



Mesa de sabias
(Libro segundo)

“*Hábitos de Crianza*
en la Rascafría de Antaño”

Mesa de sabias de Rascafría



Rascafría 2013.

Cualquier reproducción total o parcial de este documento debe citar su fuente.

ÍNDICE



INTRODUCCIÓN	5
Hábitos de Crianza	7
LA CRIANZA	9
El Embarazo	9
El Parto	11
Los Primeros días	12
Alimentación y Sueño	14
Enfermedades	16
Juegos, Juguetes y Tiempo Con los hijos	17
CANCIONES QUE ACOMPAÑERÓN EL SUEÑO DE NUESTROS HIJÓS	20
UN CUENTO	24
AGRADECIMIENTOS	27

Mesa de sabias de Rascafiia

INTRODUCCIÓN



Un año más os presentamos uno de los frutos del trabajo desarrollado a partir de la Mesa Municipal de coordinación interinstitucional “Los Mayores nos cuentan y se mueven” que nació ya hace cinco años con el objetivo de fomentar la vida activa de los mayores de Rascafría.

En esta Mesa Municipal participan el Ayuntamiento de Rascafría encabezados por la alcaldesa, la concejala de Servicios Sociales y los técnicos municipales (AEDL, Biblioteca y Centro Cívico), el Centro de educación ambiental “Puente del Perdón” la Casa de Niños de Rascafría, la Asociación de Mujeres de Rascafría, La Asociación de Mayores de Rascafría “Peñalara” y la Mancomunidad de Servicios Sociales de la Sierra Norte (UTS Rascafría)

Mesa de sabias de Rascafría

El trabajo que ahora presentamos, se ha llevado a cabo desde la "Mesa de Saberes", iniciativa del CEA Puente del Perdón, a propuesta de la Casa de Niños de Rascafría, y apoyada por técnicos municipales y por supuesto contando con las aportaciones de las mujeres pertenecientes a las asociaciones de Mayores y Mujeres de Rascafría

Aquí se recoge el día a día de la crianza de los niños y niñas, tal y como las mujeres recuerdan que se hacía antaño, fundamentalmente en Rascafría y por extensión, en el Valle del Lozoya

Desde un profundo respeto a las diversas formas de crianza actuales, queremos contar las nuestras, en los años 50 y 60, que tienen que ver con los saberes tradicionales, con la experiencia compartida y...con el único método de crianza que conocíamos: sentido común y mucho corazón.



HÁBITOS DE CRIANZA



Hay un tema muy ligado a la vida, a la cotidianidad, y al mundo afectivo y relacional. Es “la crianza de los hijos”. Hablando y recordando cómo se criaba a los hijos antiguamente en nuestro pueblo nos hemos dado cuenta de muchas cosas que hicimos bien y queremos sacarlas a la luz en estos tiempos en los que parece muy difícil criar a los hijos y abundan tertulias y programas con expertos para tratar este tema. Los padres se encuentran desbordados y desorientados.

Parar un poco y echar la vista atrás, recordando en grupo, nos puede ayudar a reconocer y valorar buenos hábitos de crianza que se tenían antes y darlos a conocer a familias de ahora que “ni se lo pueden imaginar”. Reflexionar sobre lo de antes para intentar ayudar a mejorar lo de ahora.

Con ese objetivo presentamos este librito en el que hablaremos del embarazo, el nacimiento, los primeros cuidados, la alimentación, el sueño, las enfermedades, los juegos y juguetes...en la primera infancia de nuestros hijos.



Mesa de sabias de Rascafiá

LA CRIANZA



Hemos recogido hábitos y costumbres en la crianza de los hijos desde el momento del embarazo hasta los cuidados de los primeros años, que a continuación pasamos a relatar.

El embarazo

Estar embarazada era algo natural, entonces no íbamos al médico si no había ningún problema. ¡Sería una irresponsabilidad ahora! Sobre los siete meses venía el médico y te ponía "la trompetilla" en la tripa para escuchar el latido del niño, la fuerza que tenía y comprobar que todo iba bien. Nos daban un estuche con utensilios necesarios para el momento del parto (gasas, jeringas, pinzas, tijeras...) y nosotras lo hervíamos en alcohol y lo dejábamos ya preparado para cuando llegara el día.

