta en los primeros años, independientemente de las características de personalidad o emocionales de la madre.** Además, ese estrés en el final del embarazo aumenta el riesgo de ansiedad y depresión después del parto.

### • 2.3. El vínculo o apego

El apego o vínculo es la relación que se establece entre un bebé y sus cuidadores desde las fases más tempranas de su desarrollo, y constituye una referencia sobre las relaciones con otras personas, que le acompañará a lo largo de la vida.

**Los apegos tempranos influyen, de forma muy importante, en la calidad de las relaciones interpersonales futuras.**



Es extraordinariamente importante que el hijo tenga, al menos, un apego seguro en su primera infancia.

La seguridad que proporciona una relación de apego supone tener claro que alguien responderá a sus necesidades, le proporcionará comida, le limpiará regularmente, le dará calor, le acurrucará entre sus brazos y le transmitirá emociones positivas. **El bebé empezará a leer con apenas un mes de vida; leerá emociones en la cara de sus padres**, que aprenderá a interpretar y, lo que es también muy importante, a responder a ellas generando una **reciprocidad**, que constituye la

base de cualquier relación interpersonal.

Las emociones negativas se transmitirán también involuntariamente y el bebé será capaz de leerlas también. Si esto predomina, generará una inseguridad que puede acompañarle en su vida posterior, impidiéndole sentir que el mundo es perfecto cuando aún no está preparado para comprender que sea imperfecto.

**Si el niño no siente que ante una situación de angustia, de miedo, de hambre, de frío, hay un adulto que responde, va creciendo sin seguridad en que las personas y el mundo sean fiables.** Crece con *desconfianza básica*, o con

resentimiento, o con incapacidad para vivir a las personas como algo bueno para ellos, con miedo al abandono.

**Mantener alguna relación de apego seguro en la infancia es un seguro para poder establecer relaciones de confianza, intimidad, amor, en el futuro.**

Un defecto de apego genera en la nueva persona una continua sensación de incertidumbre, de soledad, de incapacidad para adaptarse a nuevas situaciones, que tendrá consecuencias igualmente inciertas más adelante, tal vez no a los dos años de edad, o a los ocho...probablemente en las etapas en las que las exigencias sean mayores (cuando uno tiene que establecer relaciones de amistad, de pareja, de trabajo, con otras personas). Un apego inseguro es, en cambio, un factor de riesgo importante para el desarrollo de trastornos de personalidad y de conducta.

Las personas nos basamos en nuestras experiencias previas para imaginarnos como va a ser la relación con una persona a la que acabamos de conocer.

**Hay diferentes abordajes de prevención e intervención para la etapa del embarazo**, todos ellos encaminados a la promoción de la salud integral de la madre, el padre, el recién nacido y la familia de éstos. **Es en este tipo de situaciones cuando la ayuda profesional puede reconducir situaciones abocadas al fracaso.**

Ya desde el nacimiento, **el bebé es una criatura social**, que a los pocos días del nacimiento es capaz de diferenciar el olor, la voz y la cara de su madre. Desde muy pronto, los bebés tienen preferencia por las caras frente a otros objetos. **El potencial social del niño necesita un cuidador sensible** y capaz de entender las señales que emite y darles respuesta.

**A medida que la madre va entendiendo sus demandas, el hijo va dando significado a sus sensaciones, va sabiendo lo que quiere y pidiéndolo de manera cada vez más específica (dormir, comer, ser acunado,...).**

Demasiada invasión del espacio del bebé (anticipándose demasiado a sus demandas, no generando deseo ni necesidad de nada en ningún momento, no permitiéndole estar tranquilo solo), o al revés, escasa comprensión por parte del cuidador, suelen ser las formas habituales de desajuste. En cambio, **la adecuada armonía de estas relaciones tempranas va favoreciendo que el hijo se sienta capaz, comprendido y confiado.**

Sin embargo, no hay padres perfectos, y los desajustes madre-bebé son habituales, y únicamente determinarán patología en su hijo cuando se convierten en la pauta predominante.

