

Papá de 3 hijos con edades comprendidas entre 12 y 5 años, enfermero pediátrico y asesor de lactancia desde 2007. Armando comenzó su andadura divulgativa con un pequeño blog (elmundodearmandilio.blogspot.com.es), desde 2008 ha editado entradas para la revista "BEBÉS Y MÁS", donde ha escrito más de 3800 artículos, y también le podemos encontrar en su web (www.armandobastida.com) y en www.criarconsentidocomun.com, donde nos abre su precioso proyecto de tribu virtual, que basándose en el proverbio africano que dice: "para cuidar a un niño hace falta una tribu entera" acerca a madres y familias de forma on-line. Por una pequeña mensualidad, la comunidad de "CRIAR CON SENTIDO COMÚN" ofrece recursos profesionales (nutricionista, asesora de porteo, IBCLC, psicólogo, etc.) y el acceso a un grupo de Facebook afín.



La última andadura de este riojano afincado en Cataluña es su libro *SOY PAPÁ. CÓMO CRIAR A TUS HIJOS CON SENTIDO COMÚN*, de la editorial OB STARE, el cual lleva unos meses en el mercado y que te puede enviar dedicado.

Si os habéis quedado con ganas de saber más sobre Armando podéis seguirle por sus distintas redes sociales; Twitter (@armando_bastida), Facebook ("Armando Bastida - Enfermero de pediatría") o Instagram (@armandobastidaep)

En las VI Jornadas de Promoción de la Lactancia Materna de nuestro grupo de apoyo (que tendrán lugar los días 21, 22 y 23 de marzo) contaremos con su ponencia titulada: *EL PAPEL DE LA PAREJA EN LA LACTANCIA Y LA CRIANZA*. Es un placer tener a un padre tan implicado en ambos aspectos y queremos aprovechar para saber más, no sin antes agradecerle su colaboración. Muchas gracias Armando.

1. Es difícil saber de antemano lo que se te viene encima cuando te conviertes en padre/madre, el no saber el estilo de crianza propio y el de la pareja hace que, una vez esperas a tu primer hijo/a te enfrentes a tus elecciones y a las de la otra persona, ¿cómo no morir en el intento?

Lo cierto es que es muy complicado, porque normalmente no eliges a tu pareja según su futuro estilo de crianza. De hecho, lo habitual es que uno no sepa cuál es su estilo de crianza hasta que se encuentra con el bebé delante y tiene que empezar a tomar decisiones.

Lo ideal es empezar a hablar sobre el tema antes del parto, para que cada uno exprese sus inquietudes, sus miedos, sus dudas, sus "planes educativos", etc. Nada como llegar a unos primeros consensos para que esos debates no lleguen una vez el bebé esté delante, cuando todo es mucho más agotador. Y que esa comunicación se mantenga también después, claro, para que podamos explicar cómo nos sentimos cada uno de los miembros de la pareja, nuestras inquietudes, miedos, inseguridades, etc.

2. Sabemos por tus artículos que tu pareja y tú hicisteis concesiones laborales y económicas en pro de un estilo de crianza más presencial, ¿a qué tienen que hacer frente las familias que optan por lo mismo?.

A lo duro que puede llegar a ser, en el caso de ella, quedarse 24 horas, siete días a la semana, 365 días al año, con un bebé hasta que se hace niño (y en el caso de Míriam, con un segundo y un tercer bebé). Estar en casa y que te digan que estás de vacaciones, o que no haces nada; estar en casa y que te tilden de mantenida; estar en casa en una época en que muy pocas personas están en casa, cuidando de tu bebé y desapareciendo, en cierto modo, de la faz de la tierra. Porque desapareces del mundo laboral y desaparecen las relaciones sociales.

¿Si compensa, por otro lado, ver crecer a tu hijo, verle alcanzar cada hito, verle decir cada nueva palabra, y en definitiva estar ahí? Esa es la gran pregunta.

Y a esta gran pregunta se le suma otra gran pregunta: ¿podemos hacerlo? Porque aunque compense, si luego no hay medios para hacerlo, y yo creo que cada vez es más difícil porque ahora mismo un sueldo es para pagar la hipoteca o el alquiler, no hay debate posible.

3. En tu ponencia nos hablarás del papel de la pareja en la lactancia, y nos consta que en tu caso fue de gran implicación, ¿en qué te ha servido en la relación con tus hijos?

Me sirvió para valorar como muy positiva la lactancia y la relación que tenía mamá con los niños. Y desde ese punto, desde entender cuánto les aportaba, aún cuando ya eran mayores de los dos años, buscar mi lugar. Entender que muchas veces no quieren a papá, que quieren a mamá, porque papá no tiene pechos, y porque papá no es mamá, y simplemente estar ahí esperando activamente el momento en el que tu hijo dice eso de “oye, pues papá también tiene su qué”.

