

Eva Medina Rodríguez

Crear Crecer Criar

La crianza que creo



Desclée De Brouwer

Eva Medina Rodríguez

Crear, Crecer, Criar

La crianza en la que creo



Desclée De Brouwer

© 2025, Eva Medina Rodríguez

© 2025, EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S. A.

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3962-0

Depósito Legal: BI-971-2025

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Agradecimientos	11
Nota inicial	13
Prólogo	17
Introducción	19
1. Crianza en positivo. Crear tu realidad	23
1.1. ¿Qué significa ser mamá?	23
1.2. Creando tu propia familia	35
1.3. Confiar en el amor como base de la relación con nuestros hijos	53
1.4. El vínculo como motor para sanar	55
1.5. La confianza en la base: la necesidad de aprender a confiar	61
1.6. Crecer con nuestros hijos: una nueva versión nuestra aparece	67
2. Vivir la maternidad desde el placer	71
2.1. Vivir. La renuncia al sacrificio y a la resignación como camino en la maternidad.	73
2.2. Disfrutar con los hijos. El egoísmo es sano	75
2.3. Sentimientos que nos nutren o nos desconectan de la vida y de nosotras. El sentimiento de culpa	77
2.4. La renuncia temporal al desarrollo profesional. Conciliación, ¿cómo?	78
2.5. El amor en la base. Amarás a tus hijos, aunque a veces parezca que les odias	86

3. Adaptar nuestra vida a la nueva realidad	91
3.1. La realidad de las madres, una vida hiperocupada	91
3.2. Hazlo sencillo. La necesidad de simplificar se convierte en prioridad	96
3.3. El mundo <i>online</i> en la vida de las madres. Una opción para simplificar	97
3.4. Recursos <i>online</i> para madres. Formación y espacios de oxigenación. Buscar lo que nos gusta y nos nutre	99
3.5. Red de apoyos. El concepto de tribu	101
3.6. La salida al mundo. Primeros años de crianza	103
3.7. Aprender a pedir ayuda	106
4. La crianza: proceso fundamentalmente emocional	109
4.1. Sentir, aunque no queramos	109
4.2. Las emociones como base del desarrollo emocional en la crianza.	111
4.3. Herramientas para la expresión emocional durante la crianza	113
4.4. El proceso de vinculación.	129
4.5. Herramientas para conectar con tu bebé.	131
5. Revivir la infancia: la oportunidad de renacer	151
5.1. La presencia de nuestra propia infancia en la crianza.	152
5.2. ¿Qué puede ocurrir cuando hubo abusos en nuestra infancia?	154
5.3. Víctimas de negligencia. Madres hiperexigentes o desubicadas	159
5.4. El maltrato que vivimos llama a nuestra puerta	160
5.5. Duelos en el camino de la maternidad. La importancia de decir adiós.	161
6. Maternidad: el camino comienza con el deseo de ser madres	175
6.1. El cuerpo nos acompaña en todo el proceso, no podemos ignorarlo	175
6.2. Abortos. La importancia de incluir y despedir a los hijos no nacidos.	179

6.3. El cambio del concepto del tiempo durante los primeros años de la maternidad	182
6.4. La maternidad es un proceso para toda la vida	182
6.5. Las relaciones en la crianza. La asertividad	184
7. La oportunidad de ser tú misma	191
7.1. ¿Qué significa <i>ser</i> ? La necesidad de dejar de controlar	191
8. Un capítulo para los padres	197
9. Reflexiones	205
Anexo. Desarrollo evolutivo en la primera infancia	209
1. La exterogestación	209
2. Los permisos	210
3. Función madre y función padre	215
4. Vínculo y apego	216
5. Teoría del apego	225
Bibliografía	231
Nota final	235

En este libro, por motivos de estilo y simplicidad, se utiliza mayormente el género masculino como forma genérica. Esta elección no implica en modo alguno exclusión ni falta de reconocimiento hacia el género femenino o cualquier otra identidad. Invito a todos los lectores a interpretar el lenguaje en un sentido inclusivo, entendiendo que cada término se aplica por igual a todas las personas, sin distinción de género, con el único motivo de facilitar la lectura.

