

LILIANA DUQUE

CAPÍTULO 1 GRATIS

— DE MAMÁ A MAMÁ

Niño Normal, *Mamá Preocupada*

*Guía para entender el desarrollo de tu hijo de 1 a 4 años sin
perder la paz ni la cabeza*

Introducción

Son las once de la noche y estás sentada en el pasillo, fuera del cuarto de tu hijo, con el celular en la mano. En la pestaña abierta dice algo como "rabietas toddler normal o problema" y llevas veinte minutos leyendo foros, artículos contradictorios y comentarios de desconocidas que juran tener la respuesta. Mañana vas a estar cansada. Otra vez.

Si esto te suena familiar, quiero que sepas algo antes de seguir leyendo: no estás exagerando, y no estás sola.

Yo he estado ahí. He contado las palabras que dice mi hija comparándolas con una tabla en internet. He llorado en el auto después de que la maestra de la guardería me dijera, con la mejor intención del mundo, que "lo mejor sería hacerle una evaluación." He pasado noches enteras preguntándome si el hecho de que no quisiera comer nada verde era una fase o el inicio de algo más serio. Y como muchas madres, aprendí —a veces de la forma difícil— que la mayor parte de lo que nos quita el sueño entra perfectamente dentro de lo esperado para esta edad. No siempre. Pero casi siempre.

Este libro nace de esa distancia enorme que existe entre lo que sentimos como madres y lo que realmente dice la evidencia sobre el desarrollo infantil. Nadie nos entregó un manual cuando salimos del hospital. Nos dieron un bebé, una lista in-

terminable de cosas de qué preocuparnos, y el acceso ilimitado a internet a las tres de la mañana. No es una combinación justa.

Mi intención no es decirte que dejes de preocuparte —eso sería absurdo, y probablemente imposible—. Mi intención es darte algo mucho más útil: herramientas reales para distinguir entre lo que es parte normal del desarrollo de un niño pequeño y lo que realmente merece una conversación con un profesional. Vas a encontrar información clara, sin tecnicismos innecesarios, organizada por los temas que más quitan el sueño: las rabietas, el lenguaje, el sueño, la comida, el comportamiento social, las regresiones. En cada capítulo te voy a mostrar el rango amplio de lo "normal", y también las señales concretas que sí ameritan atención, para que sepas exactamente cuándo actuar y cuándo simplemente respirar.

Este libro no reemplaza a tu pediatra. Pero sí puede ayudarte a llegar a esa consulta con las preguntas correctas, en lugar de con una lista imprecisa de miedos. Y sobre todo, espero que te ayude a recuperar algo que la crianza moderna nos quita todo el tiempo: la confianza en que conoces a tu hijo mejor que cualquier algoritmo, cualquier tabla de comparación, y cualquier comentario ajeno.

Tu hijo no necesita que seas una madre perfecta ni una experta en desarrollo infantil. Necesita que estés presente, que confíes en tu instinto, y que sepas cuándo pedir ayuda. Eso es exactamente lo que este libro busca darte.

Empecemos.

Capítulo 1: La Preocupación que Todo Padre Carga

1.1 Por Qué "¿Esto es Normal?" Es la Pregunta Más Común en la Crianza

Hay una escena que se repite, con pequeñas variaciones, en miles de hogares cada noche: una madre revisando el teléfono después de acostar a su hijo, buscando en Google la frase exacta de lo que la inquieta. "Mi hijo de 2 años no dice más de diez palabras." "Rabietas de una hora, ¿es normal?" "Niño de 18 meses no me mira a los ojos cuando le hablo." Escribimos estas frases a solas, casi en secreto, porque decirlas en voz alta se siente como admitir que algo anda mal, o peor, que somos nosotras las que no estamos haciendo bien las cosas.

Nadie nos preparó para esta parte de la maternidad. Nos hablaron del parto, de la lactancia, de las noches sin dormir del primer año. Pero nadie nos dijo que después vendría una etapa entera —los años de niño pequeño, aproximadamente entre uno y cuatro años— marcada por una pregunta que nunca termina de responderse del todo: ¿esto que estoy viendo es parte de crecer, o es una señal de que algo necesita atención?

Esta preocupación no es un defecto tuyo. Es, en gran parte, resultado del mundo en el que criamos hoy. Hace dos generaciones, una madre comparaba a su hijo con sus sobrinos, con los hijos de las vecinas, quizás con lo que recordaba de sus pro-

pios hermanos. Hoy comparamos a nuestros hijos con cientos de niños que nunca conoceremos, a través de aplicaciones de seguimiento del desarrollo, grupos de Facebook, videos virales de niños "genio" y publicaciones cuidadosamente editadas de otras familias. Vemos solo el punto más alto del desarrollo de otro niño, nunca sus propios días difíciles, y lo comparamos con el peor momento del nuestro.

