

"Lucía, mi pediatra", explica en el colegio CEU San Pablo Montepríncipe cómo educar desde la tranquilidad

La pediatra Lucía Galán Bertrand ha participado en el último EDUtalk del colegio CEU San Pablo Montepríncipe

Lucía Galán Bertrand, pediatra que cuenta con un gran reconocimiento por su sabiduría, coherencia, sensatez y enorme sensibilidad, participó ayer 22 de noviembre en los EDUtalks que organiza el Colegio CEU San Pablo Montepríncipe. Lucía, que comparte sus conocimientos habitualmente en Luciamipediatra.com, ofreció la conferencia Educar desde la tranquilidad. Frente a ella un auditorio compuesto por padres y madres, muchos acompañados por sus bebés, a quienes les ofreció una hoja de ruta escrita desde el sosiego, la calma y la tranquilidad.

Los EduTALK son espacios de reflexión dirigidos fundamentalmente a padres y educadores, en los que participan uno o varios profesionales, profesores universitarios, investigadores o emprendedores, todos ellos con brillantes trayectorias consolidadas. En estos encuentros, ofrecen su experiencia y su visión de la educación, así como las habilidades y competencias necesarias para entender y transformar la sociedad.

En este último Edutalk, la prestigiosa pediatra hizo un recorrido por la vida de los bebés desde el día de su nacimiento, para explicar cómo los papás deben rellenar su mochila de recuerdos, ya desde los primeros años de crianza. A fin de que estas etapas no supongan un sobreesfuerzo para los progenitores, ofreció consejos clave tanto en lo relativo a la educación como en lo que respecta a la salud de los pequeños. Con referencia a las decisiones de la pareja en cuestiones como los años de lactancia, la elección del colegio, de las clases extraescolares, etc. destacó que aquellas deben primar sobre las decisiones del entorno: "No todo es opinable, nadie debe cuestionar —ni familia, ni amigos, ni los papás de otros niños del colegio— las decisiones que se tomen en el hogar. Si esas decisiones nos hacen felices, adelante". Y en referencia a otros padres fue tajante: "No juzgues y no serás juzgado. No hagas sentir culpable a los demás, el juicio es el mayor impedimento de la escucha. Debemos escucharnos más y juzgarnos menos".

En relación con el día a día, Lucía recomendó practicar una escucha activa, con los cinco sentidos, sobre todo en momentos críticos del día. Habló de organizar los desayunos con tiempo suficiente y no estresar a los niños al salir de casa ni de camino al colegio. Igualmente, señaló que los pequeños necesitan un rato de serenidad antes de dormir: Leerles un cuento, escuchar música, darles un masaje en los pies, compartir historias con ellos... es lo mejor para llenar sus mochilitas de recuerdos.

Por lo que respecta a la salud, Lucía tranquilizó a los asistentes con estas palabras: "Los mocos se cogen en septiembre y se sueltan en mayo. Los virus no se tratan con antibióticos", para después explicar la función de la fiebre como mecanismo de defensa del cuerpo ante el cual no hay que alarmarse: "La temperatura frena la actividad del virus y lucha contra él; ayuda a activar el sistema

inmunológico. Lo importante es quitar el malestar del niño". Además, recordó que los niños tienen una media de seis o siete infecciones al año, con hasta tres días de fiebre, siete de mocos y 14 de tos. Hay más de 200 virus que provocan catarros. Y advirtió: "los anticatarrales, descongestivos y mucolíticos no tienen eficacia demostrada en menores de 6 años, y pueden tener efectos secundarios". Para combatir los catarros, recomendó lavados nasales con suero fisiológico, beber agua (que es un buen mucolítico) y tratar el malestar con paracetamol o ibuprofeno, según convenga el médico.

¿Y qué hacer ante los síntomas de gastroenteritis (vómitos y diarrea)? Lucía recomendó hidratar despacito, unos 5 ml de agua cada 15 minutos, y un poquito de comida natural, en igual periodo, evitando los alimentos procesados y azucarados. "Los niños no deben ingerir más de 17 gramos de azúcar al día", puntualizó.

Su primera rabieta

Lucía desgranó el funcionamiento del cerebro infantil, destacando que las rabietas son intrínsecas al desarrollo normal de un niño entre los 2 y los 4 años y forman parte del desarrollo de su carácter y personalidad. "No queremos niños sumisos. Los niños con carácter y personalidad fuerte lo pueden tener más fácil en la vida, aunque educarlos sea difícil". "Para lograrlo con éxito, los padres necesitan una hoja de ruta escrita desde la tranquilidad y el equilibrio". En este sentido, Lucía puntualizó si queremos que nuestros hijos sean autónomos, respetuosos, seguros, decididos y empáticos, debemos marcarles el camino, advirtiéndoles de los peligros y siempre prestando atención a su desarrollo: "Hay que estar ahí incondicionalmente".

Para esa hoja de ruta se precisa poner límites: "Sin ellos, se convierten en tiranos y autoritarios", dijo Lucía, para quien "cada conflicto es una oportunidad de aprendizaje. Aprendemos de los éxitos y de los errores". Y volvió a insistir en que los niños interpretan el estado de ánimo de los papás desde los 3 meses de vida. ¿Cómo poner límites? Siendo firmes, pero cálidos (sin gritarles), y adaptando el mensaje a su edad.

Datos de contacto:

María Gómez
918 013 982

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Educación Infantil Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>