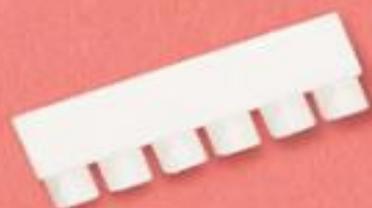


ANGÉLICA JOYA

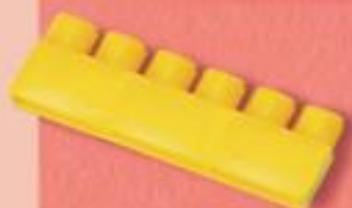
E D U C A R



S I N



D E S E S P E R A R



UNA GUÍA PRÁCTICA
PARA EDUCAR DESDE LA CALMA,
EL RESPETO MUTUO
Y LA CONEXIÓN EMOCIONAL



Índice

PORTADA

SINOPSIS

PORTADILLA

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1. PRINCIPIOS PARA EDUCAR CON RESPETO MUTUO

CAPÍTULO 2. EL RESPETO Y LOS LÍMITES

CAPÍTULO 3. CÓMO FOMENTAR LA RESPONSABILIDAD Y LA COOPERACIÓN

CAPÍTULO 4. AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD

CAPÍTULO 5. COMUNICACIÓN

CAPÍTULO 6. LAS RELACIONES SOCIALES

CAPÍTULO 7. LAS RELACIONES ENTRE HERMANOS

CAPÍTULO 8. EDUCAR EN COMPAÑÍA

CAPÍTULO 9. ADOLESCENCIA

ANEXOS

PRINCIPIOS PARA EDUCAR SIN DESESPERAR

CAJA DE HERRAMIENTAS

LISTADO DE VALORES

LISTADO DE RASGOS EVOLUTIVOS SEGÚN LAS ETAPAS DE DESARROLLO

QUÉ PUEDEN HACER TUS HIJOS SOLOS EN FUNCIÓN DE SU EDAD

TABLA DE PROPUESTAS DE HIGIENE EMOCIONAL

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFÍA

AGRADECIMIENTOS

NOTAS

CRÉDITOS

Gracias por adquirir este eBook

Visita [Planetadelibros.com](https://planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

¿Educar sin desesperar es posible? ¿Y aprender a lidiar con las rabietas o las faltas de respeto sin perder los nervios y con resultados? Desde luego que sí. Este libro está escrito para que puedas aplicar de manera inmediata pautas muy concretas y efectivas cuando estés ante una situación desesperante; para que no tires la toalla con ese niño o adolescente en los momentos más complicados. Te ayudará a educar a personas capaces, resilientes, seguras de sí mismas y, al mismo tiempo, interesadas en cooperar con los demás.

Gracias a los conocimientos de Angélica Joya —una de las mayores expertas en psicología infantil de este país— y un sinnúmero de ejercicios y herramientas fáciles de interiorizar, aprenderás a prevenir, entender y gestionar las conductas que te irritan o preocupan en el día a día para que logres educar desde la calma y el respeto mutuo sin perderte en el intento.

Un libro repleto de consejos para gestionar los retos de crianza en nuestro día a día, sin caer en gritos ni amenazas, sino promoviendo la calma, el respeto mutuo y la conexión emocional.

ANGÉLICA JOYA

E D U C A R

S I N

D E S E S P E R A R

UNA GUÍA PRÁCTICA
PARA EDUCAR DESDE LA CALMA,
EL RESPETO MUTUO
Y LA CONEXIÓN EMOCIONAL

 Planeta

INTRODUCCIÓN

Después de la pandemia del COVID-19, mi familia y yo decidimos vivir una temporada en el mar.

Cinco personas, dos adultos y tres niños en un barco, sin ayuda externa, haciendo *homeschooling* y pasando juntos las veinticuatro horas del día. Fue una experiencia maravillosa y muy recomendable, aunque no exenta de conflictos y momentos difíciles. Es normal. La convivencia implica roces e incidentes y la educación de los hijos no puede ser, por definición, una tarea exenta de retos.

Ahora bien, durante esos meses, igual que durante el confinamiento, agradecí muchísimo todo el conocimiento que voy a compartir contigo en las páginas que siguen, porque fue lo que nos ayudó a gestionar el día a día de una forma coherente con el tipo de familia y de personas que queremos ser.

Aunque no creas que yo nací enseñada.

Ni mucho menos.

Lo que sí había querido desde siempre era ser madre antes de cumplir los treinta, y tuve mucha suerte porque a los veintiséis di a luz a mi primer hijo. En aquel momento, yo ya era psicóloga y ejercía en una consulta infantojuvenil. Sabía que la maternidad te cambia por dentro y por fuera, y también que conlleva muchos retos, pero yo sentía que contaba con muchas herramientas y que podría gestionarlo todo perfectamente. Ilusa de mí, me decía: «Si los niños y los adolescentes que acuden a mi consulta son —en teoría— los más problemáticos y aun así soy capaz de conectar con ellos y ayudarlos, con mi hijo todo fluirá».

¿Y qué crees que me pasó? Pues que me desesperaba constantemente.

Y, a partir de ese proceso personal, comencé a buscar herramientas diferentes a las que me enseñaron en la universidad (que eran más desde el premio, el castigo y el control): estrategias que me ayudaron a entender mejor a mi hijo y me hicieron sentir más capaz, respetuosa y congruente con mis valores en mi rol de madre. Encontré entonces la Disciplina Positiva, y a través de ella llegué a la Psicología Adleriana. A partir de allí, empecé un proceso de crecimiento profesional y personal, del cual me siento afortunada y orgullosa.

Cuando empecé con la Disciplina Positiva, me di cuenta de que me encantaba su propuesta, pero que no la tenía en mi ADN: no voy a engañarte y a decirte que para mí siempre estuvo ahí. A lo largo de mi vida, he caído continuamente en luchas de poder con mis hijos o con alumnos; he gritado, criticado y amenazado. Y, por eso, he tenido que esforzarme mucho para lograr cambiar y contribuir a la transformación en mi familia (y sigo trabajando cada día para no recuperar viejos patrones).

Afortunadamente soy bastante cabezota, o perseverante, curiosa, me encanta aprender, y resolutiva. Así que todos estos años he usado estas características para encontrar soluciones y levantarme siempre que me caigo.

¿Por qué te explico esto? Porque quiero decirte que este libro lo ha escrito una persona que sabe lo difícil que puede llegar a ser el día a día con niños. Me he sentido incongruente y desesperada, y por eso tengo la certeza de que todo lo que comparto en estas paginas te puede ayudar realmente.

En las librerías hay muchas obras sobre educación, y las redes sociales están plagadas de información. Hace tiempo que perdí la cuenta de los libros que he leído y de las formaciones a las que he asistido sobre este tema. Sin embargo, este libro está escrito para que puedas aplicar todas esas ideas y buenas intenciones cuando estés ante una situación potencialmente desesperante; para que te sientas capaz y en conexión con ese niño o adolescente hasta en los momentos más complicados. Cuando las cosas fluyen mínimamente bien, todos podemos estar en calma y aplicar mil propuestas que vemos en redes sociales, pero la situación puede cambiar en cuestión de segundos..., ¡y no suele ser para bien!

¿Te seguirás equivocando después de leer este libro? ¡Por supuesto! A mí me ocurre cada día. **Pero lo importante no es si te caes, sino aprender a levantarte cada vez que pase.** No se trata de evitar el conflicto, sino de saber «surfearlo» con la seguridad de que estás dando lo suficiente (no el máximo) y que cada día estás siendo un poco más ese adulto que tu hijo o alumno necesita y, sobre todo, **la persona que tú quieres ser.**

Ese es mi trabajo y mi pasión: **ayudarte a buscar soluciones prácticas que te hagan sentir satisfacción, seguridad y conexión en tu rol de adulto que educa y acompaña a niños y adolescentes.**

Déjame explicarte un par de cosas sobre el libro.

En primer lugar, aunque en la mayoría de los casos hablaremos de relaciones entre padres e hijos, puedes aplicar lo que explicamos a todas las interacciones con menores a tu cargo, ya seas su familiar, su maestro, su monitor u ocupes cualquier otro rol. En la redacción del libro hemos empleado el masculino genérico, pero está dirigido a cualquier persona que desea empezar a usar estos principios.

En segunda instancia, el libro está dividido en varios capítulos. Leerlos en orden es la opción más sencilla y la que te proporcionará sin duda toda la información. Sin embargo, también puedes ojear el índice y acudir primero a las secciones que más te interesen. Ahora bien, recuerda que no existe ninguna estrategia mágica ni una fórmula universal que funcione siempre para resolver todos los conflictos y desafíos que nos plantea la educación de los hijos, en todas las situaciones y con todas las familias.

Lo que sí puede llegar a parecerse a una varita mágica es que interiorices los principios básicos que comentamos en el capítulo 1, y los apliques en la relación con tus hijos o alumnos. Estos principios son los cimientos y la base del edificio que quieres construir y que en cada caso será un poco distinto, como lo son cada criatura y cada familia. Por eso quiero pedirte que, hagas lo que hagas, **empieces por el capítulo 1** y dediques tiempo a leer y entender cada uno de los principios; que hagas los ejercicios que te propongo, y sobre todo que te plantees en todo momento si mis propuestas son razonables para ti, y que no dudes en adaptarlas para que se ajusten a las características de tu hogar o tu aula.

Si crees que tu vida ya es demasiado complicada y que no tienes tiempo para ponerte a leer y a practicar nuevas formas de educar, te propongo una cosa: haz una lista de todas las actividades en las que inviertes minutos y horas a lo largo del día.

Después, léela y pregúntate:

- ¿Hay algo de esa lista que sea más importante que sentirte capaz a la hora de educar?
- ¿Hay algo de esa lista que sea más importante que la relación con tu hijo o con tus alumnos?

Si has respondido «SÍ» a alguna de esas dos preguntas, subraya esas cosas importantes en tu lista. A continuación, mira todas las actividades que no has marcado y pregúntate cuál de ellas vas a dejar de hacer hoy (o a delegar o a simplificar) para dedicar ese tiempo a este libro.

Te garantizo que, si lo haces todos los días, en una o dos semanas más o menos habrás completado la lectura y podrás empezar a poner en práctica una nueva forma de educar a tus hijos con respeto mutuo, calma y conexión emocional.

Vamos a ello.

CAPÍTULO 1

PRINCIPIOS PARA EDUCAR CON RESPETO MUTUO



El abordaje educativo del que vamos a hablar a lo largo de todo el libro está basado en las ideas del psicólogo austriaco Alfred Adler (1870-1937), que dieron pie al movimiento educativo de la disciplina positiva, creado por las estadounidenses Jane Nelsen y Lynn Lott en la década de 1980.

La idea que sustenta esta corriente psicológica es que el ser humano es un ser social porque de ello depende su supervivencia. Al nacer, la especie humana es muy frágil y sus individuos necesitan durante muchos años el cuidado del grupo. Además, un humano solo es presa fácil para casi cualquier depredador animal. Por eso, la única forma de sobrevivir como especie en la prehistoria (y después) era pertenecer a un grupo que estuviera lo más cohesionado posible. Al tomar este planteamiento como punto de partida, para Adler el ser humano tiene dos grandes objetivos innatos: **pertenecer y contribuir**.

Pertenencia y contribución

La **pertenencia** —también llamada **conexión**— es lo que experimentamos cuando nos sentimos vistos, seguros y aceptados o cuando disfrutamos de alguna actividad con otros individuos. Es una necesidad que sentimos desde el nacimiento, ya que incluso los bebés buscan esa compañía y vínculo con estrategias no verbales.

La **contribución** en cambio incluye la sensación de soberanía y capacidad, y se desarrolla cada vez que sentimos que podemos hacer las cosas, que somos capaces; que otro individuo nos escucha y nos pide ayuda, cuando podemos opinar, influir, decidir y, en definitiva, ser útiles y necesarios en el grupo.

