



Conferencia dictada por **Virginia Monfort** (psicoterapeuta) en la *Escuela de Padres de Axular* el 19 de marzo de 2003.

## INTRODUCCIÓN

La primitiva relación del bebé con su madre se halla estrechamente vinculada con la alimentación.

Aunque el bebé no sólo necesita de su madre para satisfacer su hambre, la alimentación es un aspecto muy importante de su relación. Por supuesto, comer y beber son cosas que siguen teniendo gran importancia para todos nosotros en el curso de nuestra vida. En periodos de angustia, o en épocas difíciles, podemos "dejar de comer o empezar a beber". En muchas de nuestras actividades podemos descubrir una estrecha relación inconsciente con la alimentación, como cuando asimilamos lo que nos dicen o digerimos información. El hecho de dar alimento a alguien se vincula a menudo con el deseo de demostrarle nuestro afecto.

La alimentación se convierte en el escenario donde se representa el teatro de la relación.

## EL BEBÉ. Las primeras relaciones



Cada madre debe observar a su propio bebé y de esa manera, poco a poco, aprenderá a conocerlo y a entender sus necesidades y deseos.

Cuando hablamos de la relación que en esta primera etapa se establece entre el bebé y su madre en los momentos en que esa lo alimenta, no nos referimos simplemente a la comida. El calor y la seguridad que el bebé siente cuando su madre lo sostiene entre sus brazos, el pecho de ella o el biberón, la leche, el hecho de oír la voz de su madre, el olor y el contacto de ésta, constituye todo el mundo

del bebé. Esta relación supone sentimientos muy intensos por parte del niño; es su primera relación de amor, pero en ella también tiene cabida el enfado.

Si esta primera relación proporciona al bebé experiencias satisfactorias, existen mayores probabilidades de que se desarrolle en él una sensación de bienestar interior y confianza.

La manera en que se desenvuelve al comienzo la relación entre la madre y el bebé no depende sólo de ella, sino de las características propias de éste. La succión no es un simple reflejo, y a algunos bebés les lleva varios días adquirir la habilidad necesaria.

Puesto que los bebés son tan diferentes unos de otros, en cada caso será necesario observar durante algún tiempo y quizás ensayar varios métodos, antes de hallar el que resulta adecuado para él.

Las madres también tienen sus propias dificultades y problemas, eso es lo que ocurre en todos los casos. Ella debe decidir si dará de mamar o no a su bebé y en caso de que decida hacerlo, determinar por cuánto tiempo.

Cuando el bebé es muy pequeño sólo siente una abrumadora urgencia para ser alimentado. Si se lo deja esperar demasiado, es posible que experimente una gran desesperación. Si la madre puede ofrecerle el alimento tan pronto como tenga hambre, se fortalecerá su confianza en ella y en el mundo. Al poco tiempo aprenderá quizás a permanecer sin comer durante periodos más prolongados y rápidamente se adaptará a una cierta rutina.

Al bebé le agrada estar en estrecho contacto con su madre; esto puede observarse en los momentos en que la madre lo alimenta y a menudo también durante el baño. Creemos que durante los tres primeros meses el bebé no puede distinguir sino de manera muy fugaz entre su propio cuerpo y el de su madre.

Al comienzo el bebé ignora que el alimento que recibe procede de una persona que está afuera de él mismo. Podemos pensar que esa situación se asemeja a la de un cuento de hadas, en el que una mesa comienza a llenarse mágicamente de manjares, tan pronto alguien desea que estos aparezcan. Puesto que en la vida real es inevitable que el bebé sienta hambre y deba esperar algún tiempo su comida, de este modo podrá realizar el aprendizaje.



A menudo el proceso es más o menos como sigue: el bebé siente hambre, llora, descubre sus dedos, y los succiona durante un rato, lo que es probable que le calme por un tiempo. Pero de los dedos no obtiene alimento, con lo cual el hambre vuelve a aparecer, los dedos pierden su utilidad, la magia se rompe, y el bebé vuelve a llorar. A medida que estas experiencias se repiten empieza a aprender que el alimento llega desde fuera de él. De esta manera comienza a surgir la conciencia de ser alguien distinto de la madre.

Los bebés comienzan a adquirir conciencia de su cuerpo succionándose los dedos, tocando sus brazos y piernas, jugando con los dedos de las manos y los pies y más tarde con el resto del cuerpo.

