

ARTÍCULO ESPECIAL



Gac Med Bilbao. 2025;122(4):198-201

La crianza

Rodríguez-Ortiz Jesús^a

(a) *Presidente de la sección de Pediatría de la Academia de Ciencias Médicas de Bilbao. Bilbao, España.*

Recibido el 02 de junio de 2025; aceptado el 16 de septiembre de 2025

DOI: <https://doi.org/10.64246/0591gmb>

PALABRAS CLAVE

Crianza.
Vínculos.
Bienestar.
Familia.
Educación.
Naturaleza humana.

Resumen:

El texto plantea la crianza como un proceso esencialmente relacional: el ser humano se construye en el encuentro con los demás y con la naturaleza, y su bienestar depende de la calidad de esos vínculos. Desde esta perspectiva, la familia no “hace” la crianza, sino que la facilita, ofreciendo presencia, escucha y un marco seguro que permita al niño descubrir y desarrollar su propio ser. Se propone un eje conceptual para comprender el desarrollo —salud/enfermedad y bienestar/malestar— y se defiende que el bienestar surge de ser querido, disfrutado, jugado y educado. A través de varios modelos (el útero como espacio de acogida y presencia, el cauce y el río como límites protectores, la metáfora del árbol y las raíces como base segura, y la idea de “primera y segunda división” para diferenciar roles), el texto subraya la importancia de sostener al niño con firmeza y calma, combinando afecto y educación del “hacer”. Asimismo, advierte sobre la “contaminación” entendida como todo aquello que deshumaniza la relación (distanciar, clasificar, instrumentalizar) y que puede generar malestar sostenido. Finalmente, se reivindica la educación —especialmente desde el amor y la presencia— como una forma de prevención en salud y bienestar, y se propone volver a una crianza más conectada con la naturaleza humana y la ecología del dar y recibir.

© 2025 Academia de Ciencias Médicas de Bilbao. Todos los derechos reservados.

GILTZA-HITZAK

Hazkuntza.
Loturak.
Ongizatea.

Hazkuntza

Laburpena:

Testuak hazkuntza prozesu funtsean harremanekoa dela defendatzen du: giza-
kia besteekin eta naturarekin izandako topaketetan eraikitzen da, eta ongiza-

tea lotura horien kalitatearen araberakoa da. Ikuspegi horretatik, familiak ez du hazkuntza “egiten”, baizik eta errazten du, presentziaren, entzute aktiboaren eta segurtasun-marko baten bidez, haurrak bere “izatea” aurkitu eta garatu ahal izan dezan. Garapena ulertzeko bi ardatz proposatzen dira —osasuna/gaixotasuna eta ongizatea/ezinegona— eta ongizatea lau zutabetan oinarritzen dela azpimarratzen da: maitatua izatea, gozatuak izatea, jolastua izatea eta hezia izatea. Metafora eta eredu praktikoen bidez (umetokia harrera- eta presentzia-espazio gisa; ibaia eta ubidea, mugak eta babesa adierazteko; zuhaitza eta sustraiak, “oinarri seguru” irudikatzeke; eta “lehen eta bigarren maila” rolen bereizketarako), testuak erakusten du nola uztartu daitezkeen maitasuna eta heziketa, irmotasun lasaiarekin. Halaber, “kutsadura” kontzeptua ohartarazpen gisa aurkezten du: harremana deshumanizatzen duenak (distantzia, etiketatzea, instrumentalizatzea) denboran luzatutako ezinegona eta kaltea eragin ditzake. Amaitzeko, heziketa —maitasunean eta presentzian oinarritua— osasunaren eta ongizatearen prebentzio gisa aldarrikatzen da, eta natura humanoarekin eta emate-jasotearen ekologiarekin berriz konektatzeko gonbidapena egiten da.

© 2025 Academia de Ciencias Médicas de Bilbao. Eskubide guztiak gordeta.