Del mismo modo que los humanos tenemos dos piernas para sostenernos sin perder el equilibrio, la pertenencia y la contribución van siempre de la mano, y son iguales en importancia. Si logramos satisfacer nuestra necesidad de ambas disfrutaremos de una mejor salud mental y de todo cuanto esto conlleva en términos de autoestima, gestión emocional, resiliencia, felicidad, etcétera.

Algo que suelo encontrarme últimamente mucho en consulta son niños y adolescentes que están cojos en cuanto a la **contribución**. Hablamos de familias que tienen hijos e hijas a partir de seis años, a quienes les cuesta «ver» a los demás, ser empáticos, tener paciencia, escuchar, tolerar la frustración, ser generosos y muchas otras cosas necesarias para la vida en sociedad.

A mí me gusta representarlo con esta imagen:



El círculo salmón representa el mundo y el niño o niña ocupa el centro. Los círculos grises son los demás. Cuando los niños están acostumbrados a estar en la zona central del mundo, sienten un gran dolor, como si les faltara el aire. Esto sucede cada vez que el día a día y las circunstancias vitales requieren que abandonen ese lugar. Por eso necesitan que les enseñemos a «ver» al otro (en el capítulo dedicado a las relaciones sociales consideraremos muchos recursos para fomentar la empatía) y también que les ayudemos a reforzar su «pierna» de la contribución.

Formas de cultivar la contribución

Durante el primer año de vida es relativamente sencillo trabajar en casa la pertenencia o la conexión. De hecho, parecería que es lo único que se puede hacer con un bebé que no habla. Sin embargo, como decía antes, es igual de importante trabajar la contribución para evitar esa «cojera» posterior. Para hacerlo, bastan acciones muy sencillas.

Por ejemplo:

- Reír con el bebé hace que se sienta conectado con nosotros, pero también «útil», ya que es quien nos hace reír.
- Darle el pañal para que lo sostenga mientras lo cambiamos hace que se sienta de utilidad.
- Darle las gracias si se espera unos minutos para comer mientras mamá va al baño le hace sentirse capaz.
- Darle espacio para que experimente con su cuerpo. Por ejemplo, aprender a darse la vuelta en un ambiente seguro también le hace sentirse autónomo.
- Narrarle lo que vamos haciendo con él, por ejemplo, al cambiarlo, bañarlo o darle de comer, le concede soberanía y le hace sentir que es importante para otra persona.
- Recibir sus muestras de cariño con alegría le hace sentirse necesario.

A medida que crezca, las posibilidades de que un niño lleve a cabo acciones que nutran su necesidad de contribución se multiplicarán por mil, y nuestra obligación como educadores consiste en dar con ellas y permitir que sucedan.

Uso la palabra «permitir» porque **el deseo de ayudar a los demás es algo innato en los seres humanos**. Si te fijas, los niños empiezan muy temprano a intentar experimentar la pertenencia y la contribución ofreciendo su ayuda: quieren hacer las cosas solos, ayudar a los adultos, solucionar problemas; nos dan «regalos» y comparten sus asuntos con nosotros. Sin embargo, a menudo los adultos o el ambiente no están preparados para permitir que esto suceda y confunden felicidad con placer, amor con sobreprotección. Otros factores que coartan ese deseo de contribución de los niños son las prisas, los miedos, la rigidez, la inmediatez; las ganas del adulto de sentirse «buen padre» e incluso el cansancio. Todo esto se manifiesta con frases como: «Ya lo hago yo»; «No, cariño, no hace falta que me des de tu merienda»; «¡Ahora no, que tengo prisa!»; «Lo has hecho, pero la próxima vez es mejor que...». También «Ten cuidado, porque si no...». O, aún peor, con acciones como:

- Rehacer lo que ellos ya han hecho. Por ejemplo, arreglamos las sábanas o las almohadas después de que ellos hagan la cama.
- Realizar actividades que ellos pueden hacer solos. Esto es, les damos de comer para ir más rápido o para que coman más o preguntamos por sus deberes en el chat de familias del colegio.
- Exigirles que hagan cosas para las que no los hemos preparado ni entrenado, en un ambiente que no es el adecuado. Por ejemplo, decirles que pongan la mesa, pero sin dejar a su alcance platos, vasos y demás objetos necesarios y sin explicarles qué significa poner la mesa, porque creemos que como lo han visto un montón de veces deberían saber cómo se hace.

En un contexto así, los niños pueden concluir que solo están seguros cuando son el centro de todo: dejan de ver a los demás y sienten inseguridad si las cosas no se hacen como ellos desean y cuando ellos quieren. Esta es la manifestación de que están «cojos» de contribución. Y, al contrario de lo que quizá puedas pensar, ningún niño es demasiado pequeño para trabajar este aspecto. De hecho, **las bases más sólidas de la personalidad de los seres humanos se forjan en los primeros años de vida**. La forma en la que tu hijo decide pertenecer al mundo en sus primeros años influirá mucho en sus decisiones adultas. Si solo trabajas la conexión y dejas para «más adelante» la contribución y la autonomía, estarás criando a un futuro adulto dependiente, poco empático y demandante.

Y estoy segura de que no es lo que quieres para tu hijo.

El ingrediente imprescindible: respeto mutuo

Siguiendo de nuevo los principios de la psicología adleriana, para alcanzar nuestro objetivo de criar a personas que se sientan valoradas, capaces, seguras de sí mismas, con criterio y resilientes y, al mismo tiempo, interesadas en contribuir y cooperar con los demás necesitamos crear ambientes seguros, agradables y que empoderen. ¿Y cómo se logra esto? Con lo que considero el elemento fundamental de la disciplina positiva: **el respeto mutuo**.

¿Qué significa respetar?

Antes de hablar de respeto mutuo debemos definir qué denota respetar en el contexto de las relaciones.

La palabra «respeto» procede del latín *respicio*, que significa «ver», algo que nos recuerda que la mayor muestra de respeto hacia otra persona es verla y aceptarla de manera incondicional. Decía el psicólogo Erich Fromm que **respetar a alguien implica tener la capacidad de aceptarlo como es y de ocuparse de su crecimiento y desarrollo, contribuyendo a que cultive lo que lo hace único**.

Como ves, cuando seguimos esta definición y respetamos a nuestros hijos, cubrimos sus necesidades de pertenencia y autonomía. A lo largo del libro te ayudaré a fomentar el respeto desde la aceptación incondicional (sobre todo cuando hablemos de autoestima o educación emocional), pero también te mostraré otro aspecto del respeto que es importante, aunque aparentemente más «superficial»: **el vinculado con la dignidad humana**. Desde esta perspectiva, podríamos decir que **el respeto consiste en tratar a todos los seres humanos con la misma dignidad sin importar edad, género, condición social, raza, etcétera**.

Sin embargo, si lo piensas con detenimiento, **históricamente no se ha tratado a los niños con el mismo respeto que a los adultos**. Así, un adulto puede gritar, amenazar o incluso pegar a un niño y muchas personas dirán que es una «medida educativa» e incluso la aplaudirán. Sin embargo, si un niño o un adolescente expresa desacuerdo con un adulto o se niega a complacer sus demandas, muchos lo considerarán inmediatamente una falta de respeto. Esto se debe a que **durante mucho tiempo se ha equiparado (y se sigue haciendo) el respeto con la obediencia y la sumisión**. Y, por si esto fuera poco, también hemos normalizado conductas hacia la infancia que atentan directamente contra la dignidad humana.

¿Qué pasaría si...?

Imagina que ves que un adulto mayor tropieza por la calle, queda tendido en el suelo quejándose y la persona que camina a su lado lo ignora o como mucho se acerca a decirle algo del tipo: «No es para tanto, levántate. Solo ha sido un susto». Lo más probable es que te preguntes por qué el acompañante no está ayudando al accidentado. Al menos, por qué no se ha interesado por cómo está.

En cambio, no sé cuántas veces he visto u oído cosas similares (e incluso peores) en situaciones donde es un niño quien se cae o se hace daño.

A partir de ahora, cuando tengas dudas sobre si determinada conducta es o no respetuosa pregúntate: ¿le diría o haría esto a un adulto mayor a mi cuidado? ¿Me gustaría que otro adulto me hiciese o dijese esto a mí?

¿Qué es el respeto mutuo?

Cuando se habla de «respeto», a menudo se hace mucho hincapié en la necesidad de que los niños *respeten* a sus mayores, y a todos los adultos. Sin embargo, como decíamos al inicio, para lograr un ambiente seguro que promueva la pertenencia y la contribución de nuestros hijos es vital que **el respeto sea siempre algo mutuo**, es decir, que **todos los implicados en la relación, tengan la edad que tengan, gocen de la misma dignidad**. Si quieres establecer una relación de respeto mutuo con tus hijos, tienes que empezar tú poniendo sus cimientos, porque eres la persona adulta.

Así, siguiendo el razonamiento de la terapeuta Eva Dreikurs, que señala que cuanto más segura y aceptada se siente una persona más probable es que tome decisiones respetuosas, **en disciplina positiva aplicamos el respeto mutuo a todas las interacciones**, y lo hacemos de la siguiente manera:

- **Respetando las necesidades del niño.** Conocer y entender su etapa del desarrollo. También observar y aceptar sus singularidades, ver más allá del mal comportamiento, garantizar su seguridad física y emocional e implicarlo al máximo, y reconocer que necesita pertenecer y contribuir.
- **Respetando las necesidades del adulto.** Conocer y aceptarte, ser consciente de tus límites y valores (y no tener miedo a expresarlos y priorizarlos); cuidarte, no permitir agresiones ni manipulaciones, pedir ayuda y reconocer cuando algo te supera o te has equivocado.
- **Respetando las necesidades de la situación.** Reconocer todo lo que hay que hacer en cada momento para respetar las reglas establecidas por la sociedad, cuidar el entorno y no poner en riesgo la integridad ni la libertad de otros.

Esta será la brújula que nos guiará en todas las situaciones y, si aplicas estas tres perspectivas de manera consistente en tu vida diaria, tienes la mitad del camino hecho.

Cuando hay respeto mutuo somos empáticos, vemos más allá de la conducta de nuestros hijos, establecemos normas y límites claros, y creamos un ambiente de cooperación, calma y aprendizaje.

Sobre el papel parece fácil y de sentido común, y quizá creas que ya puedes cerrar el libro y lanzarte a aplicarlo en tu día a día. Pero espera un momento, porque, y te lo digo por experiencia, una cosa es la teoría y otra la práctica. Por eso, vamos a desgranar uno a uno los principios que

sustentan la educación con respeto mutuo.

Los seis principios de la educación con respeto mutuo

Primer principio: valores

Durante el tiempo que pasamos mi familia y yo en el barco, siempre teníamos que marcar una ruta. Para ello, decidíamos a dónde queríamos ir y cuál era el mejor camino para lograrlo. A continuación, introducíamos la información en el GPS de la embarcación y veíamos aparecer en la pantalla una línea de color fucsia que nos indicaba el trayecto ideal. Ahora bien, ¿sabes cuántas veces coincidió nuestra travesía al cien por cien con esa línea de color fucsia? ¡Ninguna! ¿Y tuvimos algún accidente o incidente grave? Pues tampoco. ¡Y eso que mi marido cruzó el Atlántico!

Con esto quiero decirte que en la educación y en la crianza pasa un poco igual: aunque te marques un camino, habrá muchas veces que te desviarás de él, y no pasa nada. Es importante asumir que hay muchos factores que influyen sobre tu «barco» que hacen que a menudo no sigas los planes al pie de la letra. Sin embargo, lo importante no es luchar para no alejarte ni un milímetro de la ruta, sino tener claro cuál es tu destino y contar con los recursos que necesitas para llegar a él de forma flexible. Y, por supuesto, tener la lucidez para ver cuándo te has desviado y la humildad para aceptarlo y recalcular sin flagelarte por ello.