Literalmente empiezan a sentirse a sí mismos de esa manera. Del mismo modo investigan a su madre. Alrededor de los tres o cuatro meses, el bebé reacciona de una manera especial ante la presencia del padre. Desde el comienzo el padre tiene una enorme importancia indirecta para el bebé. Durante las primeras semanas, cuando tanto la madre como el niño se esfuerzan por llegar a conocerse y adaptarse el uno al otro, el padre es una gran ayuda. Para la madre será un apoyo compartir con él algunos de sus temores.

A intervalos el bebé recibe la leche de su madre o del biberón, pero durante la mayor parte del día y de la noche debe prescindir de esto. La palabra "destete" significa acostumbrarse, y en efecto, el bebé ha debido acostumbrarse a la pérdida de la madre que lo alimenta durante los intervalos entre las comidas. Ya tiene cierta experiencia en lo que respecta a prescindir del alimento materno, pero el destete significa también comenzar a acostumbrarse a un nuevo tipo de alimento.

La única regla es que no existe ninguna norma fija e inamovible. En el momento en el que se comienza a introducir nuevos alimentos, puede variar, y a pesar de que el destete se produzca de manera gradual, tarde o temprano el bebé debe abandonar definitivamente la alimentación al pecho o con el biberón. El destete supone tanto para la madre como para el bebé, atravesar por una cierta crisis.

Como ocurre con cualquier otra etapa del crecimiento y el desarrollo, la madre puede sentirse orgullosa de que su hijo se halle en condiciones de dar ese paso hacia delante y al mismo tiempo experimentar cierta nostalgia y tristeza pues eso implica una mayor separación. A menudo no importa tanto lo que la madre hace como el modo en que lo hace, es decir, sus sentimientos de afecto y sus ansiedades que se comunican al bebé. Será de gran ayuda el hecho de que el destete se lleve a cabo en un momento en el que el bebé se halle en condiciones de comprender que detrás del pecho o del biberón está su madre. También deberemos saber cuál ha sido su reacción ante los alimentos nuevos que hemos tratado de darle.

Será necesario conceder al bebé bastante tiempo, y durante el periodo posterior al destete, la madre deberá ser paciente con él y dejar algunas horas libres para dedicárselas. Algunos bebés rechazan la comida, tienen caprichos y asimismo pueden aparecer dificultades para dormir o experimentar nuevos temores. Otros lo aceptan sin mayores dificultades.

## PRIMER AÑO

La mayoría de los niños de un año, tienen una rutina diaria simple. Durante el primer año las necesidades del bebé eran urgentes y debían ser satisfechas casi inmediatamente; pero el niño de un año es, por lo general, más flexible y puede esperar algún tiempo.

El desayuno es por lo general, su comida favorita, porque a la mañana suele sentirse hambriento y además porque habitualmente desayuna junto con el resto de la familia. Es posible que durante la semana ésta sea su única comida con el padre. El niño de un año come ahora cuatro veces por día, cuando ello es conveniente puede sentarse a la mesa junto con la familia y comer la misma comida que ellos o bien algún alimento especial para bebés, si eso se considera más adecuado.

El apetito de un niño-puede variar considerablemente de un mes a otro. Los periodos en que el niño no quiere comer pueden deberse a la dentición, a que no se siente bien, o al hecho de que se ha introducido algún cambio en su rutina diaria. Algunos niños no comen casi nada cuando se encuentran fuera de su casa, y a otros un cambio puede servirles de estímulo para comenzar a comer nuevamente.

Es muy frecuente que los niños tengan especial predilección por alguna comida y que deseen que se les sirva al menos una vez al día. Pero que luego la rechacen por completo durante un periodo. La madre debe respetar las preferencias y no darse por vencida ante el primer "no"; éste no significa un rechazo definitivo pero sí la afirmación de sus propios gustos, es una etapa más del proceso en el cual el niño va avanzando hacia la definición de su personalidad. Cuando rechaza una comida o manifiesta predilección por otra, no hace más que enunciar una afirmación respecto de sí mismo; lo que quiere decir es: " yo soy alguien a quien le gusta la manzana y no las zanahorias". En esta etapa el niño ya puede discriminar y no siempre come todo lo que le ofrecen; cuando era más pequeño a la hora de las comidas se sentía tan hambriento que no podía ser muy selectivo.