Agradecimientos

Gracias, José Ignacio. Gracias, amor, por querer compartir tu vida conmigo. Gracias por seguir construyendo vivencias juntos, por crecer a mi lado, por atravesar momentos difíciles y transformarlos en aprendizaje.

Gracias por querer ser el padre de nuestros hijos: de nuestro angelito que habita en las estrellas, y de Alain, nuestro pequeño gran maestro en esta vida terrenal. Gracias por unirme a mí en este vínculo sagrado que nos unirá para siempre.

Gracias, Alain... Gracias, hijo, por ser mi inspiración para escribir este libro y, con ello, hacer realidad un sueño. Gracias por llegar a mi vida y permitir que se cumplieran dos de mis anhelos más profundos: ser madre de un niño tan maravilloso y convertirme en autora de un libro.

Gracias infinitas a los dos. Sin vosotros, este sueño hecho realidad –este libro– no existiría.

Quiero expresar mi agradecimiento a Eva Ramírez por su acompañamiento, que ha sido fundamental para que este libro salga al mundo con la calidad que tiene. Gracias, Eva, por tu amor, tu profesionalidad, tu paciencia y tu actitud cálida y cercana durante el proceso de creación de esta obra, tan querida para mí. Tu aportación y tu huella están presentes en estas páginas; una parte de este libro también es tuya.

Ojalá sigas acompañando a muchas personas cuyas obras, sin apoyo, se quedarían en el camino.

Gracias.

Agradezco a todas las familias a las que he acompañado en parte de su recorrido la confianza que han depositado en mí. Gracias por vuestra apertura, por permitirme guiaros y acompañaros en lo más valioso de vuestras vidas: la crianza de vuestros hijos.

Gracias a los niños por ser motivación, motor e impulso en mi vida. Por ellos sigo queriendo crear y compartir lo que tengo para ofrecer, con el deseo de contribuir a un mundo más amable.

Gracias a quienes han confiado en mí y me han brindado su apoyo durante este largo proceso de creación, cada vez que hablaba de este proyecto que hoy se convierte en libro. Gracias por la paciencia y por transmitirme vuestro entusiasmo y espera.

Gracias a todos los que os convertís en lectores de esta obra, escrita con tanto cariño y con el profundo deseo de llegar al corazón. Espero y confío en que pueda servir de apoyo en la tarea más importante y a la vez más desafiante de la vida familiar: el arte de acompañar a crecer.

Finalmente, quiero dar las gracias a Loretta Cornejo por haber visto el valor de esta obra y proponerme sumarla a su colección AMAE, de esta editorial tan apreciada para mí: Desclée De Brouwer.

Nota inicial

Mi esencia está puesta en estas páginas. Te las ofrezco y me ofrezco desde el corazón.

He decidido terminar el libro que comencé durante los primeros años de la crianza de mi hijo, entre 2017 y 2019. Fue en ese periodo cuando este proyecto empezó a tomar forma. Nació como un borrador que reunía, por un lado, parte de mi experiencia profesional con la intención de acompañarte, y por otro, un espacio de desahogo personal, una forma que encontré en aquel momento para expresar todo lo que llevaba dentro.

Aquí se entrelaza mi vivencia como madre a los 40 años, cuando por fin logré hacer realidad el sueño de tener un hijo, tras siete años de intenso proceso personal. Durante ese tiempo, mientras mi hermana y casi todas mis amigas lograban ser madres, yo veía pasar ese anhelo delante de mí, sin poder alcanzarlo, a pesar de mi experiencia profesional previa en maternidad y de mi vocación, presente desde la infancia, hacia la relación con los niños y las familias.

Desde niña quise comprender a mi propia familia, pero no lo lograba. Siempre me gustó estar con niños, acompañarlos y cuidarlos. Tal vez fue mi propia herida de invisibilidad, el maltrato que viví, los abusos... lo que me llevó a cerrarme al mundo, mientras mi vocación de servicio y de acompañamiento emocional a los demás seguía viva dentro de mí.