El destino en la educación lo marcan esos valores. Por eso, vamos a realizar ahora mismo un ejercicio que te va a ayudar a definir cuáles son esos cinco valores primordiales para la educación de tus hijos. Tal vez te estés preguntando por qué cinco y no diez o quince. Pues porque quien mucho abarca, poco aprieta, y aquí lo que queremos es poder aplicar estas directrices todos los días. Cuanto más concretas sean, mucho mejor.

Toma papel y lápiz y sigue los pasos siguientes:

- **Completa la frase siguiente: Quiero ser una madre / un padre que _____** Piensa en qué tipo de persona quieres ser para ellos, y en qué tipo de ambiente quieres que crezcan. Esto te servirá para darte cuenta de qué es lo realmente importante para ti, y te ayudará a priorizar los valores en el punto 2 de este apartado. Por ejemplo, si quieres ser un padre cercano y accesible, te invito a que elijas promover algún valor que te ayude a lograrlo (como lo son la comunicación, la empatía etc.). Si quieres que tu hijo crezca en un ambiente estimulante, puedes elegir la determinación o la perseverancia como valores.
- A continuación, elige **los cinco valores** que quieres priorizar en la educación de tus hijos. Para ello, lee la lista de valores que encontrarás al final de este libro, en el anexo, y escribe los cinco primeros en una hoja.

- Después, repasa la lista de uno en uno, desde el valor número seis, y pregúntate: ¿Este valor es más importante que alguno de los que tengo escritos en *mis cinco*? Si la respuesta es afirmativa, sustitúyelo por el nuevo valor. Si es negativa, sigue leyendo. Así, poco a poco, avanzarás por la lista hasta acabar con tu top cinco. A la hora de elegir, piensa en tu hijo ahora mismo, en sus necesidades, en su carácter y en los valores familiares que consideras importante transmitir. Si tienes varios hijos, haz una única lista general para todos, aunque puedes añadir algún matiz si lo ves necesario. Si te encallas y notas que te cuesta descartar algún valor, haz una lista aparte de «posibles» para, en última instancia, añadir un sexto elemento si ves que es imposible reducir más.
- **Define cada uno de los valores para tener claro qué significan para ti.** No se trata de repetir lo que diría un diccionario, sino de plasmar tus matices e ideas sobre cada valor en concreto. Por ejemplo, esta es mi definición de empatía: ser capaz, por un lado, de identificar las emociones en otras personas y en uno mismo y, por otro, de transmitir lo que ves y sientes con asertividad.
- **Ten siempre a mano y presente tu lista.** Puedes guardarla en el móvil o hacer un mural digital o físico que contenga una imagen de ti junto a otras que te recuerden cada uno de los valores. Este paso es importante, ya que quienes miran este tipo de murales al menos una vez al día —podrías tenerlo como fondo de pantalla en el ordenador o en el móvil, por ejemplo— tienen muchas más probabilidades de ser congruentes con la dirección que se han marcado.



¡Felicidades, ya tienes tu destino!

Cómo aplicar tus valores en el día a día

- Ten siempre presente tu lista y mírala cada día las veces que hagan falta hasta tenerla integrada.
- Piensa en tus valores y en cómo aplicarlos cada vez que tengas que tomar decisiones sobre límites, normas, gestión de conflictos, etcétera.
- Úsalos para elegir qué priorizar en cada momento. Por ejemplo, qué es más importante ahora mismo, ¿el orden o el respeto mutuo? ¿El éxito académico o la autonomía? ¿La alegría o la salud y el bienestar? Pronto descubrirás que haber dedicado tiempo a elaborar esta lista te simplifica mucho la toma diaria de decisiones y hace que te sientas menos culpable cuando no llegas a todo.

Segundo principio: consciencia

Cuando vivimos en el barco, invitamos a algunas familias amigas a pasar unos días con nosotros en alta mar. Fue una experiencia maravillosa, en la cual era importante que todos, grandes y pequeños, trabajásemos en equipo para que todo fluyera. Al despedirse, algunos de nuestros invitados nos dijeron, a mi pareja y a mí, que teníamos mucha «paciencia», pero yo creo que esa palabra no nos define. De hecho, yo no me considero una persona especialmente paciente. Al contrario, soy muy inquieta, activa, enérgica e incluso hace unos años me reconocía como alguien «poco diplomática».

En cambio, lo que sí he ganado con la psicología adleriana es **consciencia**, que es lo que creo que, visto desde fuera, la gente interpreta como paciencia.

Es por esto que siempre digo que la paciencia no es en una herramienta educativa que funcione a largo plazo, ya que solo consiste en la capacidad de gestionar las emociones propias. Una habilidad que está muy bien, sin duda, pero que se agota. En cambio, la consciencia es como un músculo: cuanto más se trabaja, más se fortalece; cuanto más la desarrollas, más conectado estarás con el otro y contigo.

¿Por qué? Según la psicología adleriana, todos vemos el mundo a través de unas «gafas» propias y únicas que construimos sobre todo durante los primeros años de vida. Estas gafas nos ayudan a interpretar todo lo que vivimos y esas interpretaciones nos generan las emociones que nos dan la energía para actuar de una manera u otra. El problema es que muchos vamos por la vida pensando que la imagen que vemos a través de nuestras gafas es la única y verdadera. Así olvidamos que cada cual lleva las suyas y que un mismo evento puede ser interpretado de maneras muy diferentes por cada uno de los implicados.

De este modo, trabajar la consciencia nos ayuda a tener muy presentes las gafas propias y las de los demás para poder sentirnos y actuar de formas distintas ante determinados sucesos.

Todo es según el color del cristal con que se mira

Nuestras gafas filtran la realidad y a veces son más rígidas o están más sucias de lo que nos gustaría.

Vamos a verlo claramente con un ejemplo: imagina que le pides a tu hijo que se siente bien mientras estáis comiendo y entonces él te pregunta: «¿Por qué?».

Como adulto, puedes interpretar esta pregunta de muchas maneras:

- a) Interpretación 1.** Puedes pensar que el niño te cuestiona, te falta al respeto o te está desafiando.
- b) Interpretación 2.** Tal vez creas que el pequeño pregunta con curiosidad y desconocimiento sinceros o sencillamente que en ese momento ha olvidado la norma.
- c) Interpretación 3.** Quizá al oír la pregunta ves que tú tampoco estás bien sentado y que el niño te lo está comunicando mediante una pregunta.

En el primer caso, tendrás que echar mano de la paciencia para gestionar la situación y no reaccionar manifestando el enfado que seguramente sientas.

En cambio, en el segundo y el tercer caso, al intentar ver la situación a través de las gafas del niño, no necesitarás paciencia, porque tu interpretación no te genera enfado, sino ganas de explicar o incluso agradecimiento, porque tu hijo te ayuda a ser más coherente. Así, podrás entablar una conversación respetuosa con él para explicarle y aclarar *¿qué es exactamente sentarse bien?* o incluso reconocer tu error con humildad y dar gracias por tener suficiente confianza con tu hijo para que te lo comunique.

Qué hace y dice un educador consciente

1. Un educador consciente deja de lado el rol de bombero y echa el freno sin sentir que está siendo permisivo

En educación, el noventa y cinco por ciento de las situaciones conflictivas o que suponen un problema **no son un incendio**, así que no hay que actuar como un bombero que corre a apagar el fuego.

De hecho, cuando actúas con urgencia, lo haces en piloto automático, **sin ser consciente de tus gafas** ni pensar en las de los demás y, seguramente, de forma poco congruente con el tipo de adulto que quieres ser para ese niño o adolescente. Lo haces con miedo, con tu cerebro más primitivo al mando y usando «herramientas» que quizá parecen eficaces a corto plazo, como gritos, golpes, amenazas, premios o chantajes, pero que enseñan cosas muy negativas a medio y largo plazo. Por ejemplo, pensemos en lo que puede aprender un niño cuando usamos la fuerza para imponer nuestra voluntad. Puede aprender que el respeto y el amor se ganan por medio de la obediencia; que su criterio personal no es válido y que quien le ama también le hace sufrir, entre muchas otras cosas.

Por eso, si sientes que hay alguna conducta que requiere de tu atención, seguramente es una señal urgente de que debes hacer precisamente lo contrario, es decir, ¡parar!¹.

Para ello:

- Echa el freno inmediatamente y dedica al menos cinco minutos a alejarte de la situación, beber agua y respirar tres veces de forma consciente (toma el aire en tres tiempos y suéltalo, al menos, en siete tiempos).
- Reflexiona sobre cómo estás interpretando lo que sucede y piensa si hay otras formas de hacerlo.
- Solo después de haber hecho esto y solo si es realmente necesario, actúa.

2. Sabe que la culpa y las excusas son señal de que hay cosas que cambiar

A veces sentimos culpa o nos justificamos cuando llevamos a cabo determinadas intervenciones «educativas». Frases como: «Le grité, pero me siento fatal, así que no soy tan mala persona» o «Le grité, pero se lo había dicho ya diez veces y, además, me dolía mucho la cabeza» nos ayudan a sobrellevar los momentos en los que no nos sentimos demasiado orgullosos de nuestras acciones.

Sin embargo, cuando aplicamos la **consciencia**, este tipo de frases son una señal de alarma que nos indica que ha llegado el momento de revisarnos y cambiar nuestras acciones para salir del laberinto en el que estamos atrapados.

3. Un educador consciente revisa sus acciones

El primer paso a la hora de revisar nuestras acciones es recordar nuestros valores y qué tipo de adultos queremos ser, tal y como hemos visto al hablar del primer pilar del **respeto mutuo**. A continuación, llega el momento de medir su eficacia.

Antes de nada, debes saber que el cerebro humano tiende a centrarse más en las posibles amenazas, para solucionarlas o anticiparse, que en las cosas que están bien. Por eso, cuando empieces a aplicar estos principios, lo que más recordarás al final del día serán las cosas que no te han salido como tú esperabas. Esto es normal e incluso útil. Pero también es muy importante que enseñes a tu cerebro a fijarse en lo que ha salido bien, en aquellas estrategias que han resultado eficaces y de las que te sientes mínimamente orgulloso y **quieres repetir**.

Para detectarlas, pregúntate:

- **Qué he hecho hoy de forma congruente** con cómo quiero ser como educador.
- Anota las respuestas y oblígate a escribir, como mínimo, tres cosas todos los días durante al menos dos semanas.

Una vez reconocidas las acciones eficaces llega el momento de **enfocarse en mejorar**. Para hacerlo, piensa en una situación que no se haya resuelto como a ti te habría gustado. Solo una, para poder concentrarte en ella y dedicar toda tu energía a esa mejora concreta. Responde a esta pregunta:

¿En qué situación he sentido que estaba siendo poco coherente con mis valores?

- Piensa en las cosas que hayas hecho y dicho en aquella situación.
- A continuación, piensa en qué te gustaría hacer de un modo distinto la próxima vez y descríbelo de forma muy concreta y medible.

Ten en cuenta que, cuando pensamos en cambiar nuestro comportamiento, resulta muy fácil enunciar acciones en negativo como: «Quiero dejar de gritar». Sin embargo, es mucho más útil pensar en circunstancias concretas y adaptadas a la situación que sí que vas a hacer. Por ejemplo: «La próxima vez, cuando sea la hora de cenar, me acercaré donde estén mis hijos, los miraré a los ojos y les diré: “La cena ya está servida, vamos a cenar todos juntos”. Y, a continuación, me quedaré a su lado en silencio contando hasta veinte mentalmente sin decir nada ni juzgar lo que hagan mientras tanto»².

Una vez definida la nueva estrategia, llega el momento de aplicarla, al menos, durante dos semanas. Pasado este tiempo, revisa la acción como acabamos de explicar en este punto y pregúntate:

- **¿Qué tal ha funcionado?** Lo importante aquí es que te centres, sobre todo, en si has sido capaz de reducir ese comportamiento tuyo que no te gustaba; es decir, si te sientes más congruente con ese educador que quieres ser.

