

La única patria feliz, sin territorio, es la conformada por los niños

Rainer María Rilke

Poder sin autoridad

Dado que la autoridad ejercida sabia y permanentemente es la principal herramienta en la relación de los adultos con los niños y los jóvenes en la crianza humanizada se transcribe este artículo como editorial con permiso del autor:

El poder nace del ansia de tener más para ser más. La autoridad, de la voluntad de la comunidad que quiere ser regida por los mejores. El poder pertenece al orden de la privacidad individualista. La autoridad, al orden de la relación que dice referencia a la persona.

El poder expresa la fuerza. La autoridad, la trascendencia. El poder se arrebatada por la fuerza. La autoridad es conferida por la comunidad conocedora de los méritos personales.

El poder se fortalece en el menosprecio y la proscripción. La autoridad, en la escucha y la aquiescencia. El poder se ejerce mediante la imposición que domina. La autoridad, mediante la palabra dialogal, generadora de consensos.

El poder rechaza la diferencia. La autoridad procura la convergencia en la diversidad. El poder opera desde la lógica del monismo. La autoridad, desde la lógica del pluralismo y la coimplicancia.

El poder cohesionada por el miedo. La autoridad unifica por el acuerdo. El poder inspira temor y terror. La autoridad, respeto y confianza.

El poder se impone. La autoridad se acepta. La praxis del poder es la intimidación, que obnubila la conciencia y paraliza la proyectividad. La praxis de la autoridad es el derecho, que respeta la libertad y promueve el crecimiento.

El poder es voluntad de acción dominativa que, al margen de los intereses y el querer de la sociedad, se impone por la fuerza de quien decide actuar y dominar. La autoridad es ejercicio del poder delegado por la comunidad en aquellos que considera capaces de interpretar su voluntad y realizar lo que conviene para el bien común.

La ideología y la praxis de jefes, políticos, tecnócratas, militares, sindicalistas, tecnólogos, burócratas, guerrilleros y paramilitares colombianos, siempre han estado inscritas dentro del mundo del poder.

Basta conocer la llamada democracia colombiana, para entender, de inmediato, que la nación es víctima del poder de la violencia por carencia absoluta de auténtica autoridad.

Pasar del poder a la autoridad, es conditio sine qua non para la paz en Colombia.

Alberto Restrepo G.

La alimentación y la crianza humanizada

Miriam Bastidas Acevedo

Pediatra

Profesora

Departamento de Pediatría y Puericultura

Facultad de Medicina

Universidad de Antioquia

El hijo, ese regalo y a la vez préstamo que la vida hace a los seres humanos para vivir con él en su proceso de crecimiento y desarrollo necesita un acompañamiento amoroso e inteligente que le provea de lo necesario para su existencia, en el momento en que lo requiere, en la cantidad y con la calidad suficientes. De estas necesidades, una básica es la alimentación, que brindada con amor e inteligencia constituye un pilar fundamental en la crianza y favorece el desarrollo de las potencialidades del niño.

En la alimentación hay dos mecanismos importantes por los que el ser humano busca alimento; uno de ellos es el hambre, que constituye una defensa y se manifiesta con un conjunto de sensaciones displacenteras en el organismo forzando al individuo a buscar comida para satisfacerla, y el otro, es el apetito, en el que prima básicamente el deseo llevando a ingerir sólo cierto tipo de comidas objeto de su deseo.

Dejando de lado aspectos no menos importantes como la nutrición es fundamental reconocer que la alimentación del niño brinda un espacio privilegiado para favorecer su desarrollo y la construcción de metas de desarrollo humano integral y diverso.

Durante el primer año de vida del niño prima la búsqueda de alimento por hambre utilizando el llanto como forma de expresarse y cuya *satisfacción inmediata* da certeza al niño de que es amado reforzando su confianza básica y por lo tanto contribuyendo a la construcción de la *autoestima*.

Además, se inicia en las bases de la *solidaridad* al recibir la ayuda que tanto necesita en esos momentos permitiéndole también la *autonomía* alimentaria y de sus procesos digestivos que empieza a ejercer desde que nace y llevándolo con seguridad al placer y conformidad consigo mismo y con el ambiente, fundamento de la *felicidad*.

Hacia el segundo año de vida y en la etapa preescolar continúa el hambre como motor fundamental en la búsqueda del alimento y empieza a aparecer el deseo y la preferencia por determinados alimentos inducidos por los adultos implicados en la crianza, de tal forma que el niño aprende a comer lo que consumen en la familia y en

la comunidad en la que esta inserto ocurriendo fluctuaciones en sus sensaciones de hambre y saciedad, que lo llevan a comer unos días más que otros.

Es así como, en la alimentación durante los años preescolares, el respeto por el niño mismo y por su sensación de hambre o saciedad fortalece la *autoestima*, percibiendo que lo que siente es válido para quienes lo rodean y que por lo tanto él es valioso, dándole la posibilidad de decir no cuando no quiere y preparándolo para afrontar algunos momentos en la vida con una negativa rotunda ante ofrecimientos que no desea aceptar favoreciendo su propia toma de decisiones y por lo tanto la *autonomía*.