Este libro nace, en definitiva, de una misión sentida desde lo más profundo, algo que me impulsa desde siempre: el deseo de entregarme con pasión al

acompañamiento y al apoyo a las familias, para que puedan vivir la crianza de la forma más saludable y satisfactoria posible.

Nací y crecí en una familia atravesada por múltiples dificultades: el alcoholismo, las constantes carencias económicas –hasta el punto de preguntarnos si podríamos comer al día siguiente–, las peleas, las discusiones, y un nivel de violencia demasiado alto para mi sensibilidad. Todo ello me llevó a vivir en un estado de estrés y sufrimiento que se volvió crónico, hasta que, ya adulta, se manifestó en forma de depresión.

De niña decidí, casi sin darme cuenta, que un día sería psicóloga y ayudaría a otras familias a sentirse bien. Pensaba que así podría comprender a la mía. Hoy, puedo decir que la comprendo. Comprendo muchas cosas y, en lo más profundo de mi corazón, siento amor. Esto me emociona profundamente, porque pasé casi toda la vida en conflicto con mis padres y con gran parte del sistema familiar.

Hoy también puedo decir –porque lo siento sinceramente– que amo a mi padre. Es un logro reciente, muy reciente. A pesar del maltrato, de los abusos y de la ausencia, ocupa uno de los lugares más importantes en mi corazón.

Y amo a mi madre, a pesar de todo lo que durante años sentí que me faltó y de las heridas que quedaron. Sé que hizo lo que pudo, y fue suficiente para que yo esté aquí hoy, transformando lo vivido en un motor para mi propia crianza como madre. Día a día aprendo a ser mi propia madre. También por eso acompaño a otras personas y familias desde un lugar de entrega y amor, con la firme intención de seguir creciendo, después de haber trabajado tanto en mí para salir del pozo en el que estuve más de treinta años. Así he podido construir mi propia familia, a mi manera, aprender a cuidarla y crecer con ella.

Cuando no nacemos ni crecemos en entornos amorosos, hemos de aprender a crearlos. Y no siempre es fácil. Es un proceso de entrega, de atravesar el dolor cuando aparece, de buscar los apoyos necesarios y de conquistar nuevos espacios para luego aprender a habitarlos.

Espero que este libro te acompañe en la creación de tu propia crianza, y en el proceso de transformación personal que quizá estés viviendo. Estoy aquí para acompañarte, con todo mi amor y mi apoyo.

Gracias por abrirte a recibir lo que este libro contiene. Ojalá lo disfrutes y te enriquezca profundamente. Ese es mi mayor deseo.

—Eva Medina



Ilustración 1. Mi esencia está puesta en estas páginas.

Prólogo

Loretta Cornejo

Cuando Eva me pidió que escribiera el prólogo de su libro, puse todo mi interés en leerlo. Se trata de una de esas pocas obras que hablan abiertamente de los sentimientos, emociones y pensamientos que, tanto una madre como un padre, muchas veces no se atreven a expresar en voz alta. Como bien dice Eva, la idealización de la maternidad o la paternidad oculta vivencias y percepciones que no solemos compartir. Por ejemplo: “Estoy cansada porque he tenido un hijo y no voy a poder con esto”, “No puedo más”, “Lo estoy haciendo fatal”, “No somos buenos padres”... y así, un largo etcétera.

A lo largo de estas páginas, la autora recorre distintas etapas de la maternidad, desde el embarazo hasta la crianza, compartiendo experiencias personales que le han permitido desarrollar herramientas para transitar este camino de la mejor manera posible. Al mismo tiempo, ha logrado construir un vínculo sano con su pareja, lo que les ha permitido crear juntos su familia.

Este libro aborda conceptos clave como el amor incondicional, las figuras de apego, las experiencias de maltrato, la desconexión con el propio cuerpo y la importancia de contar con una red de apoyo —una tribu— que ofrezca sostén y referencias en este proceso tan profundo que es criar a un hijo.

El valor de esta obra también reside en la forma en que Eva comparte sus dudas, su búsqueda, su evolución personal, y en cómo resalta la importancia de incluir a la pareja en todo el proceso. Gracias a esto, muchas madres que atraviesan situaciones similares pueden sentirse identificadas, comprendidas y sostenidas, sin culpa por los pensamientos o emociones que aparecen tras la llegada de un bebé.