Nunca juzgues la eficacia de una herramienta por su rapidez a la hora de cambiar el comportamiento del otro. Recuerda que a menudo las cosas empeoran antes de mejorar y que lo importante es ser constante y coherente con los cambios. Ahora bien, si después de aplicar las nuevas dinámicas de este modo durante un tiempo significativo (aproximadamente un mes con menores de cinco años y dos meses con niños más mayores) no ves ningún cambio, quizá sea el momento de buscar ayuda externa.

Decir «lo siento»

Puede que después de analizar la coyuntura quieras disculparte por algo o, incluso, reparar algún daño causado a tus hijos. Hazlo. En contra de lo que creen algunas personas, pedir perdón a los hijos no resta autoridad, sino que aumenta nuestra conexión con ellos y, además, promueve el respeto. Lo importante en este caso es que lo hagas después de reflexionar sobre la situación y decidir cómo vas a cambiar tu comportamiento, ya que decir «lo siento» y seguir haciendo lo mismo una y otra vez es negligente e irrespetuoso. Te explico cómo hacerlo en el **Capítulo 4, Claves para fomentar una autoestima sana: AGUA.**

Tercer principio: el iceberg de la conducta

En disciplina positiva sabemos que **la conducta solo es la punta del iceberg de una situación.** Por eso, si nos centramos en intentar modificarla aplicando técnicas de premio-castigo, nos puede pasar como al Titanic, que choquemos con lo que no se ve y dejemos sin atender aproximadamente el ochenta por ciento de los factores que están influyendo en que esto suceda.

Por eso, cuando exista lo que se denomina generalmente un «mal comportamiento» que se repite y suele acabar siempre de la misma manera, ha llegado el momento de revisar el iceberg que vamos a ver a continuación para intentar saber qué hay bajo el agua.

Y sí, he escrito «mal comportamiento» entre comillas porque, aunque es un término que nos sirve para entendernos, pronto verás que prácticamente la totalidad de las conductas que se etiquetan con esa denominación en realidad son otras cosas.



Conducta

¿El «para qué» de la conducta?

- Expresión de necesidades físicas y psicológicas no cubiertas (principalmente, pertenencia y contribución, algo que causa desaliento).
- Expresión de rasgos propios de la edad («dientes de leche», psicológicos y evolutivos).
- Falta de habilidad o conocimiento.
- Malentendidos.
- Expresión de rasgos de carácter o de un diagnóstico.

Cuarto principio: aliento

La psicología adleriana define el aliento como una forma profunda de motivación y se considera el antídoto y la vacuna universal para el «mal comportamiento». Porque **una persona que se siente realmente bien, es decir, que tiene un lugar en el grupo y se siente útil en él, se porta bien.**

Los adultos que educan con aliento tienen tres características: son auténticos, saben diferenciar entre felicidad y placer y miran con buenos ojos.

Vamos a ver cada una de ellas por separado.

1. Autenticidad

Los educadores no somos perfectos ni tenemos respuestas para todo. Además, como seres humanos que somos, tenemos necesidades: hay cosas que nos sacan de quicio, otras que nos encantan; cometemos errores, nos despistamos y nos cansamos. Por eso, deja de preocuparte por ser perfecto y muéstrate ante tus hijos tal y como eres. Además, es totalmente contraproducente crecer con un modelo de adulto que nunca se equivoca. Al fin y al cabo, la perfección es un objetivo inalcanzable y totalmente desmotivador. En cambio, los niños que conviven con padres que cometen errores, tienen deseos y necesidades y piden ayuda se sienten motivados a compartir su vida y cooperar con el mundo adulto de referencia y conservan la calma cuando las cosas no salen como ellos esperaban.

Ahora bien, recuerda que ser imperfecto no implica dejar de ser el adulto. El objetivo de esto no es convertirte en el amigo de tus hijos, sino construir una relación genuina y cálida entre dos seres humanos imperfectos de la siguiente manera:

- **Aprende a convivir con la sensación de incompetencia y el caos.** Educar también implica a veces no saber qué hacer. No pasa nada por no saber gestionar determinadas situaciones. Luchar en contra de esta sensación puede hacerte tomar decisiones en caliente, que suelen ser poco eficaces. Recuerda que casi nada de lo que sucede es un incendio. Aprende a responder en lugar de a reaccionar, y mientras tanto puedes decir cosas como: «Ahora no lo sé, me pillas desprevenida», «lo pienso y te lo digo [en un período concreto de tiempo]» o simplemente puedes no hacer o decir nada ante ese «mal comportamiento», y dar prioridad a la conexión con el otro.
- **Actúa con naturalidad ante los errores.** Errar es tan humano como respirar, pero, en cambio, a menudo nos agobiamos mucho al cometer fallos con nuestros hijos. Por eso, te invito a plantearte las siguientes preguntas: ¿cómo reaccionas cuando te equivocas tú?, ¿y cuando se equivocan tus hijos?, ¿y cuando el que comete un error es otro adulto? Y, sobre todo, te invito a no intentar ocultar tus fallos por miedo a perder autoridad. Te aseguro que ocurre lo contrario: el verdadero respeto se construye cuando vemos al otro como alguien auténtico y cercano.

Cómo gestionar los errores

Cuando te enfrentes a un fallo, ya sea propio o ajeno, piensa en tu GPS.

¿Acaso te grita: «¡Cómo es posible que te hayas equivocado si hace media hora que te he dicho que tenías que girar a la derecha cuando llegaras aquí!». Claro que no, sencillamente recalcula la ruta:

- Cuando detectes un **error propio**, aprende de él, recalcula y pide perdón si es necesario. Resulta mucho mejor si lo haces sin dar excusas y centrándote solo en lo que harías diferente. Algunas preguntas que te pueden ayudar en este caso son: ¿qué puedo hacer para solucionar o reparar lo sucedido?, ¿qué he aprendido de esta situación?, ¿qué puedo hacer diferente la próxima vez?
- Con los **errores de tus hijos**, lo importante es actuar con naturalidad sin importar el tamaño de la equivocación. Si tienen menos de cinco años, ayúdales a pensar en soluciones. A medida que crezcan, deja que sean ellos quienes gestionen la situación y, como mucho, fórmúales la siguiente pregunta: «¿Qué puedes hacer ahora?».

- **Enfócate en buscar soluciones.** Si errar es tan natural como respirar, buscar soluciones es tan necesario para crecer como comer. Cuando un adulto que quiere alentar ve un mal comportamiento recuerda el iceberg y lo interpreta como una señal de que hay algo que atender, resolver o enseñar. Centrarse en la búsqueda de soluciones es la base de la

resiliencia y la felicidad: **no es más feliz quien menos problemas tiene, sino quien con más habilidades cuenta para enfrentarse a las dificultades de la vida sin desmoronarse.** A lo largo del libro veremos cómo hacerlo.

- **Expresa lo que necesitas, cuídate y respeta tus límites personales.** Un adulto auténtico conoce y expresa sus necesidades y límites, se da prioridad sin miedo al rechazo o a sentirse «mala persona» y es su propio animador. Ten en cuenta que las personas que han sido educadas de forma autoritaria o tienen una personalidad complaciente suelen tener problemas para conocer y expresar sus límites y necesidades. Este tipo de gente tiende a darse en exceso y acabar agotada y frustrada porque nadie reconoce su trabajo y su esfuerzo. Más adelante hablaremos a fondo sobre cómo poner remedio a este tipo de circunstancias (ver **Capítulo 2, «Solo reaccionan a amenazas y a gritos»**).

Recargar pilas

Tener niños y adolescentes a cargo es agotador, pero afortunadamente todos tenemos cosas que nos ayudan a recuperar la energía.

Por eso, si de verdad quieres aplicar las propuestas de este libro, vas a tener que cuidar tu batería emocional y física; como mínimo, de la misma forma que cuidarías la de tu móvil antes de emprender un viaje en avión que dure todo un día (¿acaso saldrías de casa con un veinte por ciento de batería o sin el cargador a mano?).

Para ello:

- Haz una lista de todas las cosas que te recargan las pilas con al menos tres opciones para cada uno de estos aspectos: cuerpo, mente y espíritu. Recuerda que no todo deben ser actividades. A veces, no hacer (delegar o simplificar procesos) también nos ayuda mucho.

Pregúntate:

- ¿Qué cosas te hacen recuperar energía?
- ¿Cuáles te roban mucho tiempo?
- ¿Puedes simplificarlas?
- ¿Delegarlas?
- ¿Puedes entrenar a otras personas para que hagan cosas que haces tú?

Selecciona una de estas acciones y llévala a cabo durante cuatro semanas. Anota cómo te has sentido y cómo ha influido esto en tu estado de ánimo. También hay pequeñas cosas que pueden ayudar a recargar tu batería, como el contacto con la naturaleza, llevar una prenda de tu color favorito, una charla con una amiga, escuchar música que te guste mientras haces una tarea que no te motiva, etc. Te doy más ideas en los anexos de este libro.

2. Diferenciar entre felicidad y placer

En nuestra sociedad, los adultos tienden a no saber discernir entre placer y felicidad. Esta confusión hace que eduquen a sus hijos con muy pocas habilidades para superar los obstáculos de la vida, lo que los convierte en inseguros y dependientes.

Y es que la felicidad no es lo mismo que el placer.

El **placer** es algo visceral, momentáneo y efímero, vinculado a conductas individualistas y adictivas, que son las que activan las neuronas que generan dopamina. La **felicidad**, en cambio, es la certeza o sensación profunda y duradera de sentirse bien con uno mismo, producto de conductas como amar, participar o hacer algo significativo que nos invitan a vincularnos con otras personas. La felicidad es menos excitante que el placer y hace que el cerebro segregue serotonina. No es una sensación adictiva y tampoco se puede generar con sustancias.

El problema es que hoy en día placer y felicidad se emplean casi como sinónimos, lo que tiene un impacto negativo en la sociedad y la educación.

Un factor clave que alimenta esta confusión es el hecho de que muchos educadores actuales somos conscientes de lo importante que es la relación que se establece entre el adulto y el niño, y lo perjudiciales que son los modelos autoritarios, críticos y restrictivos.

Sin embargo, la alternativa eficaz a estos modelos no consiste en procurar que los niños estén siempre alegres, evitar los conflictos y la incomodidad a toda costa y darles todo lo que quieran, en lugar de lo que necesitan. Esto es muy contraproducente por dos motivos. El primero, porque los niños no reciben lo que de verdad necesitan porque no les estamos preparando para la vida ni les ayudamos a sentirse seguros. Y, el segundo, porque estamos impidiendo que puedan llegar a ser felices de verdad. Nuestra conducta hace que confundan amor con recibir cosas y placer con felicidad, lo que los convierte en personas muy demandantes, dependientes, rígidas (porque necesitan que todo esté a su gusto para sentirse bien), poco resilientes y desalentadas. Además, desde un punto de vista meramente químico, está comprobado que cuanto más placer busques (más dopamina segregues), más difícil te resultará alcanzar un estado de felicidad profunda (mediante la secreción de serotonina).

¿Qué podemos hacer para diferenciar entre placer y felicidad y ayudar a nuestros hijos a hacerlo también?

- **No te dejes impresionar por el sufrimiento de tus hijos.** Hay una frase de Anabella Shaked que me ayuda mucho cuando dudo sobre si debo intervenir o no cuando alguno de mis hijos se enfrenta a circunstancias adversas de la vida: «Ahora mismo, solo tengo dos opciones, que se frustre (y acompañarle con mi presencia empatía en esa lucha que es suya) o debilitarle (interviniendo para que no experimente ningún tipo de incomodidad y sienta placer cuanto antes)».
- **Deja que la vida les enseñe.** Ella se encargará de mostrar a tus hijos que sus actos y decisiones tienen consecuencias. Lo único que necesitan por tu parte es que los alientes para poder afrontarlas y aprender de ellas.