Parenting

Abstract:

This text frames parenting as an essentially relational process: human development is shaped through encounters with others and with nature, and wellbeing depends on the quality of these bonds. From this standpoint, the family does not “perform” parenting as a set of techniques, but rather facilitates it by offering presence, attentive listening, and a secure framework that allows the child to discover and strengthen their own sense of self. A conceptual axis is proposed to understand development—health/illness and wellbeing/distress—and wellbeing is linked to four core pillars: being loved, enjoyed, played with, and educated. Using several metaphors (the womb as a space of openness and nurturing presence; the river and its channel as protective boundaries; the tree and its roots as a secure base; and the “first and second division” image to clarify roles), the text emphasizes calm firmness, combining affection with the education of “doing” (limits, guidance, and effort). It also warns against “contamination,” understood as anything that dehumanizes relationships by distancing, labeling, or instrumentalizing others—dynamics that may lead to sustained distress and long-term harm. The text concludes by presenting education grounded in love and presence as a form of prevention for health and wellbeing, advocating a return to a more nature-aligned, reciprocal ecology of giving and receiving.

© 2025 Academia de Ciencias Médicas de Bilbao. All rights reserved.

Familia.
Heziketa.
Giza natura.

KEYWORDS

Parenting.
Attachment.
Wellbeing.
Family.
Education.
Human nature.

¿Qué somos?

Somos un fruto de la naturaleza.

Somos relación.

Somos conexiones.

Nos construimos con lazos y nudos.

Existimos en el encuentro.

La vida es una suma de encuentros.

Encuentro con la naturaleza que somos.

Encuentro con nuestra madre, con nuestro padre.

Encuentro con la familia.

Encuentro con los demás.

Encuentro con el mundo.

Encuentro con el sistema.

Y al final, como consecuencia de todo lo anterior, el encuentro más importante, el encuentro con uno

mismo para, poder así, compartir bien nuestro ser con los demás.

Encontrarse bien y encontrarse mal. Bienestar y Malestar.

El Bienestar está en los encuentros.

La gran medicina contra el Maldito Malestar es el Bendito Bienestar.

La materia permite ser, pero realmente solo existimos en la relación. Por eso, es tan importante la crianza. Un bebé de dos meses tiene una estructura cerebral que le permite sonreír, pero jamás sonreirá, si no hay alguien al lado que sonría. Nos hacemos con los demás. Estructuramos el cerebro con la relación. La materia y la tecnología son instrumentos. Nos hacemos en espejo.

Hay espejos que nos devuelven alegría, confianza, otros inseguridad, incluso hay espejos en los que te encuentras con la indiferencia o incluso con la ausencia. Y somos conexiones, esas son nuestras raíces.

Para ello, vale la pena potenciar bien el ser de cada uno, el que se es, dejar ser, irlo descubriendo, disfrutar del asombro.

Ya tenemos las cuatro coordenadas para abordar la crianza: Salud/Enfermedad y Bienestar/Malestar.

¿Qué es vivir bien?

Vivir bien es encontrarse bien con uno mismo y con los demás, con relaciones humanas cercanas presenciales de calidad; es dar y recibir, ecología pura, tener pocas necesidades, cuidarse, cuidar y ayudar, vivir una vida con sentido.

Vivir para afuera, no para adentro, a buen ritmo, más bien despacio, mirando y escuchando, sonriendo y saludando.

Vivir bien no es conseguir el Balón de Oro, no es un espectáculo.

El vivir bien se basa en el ser y no en el tener. Ser el que soy, ser madre, ser padre, ser familia, el ser da sentido a la vida.

Te haces madre, siendo madre y te haces padre, siendo padre.

Familia es toda persona que se implica y es transformada por la crianza de un recién nacido. Sintiendo nos ponemos en disposición de escuchar.

La realidad

El deseo, la imaginación, los miedos, la ilusión, y la fantasía del embarazo, nos llevan a la realidad del recién nacido. La realidad es belleza pura. Nos espera el asombro de un ser, de un ser único, que va a ir cambiando y fluyendo a lo largo de su vida.

Aceptar la realidad, acogerla con los brazos abiertos, escucharla, quererla y disfrutarla, tal y como es, es la base de una buena relación, es nuestro mejor espejo, la base del bienestar. Los pilares del bienestar son ser disfrutado, ser querido, ser jugado y ser educado. Éste es el propósito de la crianza. Prevención pura del bienestar.

La Naturaleza es sabia y nos hace aterrizar en el mejor sitio posible de este Mundo, en el lecho de nuestra madre. Salimos de "sus entrañas" y nos recibe con toda su sensibilidad, con todo su instinto y sentimiento.

