

# María Luisa Ferrerós

PSICÓLOGA INFANTIL Y AUTORA DE *DULCES SUEÑOS, SIN MIMOS NI LLOROS*

*“Para educar hay que saber por qué hemos de hacer las cosas”*

Siempre vinculada al mundo de la infancia, ha creado el Método Ferrerós con el que proporciona claves para afrontar mejor la aventura de la paternidad. Porque la educación de los hijos es un proyecto a largo plazo.

● Amparo Luque

**Ha dedicado su último libro al sueño, tema en el que está especializada. Denos algunas claves para que el bebé duerma bien**

Hay dos tendencias: dejarle llorar hasta que se duerma y la contraria, el colecho, dormir con él. Son los dos extremos más marcados y yo estoy en medio, con maneras menos drásticas de enseñarle a dormir, consiguiendo que tenga confianza. El tema del sueño es un aprendizaje, un desarrollo neurológico y el niño no está preparado para ello hasta los cuatro meses. No se le puede enseñar hasta que empiece a distinguir entre día y noche. Con los niños más mayores (de unos tres años), lo que he comprobado es que detectan tu estado de ánimo. Cuando les acostamos estamos agotados, queremos que se duerman y les “damos largas”, diciendo que les vamos a leer un cuento o que luego volvemos, pero no lo hacemos. Ellos se quedan impacientes y no se duermen. Yo aconsejo hacer lo contrario; ir varias veces a ver al niño y que él sepa que estás pendiente. Esa confianza y esa relajación hace que ya no tenga la sensación de que la hora de dormir es una lucha, y un “no quiero dormirme y tú sí quieres que me duerma”. Así, automáticamente la cosa funciona. Esto es lo que he intentado plasmar en mi último libro.

**Dentro del sueño, la música es para usted un recurso muy importante. ¿Cómo la usamos?**

El niño asocia el momento de relax y sueño con la música y es más fácil hacer la transición para dormir: ni dejarlo llorar, ni permanecer con él en brazos. Poco a poco va entendiendo que su “interruptor del sueño” es una determinada música.

Podemos ponerlo en práctica ya en el embarazo; desde el cuarto mes de gestación, el único sentido que tiene desarrollado el bebé en el útero materno es el del oído y tiene memoria auditiva de lo que escuchaba en él.

Así, cada día más o menos a la hora del sueño, de ocho a diez, te relajas oyendo música y le pones a él la misma música que escuchas tú. Yo he diseñado un aparato que es como un cinturón con unos auriculares que tienen el volumen adecuado (este ha de ser como máximo de 20 decibelios). También tengo seleccionadas las músicas más adecuadas para relajar. La música clásica, sobre todo la de Mozart, de Chopin, de Beethoven, las nanas de Brahms... van muy bien para que el niño sintonice su ritmo cerebral con el de la música.

**Y en general, ¿hay claves básicas para afrontar con éxito la educación de los hijos?**

Lo más importante es tener una buena comunicación con ellos, primero de piel y después de conversaciones, para poderlos conocer. Si no tienes un ratito para hablar con ellos no verás que cada uno es diferente y que la educación de cada uno la has de abordar de manera distinta. No puedes castigar a todos igual: a uno le tienes que echar una bronca tremenda para que reaccione pero al otro, a lo mejor si se la das, le hundes. Lo más importante es observar y personalizar.

Hay que intentar tener tiempo de calidad con ellos. El tiempo que estás aprendiendo a conocer sus reacciones, ver en qué dedican su tiempo libre, a qué juegan... Ahí ves mucho cómo funcionan: unos hacen puzzles, otros pintan, otros se disfrazan, etcétera. Y cada uno muestra un poco su carácter en sus juegos.

**Entonces, ¿tenemos que ser muy “colegas” de nuestros hijos?**

No. Tienes que hablar y jugar con tu hijo, pero siempre desde el puesto de que eres responsable de su educación. Porque cuando confundes el rol, normalmente confundes al niño. Debes de ser su referente, la persona que le marcas un camino; si eres su colega, dejas de ser su referente y el tema educativo se vuelve muy difícil.

A veces se hace con la mejor intención pero el resultado no suele ser bueno. El padre ha de marcar límites, pautas, estando cercano y conversando con él, pero con ese punto de respeto. El niño tiene que saber quién es el “capitán del barco” y que al padre no se le cuestiona. Cuando tú dices que no, es que no.