A lo largo del libro te mostraré cómo ayudar a tus hijos con empatía cuando atraviesen malos momentos o tengan que asumir las consecuencias de sus actos.

3. Mirar con buenos ojos

Para dar aliento a tus hijos debes verlos como las personas únicas que son, conocer el iceberg de sus conductas y tratarlos con la misma dignidad con la que tratarías a un adulto.

Para lograrlo:

- **Interésate por conocer y aceptar la «oveja» que te ha tocado.** Sobre todo, no intentes convertirla en un perro o una vaca. Para ello debes observar a tu hijo intentando entender sus intereses, necesidades y qué «gafas» usa para mirar al mundo. ¿Qué disfruta haciendo? ¿De qué se queja? ¿Qué le preocupa? ¿Qué le recarga o le limpia emocionalmente? ¿Qué le resta energía o le desgasta emocionalmente? ¿Qué partes de ti o de tu pareja ves reflejadas en él? ¿En realidad es así o es más bien una proyección? ¿Estás presionando a tu hijo para que haga alguna cosa en concreto? En caso afirmativo, ¿es algo realmente necesario o estás intentando cubrir una necesidad propia a través de él?
- **Piensa bien y acertarás.** Como dice la filósofa Nel Noddings: «Debemos atribuir a los niños, sobre todo a los más pequeños, el mejor motivo posible y coherente con los hechos». Y aunque habrá quien nos tilde de tontos o ingenuos por actuar así, te aseguro que no hay nada más alentador para una persona que saber que piensan lo mejor de ella, incluso aunque sus intenciones no fueran tan puras). Esto también es muy importante por tres motivos:
 - En general, no podemos estar seguros al cien por cien de los motivos para un comportamiento. Volvemos al iceberg de la conducta.
 - Si piensas mal sobre las intenciones de tu hijo, querrás controlarlo y le tratarás peor, con lo que destruirás vuestra conexión y su autoestima.
 - Lo que creemos y esperamos de una persona puede influir directamente en la realidad. En psicología llamamos a esto «profecía autocumplida» o «efecto Pigmalión», y es un fenómeno comprobado en todas las relaciones humanas, pero sobre todo cuando hay niños involucrados, ya que estos construyen su autoconcepto y autoestima en parte basándose en la imagen que nosotros tenemos de ellos.
- **Di todo lo positivo.** ¿Cuánto tiempo inviertes, de tu día a día, en corregir o prevenir «malos comportamientos»? y ¿cuánto tiempo inviertes en impresionarte y verbalizar las «buenas acciones» de tus hijos? Si te centras más en sus fortalezas y contribuciones, esto será lo que más se repetirá. A veces nos impresionamos tanto de los comportamientos negativos, que invertimos mucho más tiempo en corregirlos y hablar de ellos, respecto a los positivos. Lo que tu hijo necesita oír todos los días es que valoras o agradeces, al menos, dos cosas de él. ¿Y si te cuesta encontrar algo positivo que decir? Eso quiere decir que necesitas hacer un esfuerzo mayor todavía porque este peque o adolescente realmente necesita recibir aliento ahora mismo.
- **Acalla todo lo negativo.** Si solo pudieras hacer una cosa al día para alentar a tus hijos, te diría que te callaras todo lo malo. Sé que cuesta, no te voy a mentir. Nuestro cerebro está muy acostumbrado a ver lo que hay que «mejorar», pero el efecto que tiene pasarte el día advirtiendo y criticando a tu hijo es potente. Cada vez que lo haces, le estás quitando la fuerza para crecer. Puede que estés pensando: «Menuda exageración, ¿qué puede haber de malo en hacer críticas constructivas? Además, si cuido el tono y la forma no creo que estas sean dañinas». Confieso, de hecho, que yo pensaba lo mismo. Pero, años después, vi que uno de mis hijos estaba bastante falto de aliento a pesar de que yo le decía cosas positivas,

le permitía contribuir y le hacía sentir pertenencia y contribución de muchas maneras. El problema eran precisamente mis observaciones «constructivas» y «bien dichas», que lo estaban destruyendo en lugar de ayudarlo a crecer.

Así que déjame que te diga lo que me habría gustado que me dijeran a mí: **no, las críticas nunca son constructivas y nunca ayudan a crecer.** Cuando lo entendí, la relación con mi hijo cambió.

Qué hago con las críticas

Ahora estarás pensando: «¿Cómo hago para que no se me note lo que pienso? ¿Qué voy a hacer con todas las cosas negativas que vea y piense? ¡Explotaré!».

Para la primera cuestión, a mí me ayudó pensar que cuando decía «lo malo» no estaba aportando a su crecimiento, sino al contrario, estaba restando. A veces con la intención de proteger, de encontrar soluciones o controlar las situaciones nos sentimos más efectivos si decimos cosas como: «Te lo dije», «Ya verás», «Cuidado» o «Eso no se hace». Pero en educación se trata de realizar justo lo contrario: el silencio es mucho más eficaz. Otra cosa que me ayuda es repetirme: **«Lo importante es que viva su propio proceso de aprendizaje, no demostrar que yo tenía razón».**

En cuanto a la segunda pregunta, te diría que, al principio, te puede ir bien compartirlo o expresarlo de una forma positiva con los amigos o la pareja —siempre que sepas que no se lo van contar a terceras personas—, escribirlo —déjalo reposar y luego rompe el papel— o pensar en una frase o pregunta que te ayude a expresar tus límites de forma respetuosa —centrando el mensaje en ti y en el comportamiento, no en tu hijo o su carácter. Por ejemplo, si de verdad te molesta que no se duche cuando llega de hacer deporte (porque, según él, «no ha sudado tanto»), y luego quiera tumbarse en tu cama para charlar contigo. Entonces, en lugar de compararle («¿Por qué no te duchas como tu hermana?»), criticarle o decirle cosas como «marranete» o «qué mal hueles» o intentar obligarle, prueba a decirle: «Amor, sé que para ti no es importante la ducha después de hacer deporte y lo respeto, pero es que yo soy muy sensible a los olores y me molesta acostarme en un lugar donde te has tumbado, aunque sea un poquito sudado. Si quieres, vamos a tu cama y allí hablamos un rato».

Quinto principio: conexión

La conexión es fundamental para que una relación sea fuerte y esté llena de confianza. Cuando nos sentimos vinculados a alguien, en nuestro cerebro se activa la parte cooperativa y nos entran muchas ganas de ayudar y contribuir. **Estamos conectados con nuestros hijos cuando se sienten vistos, escuchados, seguros y sentidos.** Sin embargo, la conexión más duradera y profunda se construye mediante la aceptación incondicional y el disfrute conjunto.

La conexión es un eslabón básico para el desarrollo de la salud mental y la autorregulación porque es a través de ella como los bebés y los niños entienden sus propias emociones y necesidades —porque las ven reflejadas en sus cuidadores— y, al mismo tiempo, aprenden a

relacionarse con los demás.

Para aplicar el principio de conexión a la educación:

- **Prioriza la relación.** La relación con tu hijo debe ser siempre lo primero. Olvida el «qué dirán», deja de intentar tener razón o de pretender que tu hijo haga las cosas que tú quieres. Vuestro vínculo debe estar por encima de todo, y que este sea sólido debe ser uno de vuestros objetivos principales. Lograrlo no solo es útil desde un punto de vista práctico porque, como hemos dicho antes, los niños se portan mejor y cooperan mucho más cuando se sienten conectados con el adulto, sino también desde un punto de vista emocional. La relación que construyan nuestros hijos con nosotros influirá muchísimo en el resto de uniones que establecerán a lo largo de su vida. Si aprenden a relacionarse a gritos o mediante la sumisión, acabarán reproduciendo estos mismos patrones. Así que, la próxima vez que te descubras queriendo imponerte, te invito a que pienses: ¿vale la pena sacrificar la relación a cambio de una habitación ordenada, unos deberes hechos o unos dientes lavados? ¿Esto que me preocupa tanto ahora mismo va a seguir siendo importante dentro de veinte años?
- **Conecta contigo mismo.** Como decíamos al hablar de autenticidad, debemos saber priorizarnos y no solo conectar con las necesidades de los demás, sino también con las propias. A veces nos cuesta sintonizar con nuestros hijos de una manera profunda porque nosotros no hemos recibido nunca una conexión así. Dar algo que no has recibido puede doler, pero la buena noticia es que también puede ayudarte a sanar.
- **Aprende a gestionar tus miedos.** Educar puede activar muchos miedos. Anticipamos catastróficamente escenarios que jamás llegan, pero que nos desgastan mucho en el día a día. Por otro lado, cuando actuamos con miedo solemos gestionar las situaciones en piloto automático y nos alejamos del tipo de adulto que deseamos ser para los niños y adolescentes que tenemos a nuestro cargo. Así que te invito a escuchar tus miedos, pero a no actuar jamás cuando los sientas de forma intensa.
- **Aparca las pantallas.** El uso continuo de las pantallas pone en peligro la conexión. Cuando estamos en frente de ellas no vemos nada más, nos desconectamos del lugar y de las personas con quienes estamos y multiplican nuestra negligencia e irritabilidad. Por otro lado, a menudo, cuando estamos presentes pero ausentes en las pantallas, los niños y adolescentes llaman nuestra atención de forma inadecuada. Ten en cuenta que la mayoría de los conflictos en cuanto a la rutina con niños de entre cuatro y diez años, por no hablar de los adolescentes, gira alrededor del uso de las pantallas. Por eso, te recomiendo eliminarlas de tu rutina diaria: no tengas la televisión puesta como «música de fondo», dejad todo tipo de pantallas y juguetes fuera de la mesa durante el horario de comidas (móviles, tabletas y televisor), pactad espacios físicos (por ejemplo, el comedor y los dormitorios) y momentos del día (por ejemplo, una hora antes de dormir y una hora después de levantarse por las mañanas) libres de pantallas, etcétera. Esto tiene resultados muy positivos en las relaciones interpersonales, la concentración, el descanso y el humor de las personas. Por último, siempre que sea posible, apaga las notificaciones del móvil (porque cuando se activan y las oímos, por mucho que no las revisemos, nuestro cerebro retiene que eso está «pendiente»).

- **Acepta incondicionalmente todas las emociones y conoce sus funciones.** Cuando reconocemos y damos la bienvenida a todas las emociones de nuestros hijos, ellos se sienten amados de forma incondicional. Solo cuando se sienten vistos y aceptados de forma completa, aprenden a amarse y aceptarse a sí mismos también en su totalidad, con sus fortalezas y debilidades, que es la base de la autoestima sana. Por eso, en disciplina positiva se usa mucho esta frase: **aceptamos todas las emociones y corregimos o buscamos soluciones para los comportamientos.**

Las emociones

Según la psicología adleriana, las emociones no son ni buenas ni malas en sí mismas, sino el combustible que sirve a nuestras intenciones. De este modo, cualquier emoción que sintamos nos puede servir para acercarnos o alejarnos de nosotros mismos y de los demás.