**El bebé necesita también irse desprendiendo de la grandiosidad que en los primeros momentos le hace considerarse el centro del universo de los padres. Debe ir descubriendo que hay mundo más allá de la relación paterno-filial.**



La capacidad para acoplarse a las necesidades del bebé incluye la de dejarle estar solo cuando no demanda nada, dejarle que se experimente consigo mismo (aún en presencia de la madre), como primer paso para ir desarrollando una vida propia, dejando espacio a que surjan iniciativas espontáneas y propias por parte del hijo. Lo contrario, forzar un continuo intercambio, contacto, mirada, puede ir generando un carácter falso, complaciente, con poca identidad propia.

**Existen programas de intervención temprana centrados en fomentar la sensibilidad y capacidad de respuesta de la madre a los requerimientos del bebé.**

La madre que funciona reflexivamente puede leer mejor las intenciones y sentimientos de su hijo, y puede responder de una forma sensible y adecuada. Ese funcionamiento reflexivo es uno de los objetivos del tratamiento de la capacidad vincular de las madres.

Algunos factores que pueden alterar la interacción entre los padres y su hijo son las vivencias traumáticas, la patología mental de los padres, los abusos de sustancias, la falta de deseo de paternidad, etc.

Hay estudios que confirman que hijos de madres menos sensibles y menos positivas hacia el embarazo presentan un peor rendimiento cognitivo a los 18 meses de edad. A los 5 años de edad, presentan más problemas de comportamiento y una interacción social más pobre y mayor frecuencia de comportamientos agresivos. Es decir, la influencia de la relación temprana va más allá de influir la capacidad de relación del niño; afecta además, a su capacidad intelectual y de regulación emocional.

---

### » **ESCENIFICACIÓN DE LA RELACIÓN DE APEGO EN LA VIDA COTIDIANA**

---

Imaginemos un niño de 2-3 años en un parque. Típicamente se escapa de su madre corriendo (muchas veces pretendiendo que le persiga) pero, como si tuviera un muelle que le une con ella, al ratito se gira y mira hacia la madre. Si la ve, se ríe, y sigue corriendo, bien para escaparse, bien para jugar con otros niños. De vez en cuando, repite la misma secuencia, mira hacia ella, la ve (se tranquiliza) y continua jugando.

Si en una de esas miradas de comprobación no la encuentra, deja inmediatamente de jugar, o de correr y se pone a buscarla (se bloquea su capacidad de explorar, de separarse, de jugar, de aprender). Una vez la encuentra con la mirada, puede continuar con lo que estuviera haciendo. La madre en esta situación es como una *base segura*, que el niño necesita saber que está. Si se cayera, si se hiciera daño, si tuviera frío, si descubriera algo emocionante, recurriría a ella. En la mayor parte de los casos, y la mayor parte del tiempo, le basta con saber que está ahí para continuar con su tarea fundamental: explorar, jugar, aprender...

Un adulto que ha disfrutado de un apego adecuado lo manifestará por ejemplo cuando, ante la dificultad, el conflicto, la duda, la crisis, es capaz de recurrir a alguien significativo (amigo, pareja,...) para apoyarse, consolarse...y sostenerse.



**Los adultos seguros tienen 3 ó 4 veces más probabilidad de tener niños que están apegados con seguridad a ellos.** Los adultos con apego seguro son más sensibles a las necesidades de sus niños. El estilo de apego marca también la capacidad de autorreflexión y el estilo de la narrativa que cada uno construye sobre su vida.

La **alimentación y el agua** son necesidades básicas, pero ya desde los estudios con monos rhesus de Harlow se vió que para los primates, el **contacto físico, la confianza y el calor** son previos o más esenciales que la nutrición, para un correcto desarrollo. Sin ellos, la capacidad para comunicarse, para desarrollar empatía y para relacionarse con los demás, estarán gravemente afectadas. Algunas situaciones dramáticas pueden ejemplificar esto. Las repetidas pérdidas de las figuras de cuidado importantes para el niño, el abandono, el abuso, en etapas del desarrollo vulnerables pueden tener secuelas importantes difíciles de revertir a nivel de su relación con los demás, de la petición de ayuda en situaciones de difíciles y, en definitiva, de la gestión de las situaciones difíciles que irá encontrando a lo largo de su vida.