A medida que su independencia aumenta el niño examina también la relación que tenía antes con su madre, en la que ésta era la persona que le proporcionaba el alimento. Puesto que el destete ha puesto fin al contacto corporal que se establecía entre el bebé y la madre, ambos deben encontrar ahora nuevas maneras de relacionarse mediante la alimentación. Un aspecto de esta situación es la afirmación por parte del niño de su derecho a elegir él mismo sus comidas. Puede rechazar por completo las papillas y puede ser que sólo acepte los alimentos de consistencia sólida.



En otros casos, la reacción ante el destete puede llevar al niño a aferrarse a las comidas propias de los bebés y a rechazar todo alimento que exija ser masticado. Se siente incapaz de hacer frente a la nueva etapa y experimenta nostalgia por la anterior.

La madre a menudo reacciona con disgusto ante el hecho de que su hijo se niegue a comer. Para ella el alimento que ha preparado es un símbolo de su amor. Siente la negativa del niño como un rechazo hacia ella misma como madre. Es en estos casos cuando el padre o la abuela pueden ayudar a hacer frente a las dificultades y alimentar al rebelde, sin sentirse tan comprometidos en la situación afectiva.

Otro aspecto de la relación que el niño tiene con su madre es su necesidad de alimentarla tal como él es alimentado por ella. A veces ofrecen a la madre un trozo de pan, sonriendo, como si la invitara a que comiera.

Durante este año los bebés aprenden a comer solos, algún tiempo antes, cogen con las manos trozos de alimentos sólidos de la bandeja de su silla alta. Algunos bebés se niegan por completo a que su madre les dé la comida en la boca y ésta debe hacer uso de todo su ingenio para encontrar una dieta que tenga alimentos que el niño pueda tomar con sus dedos y masticar con sus escasos dientes. A veces el niño permite que su madre le dé de comer con una cuchara sólo si él puede de vez en cuando coger un trozo de pan y llevárselo a la boca por sí mismo; en este caso los motivos de la protesta no son tanto los alimentos sino el hecho de que su madre sea quien lo alimente.

A medida que transcurre el primer año, el rechazo a ser alimentado por la madre y el sentimiento de que él puede hacer todo por sí mismo adquiere un carácter más constructivo. El niño aprende a manejar la cuchara sin ayuda. Algunos niños pueden comer solos sin dificultad a los 15 meses, usando una cuchara adecuada.

Cuando el niño adquiere mayor habilidad, la madre debe permitirle que cada vez más se alimente por sí mismo. A ella le resulta tentadora la posibilidad de servirle la comida a su hijo rápidamente y sin que se ensucie nada, pero el niño tiene ahora dos objetivos que a menudo son contradictorios: satisfacer su hambre y realizar la hazaña de comer sin ayuda. A veces conviene dejar que el niño se alimente por sí mismo durante unos minutos, cuando comienza a mostrar signos de cansancio darle de comer, para después permitirle que termine solo lo que queda en el plato. Una vez hecho esto, se le puede ofrecer su fruta favorita que podrá comer con las manos.

Aprender a comer sin ayuda es una difícil empresa. Para el bebé alimentarse solo es también una diversión. Cuando deja la cuchara en el plato y empieza a tomar la comida con la mano, no es porque tenga dificultades para manejar el cubierto, el niño desea tocar la comida con sus manos pues tanto el tacto como el gusto forman parte de su experiencia de aprendizaje en relación con la alimentación.

A finales del primer año puede iniciarse como parte de un juego el arrojar las cosas que tiene entre las manos para que alguien las recoja, el hecho de arrojar trozos de alimento tiene en esta etapa connotaciones diferentes. Si el bebé tiene hambre y come sin dificultades, la aparición de este juego señala el final de la comida.

Al año la mayoría de los niños pueden usar correctamente una taza especial provista de una tapa y durante este tiempo aprenden a usar las tazas comunes. Es frecuente que introduzca su mano en ella para percibir la humedad. Por lo general se sentirá feliz de poder beber como los adultos.

Durante este año muchos bebés siguen usando el biberón. A los doce meses, es probable que lo tomen antes de ir adormir, y recién despertados por la mañana. Son pocos los niños que en el transcurso de ese año se niegan a remplazar totalmente el biberón por la taza.