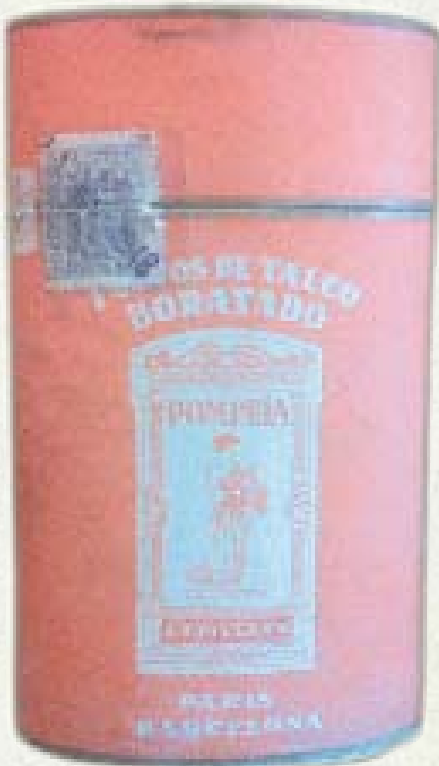
Mesa de sabias de Rascafría

Entre los preparativos estaba el hacer una trenza con "sedalina" para anudar el cordón umbilical. Nos gustaban esos detalles transmitidos de madres a hijas. Se desinfectaba en alcohol y se guardaba en el estuche.

No teníamos ningún cuidado especial. Seguíamos haciendo nuestra vida normal con las tareas cotidianas dentro y fuera de casa (lavar en el río, las faenas en el campo...). Teníamos ilusión porque llegara el momento de ver la carita de nuestro hijo y no teníamos miedos especiales. Hablábamos de ello con nuestras madres y otras vecinas que ya habían tenido hijos y nos ayudaban con las dudas que pudiéramos tener.

El parto

En esos tiempos lo normal era tener los hijos en casa, si no había problemas claro. En más de una ocasión comentamos que este momento nos llegaba "trajinando". Las mujeres teníamos muchas tareas entonces. Hay que tener en cuenta el hecho de que no había lavadoras ni tantos inventos como ahora, ni las casas tenían muchas comodidades. Lavábamos en el río la ropa de toda la casa ¡en verano y en invierno! y además estaban las faenas del campo, porque antes casi todos los vecinos teníamos huertos y a menudo también animales de granja.



Hábitos de Crianza ...

Cuando llegaba "el momento" se avisaba al médico o al practicante, veces íbamos nosotras mismas. Hay que recordar que tampoco había teléfono en las casas. Normalmente con la ayuda y presencia de la abuela "se funcionaba". Los maridos no entraban, no era costumbre, hasta que hubiera nacido. Ellos eran los encargados de enterrar la placenta. Cuando ahora lo contamos se sorprenden nuestros hijos ¡qué quarrería!

Se calentaba agua para el parto, y si era invierno también para templar la habitación. Rápidamente se preparaba la ropa de cama, las toallas, y para no manchar el colchón, poníamos papeles fuertes de estraza, encerados, con una funda de tela para que fuera más suave. Con lo que teníamos intentábamos hacerlo lo más higiénico y agradable posible.

Nos agarrábamos a los hierros de la cama y "apretábamos" lo más que podíamos. Estábamos deseando llegar al final, ese momento en el que nos daban a nuestro hijo con sus mantecas y toda la grasa por su cuerpo. Se nos quitaban entonces todos los dolores y siempre nos parecía el más guapo del mundo. Cuando había que dar puntos, el médico los daba allí mismo. Todo era muy natural, formaba parte de la vida.

El médico cortaba el cordón, lo anudaba y luego se lavaba al recién nacido en una palangana con agua templada. Se le ponía el ombliguero y una fajita hecha por nosotras con tela blanca. ¡Ya estaba nuestro hijo en el mundo! ¡Qué momento más bonito! Y entraba la familia a conocerle.

Mesa de sabias de Rascafría

Los primeros días, los primeros cuidados.

¿Sabeis? Al niño no se le sacaba a la calle hasta que se le bautizaba, que era a los ocho días. Entonces era esa la costumbre. Venían los familiares y las vecinas a conocerle y traían algún detalle: chocolate y bizcocho para la madre, colonia, un sonajero, y era muy frecuente una o dos madejas de lana para hacer un jersey... ¡y tan contentas!

Hablamos de cómo se celebraban entonces los bautizos, siempre en casa, o en el patio si había, en plan familiar, ofreciendo a los que acudían unas pastas caseras y una limonada. Ahora en nuestro pueblo son como bodas. Se hacen en restaurantes y con mucho gasto en regalos. La madre era costumbre que se quedara en casa en el día del bautizo en la iglesia. Normalmente iba al domingo siguiente y el cura salía a la puerta a recibirla.