A esto se suma algo aún más difícil de nombrar: el miedo a que preocuparnos nos convierta en madres exageradas, y al mismo tiempo, el miedo a que no preocuparnos nos convierta en madres negligentes. Vivimos atrapadas entre dos juicios posibles, y esa tensión, más que cualquier comportamiento específico de nuestros hijos, es la que realmente nos agota.

Quiero decirte algo con toda claridad antes de seguir: preocuparte no te hace una mala madre. Te hace una madre atenta. La ansiedad que sientes cuando observas a tu hijo no es el problema —es información. El problema es no saber qué hacer con esa información: si actuar, esperar, o simplemente respirar. Ese es exactamente el propósito de este libro.

1.2 Qué Significa Realmente "Normal" en el Desarrollo Infantil

Una de las palabras que más ansiedad genera en la crianza es, curiosamente, la palabra "normal". La usamos como si fuera una línea fija, un punto exacto que un niño debe alcanzar en

una fecha precisa. En realidad, el desarrollo infantil no funciona así en absoluto.

Cuando los pediatras y especialistas del desarrollo hablan de hitos —caminar, hablar, compartir, controlar impulsos— no se refieren a una edad exacta, sino a un rango amplio, muchas veces de varios meses o incluso más de un año. Un niño puede decir sus primeras cincuenta palabras a los quince meses, y otro llegar a ese mismo número recién a los veintitrés, y ambos estar completamente dentro de lo esperado. Las tablas que vemos en las aplicaciones suelen mostrar un promedio, no un límite. Y un promedio, por definición, significa que la mitad de los niños llega antes y la otra mitad llega después.

Esto no significa que todo comportamiento sea automáticamente normal, ni que nunca debemos prestar atención. Significa que el rango de lo esperado es mucho más amplio de lo que la ansiedad —y muchas veces internet— nos hace creer. A lo largo de este libro vas a encontrar ese rango explicado con claridad para cada área del desarrollo: lenguaje, comportamiento, sueño, alimentación, y las relaciones sociales.

Hay otro factor que rara vez se menciona en las tablas de hitos: el temperamento. Algunos niños son naturalmente más intensos, más sensibles a los cambios, más reactivos ante la frustración. Esto no es un trastorno ni un fracaso de crianza; es, simplemente, la manera en que ese niño en particular está construido. Un niño de temperamento intenso puede tener rabietas más largas y frecuentes que otro, sin que eso indique ningún problema subyacente. Aprender a distinguir entre

"comportamiento típico de este niño en particular" y "señal de alerta real" es una de las habilidades más valiosas que vas a desarrollar como madre, y es exactamente lo que este libro busca enseñarte, capítulo por capítulo.

1.3 Cómo Usar Este Libro

Este libro está organizado de una manera intencional: primero la tranquilidad, después las señales de alerta. En cada capítulo vas a encontrar tres partes. Primero, una explicación honesta y basada en evidencia de lo que es realmente típico a esta edad, para que puedas soltar buena parte del peso que cargas innecesariamente. Segundo, una lista clara de señales que sí ameritan atención profesional, presentadas sin dramatismo, para que sepas reconocerlas si aparecen. Y tercero, herramientas prácticas que puedes aplicar hoy mismo en casa, sin importar en qué punto del camino te encuentres.

No vas a encontrar aquí diagnósticos ni promesas de certeza absoluta. Ningún libro, por completo que sea, puede reemplazar la evaluación de un pediatra o especialista que conoce a tu hijo. Lo que sí vas a encontrar es un marco simple que puedes aplicar una y otra vez, en cualquier situación que te genere dudas: observar sin juzgar, comparar con el rango real —no con el niño de la vecina—, y actuar solo cuando la información realmente lo justifique.

Te invito a leer este libro no de una sola sentada, sino como una referencia a la que puedas volver. Quizás hoy te preocupa el habla, y en tres meses te preocupe el sueño, o el comportamiento con otros niños. Cada capítulo está pensado para poder leerse de forma independiente, en el momento en que lo necesites.

Y sobre todo, quiero que leas este libro no desde el miedo, sino desde el cuidado. Estás aquí, leyendo, precisamente porque te importa profundamente el bienestar de tu hijo. Eso, más que cualquier tabla de desarrollo, ya dice mucho de la madre que eres.

AQUÍ TERMINA TU CAPÍTULO GRATIS

¿Quieres seguir leyendo *con calma*?

El libro completo te acompaña en las rabietas, el habla, el sueño y el asma, la alimentación, las regresiones y cómo preparar la consulta con el pediatra, de 1 a 4 años.

MUY PRONTO EN AMAZON

duquelili.com/libro