## EL SEGUNDO AÑO

Alrededor de los dos años a menudo sobreviene un periodo en el que el niño se muestra muy desafiante, una época en la que intenta afirmar su independencia recién descubierta. Ahora puede caminar y andar, hablar, e insiste en hacerlo todo por sí mismo, aunque puede cambiar bruscamente de actitud y pedir que su madre lo vista y le dé de comer. De pronto se vuelve caprichoso, decide que un plato que hasta ese momento comía siempre ahora no le gusta, o bien pide una comida y tan pronto como se la sirven se niega a comerla. Cuando el niño está enfadado con la madre, puede expresarlo con su rechazo a comer. Si se produce un cambio brusco en la actitud hacia la comida, debemos preguntarnos que está ocurriendo en la familia o en el desarrollo del niño en ese momento particular. Algunos niños parecen gozar con la comida más que otros. No podemos saber con certeza todos los factores que establecen esta diferencia entre los niños.

La relación que se establece con la madre durante la alimentación tiene gran importancia desde temprano, y la actitud del niño hacia la comida y el hecho de comer reviste profunda significación. Esto sigue siendo así durante toda la vida; no comer o comer excesivamente puede ser un indicador de nuestro estado emocional. Hay niños que comen mucho o son especialmente golosos; la razón puede ser de orden físico o} a dificultades emocionales que los padres deben tratar de comprender; si los problemas de la alimentación se mantienen durante un tiempo, lo más acertado es consultar a su pediatra.



Hay padres que conceden especial importancia a los buenos modales durante la comida. Sentarse a la mesa con el resto de la familia, y permanecer allí durante largo rato, puede representar un esfuerzo excesivo para un niño pequeño (tiempo adecuado recomendado, 20 minutos). Algunas dificultades relacionadas con la alimentación pueden superarse mediante un cambio de actitud por parte de los padres; en algunos casos permitir al niño que lleve algún juguete a la mesa puede solucionar este problema.

## TERCER AÑO

A menudo comprobamos que cuando la madre queda embarazada nuevamente se produce un cambio en el comportamiento del niño respecto de la comida. La hora de la comida puede convertirse en una verdadera batalla. Pueden tirar la comida al suelo, cerrar con fuerza la boca cuando se le acerca la cuchara. La única esperanza es dejarle la comida sobre la mesa y cuando el niño no se sienta observado, comerá poco a poco. Esto no siempre ocurre así, ya que fuera de casa puede comer normalmente. Los carichos pasajeros; vinculados con la comida son casi una regla en esta etapa. Pueden deberse a la ausencia temporal del padre, o a la madre, o bien a cualquier otro factor que introduzca alguna perturbación de la relación del niño con sus padres; lo importante es disminuir la tensión y la presión-sobre el niño dejando que comience a disfrutar de sus comidas sirviéndose él mismo sintiendo así que “domina” y dejando de pelear con su madre expresándole su enfado.

Puede ocurrir con otros niños que coman de manera exagerada, lo cual también representa una dificultad.

Los niños que a esta edad todavía se alimentan con biberón, es un buen momento para tomar la firme decisión de renunciar a él. Los padres deben comprender que el niño renunciará al biberón siempre y cuando ellos estén convencidos de que es posible y confíen en la capacidad de crecer de su hijo, así como de tomar conciencia de la dificultad para adoptar una actitud firme e imponerle al hijo algunas frustraciones.

Los padres podrán ayudar mucho más a su hijo de tres años si reconocen que a esa edad el niño aún necesita algunas de las satisfacciones propias del bebé, pero al mismo tiempo le demuestran la confianza y el placer que les inspira la otra parte del niño que siente deseos de crecer.

La mayoría de los niños de tres años siguen chupándose el dedo o una sábana, o su manta preferida, que hace las veces de mascota mientras duermen por la noche y algunos incluso durante el día. El niño puede recurrir a chuparse el dedo cuando se siente cansado, irritado o aburrido y necesita consuelo. De cualquier manera chuparse el dedo a este edad no es un motivo de preocupación.

Esta sábana o trapo, o prenda de vestir de la que necesita el niño ha sido su primera y preciada posesión desde sus días de bebé. Esto asume en su fantasía todo tipo de significados; puede ser un trocito de su madre, por lo que pueda establecer una relación imaginaria en los momentos en que ella está ausente. A medida que transcurre el tiempo el significado de su manta va variando, esto le ayuda a sobrellevar los momentos de frustración, enfado o soledad.

