

# EDUCAR SIN MITOS NI COMPLICACIONES

UNA GUÍA RIGUROSA PARA APRENDER A TOMAR DECISIONES SIN MIEDO A EQUIVOCARSE

**EMILY OSTER**



## LA GUÍA DE CRIANZA DEFINITIVA QUE ABORDA TODAS LAS DUDAS DE LOS PADRES PRIMERIZOS.

A partir de la llegada del bebé todas las familias deben afrontar un sinfín de elecciones sobre lactancia, vacunas, horarios para dormir... y, en general, cuentan con un montón de información, muchas veces contradictoria, que les proporcionan amigos, parientes, médicos y hasta blogs de Internet. Esta situación puede ser muy estresante, ya que a menudo no saben qué elegir ni a quién creer.

Para solucionar este problema, que ella misma experimentó como madre, la galardonada economista Emily Oster decidió indagar sobre los temas que generan más dudas entre los padres y recogió todas las conclusiones en estas páginas llenas de valiosos datos contrastados. Entre sus descubrimientos está la desmitificación de la lactancia materna, la elección del mejor método para dormir a los niños y para que dejen el pañal, y la verdad sobre la relación entre la inteligencia y el desarrollo del lenguaje.

En definitiva, esta es una guía rigurosa para que los padres primerizos se sientan más seguros a la hora de tomar decisiones, lo que les permitirá vivir esta etapa de una forma mucho más relajada.

«Volverse padre o madre es difícil. Pienso en algunas maneras en las que es más arduo para esta generación que para la anterior. Por un lado, contamos con muchas cosas que ellos no tenían (pañales desechables, Amazon Prime...). Por otro, como la gente tiene hijos más tarde, cuando sus carreras y estilos de vida ya están más asentados, el reto de la adaptación es más complicado.

Hay una adaptación individual para los padres, una adaptación a estar juntos. “¿Cómo se amolda este bebé a los planes que tengo para mí, para mi carrera, para mi tiempo libre? ¿Y cómo encaja en nuestro matrimonio?”».

## EMILY OSTER

**EMILY OSTER** es profesora de Economía en la Universidad de Brown y autora del bestseller *Expecting Better* (2012). En 2007 dio una charla TED y su trabajo ha aparecido en *The New York Times*, *The Wall Street Journal*, *Forbes* y *Esquire*. Está casada con el economista Jesse Shapiro, es hija de una pareja de economistas y madre de dos niños.

## SUMARIO

Introducción

### PARTE UNO. AL PRINCIPIO

1. Los primeros tres días
2. Espera, ¿quieres que me lo lleve a casa?
3. Créeme, llévate la faja

### PARTE DOS. EL PRIMER AÑO

4. ¿Dar el pecho es lo mejor? ¿Dar el pecho es mejor? ¿Dar el pecho da casi lo mismo?
5. Lactancia: una guía práctica
6. Posición y lugar para dormir
7. Organiza a tu bebé
8. Vacunas: sí, por favor
9. ¿Mamá ama de casa? ¿Mamá trabajadora?
10. ¿Quién debería cuidar al bebé?
11. Entrenamiento para dormir
12. Después de la lactancia: empezar con alimentos sólidos

### PARTE TRES. DE RECIÉN NACIDO A BEBÉ

13. Caminar pronto, caminar tarde: cambios físicos importantes
14. Los vídeos educativos vs. el hábito de la televisión
15. Hablar lento, hablar rápido: desarrollo del lenguaje
16. Dejar los pañales: calcomanías vs. M&M's
17. Disciplina del niño
18. Educación

### PARTE CUATRO. EL ÁMBITO DOMÉSTICO

19. Política interna
20. Espaciado
21. Crecer y dejar ir

Agradecimientos

Apéndice con lecturas complementarias

Notas

## EXTRACTOS DE LA INTRODUCCIÓN

«La mayoría de las personas de esta generación nos convertimos en padres más tarde que nuestros padres; hemos sido adultos funcionales mucho más tiempo que cualquier generación anterior de padres primerizos. Esto no es solo un hecho demográfico comprobado, sino que significa que estamos acostumbrados a la autonomía; y gracias a la tecnología estamos acostumbrados a disponer de información casi ilimitada a la hora de tomar decisiones.

Nos gustaría abordar la crianza de los hijos igual que ellos, pero la gran cantidad de opciones crea un exceso de información. En particular en las primeras fases cada día parece haber un nuevo reto, y cuando buscas consejo, cada persona dice algo distinto. Y, para ser francos, en comparación contigo todo el mundo parece experto. Es abrumador incluso antes de darte cuenta de que estás agotada tras el parto y de que el pequeño nuevo residente de tu hogar no se agarra al pecho, no se duerme o no para de llorar. Respira hondo.

Hay muchas decisiones importantes: ¿deberías darle el pecho?, ¿deberías entrenarlo para dormir, y con qué método? ¿Y las alergias? Algunas personas te dicen que evites darle cacahuetes, otras que se los des lo antes posible, ¿quién tiene razón? Y hay otras menos importantes: ¿es buena idea envolverlo como un burrito en una manta? ¿Tu bebé necesita tener horarios de inmediato?