A lo largo de la crianza necesitamos alguien fuerte al lado, que permita descubrir lo que llevamos dentro en el espacio escondido, en nuestra vibración infinita.

La familia no "hace" la crianza, la facilita, cataliza la crianza.

Modelos de crianza

El útero

Tomando como modelo a la Naturaleza, el útero es un ejemplo precioso de crianza. Necesitamos un espacio

vacío para ser, para dejar ser, y el útero nos lo da. Y necesitamos presencia para ser, la presencia permeable, la membrana que nos acoge, que nos escucha, que nos alimenta.

El útero no necesita instrucciones, no atiende a razones, ni precisa ideas previas, ni modas, ni redes, ni influencers. No necesita a nadie que le diga lo que tiene que hacer.

La Naturaleza no necesita anunciarse, no funciona con marketing. Funciona dejándola ser, creciendo con ella.

El cauce y el río

El río de la vida representa al recién nacido. El cauce a los padres. El cauce no debe meterse en el río, ni dejar que se desborde el agua. El cauce representa a ese alguien fuerte al lado que usa el no y el sí para educar.

Primera y segunda división

Los padres están en primera y los hijos en segunda. Un padre no debería bajar a segunda, al cuerpo a cuerpo, ni debería dejar que su hijo se suba a primera. No competimos en la misma liga. No hay que dar muchas explicaciones, tratando de justificarnos. Como suelo decir, un póster en la pared, "hijo mío te quiero mucho, pero no me impresionas nada". Sé que te estás haciendo, que necesitas hacerte. Y aquí estoy, para que te hagas, tus líos son tus líos y tienes que entrenarte y tratar de resolverlos.

Retoños a la sombra de un gran árbol

Crecemos a la sombra. Necesitamos las sombras para crecer. Pero, tenemos que abandonarlas, para ser árbol.

Las raíces serían nuestros tres primeros años, el encuentro con la familia. Las raíces son nuestras conexiones, nuestras neuronas, que crecen en el espejo de nuestros seres queridos.

Necesitamos presencia. Conexiones de relación humana y Naturaleza. Nacemos dependientes, porque nuestra existencia depende de la relación. Nuestra existencia se alimenta de la energía que se produce en los encuentros.

Unas buenas raíces quedan para siempre. Siempre se puede nacer y renacer.

Unas buenas raíces son nuestra base segura, nuestra confianza radical en la vida.

Unas buenas raíces son como un buen riego. Nos dan luminosidad y vivacidad.

Unas buenas raíces se producen siendo queridos, siendo disfrutados, jugando mucho y siendo educados.

Y ya, cuando entendemos, cuando tenemos la base segura, la confianza radical en la vida, salimos al mundo y allí nos encontramos con los demás, con el esfuerzo, con la dignidad. Y nos vamos haciendo con los demás.

Educa el esfuerzo, el intentar hacer las cosas lo mejor que podamos, el conseguirlas, el que te salgan mal. Educa el ser humanos y tener defectos y talentos. Educa

el saber que todos tenemos la misma dignidad y valemos lo mismo. Educa el dolor de la poda necesario para crecer con más fuerza.

La perfección es muy frágil

Y caerán las hojas, necesario para que vuelvan a brotar. En la adolescencia nos desnudamos, nos libramos de los adoctrinamientos, para poder encontrarnos con nosotros mismos, para poder brotar de nuevo.

Nos hacemos con lazos y nudos. Necesitamos soltar amarras.

El ser y el hacer

El ser es sagrado. No se evalúa el ser, ni se compara. Hay que potenciar el ser de cada uno. El ser es el que se es. Siempre vamos a sacar un 10 en ser el que somos.

También tenemos la necesidad de ser educados. Educa el hacer. Nos hace fuertes, nos da forma.