- **2.4. El juego desde el embarazo.**

El desarrollo de la capacidad simbólica, representada en el lenguaje verbal es el factor diferenciador especiales de los seres humanos.

La relación del niño dentro del útero materno con su madre es básicamente química y sensorial. El feto puede percibir y verse afectado por la temperatura, el sonido, el ritmo, el tacto, los cambios de energía y ánimo de la madre. Después, al nacimiento, hay una progresiva separación con el inicio de un juego en el que inicialmente existe una gran unión, pero poco a poco va surgiendo la capacidad de separación y relación. Primero está el *contener* físicamente, que la madre hace cogiendo a su bebé, acunándolo, meciéndolo; después está el *cuidado*, aún con mucho contacto físico, y después el *apego*, donde una vez asumido éste, puede haber separación física sin peligro para la relación.

**El cuerpo propio es un instrumento privilegiado de aprendizaje y de desarrollo de la confianza personal y de la autoestima. Es un medio de comunicación y es una herramienta esencial para la autonomía y la independencia.** El proceso de separación real del cuerpo de la madre hasta la



independencia total del niño es un proceso especialmente importante: La madre facilita ese proceso, para permitir la separación y la independencia. Hasta el momento en que el niño adquiere la bipedestación y es físicamente independiente, este proceso es muy dependiente de la actitud de la madre o del cuidador principal. El niño, al nacer, se separa del cuerpo de la madre y empieza a percibir sensaciones y emociones más independientes de las de ella. Se nutre por supuesto de las sensaciones, los gestos, los estados emocionales de su madre; su propio cerebro reacciona a los impulsos y estímulos que vienen de ella, pero también a los de otros, empieza a imitar automáticamente y luego a copiar. Al principio madre y bebé van en consonancia, se mecen a la vez, uno come, otro alimenta, uno duerme cuando el otro se relaja,.. Poco a poco el niño va tomando iniciativas hasta que espontáneamente, pueda tener un sentido de sí mismo.

**La conciencia de uno mismo depende de la imagen de nosotros mismos que recibimos de los demás, y de las experiencias compartidas con otros seres humanos.** Compartir, hacer turnos, cualquier aspecto de la relación social se construye sobre unas relaciones recíprocas tempranas. Durante el embarazo ya empieza una relación con el cuerpo del feto, cuando las madres experimentan sentimientos ambivalentes hacia esta nueva experiencia, placer, ilusión, rechazo, a su cuerpo o al feto, miedo al parto,... El afrontamiento de estos sentimientos, el darles su lugar en la mente de la mujer, validarlos, responder en consecuencia (poderse relajar y cuidar si hay mucho malestar físico, poder conversar y exponer estos sentimientos a alguien que de confianza y seguridad) puede ser necesario para reequilibrar la situación de la madre a su estado previo al embarazo, para después afrontar la gestación y el nacimiento de su hijo con todas sus capacidades intactas.

Los primeros sentidos del niño, como el gusto o el olor, parecer estar ya en marcha alrededor de la semana 20. A partir de la semana 24, reaccionan a luces brillantes y se dan cuenta de la voz de sus madres, y pueden escuchar melodías. A las 40 semanas se ve que el niño ya está “ensayando” los movimientos necesarios para comer. Tomar conciencia de estas posibilidades del feto permite a la madre

ir relacionándose con él, con la riqueza además de no conocer sus características concretas, por lo que casi todo lo que la madre *actúe*, la imaginación, la fantasía, las historias que la madre ponga en juego se nutrirán de su propia experiencia. **Con el nacimiento, la madre tendrá que dejar hueco a la persona real del bebé, que poco a poco deberá ir tomando protagonismo e independencia en la relación entre ambos, empezando a construirse una relación con dos actores en lugar de uno.**

### • 2.5. Naturaleza y ambiente

El equilibrio entre naturaleza y ambiente resulta esencial para el desarrollo armónico y saludable del hijo.

Hay aspectos especialmente biológicos (naturaleza), como pueden ser determinados rasgos temperamentales, el tamaño corporal, la altura, el potencial intelectual, o el riesgo para padecer algunas enfermedades.

Sin embargo, el ambiente permite o impide que se desarrolle el potencial biológico con el que nace, para lo positivo y para lo negativo.