Los primeros cuidados para el bebé eran, después de dar el pecho, lavarle la boca con un paño que se mojaba en una taza para quitar los restos de leche, infusión de manzanilla para los ojos, limpiarle los oídos...y bañarle, después de que se le "cayera el ombligo", una vez a la semana, en una palangana. En nuestra época se utilizaba mucho los polvos de talco para suavizar la piel y que oliera bien. Tenéis que tener en cuenta que no teníamos los cuartos de baño de ahora pero a pesar de ello nuestros hijos iban muy limpios de verdad. Los pañales eran caseros, hechos con gasa, los cambiábamos cuando era necesario y cuando tenían escoceduras utilizábamos "positón" (esa marca es muy antigua) y también una

Hábitos de Crianza ...

crema que nos hacían en la farmacia con manteca que llevábamos nosotras.

La ropa del bebé era muy frecuente hacerla en casa, siempre con algodón. No se gastaba tanto como ahora en vestir a los niños ni se



tiraban tantas cosas. Aprovechábamos todo lo que podíamos ¡Éramos unas artistas de la confección! Al principio eran los faldones y luego, cuando “les poníamos de corto”, ya era el tiempo de quitar los pañales, si hacía buen tiempo, claro.

En aquella época la higiene no pasaba por la ducha diaria (ni en niños, ni en adultos). Utilizábamos el jabón que hacíamos en casa que olía muy bien. No había tantos productos como ahora, pero recordamos que entonces había menos alergias a cremas y jabones, ¿quizás algo tiene que ver con “exceso” de higiene y de productos para todo?

Los cuidados de la madre, después de dar a luz, era lavarse con un desinfectante que daban en la farmacia (no nos acordamos del nombre) y alguna visita del médico, si era necesario. Recordamos tomar una copita de “quina” con una yema para abrir el apetito y coger fuerzas ¡Que había mucha tarea!

Mesa de sabias de Rascafría

La alimentación y el sueño del bebé

Teníamos a nuestro hijo unos ocho días en nuestra cama, a nuestro lado, calentito, oliéndonos mutuamente y dándole seguridad. Luego le pasábamos a la cuna para poder descansar los dos mejor. La alimentación era el pecho, sin un horario fijo pero lo normal era cada tres horas, más o menos, según viéramos nosotras. No teníamos normas de pediatras como ahora. Los niños estaban mamando mucho tiempo, casi dos años. Poco a poco, según iba creciendo, le íbamos "ayudando" introduciendo sopitas de leche de vaca (rebajada con agua) con pan o galletas. También hacíamos una papilla con harina tostada en la sartén ¡Qué rica! A veces utilizábamos "maizena". Usábamos la cuchara para darles la comida. Creemos que no había biberones, o nosotras no los conocíamos. Nuestros hijos comían cosas sanas, hechas en casa. Tomaban dulces pero también eran caseros.



Cuando por algún motivo la madre no podía dar de mamar siempre había alguna vecina que se ofrecía a dar el pecho a tu niño. Era algo natural y se llamaban "hermanas de leche".

El momento de comer era familiar. Comíamos todos juntos. No recordamos grandes conflictos para que

Hábitos de Crianza ...

los hijos comieran. Era algo natural donde se comía lo que había. Los niños se acostumbraban a comer de todo. Recordamos que ahora, viendo a los nietos, parece que la comida que les gusta es la de los mayores. Muchos comen mal, es complicado acertar y hay que estar pendiente cada día de este momento. ¿Por qué nos complicamos tanto? ¿No lo podemos hacer más sencillo?

Sabemos que ahora hay muchas teorías para criar, una de cada pediatra, y eso confunde. Parece que no se puede hacer nada sin que lo digan los expertos. Antes nos sentíamos más capaces y competentes. También hablamos de que teníamos más paciencia con la crianza, aunque tuviéramos muchas tareas que hacer.



A la hora de dormir se les cantaba mucho y se contaban cuentos. Canciones y nanas que aprendimos en casa. Eran importantes esos momentos para transmitirles cariño y seguridad. Luego se dormían ellos solitos, con su chupete.

Mesa de sabias de Rascafría

Las enfermedades

En esos tiempos no les llevábamos al pediatra. En nuestro pueblo el médico y el practicante hacían esa labor. Si estaban malos, de verdad, acudía el médico. Nuestro botiquín era: "vicks vaporub", anís estrellado, flor de malva, jarabe, termómetro y aspirina infantil (que ya sabemos que ahora no se puede dar ni media). Había remedios caseros con tomillo, romero... para los catarrros, agua de anís para los cólicos, "pelusa de la mantilla" con saliva puesta en la frente para el hipo, lavar las ulceritas de la boca con agua oxigenada rebajada con agua, cata-plasma con manteca y salvado..... Siempre había alguna vecina que nos ayudaba con algún remedio natural ¡Y se curaban todos lo males!