Mediante mi experiencia con familias y docentes, he constatado que todos tenemos alguna emoción concreta que nos cuesta más gestionar, y las investigaciones apuntan que, en el ámbito de la educación, la que más cuesta suele ser la tristeza (y por consiguiente el llanto). Un recurso muy útil para comprender a nuestros hijos y sus emociones y ayudarlos a gestionarlas es entender que toda emoción contiene un mensaje y que, por lo tanto, son necesarias. Vamos a ver cuáles son los mensajes asociados generalmente a cada una de ellas:

- **Alegría.** La alegría nos informa sobre qué nos gusta, nos invita a vincularnos con otros, a dar y a expresar agradecimiento. También puede alejarnos de los demás cuando traspasamos sus límites o cuando confundimos placer con felicidad, y nos obsesionamos con comprar o consumir alegría.
- **Asco.** Esta emoción nos protege tanto en el momento presente como en el futuro. Nos dice «no te acerques» y así nos pone a salvo de enfermedades o amenazas. También puede alejarnos de los demás cuando nos impide disfrutar de cosas importantes aquí y ahora.
- **Ira.** La ira enciende una alarma que nos avisa de que algo no nos gusta o es una posible amenaza. Se activa cuando alguien traspasa uno de nuestros límites o tenemos una necesidad o deseo no cubierto. Su función es darnos energía para mantenernos a salvo. También puede alejarnos cuando la usamos para controlar a otras personas, cuando asumimos que merecemos tener algo a toda costa y cuando sacrificamos las relaciones para obtener lo que queremos.
- **Miedo.** El miedo nos recuerda que seamos prudentes, que nos preparemos o nos protejamos. Se convierte en nuestro amigo si lo miramos a los ojos y en enemigo si le damos la espalda. Nos aleja cuando estamos tan ocupados temiendo cosas que están fuera de nuestro control que dejemos de vivir y prestar atención al aquí y ahora.
- **Tristeza.** Esta emoción nos permite tomarnos un tiempo para sanar y reflexionar. Nos indica que hemos perdido o que podemos perder algo realmente importante y que tenemos un vínculo con algo o alguien. Nos puede alejar de los demás cuando la usamos para tener la atención exclusiva de otras personas en lugar de pedir lo que necesitamos directamente, o cuando nos centramos en encontrar salidas a la tristeza mediante la búsqueda de placer (hedonismo).

- **Venganza.** Nos informa de que hemos percibido una injusticia y que necesitamos recuperar el equilibrio. Puede que hayamos sufrido una herida en la autoestima o en nuestra percepción de valía. Nos puede alejar de los demás cuando elegimos causar dolor o culpa al otro para recobrar nuestra paz y armonía, ya que esto genera un círculo vicioso de ataque y contraataque que daña las relaciones y provoca una experiencia emocional negativa continua. Es igual de absurdo que tomarnos un veneno con la intención de herir a otro al hacerlo.
- **Celos.** Nos indican que estamos sintiendo una amenaza a nuestra pertenencia y dudando de nuestro propio valor. Nos vienen a decir que es importante creer en nosotros mismos y que somos valiosos y únicos solo por el hecho de existir. También nos ayudan a recordar que el amor y la atención son cosas diferentes. En pareja, también pueden ser símbolo de que no estamos dando lo suficiente en la relación. Los celos nos pueden acercar si usamos su energía para ser la persona que deseamos ser y para recordar nuestra valía, pero nos pueden alejar si los usamos para controlar al otro o para recibir un exceso de atención.
- **Envidia.** La envidia nos dice que nos sentimos inferiores a alguien en algún aspecto. Nos puede ayudar a acumular energía para crecer y autoevaluarnos. Nos aleja de los demás cuando nos hace interpretar los hechos como una injusticia y la usamos para justificar actos destructivos contra otros.
- **Culpa.** La culpa nos indica que hay algo que hemos hecho que nos aleja de la persona que queremos ser. Nos señala que puede ser necesario pedir perdón, reparar el daño y recalculamos nuestras acciones futuras.
- **Aburrimiento.** Nos subraya que necesitamos descansar o cambiar de actividad; que a lo mejor tenemos que probar nuevas formas de hacer las cosas. Es energía para despertar nuestra creatividad, pero nos aleja cuando pretendemos quitárnoslo de encima cuanto antes o cuando lo usamos para obtener atención o servicios especiales de otras personas.

Acompañar y surfear la ola emocional

Las emociones son como una ola: tal y como vienen, se van. La habilidad para aprender a surfearlas de manera autónoma se llama **autorregulación** y se aprende durante la infancia mediante las figuras de referencia. Así, los adultos tienen un papel fundamental en el proceso de aprendizaje de la autorregulación. Su tarea consiste en permanecer con calma, empatía y aceptación, dando prioridad a la conexión frente a la corrección o la búsqueda de soluciones, que quedan en segundo plano.

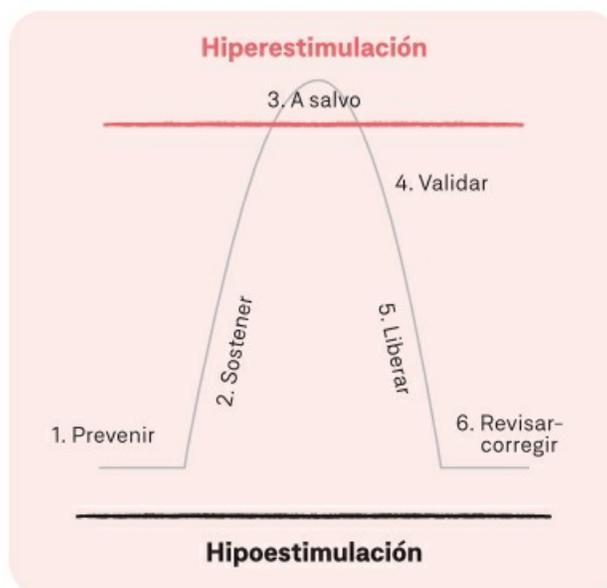
Quizá creas que priorizar el hecho de conectar con un niño que se está «portando mal» es una práctica permisiva y que demuestra falta de límites, pero la neurociencia indica que es la forma más eficaz de lograr la autorregulación. Cuando nos sentimos amenazados o en un estado emocional muy intenso, la parte más primitiva de nuestro cerebro «roba» el control a la más racional y evolucionada. Es lo que se suele denominar como «modo cocodrilo»³. ¿Y qué hacen los cocodrilos cuando se sienten en peligro? ¿Atienden a razones? ¿Se calman con amenazas o advertencias? ¿Entienden las correcciones? Por supuesto que no.

Es por ello que es tan importante conectar y asegurarnos de que el niño esté tranquilo antes de intentar pensar en soluciones o reflexionar sobre lo sucedido. De lo contrario, el «cocodrilo» se sentirá más acorralado, y, además, aunque tú te desfogues diciendo todo lo que creas que debe

ser dicho, el niño no será capaz de procesar esa información.

Por eso, lo primero que debemos hacer cuando vemos que llega una ola de emoción es saber en qué momento de la campana emocional se encuentra el niño, ya que eso nos ayudará a estar a su lado de forma más eficaz.

1. Prevenir. Hay distintas cosas que podemos hacer para eludir grandes explosiones o desbordamientos emocionales. Las iremos viendo en profundidad a lo largo del libro, por eso ahora solo vamos a nombrarlas: preparar el ambiente para que este sea más accesible, respetar la autonomía y la privacidad de nuestros hijos, conocer lo que es propio para cada etapa de su desarrollo, cuidarnos a nosotros mismos, permitir momentos de higiene emocional en la familia, ser conscientes de nuestras propias expectativas, críticas y exigencias, pasar tiempo de juego y conexión, respetar los ritmos de nuestros hijos.



Con el objetivo también de prevenir, puedes hablar a los mayores de tres años sobre el cerebro y entrenarlos para usar espacios de calma o de tiempo fuera en positivo (hablaremos también de estas técnicas a lo largo del libro). Del mismo modo, también puedes practicar herramientas como la respiración, la rueda de opciones, técnicas de relajación o promover hablar y nombrar emociones en otros momentos en los que los comportamientos son más «útiles»; por ejemplo, cuando esté feliz, ilusionado, orgulloso, etcétera.

2. Sostener. Cuando se hace necesario este tipo de actuación, ya está comenzando a «calentarse» el ánimo y quizá no haya mucho que puedas hacer. Sin embargo, cabe la posibilidad de intentar dos cosas: **validar** o **redirigir**. En ambos casos, puedes establecer contacto visual por debajo de su mirada y practicar la observación y la escucha activa.

Cuando validamos, conectamos con su emoción (ampliaremos esto en el punto 4 de este mismo apartado). A menudo tendrás la impresión de que validar no «funciona» para «calmar» al otro. De hecho, muchas veces verás que se enfada aún más y dice: «No, no me siento así» o «Calla». Sin embargo, esta reacción no quiere decir que no sea importante o

necesario validar, tan solo indica que, quizá, ese niño se encuentra en un punto más alto de la campana emocional de lo que creías o que a la persona receptora le suena raro. Por eso te invito a practicar la validación de todas las emociones y no solo de las que aparecen en medio de un ataque de ira o de miedo.

Por otra parte, cuando redirigimos proponemos prestar atención a algo seguro o permitido usando el humor, haciendo algo por sorpresa o cambiando de ambiente. La redirección es útil, pero no es bueno abusar de ella, sobre todo cuando se hace sin validar previamente la emoción. Cuando evitamos continuamente por medio de la distracción que nuestro hijo transite las emociones, el mensaje que le estamos dando es que hay que evitar sufrir o quitarnos de encima la incomodidad cuanto antes, y esta actitud es la base de muchos comportamientos adictivos.

3. A salvo. En esta fase, lo que prima es garantizar la seguridad de todos: mantenernos a salvo a nosotros y al niño. Intentar corregir el comportamiento en este punto sería un poco como ponerse a reparar el tejado en medio de una tormenta tropical. Lo único que puedes hacer, si te das cuenta de que tienes una gotera en ese escenario adverso, es poner un cubo y vigilarlo para que no se desborde e inunde la casa. De un modo similar, dado el caso que nos ocupa, tampoco es momento de pedir o dar explicaciones.

Lo mejor que podemos hacer en este tipo de coyuntura es estar presentes al máximo, centrarnos en conservar la calma y pedir ayuda a otros adultos cuando lo necesitemos. También podemos escuchar, consolar en silencio y establecer contacto físico si el niño lo permite. Recuerda que cuando el cerebro está en modo «cocodrilo» no sabe escuchar ni procesar la información de forma eficaz. Límitate a atender lo que tu hijo tenga que decir sin juzgar, corregir, resolver o sermonear.

4. Validar. Validar consiste en estar en sintonía: basta con identificar el sentimiento en cuestión y expresarlo. Resulta muy útil porque el niño se siente comprendido. Además, este proceso hace que su cerebro se calme, le proporciona vocabulario emocional y le ayuda a cultivar cualidades inter e intrapersonales. Una vez que hayas puesto nombre a los sentimientos del niño, calla y, si tu hijo habla, límitate a concentrarte en lo que te está explicando. A continuación, transmite en una frase corta la idea principal de lo que te ha dicho para demostrar que estabas atento y que te interesa entenderle.
5. Liberar. Llegados a este punto, puedes proponer al niño que use una herramienta para terminar de liberar la emoción. Jugar a algo, hacer alguna actividad con agua, escuchar música, moverse; salir a pasear, cambiar de ambiente, un masaje, usar la caja de la calma o la rueda de opciones de la ira son herramientas muy útiles.

La idea es que el niño pueda recuperarse del todo de la ola emocional. Cualquier actividad que le haga usar el hemisferio izquierdo del cerebro (por ejemplo, contar, recordar o cantar) le ayuda a liberar la emoción. Del mismo modo, mover los músculos grandes del cuerpo o pedirle ayuda para hacer algo y que se sienta útil también contribuyen a la integración. En los anexos encontrarás muchas ideas para todas las edades.

6. Revisar y corregir. Una vez que la tormenta haya pasado del todo, podemos revisar y, si es necesario, hablar sobre lo sucedido. Sin embargo, este paso no es obligatorio. Dependerá de los límites traspasados, la edad del niño y el contexto.

Algo que puede ser útil cuando nos enfrentamos a un suceso «traumático» —que implique miedo, pérdida o ansiedad— es construir un relato breve de lo ocurrido con un final tranquilizador y realista. Por ejemplo, si tu hijo se pierde en el aeropuerto, pero al cabo de cinco minutos lo encuentra un policía y os reunís de nuevo, puedes decir algo como: «Íbamos juntos y de repente te quedaste viendo una pantalla. Me perdiste de vista y buscaste a un policía. Le pediste ayuda y así pudimos reencontrarnos muy rápidamente».