En esa interacción entre genética y ambiente parecen cruciales las etapas más tempranas del desarrollo. Si al nacer somos muy plásticos y el ambiente en el que nos desarrollamos y todas las experiencias que nos toca vivir, van a ir moldeándonos, de forma que lo ideal sería conseguir disimular al máximo nuestros defectos y exhibir fundamentalmente nuestras virtudes.

En etapas tempranas, nuestros padres o cuidadores pueden hacer mucho por nosotros al dotarnos de las experiencias adecuadas para favorecer nuestra autonomía y nuestra integración en el entorno en el que vamos a vivir. No olvidemos que dificultades similares a las que hemos tenido que afrontar nosotros a lo largo de nuestra vida, tendrán que afrontar nuestros hijos... y lo mejor que podemos hacer por ellos es favorecer que puedan enfrentarse a ellas con los recursos suficientes para salir continuamente adelante. Y parece que, si respetamos las enseñanzas de la Naturaleza y su extensa experiencia, presente incluso antes de la aparición de nuestra especie, y permitimos a nuestros hijos desarrollarse de acuerdo a su propio ritmo, a sus propias necesidades y no a las nuestras o a las que dicen los libros, nuestros hijos irán progresivamente estando dotados de los recursos suficientes para vivir de forma adaptada.

Así, **ya en el útero de nuestra madre, y cuando estamos preparados para adaptarnos a los cambios de temperatura, a la respiración aérea, a succionar la tetina o el pezón, mandamos señales a nuestra progenitora para que se dirija al paritorio y nos permita salir, con más o menos dificultades.**

Y después, cuando las regiones motoras de nuestro cerebro, nuestro cerebelo y nuestros músculos estén preparados, comenzaremos a reptar, gatear y caminar. No es cuestión de “enseñarles” a alcanzar los hitos del desarrollo, sino de respetar su ritmo de desarrollo y darles las oportunidades y el espacio suficiente para que puedan desarrollar esas nuevas funciones que se sienten preparados a expresar. Los padres tienen la compleja tarea de facilitar y acompañar el desarrollo del hijo, sin forzarlo, sin impedirlo, sin intentar encajarlo en un corsé que no le va, potenciando todas sus posibilidades, estimulando sus sentidos y capacidades.

La sobreprotección en estas etapas no hace sino restringir el espacio que el nuevo ser necesita para manifestar sus potenciales...y la negligencia (el descuido) impedirá al nuevo ser ganar competencias y rodearse de la seguridad necesaria para intentar nuevos retos. Una clave para encontrar ese equilibrio probablemente esté en el respeto a la naturaleza, a sus ritmos de desarrollo.



Hay algunos datos que indican cuales son los mecanismos por los cuales el estrés de la madre al final del embarazo puede tener un efecto negativo en el parto y en el bebé. Parece que las hormonas del estrés (en particular los **glucocorticoides**), son en buena medida responsables.

Se ha hablado mucho del posible papel de la **oxitocina** en el embarazo y el parto. Es una hormona que las mujeres liberan en grandes cantidades durante el parto y también durante la lactancia, y se ha asociado a las conductas de apego entre la madre y el bebé. Pero sus funciones van mucho más allá y parece que se asocia con muchas otras conductas amorosas, incluidas las sexuales. La succión del pezón, estimulación de genitales y distensión del cuello uterino, producen liberación de la oxitocina.

Desde hace tiempo, además, se utiliza la oxitocina en muchos partos, bien para inducirlos, o bien para favorecer su desarrollo o acelerar la dilatación.