Recordamos que, en general, se ponían menos malos que ahora. También pensamos que al tener menos recursos nos "apañábamos" entre nosotras y nos asustábamos menos. El cuerpo iba generando sus defensas ante un clima tan frio en invierno como tenemos en nuestro pueblo (nos viene a la memoria las tejas y ladrillos calientes envueltos en periódico para dar calor a la habitación) ¡Qué inventos!.

Las vacunas eran muchas en esos tiempos y las llevábamos al día, con su cartilla en regla, no nos saltábamos ni una.



Juegos, juguetes, tiempo con los hijos

Lo primero que recordamos es que antes utilizábamos más la imaginación en los juegos. No había casi juguetes comprados. Los niños tenían los que traían los Reyes Magos cada año, una muñeca



de cartón, un cochecito de madera... pero poco más. Y eso sólo algunos, porque lo normal era que te dejaran el día de Reyes una naranja, un puñado de castañas... productos que eran extraordinarios, no cotidianos (bueno, eso es más antiguo todavía).

Jugábamos mucho con nuestros hijos, nos lo llevábamos a todos los lados, incluso cuando íbamos al huerto a trabajar. Disfrutábamos con ellos. Les dábamos achuchones, caricias, muchos "tequieros". Cuando hacía buen tiempo se salía siempre a la calle, al patio. A los más pequeños se les ponía en un carrito de madera (existían los andadores, las varillas), en una manta o en brazos. Se hacía más vida en la calle, en el barrio. La crianza estaba más compartida.



En las casas no había televisión y se hablaba más entre

Mesa de sabias de Rascapúa



todos. Canciones, cuentos, risas, construcciones con maderas y productos del campo... Había muchas cosas que hacer pero casi siempre las hacíamos con ellos. Recordamos, cuando era necesario, la ayuda que había con las vecinas: "échame un ojito al niño que voy al río... Entonces sí éramos vecinas "de verdad" y había una confianza grande.

Los abuelos eran una figura importante para los nietos. Les dedicaban tiempo, jugaban mucho con ellos, les contaban historias... Los padres estaban menos en casa, pero aunque llegaran tarde siempre tenían también un momento de alboroto y risas antes de dormir. La familia era más grande y se estaba cerca unos de otros.

No les comprábamos casi juguetes pero sí jugábamos mucho con ellos, con cualquier cosa de la cocina, de la casa, podías provocar la risa, el disfrute y aprendían con todo lo que les rodeaba. Había momentos de conflictos, peleas entre hermanos, pero no lo recordamos como situaciones difíciles de resolver. Igual un pequeño cachete en el culo pero no castigos. Había una autoridad y un respeto a



Hábitos de Crianza ...

los padres y eso se notaba. Mientras eran pequeños era sencilla y muy satisfactoria la crianza. Luego... como dice un refrán: hijos pequeños... problemas pequeños. Hojos grandes... problemas grandes.



LAS CANCIONES QUE ACOMPAÑARON
EL SUEÑO DE NUESTROS HIJOS



Recuerdo de Nieves

Pajarito que cantas en la laguna
no despiertes al niño que está en la cuna
ea la nana ea la nana
duérmete lucerito de la mañana.

Pajarito que cantas junto a la fuente
cállate que mi niño no se despierte
ea la nana ea la nana
duérmete lucerito de la mañana.

A la nana nanita mi niño duerme
con los ojos abiertos como la liebre
ea la nana ea la nana
duérmete lucerito de la mañana.

Hábitos de Crianza ...

La cuna de mi hijo se mece sola
como en el campo verde las amapolas
este niño pequeño no tiene cuna
su padre es carpintero y le hará una.

En la cuna bonita mi niño duerme
dulces le dará un ángel cuando despierte
duérmete vidita mía duerme sin pena
porque al pie de la cuna tu madre vela.

Duérmete niño mío lucero grande
que vienen las palomas para arrullarte
duérmete lucerito cierra los ojos
que está el sol escondido y el cielo rojo.

Duérmete mientras canto duerme lucero
no puedes figurarte lo que te quiero
duérmete niño hermoso duerme mi cielo
duérmete mi vida mientras te velo.

A la nana nanita nanita ea
mi niño tiene sueño bendito sea
duérmete niño hermoso duerme mi cielo
duérmete mi vida mientras te velo.

Este niño tiene sueño muy pronto se va a dormir
tiene un ojo cerrado y otro no lo puede abrir
duérmete mi niño duérmete mi sol
duérmete pedazo de mi corazón.