Si lo sucedido requiere algún tipo de corrección, piensa que las preguntas curiosas son más útiles que los sermones y las broncas. Por ejemplo: «¿Qué crees que podrías hacer diferente la próxima vez? ¿Qué parte de lo que pasó no te hace sentir orgulloso de ti mismo? ¿Cómo te sentiste cuando...?».

También podemos enfocarnos en las fortalezas de la situación. Por muy disruptiva que haya sido, siempre podemos dar un poco de aliento y decir: «Te doy las gracias porque, cuando te has calmado, has venido a pedirme perdón» o «Gracias por escuchar lo que opino y siento sobre lo que pasó».

La pausa positiva

La pausa positiva es un espacio pensado para ayudar a las personas a acceder a su cerebro racional, ayudarlas a sentirse mejor y, de este modo, ser capaces de centrarse en buscar soluciones.

Es eficaz para niños a partir de tres años, pero es muy importante construirla en familia y entrenar a los hijos en su uso, ya que aprender a manejarla puede llevar su tiempo.

Veamos algunos aspectos a tener en cuenta:

- Lo primero es explicar al niño el funcionamiento del cerebro y el modo «cocodrilo» adaptando la información a su edad. A continuación, introduce la idea de la pausa positiva para recuperar la calma, descansar o pensar. La puedes comparar con los tiempos muertos que existen en algunos deportes.
- Construid juntos un espacio de calma donde transitar esas pausas positivas y pensad cómo debe ser. Ponedle un nombre y buscad una buena ubicación. También puede ser simplemente una caja con cosas que ayuden a calmarse y que se use en diferentes espacios de casa. Esto es especialmente útil en niños de hasta siete años, porque les permite estar cerca del adulto incluso aunque digan que quieren «estar solos».
- Recuerda que el espacio de calma es de uso voluntario. No se obliga a nadie a ir ni a permanecer allí, y se puede ir a solas o en compañía.
- Es importante que el niño tenga claro que el objetivo de la pausa positiva es que se sienta mejor, no hacerle sentir marginado o condenado por lo que ha hecho o siente.
- Como adultos, es importante hacer un seguimiento de la pausa positiva. Podemos preguntar cosas como: «¿Te puede servir ir al espacio de calma o prefieres un abrazo?».
- Si no existe la posibilidad de crear un espacio físico, podéis hacer carteles que indiquen que alguien está realizando una pausa positiva y no quiere ser molestado.
- Es mucho mejor si el adulto predica con el ejemplo y cuenta con un espacio propio que usa de vez en cuando.

- Recuerda siempre que la pausa positiva es una **ayuda** y no un **castigo** o la consecuencia negativa de una acción.
- A continuación, te propongo algunas ideas de objetos para construir un espacio de pausa positiva (procura dejar fuera las pantallas, porque aumentan la irritabilidad):
 - Mantas y cojines para sentarse, abrazarlos, gritar en ellos o apretarlos.
 - Un póster de emociones.
 - Objetos, como las pajitas, que estimulen la capacidad de soplar.
 - Libros y cuentos para leer y mirar.
 - Cosas que ocupen las manos, como plastilina, muñecos blanditos, bolas antiestrés o burbujas de silicona para explotar.
 - Algo refrescante, como toallas húmedas o un pulverizador con agua y algún aroma suave y relajante.
 - Fotografías de momentos bonitos.
 - Algo de música, por ejemplo, una cajita de cuerda.
 - Un reloj de arena.
 - Una rueda de opciones con cosas que se pueden hacer en momentos de desbordamiento emocional.
 - Arena o algún otro objeto o sustancia con texturas para tocar.
 - Aromas.
 - Papeles y bolígrafos para escribir, dibujar o rallar.

Sexto principio: influencia

Una vez vi un vídeo del científico y psicólogo Russel Barkley que decía que los adultos podemos elegir entre dos roles educativos: «ingenieros» o «pastores». Los «ingenieros» son quienes se creen responsables de diseñar y construir a los niños y adolescentes a su cargo, lo cual les hace sentirse responsables de todo lo que hacen esas personas (tanto lo bueno como lo malo). Los adultos «ingenieros» creen que su labor es controlar el comportamiento del otro, y se llenan de culpa e impotencia cuando las cosas no salen como ellos querrían. Por su parte, los adultos «pastores» saben que ellos no son quienes diseñan a las ovejas. Su poder reside en influir en su crecimiento al cuidarlas y compartir tiempo con ellas. El pastor puede elegir los mejores prados, pero son las ovejas las que deben decidir comer.

A mí me gusta mucho esta metáfora porque me recuerda un duelo que todos los adultos, pero en especial los que tenemos hijos, debemos hacer cuanto antes mejor y que, aunque difícil, resulta muy liberador: **la única conducta que se puede controlar es la propia. Sobre la de los demás, solo se puede influir.**

Nuestros hijos son los únicos que deciden cómo se comportan. Lo único que nosotros podemos hacer es informar, entrenar, que nos sientan próximos, preguntar para invitar a la reflexión, explicar y ayudar, pero nadie tiene el poder de controlar la conducta del otro.

Así, cuanto antes dejes de intentar controlar y empieces a intentar influir, antes lograrás educar con calma y conexión emocional. Porque, siendo sinceros, ¿cuántas veces has hecho cosas de las que no te sientes orgulloso por intentar controlar el comportamiento de tus hijos? Seguro que muchas. ¿Y por qué crees que pasa? Pues porque cuando estas ocupado intentando algo imposible como controlar a otros te llenas de impotencia y frustración y, poco a poco, te quedas sin energía para administrar lo que realmente está en tu mano, que es la gestión de tu propio comportamiento y emociones.

Decide qué vas a hacer tú

La próxima vez que hayas dicho una cosa dos veces a tus hijos sin éxito, piensa en lo siguiente: **¿qué puedes hacer tú, que sea respetuoso con todos, independientemente de lo que ellos elijan?**

Veamos un ejemplo. Hace unos días, mi hija pequeña tenía una fiesta infantil fuera de Barcelona y mi hijo mayor otra en la ciudad. Ese día, yo atendía una formación en línea que debía seguir en directo a través del móvil.

Hablé con mis hijos y quedamos de acuerdo en que saldríamos de casa sobre las 15:15 h para dejar primero al mayor en su fiesta y tener tiempo para llevar a la pequeña con calma. ¿Qué pasó? Pues que a las 15:00 h mis hijos estaban completamente a lo suyo: se habían vestido, pero no se habían puesto los zapatos y estaban jugando muy excitados.

Entonces yo pensé: «¿Qué es lo peor que puede pasar si no salimos a tiempo? Que ellos llegarán tarde a sus fiestas. ¿Qué puedo hacer yo mientras ellos deciden prepararse? Ponerme en el salón con los auriculares a escuchar la formación y avisar a las familias de que llegaremos más tarde de lo previsto», algo que, en este caso, no era grave.

Así que, con la calma que me dio haber pensado todo lo anterior, me acerqué, mirándolos a los ojos, y les dije algo así como: «Son las 15:05 y quedamos en salir dentro de diez minutos para poder llegar a tiempo a las fiestas. Cuando estéis listos para salir, me avisáis. Estaré en el salón en una reunión».

¿Qué pasó? Pues que no hubo gritos, ni ruegos, ni amenazas: yo seguí siendo el tipo de adulto que quiero ser para mí y para ellos. Llegamos veinte minutos tarde a la fiesta de mi hija. No se puede tener todo, pero sí elegí lo que deseaba tener y valió mucho la pena.

Caminos poco adaptativos hacia la pertenencia y la contribución

Si has llegado hasta aquí, debes ya empezar a tener claro que toda conducta es solo la punta del iceberg; que los humanos somos seres sociales que nos movemos en busca de la pertenencia y la contribución y que, en el proceso, a veces elegimos de forma no consciente formas poco adaptativas para lograr sentirnos útiles y conectados. Es lo que coloquialmente denominamos «mal comportamiento», y los adultos solemos centrarnos en hacer todo lo posible para que desaparezca.

Sin embargo, como ya hemos explicado al hablar del iceberg, lo realmente eficaz a la hora de educar es preguntarnos:

- ¿Qué función tiene este comportamiento?
- ¿Qué puedo enseñar a mi hijo ahora mismo?
- Y ¿cómo puedo hacerlo?

En los capítulos siguientes vamos a abordar las dificultades concretas a las que nos enfrentamos al educar a nuestros hijos y a aprender herramientas efectivas para gestionarlas con respeto mutuo teniendo en cuenta todo esto.

CAPÍTULO 2

EL RESPETO Y LOS LÍMITES



En mi experiencia, dos de los motivos principales por los que los padres acuden a mi consulta en busca de ayuda son la desobediencia y las faltas de respeto. En general, llegan agotados y frustrados, a veces con la sensación de estar fracasando, otras con una gran culpabilidad y otras con impotencia. Lo que todos comparten es una gran desorientación respecto a cómo afrontar los retos educativos sin recurrir al estilo autoritario, que suele incluir gritos e, incluso, el uso de la fuerza; pero sin caer tampoco en la permisividad ni la laxitud.

Antes de seguir, debemos tener claro a qué nos referimos cuando hablamos de «desobediencia» o «faltas de respeto» y, por extensión, qué son las normas y los límites.

Límites y normas

Como ya habrás deducido al leer el capítulo 1, y como verás a lo largo del libro, no me gustan mucho los conceptos: «portarse bien» y «obedecer» ni sus contrarios: «portarse mal» y «desobedecer». De modo que, aunque en ocasiones los use para abreviar, porque son ideas que todo el mundo entiende, quiero aclarar que de lo que vamos a hablar siempre es de cooperar y de respetar o no los límites y normas familiares.

Aunque a veces dan lugar a confusión, límites y normas son dos conceptos distintos, ambos de vital importancia en el caso que nos ocupa para la convivencia y la educación.

En el ámbito de la educación, los **límites** son directrices relacionadas con la seguridad y la protección de los niños, que deben ser garantizadas por el adulto mediante cinco aspectos:

- el entrenamiento del niño o adolescente,
- la supervisión,
- la presencia,
- la preparación del ambiente
- y el seguimiento con conexión y claridad.

Las **normas** son directrices relacionadas con el sistema de valores de la familia y del contexto, que pueden ser pactadas y son flexibles y revisables en función de distintos factores como, por ejemplo, la etapa de desarrollo del niño o adolescente. Para explicar el concepto, siempre comparo las normas con los zapatos. Los niños de menos de trece años acostumbran a cambiar de talla de calzado, más o menos, cada cuatro meses. Pues las normas funcionan de una forma parecida: deben ajustarse unas tres o cuatro veces al año. En el capítulo 3, tendremos ocasión de hablar a fondo sobre cómo fijar las normas familiares.