### » *La relación naturaleza y sociedad*

Dentro del ciclo natural de nuestra existencia, el respeto a la naturaleza constituye una garantía para que todo el proceso vital se desarrolle de forma satisfactoria. La mayoría de las especies animales, entre las que nos encontramos, son instintivamente capaces de desenvolverse adaptativamente en la vida. Es impresionante ver cómo los perros, los gatos, los ratones, los caballos y la mayoría de los mamíferos hembra son capaces de reproducirse y dar a luz a sus hijos con una entereza innata que impresiona presenciar. La naturaleza les dota de los recursos necesarios para continuar su desarrollo de forma correcta. En nuestra especie, tan influenciada por aspectos sociales, el alejamiento de la naturaleza nos conduce a olvidar la coherencia y consistencia de los procesos naturales. Y parece incoherente que nos resistamos a determinadas leyes naturales o nos olvidemos del respeto al desarrollo de las personas: que nos empeñemos en que un niño empiece a andar, leer, hablar... antes de lo su organismo tenga la madurez biológica para hacerlo. Que en el colegio fueren el ritmo de sus hitos del desarrollo o se pretenda que comiencen a amanecer con el ruido de un despertador desde los 5-6 meses de vida, no hace sino complicar un desarrollo armónico de la persona. No observar ese respeto a las fases necesarias para alcanzar una determinada función suele fracasar y terminar en agotamiento. Lo mismo ocurre, cuando forzando el ritmo y estilo de vida llegamos al extremo de no respetar los momentos de descanso determinado por los ciclos naturales (noche/día; estaciones del año), las necesidades de alimentación u otras señales a todas luces más esenciales y básicas. Es como intentar cambiar el curso de un río o modificar el clima. Y así, hoy día observamos con desconcierto cómo personas físicamente adultas, preparadas para la reproducción y la autonomía desde décadas antes, son incapaces de emanciparse hasta los 30 o más años de edad, o cómo parece no importar demasiado a la sociedad que niñas que tienen la primera menstruación con 11 o 12 años carezcan de la información necesaria para

afrontar con responsabilidad su potencial maternidad. La sociedad actual se aleja de la naturaleza y parece más preocupada en buscar soluciones poco respetuosas con ella, que de intentar hacer un acercamiento mayor a lo esencial y universal. Volver a nuestra esencia en los momentos de incertidumbre puede constituir una guía positiva de actuación, igual que cuando necesitamos descanso buscamos el mar o la montaña para estar más cerca de ella. Disfrutar de la naturaleza, tomar conciencia de ella, en una etapa como la paternidad puede reencontrarnos con nuestra esencia humana.



- *2.6. La Inteligencia emocional*

### Lo que podemos desarrollar mediante la prevención.

Con el nacimiento, comienza un proceso de aprendizaje de recursos y desarrollo de habilidades que nos ayudará a afrontar las dificultades que la vida nos presentará. **Un desarrollo emocional adecuado, nos dotará de los recursos suficientes para enfrentarnos a cualquier circunstancia de la vida y poder desarrollar nuestro potencial en aquello que mejor se nos da, de forma que la motivación sea el motor de nuestra existencia.**

Ser padres constituye un paso más en ese proceso de desarrollo de nuestro potencial como personas, hombres y mujeres que dejan una huella en el conjunto de su especie, quedando en el recuerdo de aquellos a quienes antes hemos dado vida. Crear nuevas personas y permitirles desarrollarse de forma autónoma, pasando de guiarles en las primeras etapas de su vida a proporcionarles recursos personales propios, ayudará a que nuestra figura tenga continuidad en la mente de quienes han compartido la vida con nosotros cuando dejemos de existir. Es decir, el final de nuestra vida continuará sin duda con el recuerdo de quienes surgieron de nosotros, dependieron de nosotros o fueron simplemente partícipes de nuestra vida social.

Proporcionar el terreno adecuado para el desarrollo de las emociones, tal y como hemos expuesto en esta guía, ayudará a los hijos a encontrar un sentido a su propia vida, a elegir mejor en los momentos de conflicto, a ser consecuentes con sus opiniones y congruentes en la relación de sus motivaciones y deseos, con sus pensamientos y sus acciones. Es decir, tal y como hemos visto en esta guía, **podemos prevenir favoreciendo desde muy temprano la inteligencia emocional de nuestros hijos.**





### 3. CONSIDERACIONES FINALES A MODO DE RESUMEN

Cada vez se sabe más sobre la influencia del estado emocional de los padres durante el embarazo y las etapas más tempranas tras el parto en el futuro desarrollo emocional y cognitivo de su hijo.