## CUARTO AÑO

Si nuestro hijo es sano y no ha tenido grandes enfermedades, probablemente sea innecesario preocuparse demasiado por lo que come. Si deseamos darle una dieta adecuada, o si el niño es demasiado delgado o tiene un peso excesivo, lo mejor será consultar a su pediatra y seguir sus consejos. Nuestros problemas pueden residir tanto en lo que el niño come, como en la manera en que come. Si el niño se niega a comer a menudo, es conveniente no mostrarse demasiado preocupado ya que este puede ser un medio del que se vale para atraer nuestra atención cuando los demás medios se han revelado ineficaces. El hecho de preparar la comida para el niño es una parte tan importante de los cuidados, que la madre da a su hijo, que no debe sorprendernos que se sienta herida si este la rechaza; especialmente si cuando va a otra casa devora todo lo que le sirven. La negativa a comer puede ser para el niño una eficaz manera de comprobar si su madre sigue ocupándose de él, cuando por ejemplo hay un hermanito recién nacido. Si esto se convierte en un verdadero problema, convendrá no inquietarse demasiado a la hora de las comidas sino buscar otras ocasiones para demostrarle al niño el interés y el orgullo que nos inspira.

Es razonable permitirle que satisfaga alguna de sus preferencias respecto de la comida sin preocuparse demasiado de que se convierta en un niño caprichoso. Es más probable que esto último ocurra si lo obligamos a comer cosas nuevas que no desea. La pregunta, ¿quieres un huevo?, puede inducirlo a responder "no", una palabra muy preciada para muchos niños de cuatro años. En cambio, si le preguntamos, ¿quieres un huevo revuelto o pasado por agua?, será más difícil que nos responda de manera negativa pues le hará sentir que sus elecciones tienen importancia.

Los modales que el niño tiene en la mesa se desarrollan por lo general espontáneamente, a medida que imita a quienes lo rodean. Debemos cuidar que las reglas que imponemos al niño no sean muy distintas de las que nosotros mismos observamos. Si le pedimos que no interrumpa a las personas mayores cuando están hablando, debemos ver si le dejamos alguna oportunidad de decir algo. Los niños de cuatro años son a menudo muy charlatanes; si pueden hacerlo, tratan de dominar cualquier conversación, pero también están aprendiendo a respetar el turno de los demás y esta regla puede ser aplicada eficazmente en la mesa. Es una costumbre muy adecuada permitir que los niños se levanten de la mesa una vez que han terminado de comer, en especial si alguna actividad los está esperando. Exigir que un inquieto y activo niño de cuatro años permanezca en la mesa hasta que todos hayan terminado no es tanto una manera de inculcarle buenos modales, sino un modo de asegurar que el final de la comida se convierta en una verdadera tragedia para todos. Si las horas de las comidas suelen ser ocasión para un agradable encuentro familiar, todo el mundo irá siempre a la mesa con buen apetito.





## QUINTO AÑO

Desde su nacimiento, los niños tienen diferentes personalidades, esto se hace especialmente evidente a los cinco años, ya que una vez firmemente consolidada la propia identidad, se han establecido ya las bases del carácter y la personalidad. Aún se producirán cambios, algunos de envergadura, pero desde los seis años hasta la adolescencia el desarrollo sigue un curso más tranquilo.

A los cinco años el niño se halla próximo a alcanzar este periodo más apacible. Algunos están más aventajados que otros, conviene considerar este año escolar como una etapa de transición y tener presente que cualquiera que sea su historia previa, todos los niños necesitarán que se los prepare para hacer frente al aprendizaje en la escuela y a la disciplina que esto supone.

A los cinco años, el niño aun está descubriendo y tratando de conocer a ciencia cierta las diferencias entre la realidad y la fantasía, su comprensión del mundo exterior se amplía. Su mayor sentido de la realidad le permite tolerar más fácilmente cierta cuota de frustración; ha aprendido que en el mundo exterior no puede hacer que las cosas se le presenten cuando él las desea.

A los cinco años, la capacidad de autocontrol es mucho mayor, los sentimientos aun pueden ser intensos, pero el niño se encuentra en condiciones de expresarlos constructivamente de diversas maneras.