Como niños, como humanos, tenemos derecho a pedir, a protestar, a llorar, a hacernos con los padres, a hacernos contra los padres, a ser humanos, a que nos pasen cosas, a que nos salgan las cosas bien y mal. Y, sobre todo, tenemos un derecho superior a éste. Y es el que, cuando pidamos, los que nos quieren, nos digan que sí o que no, sin muchos aspavientos. Porque están presentes, porque nos quieren. Y así, con calma, nos enseñan que hay cosas que están bien y otras que están mal. Y aprendemos que hay cosas que se hacen y otras que no se hacen. Lo que nos permitirá, el día de mañana, hacer lo que está bien y no hacer lo que está mal, así tendremos la fortaleza de cuidarnos y cuidar, de calmar y de pensar, de decir no y ser libres.

Es cuando crece el tallo y las ramas. Con cuidado y poda, florecen las hojas.

Los padres tenemos que estar ahí, no para que no llore, sino para que pueda llorar y hacerse fuerte sintiendo a alguien fuerte al lado. Podar duele, pero hace crecer.

Esto da fortaleza al árbol. La fortaleza de cuidarse y de cuidar, de calmar. La fortaleza del decir no, la del pensar, la del ser libre.

Contaminación

Contaminar es alterar la pureza.

A lo largo del camino, nos amenaza la contaminación. Nacemos en la pureza de la relación humana, en su ecología de dar y recibir. Nacemos sin ideas, sin teorías, sin ismos. Nacemos en el sentir, más que en las palabras, con el aire limpio, el agua pura, la relación pura. Y, luego, tenemos que irnos cuidando de la contaminación.

Somos Naturaleza. Deberíamos dejarnos guiar por la Naturaleza. Pero, nos alejamos de ella. Tenemos que tener cuidado e intentar contaminar y ser contaminados lo menos posible, tanto nosotros, como la Naturaleza.

Contamina el poder que usa y tira, el que no siente al

otro, el que sólo piensa en beneficios y es capaz de utilizar a los demás y a la Naturaleza para servirse.

Las palabras crecimiento y beneficios no maridan bien, han sido utilizadas para beneficio propio sin importar lo que le pase a los demás.

Hace crecer el poder levadura, el de dar y recibir. El sentir que todos valemos lo mismo, todos tenemos la misma dignidad del ser humano. Y no mirar nunca de abajo arriba, ni de arriba abajo, a los demás.

Contamina el que produce "pathos", el que produce dolor, tanto a la Naturaleza como al ser humano. El dolor mantenido en el tiempo produce daño. Y el daño produce secuelas, apareciendo el Maldito Malestar. Por eso a los que producen dolor, a los que no sienten al otro, se les denomina psicópatas.

Habitar al otro es cuidar y dejar ser. Habitar al otro, cuidando y dejando ser, le hace crecer. Es una relación ecológica. Es una relación de dar y recibir.

Para cuidar al otro, hay que sentirlo, escucharlo, implicarse y acompañar.

Lo contrario, es distanciarse, es señalar, es nombrar, es clasificar, es evaluar.

Es quitarles el alma.

Según la forma de acercarnos al otro, podemos ser jardineros, disfrutando de todas las variedades del jardín, o ser cortacésped, no crece nadie, todo igual.

Educación

Invertir en educación es la gran prevención en salud y bienestar.

Sólo te educa el que te quiere, sobre todo los padres, y a veces algún familiar o alguna maestra o maestro. Comienzan a educarnos cuando nos calman, cuando una madre en sólo tres meses de vida ya te ha cuidado 2.160 horas y ya sabe mejor que nadie qué es lo que nos puede pasar, al margen de las modas.

Por este simple hecho, el de ser madre, por su intuición, sabe mejor que nadie lo que le pasa a sus hijos, y puede seguir con toda su fuerza su camino. A las madres también hay que potenciarlas en su ser y dejarlas ser a su estilo. Y también a los padres, para cumplir la función de querer, disfrutar, jugar y educar. Ambos pueden aportar siempre.

Las revisiones de salud de la Medicina Familiar sirven de cauce para las familias, lo mismo que los padres sirven de cauce para sus hijos.

Las revisiones de salud, las conductas anticipadas, los conceptos, escuchar el temperamento, los lenguajes, las formas de decir, son motivo de encuentro en las consultas.

En definitiva, ser único, dejar ser, ser y hacer.

Cuanto más nos alejamos de la Naturaleza que somos, y nos contaminemos, más Maldito Malestar (MM).

Y la mejor arma contra el MM es el Bendito Bienestar (BB).