Es cierto que existen muchos libros sobre crianza, pero en la mayoría se destaca únicamente el lado positivo del proceso. Esto añade una carga extra de exigencia para la madre que acaba de dar a luz, o para el padre que intenta encontrar su lugar en esta nueva estructura familiar. Esa presión genera un fuerte sentimiento de culpa, una sensación de estar en el lugar equivocado, y la percepción de que todos los demás lo hacen mejor. Y la culpa, en la crianza, no ayuda en absoluto; al contrario, entorpece y hiere.

Además, existe una vergüenza generalizada a la hora de hablar con sinceridad sobre lo que realmente se siente. Nos faltan espacios donde poder compartir estas emociones que no encajan con el ideal de crianza que muchas veces se promueve. En este libro, Eva demuestra ser una madre valiente que se ha tomado el tiempo y el esfuerzo de hacer un ejercicio profundo de introspección. Le ofrece al lector su experiencia, tanto como madre como psicoterapeuta especializada en el acompañamiento a familias, para transmitir un mensaje claro: lo estás haciendo bien, y lo que sientes, aunque no se parezca a lo que se supone que deberías sentir, también está bien.

Eva ofrece herramientas útiles y consejos sencillos que resultarán de gran ayuda a cualquier persona implicada, de una u otra forma, en un proceso de crianza. Estoy convencida de que este libro, de lectura accesible y rico en contenido, aporta una mirada que rara vez se incluye en los textos habituales sobre este tema.

Por todo esto, considero que es un libro valioso. Porque se atreve a hablar de emociones reales: la desesperanza, el cansancio, la impotencia, la culpa. Y lo hace con sensibilidad, con cercanía y con verdad. Es un libro necesario en estos tiempos, donde abundan instrucciones sobre cómo ser los mejores padres. Tal como dice la autora, citando a Winnicott, se trata, simplemente, de ser padres lo suficientemente buenos, con sus errores, experiencias y equivocaciones, las cuales deben ser acogidas y comprendidas en el día a día con cada hijo.

Gracias por esta obra tan necesaria, Eva.

Introducción

Este libro surge del deseo de acompañar a las madres, y a quienes las rodean, en el proceso emocional y en el cambio de vida que puede suponer la maternidad.

Con el nacimiento de un hijo, también nace una madre. Y con ella, una persona nueva, a la que comienzan a sucederle cosas que antes no experimentaba o que vivía de manera distinta. Esta transformación, unida a los cambios hormonales que se producen durante el embarazo y el puerperio, puede resultar difícil de gestionar, especialmente cuando nos toma por sorpresa y no sabemos qué hacer con todo lo que sentimos.

En esta obra me centro en los primeros seis años de la crianza: desde el momento en que surge el deseo de formar una familia, hasta que se materializa y atravesamos el puerperio —etapa que suele abarcar los dos primeros años de vida del bebé—. En ese tiempo, las mujeres salimos al mundo convertidas en alguien nuevo: con un hijo en brazos y una familia que acaba de nacer. Durante los dos o tres primeros años de vida, los bebés necesitan especialmente del cuidado y el sostén de la madre. Hacia los tres años —aunque a veces este proceso se da más tarde, y he observado que solemos acelerar los tiempos naturales de los niños—, comienza a aparecer un interés por lo social. Es entonces cuando el mundo del niño empieza a expandirse, y muchas madres sienten que pueden volver a abrir el suyo hacia otros intereses.

A lo largo de estas páginas hablaré de todo este proceso, y de lo que puede suponer emocionalmente para una madre ese primer tramo de seis años, que son precisamente los que he recorrido hasta ahora en mi camino como madre.

Este libro está dirigido, de manera especial, a aquellas mujeres que viven la maternidad con una intensidad emocional particular. Pero también a sus parejas, o a quienes las acompañan y desean estar cerca, para que comprendan mejor qué pueden estar sintiendo y cómo pueden brindar apoyo. El acompañamiento emocional tiene un valor incalculable en esta etapa de la primera crianza y en los comienzos como madre.