Así, parece imprescindible como mínimo tratar de **identificar los casos de riesgo emocional**, tales como embarazos de adolescentes, embarazos no deseados, padres violentos o consumidores habituales de drogas, padres con trastornos mentales graves e incluso otras circunstancias sociales desfavorables como familias con problemas económicos o de relación, para tratar de tomar medidas que permitan que esas circunstancias desfavorables influyan lo menos posible en el desarrollo de la persona que está por llegar.

**Tanto en los casos de riesgo, como cuando no somos capaces de reflexionar sobre nuestras emociones, o nos damos cuenta de que tenemos dificultades relacionales, convendría buscar la ayuda de otros.**

Un primer paso podría ser el hablarlo con alguien en quien confiemos, con experiencia, que pueda ayudarnos...pero no deberíamos dudar en acudir incluso a profesionales preparados si consideramos que puede ayudarnos, fundamentalmente porque el beneficio futuro puede ser enorme.

Para ello, **no debemos dudar en consultar a los especialistas que nos acompañan en este periodo perinatal al que nos hemos referido en esta guía (matrona, obstetra/ginecólogo, neonatólogo/pediatra, etc.).**



## CARTA DE ELISABETH D'ORNANO

Cuando una mujer se queda embarazada comienza a transitar por el momento más importante de la creación. La idea de que, en nueve meses y fruto del amor de dos personas, una célula pase a convertirse en un precioso bebé parece milagrosa. En esos momentos tan especiales, me gusta recordar que la relación que establezcan los padres con el bebé que está por venir, irá influenciando su psicología y delineando su futura personalidad. Según la investigación existente en ese campo, los bebés, no sólo oyen dentro del útero, sino que sienten, sueñan, comunican, muestran preferencias e intereses y se ríen. En esta etapa se tejen ilusiones, emociones, alegría, amor y puede que también miedo, temor o ansiedad. Las hormonas se ocupan de hacer llegar a través de la sangre estos mensajes emocionales al bebé, que también alimentarán su desarrollo. La comunicación entre madre y futuro bebé es una realidad, a través de la cual, el hijo recibirá una dosis rica y variada de emociones que le irá familiarizando con los diferentes sabores que encontrará en la vida. La madre podrá percibir a través de su intuición

las necesidades de su hijo, el alimento que necesite, lo que más le conviene hacer durante el embarazo e incluso, posiblemente, una atracción por sonidos, colores y formas pueden ayudar a conformar su conciencia y su desarrollo. Si intentamos visualizar al hijo en crecimiento dentro de nuestro cuerpo, buscando el lugar del latido de su corazón en la tripa, conversar con él para transmitirle todo nuestro amor, incluyendo nuestras dudas y estableciendo un diálogo interior sincero, seguramente le estaremos ayudando a crecer más fuerte y estaremos tejiendo ya un vínculo que refuerce su seguridad y le prepare mejor para la vida. Para ello, son necesarios los momentos de reflexión, de silencio interior, de recogimiento, de escucha, de creatividad, de orden y de preparación para alumbrar. Las madres que son conscientes de esto desde el inicio del embarazo, consiguiendo un equilibrio entre su partes psíquica y física, probablemente perciban con mayor sensibilidad, y sean mejores receptoras de la comunicación del hijo que llevan dentro. Teniendo todo esto en cuenta, ellas pueden ayudar a sus hijos que están por llegar comunicándoles su disponibilidad para acogerlos tal como sean, sin crearles una identidad que pueda no ser la suya, incluso desde antes de concebirlos. Esto fomentará una mejor evolución de la familia, y con un objetivo de poder afrontar y superar las dificultades que surgirán a lo largo de la vida y a través de lo que son, ayudar a sus padres a superar las suyas.

Tanto la madre como el padre reviven su propia infancia en este precioso proceso de ser padres y buscan construir un mundo habitado por una humanidad creadora y llena de cualidades, que contribuya a conseguir un mundo mejor, más humano y feliz. Un mundo lleno de paz.









Asociación  
Elisabeth d'Ornano  
para el trastorno de  
déficit de atención e hiperactividad

c/ Velázquez 3 planta 1 - 28001 Madrid

[equipomedico@elisabethornano.org](mailto:equipomedico@elisabethornano.org)

[www.elisabethornano.org](http://www.elisabethornano.org)