



En cuanto a la dieta del bebé...

Vuelta a la teta

A finales del siglo XX la lactancia materna casi había desaparecido en los países desarrollados, algo comparable a un grave proceso de deforestación o de deterioro de la naturaleza por causas humanas, y por tanto la recuperación de la alimentación -y contacto- natural de la especie humana (y su integración, facilitación y respeto social) debería ser uno de los pilares en cualquier ecologismo.

Comida casera

En las estanterías de los supermercados, la "nutrición infantil" se compone de latas, botes y cajas, no se ve comida fresca por ningún lado. Como respuesta a esta artificialidad (alimentos altamente refinados, azucarados y envasados), está surgiendo con fuerza la tendencia del *Baby Led Weaning* (alimentación complementaria a demanda) o la dieta de nuestras antepasadas, que prescinde de papillas y opta por lo casero y compartir el puchero familiar, comida en pedacitos adaptada a la edad de los bebés (arroz, zanahorias machacadas...).

¿CONOCES LA CRIANZA ECOLÓGICA?

Está de moda, aunque no es nada nuevo. Respetar las necesidades de los niños es una de sus bases. ¿Te gustaría conocer el resto? ¡Te lo contamos!

María del Mar Jiménez Socióloga

Es relativamente fácil entender el concepto de alimentación o cosmética ecológica como aquella que respeta el medio ambiente, que solo utiliza productos/ingredientes naturales y que está libre de tóxicos siguiendo una normativa. En cambio, no sucede lo mismo si hablamos de un concepto tan amplio y ambiguo como es la "crianza ecológica".

¿En qué consiste? ¿Es aquella en la que los niños se crían en el campo y se suben a los árboles? ¿O la de "hippies" que lavan pañales de tela y portean a sus bebés? ¿La crianza ancestral era eco y la actual no? Evidentemente, no existe un sello ni un certificado oficial que determine cómo criamos a nuestros hijos, pero podemos establecer algunos criterios para definir

y comprender mejor el mundo de la eco-crianza. Entre otros: consumimos potitos ecológicos, cremas certificadas de caléndula y portabebés prestados, pero esta parte eco es secundaria y superficial.

Acompañar a los niños en su crecimiento es el papel principal de la crianza natural, respetando sus necesidades y con el objetivo de que se conviertan en adultos sanos y felices. En este sentido, la sociedad actual, tan materialista y que tan poco protege el comienzo de la vida (bajas de maternidad-paternidad insuficientes, falta de conciliación real...), está lejos de una crianza ecológica. Nuestros bebés necesitan afecto y con-

tacto continuo para gozar de buena salud, física y emocional. Por tanto, amor incondicional, presencia, tiempo, apego seguro, conciencia y ecología deben ir de la mano.





3 ideas para cuidar y disfrutar de la naturaleza

Los niños se crían en comunidad

Sí, así es, no hay otra. La crianza en solitario a la que muchos se ven abocados, aislados en apartamentos de grandes urbes, sin el contacto, el apoyo y la escucha de una "tribu" tampoco es ni ecológica, ni saludable. A falta de familias extensas con más madres puérperas que conviven y comparten la experiencia, en el mundo moderno existen redes de ayuda, grupos de lactancia o crianza, o comunidades de "iguales" con las que criar en compañía y arropados. Es muy gratificante poder compartir experiencias, ilusiones, miedos... con personas que están pasando por tu mismo momento vital.

1

Pañales de tela.

Han vuelto a funcionar como una forma de consumo más sostenible, pero en gran parte de Asia, África rural y América del Sur no se usa ningún tipo de pañal, sino que dominan la técnica de la "comunicación de la evacuación" o "higiene natural del bebé" y reconocen en sus bebés la necesidad de orinar o defecar, igual que saben cuándo tienen hambre o sueño.

2

Cero residuos.

Este movimiento a nivel mundial propone el modelo de las 5 "R", que consiste en rechazar, reducir, reutilizar, reciclar y compostar (del inglés, refuse, reduce, reuse, recycle and rot). En este sentido, hablaríamos de compartir juguetes, ropa, libros, como se ha hecho durante siglos. Simplificar la crianza,

economizar y huir del hiperconsumismo e hiperestimulación de los niños, elegir productos ecológicos, o potenciar la ayuda mutua o el intercambio, son otros conceptos asociados a este punto.

3

Jugar al aire libre.

Cada vez son más los estudios que relacionan el contacto con la naturaleza con menores niveles de estrés y mejores índices fisiológicos. Esto también se aplica a los niños, porque la infancia actual vive encerrada en edificios y tan alejada de la madre tierra que está perdiendo conocimientos sobre nuestro entorno y adquiriendo fobia a lo no industrial (a marcharse, a caerse). Destacamos aquí las experiencias de escuelas-bosques o alternativas en el centro y norte de Europa, en las que los alumnos aprenden en la naturaleza, más allá de techos y sillas. 