Estas preguntas tampoco desaparecen cuando tu hijo crece. Apenas se han estabilizado el sueño y la alimentación cuando te enfrentas al primer berrinche. ¿Qué demonios haces con eso? ¿Deberías castigar a tu hijo? ¿Cómo? ¿Le tendrías que hacer un exorcismo? A veces parecería que sí. Quizá solo necesites una pausa de un minuto. ¿Está bien dejar que tu hijo vea la televisión? Tal vez en alguna ocasión internet te haya dicho que ver televisión convertirá a tu hijo en un asesino en serie. Es difícil recordar los detalles, pero ¿no es mejor no arriesgarse? Pero, vaya, una pausa sería bienvenida.

Y, por si fuera poco, está la interminable preocupación: “¿Mi hijo es normal?”. Cuando tu bebé solo tiene unas semanas, “normal” significa si hace bastante pipí, si llora demasiado o si está subiendo de peso lo suficiente. Después es si duerme lo necesario, si puede darse la vuelta, si sonríe. Más tarde, ¿tiene que gatear?, ¿camina?, ¿cuándo debería poder correr?, ¿cuándo tiene que empezar a hablar?, ¿cuántas palabras diferentes debe ser capaz de decir?

¿Cómo podemos obtener las respuestas a estas preguntas? ¿Cómo sabemos cuál es la manera “correcta” de criar? ¿Eso existe siquiera?»

pp. 12-13

«Todos queremos ser buenos padres. Queremos tomar las decisiones correctas. Así, después de decidir algo nos sentimos tentados a pensar que la nuestra es la decisión perfecta. La psicología tiene un nombre para esto: disonancia cognitiva evasiva. Si elijo no dar el pecho, no quiero reconocer que la lactancia materna conlleva beneficios, por muy pequeños que sean. Entonces me aferro a la posición de que dar el pecho es una pérdida de tiempo. Por otro lado, si paso dos años sacándome el pecho cada tres horas, necesito creer que esto es vital para ofrecerle a mi hijo una vida perfecta.

Se trata de una tentación profundamente humana, pero también es contraproducente. Tus elecciones pueden ser correctas para ti, pero no necesariamente son la mejor opción para otras personas. ¿Por qué? Porque tú no eres las otras personas. Tus circunstancias son distintas. Tus preferencias son distintas. En el lenguaje de la economía: tus restricciones difieren».

pp. 20-21

«Educar sin mitos comienza en la sala de parto. La primera parte de este libro aborda algunos aspectos, muchos de ellos médicos, que se presentan desde muy temprano: circuncisión, pruebas de cribado neonatal o pérdida de peso del recién nacido. Hablaré de las primeras semanas en casa: ¿debes envolverlo en una manta? ¿Evitar la exposición a los gérmenes? ¿Registrar de manera obsesiva información sobre tu bebé? Esta parte del libro también les hablará a las nuevas mamás de la recuperación física del parto y sobre la conciencia de los problemas emocionales posparto.

La segunda parte se enfoca en las grandes decisiones de la crianza temprana: lactancia (¿debería practicarla?, ¿cómo funciona?), vacunas, posición para dormir, entrenamiento del sueño, quedarse en casa o trabajar fuera, guardería o niñera; en resumen: las guerras de mamás.

La tercera parte abordará la transición de recién nacido a bebé, o al menos de una parte de esa etapa: tiempo frente a la pantalla (¿es bueno o malo?), entrenamiento para ir al baño, disciplina y varias opciones educativas. Te mostraré algunos datos sobre el momento en que tu hijo va a empezar a caminar y a correr, y cuánto va a poder hablar (y si eso importa).

La última parte del libro habla de los padres. Cuando llega un bebé, necesariamente crea a unos padres, y muchas cosas cambiarán. Hablaré de las presiones que la paternidad temprana puede producir en la relación con tu pareja y la pregunta sobre tener más hijos (y cuándo).

Sabemos que ser padre y madre significa recibir muchos consejos, pero estos casi nunca van acompañados de una explicación sobre por qué algo es verdadero o no, ni hasta qué punto podemos saber si lo es. Cuando no explicamos la razón, eliminamos la capacidad de que la gente piense por sí misma en estas opciones y en el papel que desempeñan sus propias preferencias personales. Los padres también son personas y merecen algo mejor.

El propósito de este libro no es contradecir ningún consejo en particular, sino la idea de no explicar por qué se aconseja algo. Armada con la evidencia y una manera de meditar tus decisiones, puedes elegir lo que es correcto para tu familia. Estar contenta con lo que decides es el camino para una crianza más feliz y relajada; y con suerte, para poder dormir un poco más».

pp. 22-23

**Para más información:**

Paloma Cordón  
934 928 633 - 699629430  
[pcordon@planeta.es](mailto:pcordon@planeta.es)

Guillem Duran  
934 928 442  
[gduran@planeta.es](mailto:gduran@planeta.es)