La educación es un proyecto a largo plazo. Cuando el niño tiene dos añitos, todo es relativamente fácil y todos jugamos y nos hacemos cosquillas. Pero hay cosas en las que se requiere que el niño sepa que no eres su amigo, eres su padre. Si no,

cuando es adolescente se te escapa. Y ahí pierdes una herramienta educativa muy importante, que es el respeto. El respeto es muy básico y hay que inculcárselo desde chiquitín.

**¿Y cómo se consigue ese respeto?**

Pues poniendo límites. El niño entiende que cuando le estás educando y le prohíbes cosas, lo haces por su bien. De hecho, hay muchos niños que se quejan de que su padre les deja hacer todo. Es mucho más fácil esto, porque tú te sacas el problema de encima, pero ellos entienden que no te importan. Lo complicado es estar ahí encima de él. El niño entiende que eso lo haces porque te preocupas por él, le quieres, y lo reclama (sobre todo de adolescente). Yo me he encontrado con niños que me han dicho: “yo suspendo porque si no mi padre nunca va al cole”.

Es muy importante darle las pautas que necesita. Debe saber lo que puede y no puede hacer, lo que está bien y lo que está mal. Es aquel refrán de que “quien bien te quiere, te hará llorar”.

**Delante del niño hay que dejar claro quién manda y desde muy pequeño enseñarle a que te respete**

Aunque te duela, debes castigarle, porque si no él no aprende respeto y a no rebasar los límites.

Pensar que dejándoles hacer todo lo que quieren serán más felices y nos querrán más es un error. Es completamente al revés.

El sentimiento de culpabilidad que tenemos por que trabajamos y estamos poco tiempo con ellos, nos lleva a equivocarnos.

**Todo esto se recoge en su método, ¿en qué consiste?**

Va en dos direcciones: para dar seguridad al adulto y transmitírsela al niño. Cuando el papá sabe lo que tiene que hacer y los pasos que tiene que dar, se siente muy seguro de lo que hace y de por qué lo hace, y transmite esa seguridad al niño. Funciona. Lo que más desespera a un niño es ver que su padre no sabe por dónde va; el mirar al “capitán” y ver que está más perdido que tú. Entonces nos ponemos todos histéricos. Los padres están muy perdidos y transmiten esa inseguridad al niño. Yo nunca doy recetas sin explicar el porqué, lo que me da fuerza para decir “por aquí no paso”. Mi método es: “para educar hay que saber por qué hemos de hacer las cosas”.

**Por tanto, ¿cuáles serían las pautas básicas del Método Ferrerós?**

- 1-Saber por qué hago las cosas.
- 2-Saber que la educación es un proyecto a largo plazo y lo que estoy haciendo ahora tiene una repercusión más allá, y siempre la tengo que mirar.
- 3-Actuar en equipo. Los padres se tienen que apoyar mutuamente, tienen que hablar las cosas y educar lo más conjuntamente posible. Tanto si están juntos como si están divorciados.

**Finalmente, ¿a qué consejo le daría a los padres primerizos?**

Hay que tomárselo con mucha paciencia, estar lo menos estresados posible. Y hay que tener en cuenta que para el bebé cuando nace, todo es nuevo y tu eres el encargado de guiarle y calmarle. Si te sitúas en ese plano todo será más fácil.

Sobre todo en los tres o cuatro primeros meses es importante tener en cuenta que al bebé no se le malcria por tenerlo en brazos todo el día. Él necesita tu calor y protección; necesita más el contacto que las palabras. Reconoce el latido del corazón de la mamá y es casi lo único que le calma. Estos cuatro primeros meses son de adaptación mutua y de aprender a descifrar cómo se comunica el niño. Los padres deben hacer ese tránsito al niño lo más agradable posible. Cuanto más les dejas llorar, más se excitan y más irritables se vuelven. Hay que seguir un poco más el instinto.

A partir del quinto o sexto mes, dependiendo de la maduración, es cuando empiezan a aprender y cuando comienzas a marcar el orden, la rutina. Pero muy paulatinamente.

No puedes educar al niño nada más nacer. □



## A GRANDES RASGOS

- **Edad:** 43 años.
- **Profesión:** Psicóloga infantil.
- **Una pasión:** Los niños.
- **Ha publicado:** *Portate bien, Enséñale a aprender, Enséñale a ver la tele, Sí, mamá; Abrazame, mamá; Tengo miedo, Adiós al pañal, Método 1,2,3 para portarse bien y Dulces sueños, sin mimos ni lloros.*
- **Un libro sobre educación o pediatría que recomendaría:** El libro de pediatría del Dr. B. Brazelton.
- **Más información:** [www.metodoferreros.com](http://www.metodoferreros.com)