He escrito este libro poniendo el foco en la dimensión femenina, dirigiéndome principalmente a las madres, que suelen ser quienes asumen el rol de cuidado en los primeros años de vida del niño. No obstante, tengo presente que no siempre es así. Todos tenemos una parte masculina y una parte femenina. Me gustaría que esta obra fuera leída con un espíritu amplio. Me dirijo a “las madres” porque son quienes, durante nueve meses, llevan al hijo en su vientre y dan a luz. Sin embargo, esta elección no pretende excluir a nadie. Soy plenamente consciente de que la maternidad adopta múltiples formas: madres solteras, familias con dos madres, inseminaciones in vitro, adopciones... Cada una de estas circunstancias tiene su particularidad, y todas ellas han estado presentes en mi pensamiento al escribir este libro.

Sé que cada caso requiere una mirada específica, pero confío en que este libro pueda aportar a todas las personas que deseen crecer a través de la crianza.

No se trata de una guía ni de un texto técnico, aunque en algunos momentos incluye información que puede resultar útil en el camino de la maternidad. Esta información está vinculada al mundo interno de las personas, y en particular, al desarrollo evolutivo del niño. Conocer ciertos aspectos puede ser clave para el bienestar emocional de la familia.

Desde el corazón, deseo que estas páginas sirvan como acompañamiento en un proceso tan delicado, en el que casi todo —o al menos una gran parte

de lo que creíamos ser— se pone en movimiento, empujándonos a una nueva realidad, con nuevas necesidades que atender, y con la incertidumbre de no saber, muchas veces, cómo hacerlo.

1

Crianza en positivo. Crear tu realidad

1.1. ¿Qué significa ser mamá?

Soltar el control

Ser madre es aprender a hacerse cargo de uno o varios seres indefensos a los que acompañamos en su llegada al mundo. Significa asumir una de las principales responsabilidades en su crecimiento, velar por su bienestar, por su desarrollo... teniendo siempre presente que la naturaleza sigue su curso y que hay aspectos que escapan completamente a nuestro control.



Hay muchas cosas que no podemos controlar en todo el proceso de la crianza.



En mi experiencia, soltar el control es algo necesario –no nos queda otra opción– cuando nos convertimos en madres.

Para mí –y creo que para muchas mujeres– el parto fue la experiencia más intensa de pérdida de control. El cuerpo sigue su propio ritmo y suceden

cosas que forman parte del gran misterio de la vida y la muerte, y que no podemos manejar. Mucho antes incluso de ese momento, ya comenzamos a ser madres.

Cuando surge el deseo de maternidad, cuando sentimos ese llamado –en las entrañas, en el corazón y en la mente– ya comenzamos a soltar el control: embarazos que no llegan, bloqueos que no sabemos –o sí– de dónde provienen. A veces, incluso después de hacer lo que está en nuestras manos para allanar el camino hacia la maternidad, no sucede. Y eso también forma parte del misterio, de aquello que no podemos dominar.

He conocido mujeres que se sienten culpables por no lograr ser madres. Recuerdo especialmente a una, a quien el médico le dijo que, si quería quedarse embarazada, debía permitirse parar. Estaba tan activa profesionalmente que, según el especialista, su propio ritmo le estaba impidiendo concebir. Esta mujer cargaba con una gran culpa –¡lo entiendo!– y en su proceso terapéutico pudo llorar y liberar la rabia acumulada por este recorrido tan doloroso hacia la maternidad.

Dejamos de controlar porque no sabemos qué ocurrirá en el proceso. La maternidad no siempre es fácil ni responde a nuestras expectativas. Desde el inicio de mis embarazos comprendí que era un proceso inmenso, lleno de posibilidades. Recuerdo el momento en que un profesional me habló de la posibilidad de que el bebé viniera con alguna malformación, debido a mi edad (cercana a los 40). Ahí tomé plena conciencia de cuánto escapa a nuestro control.



Tenemos que estar dispuestas
a decir *sí* a lo que venga, a afrontar
lo que nos toque.



Aun siendo duro, es maravilloso.