Con la autonomía y autoestima fortalecidas se da paso a la *creatividad*. El niño se siente amado sin condiciones, percibe que la comunicación entre él y sus padres o cuidadores es efectiva, se siente partícipe de su proceso de crecimiento y desarrollo y favorece la convivencia familiar, constructora de la *solidaridad*, inicialmente consigo mismo, para extenderla posteriormente a los otros.

En los años escolares debe continuar ese trato que respeta la dignidad humana del niño y así continuar con la construcción de su crecimiento y desarrollo.

Así mismo, cobran importancia las reglas y normas que la familia establece en la alimentación, tales como los horarios y los rituales, con flexibilidad y participación, promoviendo la formación de hábitos alimentarios saludables y evitando el autoritarismo y la permisividad que tanto confunden al niño.

Cuando se obliga al niño a comer mediante la amenaza, el chantaje o la súplica, se perturban los mecanismos fisiológicos de hambre y saciedad y, asunto más grave, se afectan el amor y el respeto implicados en un buen vínculo afectivo, apareciendo el temor y el miedo, obligándolo a aceptar lo que otros quieren que haga, negándole así la posibilidad de ser.

El niño aprende a manipular a los adultos significativos con la comida comiendo cuando quiere gratificarlos y rehusándose cuando desea castigarlos; esto es notorio principalmente cuando la madre trabaja y deja al niño al cuidado de otros a quienes les recibe muy bien las comidas, lo que significa que el niño ha percibido la angustia que genera en los padres el que no coma y pone a prueba tanto los límites de éstos como los suyos propios.

En ocasiones los adultos recurren a la televisión, a los juegos y maromas para que el niño reciba los alimentos y otras veces al castigo convirtiendo el momento de la alimentación en un circo o campo de batalla, distorsionando una valiosísima oportunidad de fortalecer el vínculo afectivo y la construcción y reconstrucción bidireccional de las metas de desarrollo.

Mitos sobre la alimentación

Algunas creencias sobre los alimentos y la alimentación favorecen actitudes y prácticas inadecuadas e impiden la flexibilidad y una relación armoniosa entre el niño y los padres o cuidadores.

El niño gordo es el más sano y saludable

Actualmente se sabe que el sobrepeso constituye un riesgo para la salud. El sobrepeso no equivale a ser saludable, por el contrario, indica que la dieta no es balanceada y que está recibiendo un exceso de energía que el organismo tiene que almacenar en forma de grasa.

La sopa alimenta más que el seco

La sopa es sólo una forma de preparar los alimentos en la que se utiliza mayor cantidad de agua; ésta es necesaria para los procesos digestivos en el organismo, por lo que hay que ofrecérsela al niño en cantidad suficiente, pero no en exceso, ya que tiene que ser eliminada por el riñón y suele poseer poco valor nutricional como tal.

La sustancia de la carne alimenta más que el bagazo

La sustancia es agua con grasa desprendida de la carne; lo que es verdaderamente útil es la fibra (el bagazo), por lo que hay que procurar que el niño lo ingiera.

La yema del huevo alimenta más que la clara

La yema esta formada principalmente por grasa y la clara constituye la proteína; el niño debe ingerir tanto la yema como la clara.

Los niños necesitan una dieta balanceada en grasa, sal y azúcar

Los niños deben comer con poca grasa, poca sal y poco azúcar para disminuir la posibilidad de colesterol alto, la hipertensión y agravar la diabetes si se tiene.

Prácticas desfavorables

- Ofrecer otra variedad de alimentos cuando el niño no quiere comer, pues aprende a manipular a los adultos
- Interrumpir abruptamente el juego para que se dedique a ingerir alimentos causándole malestar y disgusto que trasladará a los alimentos mismos

- Ofrecer golosinas antes de las comidas principales, pues suprime la sensación de hambre

Algunos elementos útiles de recordar

- El niño es el propio regulador de sus procesos de hambre y saciedad y éstos no deben ser interferidos
- El niño ante todo es un ser humano y merece un trato justo y respetuoso
- El niño capta emociones y necesita percibir a sus padres como seres equilibrados y justos
- La alimentación del niño debe enfocarse en la calidad de las relaciones que se establecen con él y no sólo en la cantidad de alimentos que ingiera
- Las prácticas alimentarias no deben convertirse en un campo de batalla en el que haya un vencedor y un vencido, sino en un momento en el que tanto el niño como el adulto mantengan intacta su dignidad
- Los padres no deben considerarse malos padres si el niño rechaza los alimentos, ni sentir que esta actitud equivale a rechazarlos a ellos

Lecturas recomendadas

Brazelton TB. La alimentación: ¿placer o campo de batalla? En: Brazelton TB. *Como entender a su hijo*. Bogotá. Norma, 1997, pp 159-183.

Rojas C, Guerrero R. El niño que no come. En: Rojas C, Guerrero R. *Nutrición normal en el niño*. Santafé de Bogotá, Editorial Médica Internacional, 1999, pp 116-121.

Posada Ä, Gómez JF, Ramírez H. *El niño sano*. 2ª ed., Medellín, U. de A., 1998.