Se podría decir que me perdí muchas cosas de la época de bebés, porque pasaban mucho más rato con ella, pero por el contrario gané muchas cosas de la siguiente época, cuando empezaron a considerar que yo también era válido e importante para ellos (y no quiero decir con esto que no pasara tiempo con ellos, de bebés... es sólo que no era tanto como yo hubiera querido... pero lo dicho, comprendí que mi momento llegaría más adelante).

4. Además, como enfermero pediátrico, trabajas a diario con padres y madres de bebés y niños/as lactantes, ¿cómo han ido evolucionando las familias en los últimos años?

Yo creo que la evolución es en varios sentidos. Por un lado, los padres están cada vez más implicados en el cuidado de los pequeños. Antes era difícil ver a padres en las salas de espera, y ahora cada vez es más habitual, y lo mejor, cada vez dicen menos eso de “es que ésto lo sabe mi mujer”. Por otro lado, se ve que hay más información en general, consecuencia de toda la que podemos encontrar en internet, en libros, revistas, etc. Vamos, que los padres son cada vez más expertos, aunque también es verdad que los hay muy perdidos porque no acaban de saber cómo moverse entre tanta información.

5. ¿Cuál sería tu recomendación para ese padre nervioso que no sabe muy bien su papel una vez que llegue su bebé?

Pues supongo que el consejo sería que no tenga prisa por nada, y que simplemente espere pacientemente a descubrir qué puede aportar como hombre y padre. Obviamente, que hable mucho con ella, que es quien más lo conoce, y le cuente sus indecisiones, los puntos en los que cree que falla, los puntos en los que cree que puede mejorar... Y no lo digo para que ella le diga lo que tiene que hacer, sino porque los dos tienen que ser un equipo y tienen que, en cierto modo, complementarse, y para que eso suceda, tienen que hablar mucho sobre cómo son sus vidas, cómo creían que iban a ser, cómo es el bebé, cómo creían que iba a ser, cómo han cambiado, y qué pueden hacer para mejorar o adaptarse... porque al final, la mayoría de veces todo consiste en aceptar a tu bebé tal y como es y adaptarte a sus ritmos.

6. En el seno de tu familia el colecho os acompaña, ¿qué les dirías a aquellos/as que piensan que dormir en familia separa a la pareja?

Que en mi caso lo que habría separado a la pareja habría sido forzarlos a dormir solos. Y digo forzarlos porque los nuestros no querían (que si hubieran querido, probablemente habrían dormido en sus cunas). Como no querían, nos lo hacían saber con sus llantos frecuentes. Y supimos que estaban mejor en nuestra cama porque esos llantos eran menos frecuentes.

Al dormir ellos más, nosotros también dormíamos más, y aunque igualmente nos despertábamos mucho, nos despertábamos menos que si hubieran estado en la cuna. Así que, decidimos que una manera de cuidar nuestra salud física y mental era compartir cama con ellos. Así, además, cuidábamos de la pareja, porque cuanto más cansado estés, mayor es la probabilidad de discusión.

7. Tu libro es el primer volumen de tres, ¿nos podrías adelantar qué se cocina en los otros dos?

Pues todo lo que no ha cabido en el primero: la alimentación de los peques, la lactancia materna, los celos entre hermanos, cómo cambiamos los adultos al ser padres, por qué se puede y se debe intentar educar sin castigos ni premios (y sin cachetes), la adolescencia, etc. Temas que como enfermero trato en mi día a día en la consulta, y que también vivo en el día a día de mi casa.

8. Para terminar nos gustaría que completaras esta frase; para mí ser padre significa...

Aprender. Ser padre significa aprender a ser mejor persona. Aprender a vivir la vida de otra manera, echando el freno de mano y relativizando, para disfrutar de lo verdaderamente importante, que es el amor de tu familia y de tus hijos. Aprender para que ellos sean mejores personas como consecuencia de tu cambio, porque en el fondo son nuestros espejos. Aprender a darte, a entregarte, a cerrar tu mochila de las necesidades para llenárselas a ellos de cariño, amor, brazos, palabras bonitas y juegos. Porque un día serán ellos los que se separen de nosotros, y sus vivencias dependerán en gran parte del trabajo que hayamos hecho con ellos... de que hayamos logrado dejarles como legado, en esas mochilas de las que hablo, un montón de valores que les ayuden a seguir adelante y escoger cuando no nos tengan al lado.