Mesa de sabias de Rascafría

Mi niño se va a dormir con los ojitos cerrados
como duermen los jilgueros encima de los tejados
mi niño pequeño se quiere dormir
le cantan los gallos su quiquiriquí.

Recuerdo de Ascensión

Duérmete niño en la cuna, mientras voy a por pañales
que están lavados con rosas y secados en cristales.
duérmete niño de cuna, duérmete niño de amor
que a los pies tienes la luna y a la cabecera el sol

Este niño tiene sueño, tiene ganas de dormir
un ojo tiene cerrado y el otro no puede abrir
Este niño es una rosa, este niño es un clavel
este niño es un espejo, su madre se mira en él

Duérmete niño duérmete, que viene el coco y la mora
preguntando de casa en casa, cual es el niño que llora

UN CUENTO



“La Flor de penisión”

Recuerdo de Eva

En un lejano país había un rey que tenía tres hijos. Los dos mayores eran altivos y soberbios, pero el pequeño era obediente y cariñoso. Ocurrió que un día le rey enfermó y a consecuencia de la enfermedad quedó ciego. Llamaron a todos los sabios del reino y ninguno le pudo sanar, pero el más humilde de los sabios le dijo que sanarían sus ojos lavándolos con el agua de una flor llamada la flor de penisión y que crecía en unas montañas tan altas como Peñalara. El rey prometió dejar el trono a quien la encontrara. Entonces los dos hijos mayores decidieron ir a buscarla para quedarse con el reino. Llenaron sus zurrone de comida y partieron a las montañas. En el camino se encontraron a una anciana que les pidió un poco de pan, pero ellos no le quisieron dar nada. Le preguntaron por el camino para encontrar la flor de penisión y ella les mandó por un camino equivocado. Su padre, el rey, al ver que sus hijos no regresaban, mandó en su busca al hijo pequeño, que era más bueno y bondadoso que sus hermanos mayores. Y con su zurrón lleno de comida partió en busca de la flor de penisión. Como sus hermanos encontró a la anciana que le pidió un poco de pan y él, a pesar que le quedaba ya muy poco porque llevaba muchos días de camino, le dio casi

Mesa de sabias de Rascafiya

todo lo que le quedaba. La anciana, agradecida, le indicó el camino para encontrar la flor de penisión y con su ayuda la encontró con facilidad. Cuando regresaba con ella se encontró a sus hermanos que, rápidamente, se la arrebataron y se la entregaron al rey. Al preguntarles el rey por el hermano pequeño le mintieron y no le dijeron que lo habían matado para quitarle la flor. Pero un día, un pastor que cuidaba sus ovejas cerca de donde estaba enterrado el pequeño príncipe vio una flor muy bonita y la cortó para hacerse una flauta. Cuando la tocó, la flauta cantaba así: "Tócame, tócame pastorcillo, tócame, tócame sin temor. Mis hermanos me mataron por la flor de penisión". El pastorcillo fue a ver al rey e hizo sonar la flauta que volvió a cantar la canción: "Tócame, tócame pastorcillo, tócame, tócame sin temor. Mis hermanos me mataron por la flor de penisión". Entonces el rey mandó llamar a sus hijos mayores y les hizo confesar. Después fueron al sitio donde el pastor había encontrado la flor y excavaron. Para sorpresa de todos encontraron al príncipe dormido. El rey lo llevó a palacio y allí despertó. Entonces el rey, enfurecido, quitó el reino a sus hijos mayores y los desterró, nombrando nuevo rey al pequeño príncipe, que había demostrado gran amor por todos. El joven rey perdonó a sus hermanos, que se arrepintieron del mal que habían hecho. A partir de entonces vivieron todos juntos y felices.



AGRADECIMIENTOS...



Desde aquí queremos agradecer la participación de todas aquellas mujeres que en algún momento se han acercado y han asistido a las reuniones a lo largo de estos años, valorando enormemente sus aportaciones y su implicación, y muy especialmente a Marina, Nieves, Eva, Ascensión, Amalia, Magdalena y Maria Elena, que nos han aportado sus vivencias, compartiendo su tiempo para la elaboración de este libro.

Ellas son fuente de sabiduría y testigos vivos de la historia de este municipio, por todas sus experiencias y los tiempos de grandes cambios que les ha tocado vivir.

Mesa de sabias de Rascafiá

Hábitos de crianza

Los Mayores Nos Cuentan Y se Mueven

Mesa de sabias de Rascafría

Organizan:



Asociación de

Asociación de

Centro de Educación Ambiental

Casa de niños

Ayuntamiento

Mancomunidad de