Todos estos procesos tienen una enorme importancia para el aprendizaje escolar; gracias a ellos, el niño puede esperar a que el maestro le confirme que su trabajo es correcto y esforzarse por resolver un problema, en lugar de buscar una inmediata solución mágica.

## SEXTO AÑO



El imperioso deseo de crecer y cambiar puede ser particularmente agudo entre el sexto y el octavo año. Durante los primeros dos años escolares se produce en algunos niños un notorio cambio externo. A la edad de seis años algunos dejan atrás las características aparentemente propias de la infancia e ingresan en la niñez en un periodo de unas pocas semanas. La intensidad de sus afectos y enfados dirigidos hacia sus padres se modifica en calidad: aunque los siguen queriendo y pueden enfadarse mucho con ellos, disminuye la intensidad de sus sentimientos. Al observar este cambio, vemos que guarda una estrecha relación con el creciente interés por la escuela y por las amistades fuera del hogar.

En otro apartado nos referimos al cambio que se produce en el estilo de pensamiento y en el uso del lenguaje. Su mundo de intereses se ampliará súbitamente, sin embargo también habrá una cierta cuota de desilusión

La apreciación cada vez más objetiva que el niño tiene de nosotros no significa que haya dejado de querernos, él siente deseos por progresar, abandonando su preocupación exclusiva por su familia y su vida interior y volviéndose hacia el mundo de la escuela de sus compañeros y amigos. Este periodo trae consigo una etapa que a menudo es de relativa tranquilidad y por este motivo se la conoce con el nombre de periodo de latencia: el periodo constituido por el sexto y el séptimo año puede ser uno de los más apacibles de la niñez.

### ***La comida y los problemas relacionados con la alimentación.***

Durante el sexto o séptimo año, los problemas relacionados con la alimentación tan frecuentes en los infantes desaparecen por sí solos. Esto supone que en términos generales disminuyen las grandes rabietas y trastornos provocados por la comida. Ya no existen estallidos de cólera en los que el niño rechaza lo que le ofrecen y produce un desbarajuste general. Sin embargo, esto no significa que las horas de las comidas sean siempre pacíficas. A veces ocurre que las batallas entorno de las comidas se convierten en disputas en las que ciertos alimentos son rechazados. Esto da origen a algunos caprichos respecto de determinados alimentos. Toda persona tiene probablemente sus comidas predilectas y lo que llamamos caprichos, en el niño de seis años, le damos el nombre de preferencias, cuando se trata de nosotros. De todas maneras, algunas personas son especiales en sus gustos, y algunos niños más irritantes en sus caprichos.

Una de las razones por las cuales nos preocupa tanto que nuestros hijos muestren rechazo respecto de las comidas, reside en que la alimentación es una necesidad básica. Después de todo, lo menos que podemos hacer por nuestros hijos es alimentarlos. Por consiguiente, si nos impiden hacer precisamente eso, nos sentimos frustrados en nuestro deseo de ser buenos padres. Nos sentimos orgullosos de que nuestros hijos crezcan sanos, fuertes, y de que nuestra comida les sirva para desarrollar un cuerpo joven. La importancia de la comida se relaciona con nuestros sentimientos y no está directamente vinculada con su valor nutritivo. La alimentación tendrá durante toda la vida una gran significación afectiva.

No hay razón para preocuparse si, aun cuando las horas de las comidas son habitualmente más tranquilas en el caso de los niños en edad escolar, todavía se producen frecuentes tormentas durante este periodo.

Sabemos que los caprichos más frecuentes en relación con la comida son los provocados por la sopa, las verduras, el pescado. Los niños a menudo prefieren patatas fritas y carne, macarrones, hamburguesas y pizzas, por la sensación que les produce el alimento en la boca.

No es frecuente que surjan problemas de alimentación tan agudos como para requerir asistencia profesional.

Un problema más serio y más difundido es el de la sobrealimentación. En los niños de seis años, así como en cualquier persona, la obesidad es habitualmente el resultado de comer más de lo que se necesita.

## **CONCLUSIÓN**

Ayudar y guiar, descubrir la personalidad particular de cada niño, respetar las diferencias que se manifiestan, teniendo en cuenta las etapas, permite a las familias adoptar una actitud de equilibrio.