«¿Por qué mis hijos no respetan las normas y los límites?»: el iceberg de la rebeldía

A menudo, cuando un niño no respeta las normas o cuestiona los límites, se etiqueta como un «acto de rebeldía». De este modo, todo se reduce a una «lucha de poder» entre adulto y menor, que puede llegar a frustrar a ambas partes y conducir a faltas de respeto todavía más graves. Sin embargo, como hemos apuntado en el capítulo 1, esta aparente «rebeldía» no es más que una conducta y, por lo tanto, la punta de un iceberg mucho más complejo. Te propongo algunos motivos que pueden ocultarse en la desobediencia a las normas y los límites:

1. Problemas de conexión⁴. En mi amplia experiencia con familias, así como en las aulas, puedo afirmar que los mayores cambios en cuanto a respetar normas y límites por parte de los niños se han dado cuando los adultos han entendido la importancia de la conexión y han empezado a priorizar la relación por encima de todo. Esta es una regla aplicable a todas las relaciones interpersonales: **cuanto más afines nos sentimos a una persona, más ganas tenemos de contribuir a su felicidad, cooperar y dejarnos influir por ella.**
2. Sensación de falta de soberanía del niño. Todos necesitamos sentir que tenemos cierto grado de gobierno sobre nuestras vidas y que podemos influir en lo que pasa en nuestro día a día. Todos los niños y las niñas no son la excepción, más o menos a partir de los dos años, empiezan a reclamar esa capacidad de influencia útil sobre sus vidas. Escuchar sus ideas y emociones, tener en cuenta sus opiniones, darles opciones, permitir que intenten hacer cosas o que nos ayuden «a su manera» y respetar su ritmo son formas de reforzar esa sensación de autonomía. En cambio, cuando olvidamos esto y nos dedicamos a decir constantemente cosas como: «No», «Haz esto», «Ahora» o «Porque es así y punto», el niño puede buscar su soberanía en comportamientos que interpretamos como *rebeldes*. Es como si al pequeño le faltara el «aire» (su autonomía) y aprovechara cualquier oportunidad para «llenar los pulmones». Algunos signos de alarma pueden ser que se nieguen a hacer cosas que antes les gustaban o que se salten límites que ponen en riesgo su seguridad. En consulta también me encuentro a menudo con problemas con la comida, el control de esfínteres y el sueño relacionados con esta necesidad no cubierta de soberanía o influencia.
3. Normas y límites irrespetuosos o inadecuados. Hay que ser realistas y no establecer reglas que vayan en contra de la naturaleza, la madurez o incluso de las singularidades de nuestros hijos. Te invito a que revises tus expectativas, con respecto a lo que esperas que hagan tus hijos, y evalúes si están siendo respetuosas o no.
4. El niño no tiene la habilidad o la capacidad suficiente para cumplir con la norma o el límite de forma autónoma. En la línea de lo anterior, debemos ser conscientes de sus capacidades motoras y su nivel de neurodesarrollo y, sobre todo, recordar que, aunque haya niños de su misma edad que puedan hacer una determinada actividad, eso no significa necesariamente que nuestro hijo también pueda. Además, debemos tener en cuenta que toda habilidad requiere entrenamiento y práctica.

5. Los niños y adolescentes olvidan la norma o el límite porque no son prioritarios para ellos. A veces creemos que nos están desafiando cuando lo que sucede es que ni siquiera están pensando en las reglas, porque no son tan prioritarias para ellos como la actividad que están llevando a cabo en ese momento. Por ejemplo, tu hijo quiere quedarse jugando en el parque, lo que para él es prioritario, aunque habíais acordado ir a una determinada hora. En casos así, el adulto debe recordar lo acordado previamente cuidando la conexión y expresándose con claridad. Para ello, primero debe conectar y entender la negativa y frustración del niño, y luego recordar el límite o la norma (aquí se puede dejar la puerta abierta a reevaluarla en otro momento). También podemos usar recordatorios visuales o auditivos externos (como alarmas, carteles o tablas de rutina, una herramienta que veremos al final de este capítulo) y promover el enfoque en soluciones, del que hablaremos más adelante, en el capítulo 3.
6. Malentendidos y falta de entrenamiento. Para que los niños cumplan las reglas es importante que entiendan su función, sepan lo que implican, lo que se espera de ellos y las puedan practicar. Por ejemplo, si la norma consiste en recoger el lavabo de lunes a viernes y no se explica nada más, puede que el resultado no sea el esperado. Incluso aunque te haya visto hacerlo mil veces, asegúrate de comunicarle a tu hijo qué es lo que esperas y de que sabe hacerlo paso a paso (entrenamiento).
7. Hablamos sin tener en cuenta cómo funciona el cerebro. El cerebro humano es como una cámara de fotos: procesa la información mediante imágenes, y no tiene una imagen para la palabra «no». En el caso de los niños, además, su cerebro está muy centrado en el aquí y ahora, así como en la búsqueda de gratificación inmediata. Por eso, si iniciamos nuestras peticiones con un «no», hay muchas probabilidades de que el mensaje se distorsione. Por ejemplo, puede ocurrir que si les decimos: «No toques el piano del restaurante», su cerebro omita el «no» y se quede con «toques el piano del restaurante» o que se den malentendidos como, por ejemplo, que en la sala de espera del médico se ponga a «cantar bajito» después de que tú le hayas dicho: «No grites». Al fin y al cabo, cantar bajito no es gritar. También puede pasar que tarde un poco en hacer lo que pides porque está muy centrado en el aquí y ahora. De este modo, y recuperando el ejemplo de la sala de espera, lo más eficaz es decirle algo como: «Aquí estamos en silencio o hablamos flojito» (mejor si lo dices con un tono de voz suave), y ofrecerle una actividad silenciosa como pintar, hacer un puzle, mimos, etcétera. En resumen, hay más probabilidades de que nuestro hijo coopere y respete las normas si la petición da una imagen clara de lo que esperamos que haga y no de lo contrario. Otros ejemplos de frases en positivo son: «Pon las manos en los bolsillos y, si quieres tocar algo, me lo dices», en vez de «No toques»; «Durante la cena ponemos los juguetes y los móviles en la entrada de casa», en lugar de «No ponemos los móviles ni los juguetes en la mesa»; o «Camina a mi lado», en vez de «No corras».
8. A los niños les gusta experimentar. Nuestros pequeños son grandes científicos que están conociendo el mundo, y a menudo lo hacen a través de nosotros: usan nuestras reacciones para plantear hipótesis. De este modo, a veces se crean dinámicas de juego que pueden ser divertidas o no para el adulto (yo siempre digo en broma que somos sus ratas de laboratorio). Esto ocurre, sobre todo, en el caso de menores de cinco años, cuando su fascinación por todo lo que observan es tan grande que supera el miedo a la reacción del

adulto o la posible «consecuencia». Un ejemplo clásico es el niño que juega con la gravedad y tira las cosas una y otra vez porque siempre caen de forma distinta. ¡Es muy divertido! ¿Lo has probado?

9. Los niños no entienden los motivos de la norma. En este caso, es importante explicárselos, al priorizar la conexión y haciéndolo en un momento de calma.
10. El ambiente es un impedimento para el cumplimiento de la norma. Una vez más, es importante garantizar que el ambiente facilite la correcta ejecución de las reglas. Para ello hay que tener en cuenta el nivel de desarrollo y particularidades del niño en cuestión. Por ejemplo, queremos que se ate el cinturón, pero el mecanismo es muy difícil para él; queremos que se ponga el casco, pero es un modelo muy incómodo o le pedimos que ponga la mesa, pero la mitad de las cosas se guardan en armarios y cajones que están fuera de su alcance.
11. Ha habido un cambio en el liderazgo. A menudo, cuando los adultos deciden hacer cambios en la forma de establecer límites y normas, pueden darse situaciones difíciles (sobre todo, si antes reinaba un ambiente más permisivo). Si los niños han crecido sin una estructura clara de liderazgo y han decidido que debían estar al mando para sentirse realmente seguros, puede costarles gestionar cualquier intento del adulto de crear una estructura para el día a día. En estos casos, lo que hay que hacer es ser conscientes de que es un proceso difícil, pero que vale la pena, mantener la constancia y mostrar empatía con el niño.
12. Efectos secundarios de adultos desesperados. Con frecuencia, empujados por la urgencia de dar con una solución para una determinada situación, probamos todo tipo de soluciones, pero sin constancia. Esto hace que nos convirtamos en seres impredecibles para los niños o adolescentes. De este modo, nos transformamos en una especie de ruleta de casino a la que puede resultar divertido jugar: «¿Qué hará hoy mi madre cuando me levante de la mesa antes de acabar de comer? ¿Me gritará? ¿Me ignorará? ¿Me pedirá con calma que me siente? ¿Me reñirá? ¡Vamos a ver!». Es importante hacer hincapié en que esto no es una dinámica consciente ni un intento de hacer la vida imposible al adulto, sino una consecuencia de la falta de constancia o coherencia (al fin y al cabo, el casino y las ruletas son muy adictivas).

«Entonces, ¿qué puedo hacer para que respeten las normas y los límites?»

Esta es una pregunta con una respuesta muy amplia a la que vamos a ir respondiendo a lo largo de todo el libro mediante distintas estrategias que te ayudarán a mejorar la comunicación y la cooperación con tus hijos. Pero ahora atenderemos a **cinco cosas que puedes dejar de hacer desde ya** y que te ayudarán mucho a evitar las luchas de poder en casa.

1. Olvida los premios o chantajes

Si cuando tu hijo se niega a hacer algo, tú le ofreces otra cosa a cambio, ¿qué crees que pasará la próxima vez que le pidas alguna cosa? ¿Dirá: «Sí, por supuesto», o tal vez dirá: «No», y esperará a ver qué le das? ¿Y qué pasará cuando no tengas nada que ofrecer?

Iremos desgranando esto cuando profundicemos en las ideas de cooperación y autoestima. De momento, te pido que, si usas este tipo de estrategias, las abandones cuanto antes, porque, aunque funcionen a corto plazo, estás cavando la tumba de la no cooperación a medio y largo plazo en tu familia.

2. Olvida los castigos

Desde la perspectiva de la educación tradicional, se considera que los errores de los niños son actos de rebeldía y que para aprender tienen que sufrir. Por eso se usa el castigo, una forma de amedrentar al menor para que no repita el «mal comportamiento» y una herramienta «correctiva».

Este razonamiento presenta muchos inconvenientes. Para empezar, un estudio de 1996 dirigido por el filósofo y psicólogo Robert Larzelere y sus colegas reveló que los castigos ni siquiera son eficaces para parar la conducta en cuestión. De hecho, la mitad de los niños de su estudio volvieron a comportarse mal menos de dos horas después de recibir un castigo, y cuatro de cada cinco lo hicieron ese mismo día.

Por si eso fuera poco, los castigos estropean los procesos de regulación interna: acostumbran al niño a que haya alguien vigilando para que tome buenas decisiones y generan resentimiento, rebeldía y baja autoestima. Los pequeños acaban creyendo que, hagan lo que hagan, el problema está en ellos, lo que está vinculado a una mayor probabilidad de desarrollar depresión, caer en el consumo de sustancias u otras conductas de riesgo en la adolescencia y la edad adulta.

Finalmente, los castigos suelen implicar el uso de la fuerza y el miedo, lo cual tiene tres grandes consecuencias:

- Desde un punto de vista cerebral, bloquean por completo el aprendizaje porque activan nuestro cerebro más primitivo.
- Desde un punto de vista relacional, son muy contraproducentes para el vínculo con el adulto y en sus futuras relaciones.
- Y desde un punto de vista psicológico, los castigos generan niños egocéntricos, incapaces de desarrollar un pensamiento moral.

Esto último lo concluyeron las investigaciones de Hoffman y Salzstein, que hallaron que los castigos dirigen la atención de los niños a las consecuencias que tiene su comportamiento para sí mismos, de modo que, cuanto más los usemos, menos probable es que piensen en cómo afectan a los demás sus decisiones y, por tanto, que razonen basándose en la moral.

3. Olvida las comparaciones

Cuando comparas a tu hijo con otros niños lo desalientas, y **una persona desalentada tiene más probabilidades de tomar malas decisiones**. En lugar de comparar, céntrate en las pequeñas cosas que sí hace; es decir, agradece y recibe cualquier aportación o ayuda por muy mínima que sea. Abordaremos esto en el capítulo 7, dedicado a los hermanos, y también en el 4, donde nos centraremos en la autoestima.

4. Olvida las críticas

Llamamos crítica a todo lo que implique un juicio de valor o un reproche hacia otra persona y, como sucede con las comparaciones, las críticas no motivan, sino que desalientan. En lugar de criticar, lo que implica atacar el carácter o la personalidad del otro, debemos procurar describir o simplemente pedir lo que queremos que haga. Por ejemplo, en lugar de decir: «Eres muy desordenado», podemos describir la situación diciendo: «Has dejado la mochila en el suelo y has mezclado la ropa sucia con la limpia», o simplemente pedir lo que queremos: «Recoge la mochila y pon la ropa negra en el cubo de la ropa oscura, por favor». También es importante dejar de usar términos absolutos como «siempre» o «nunca», y no plantear nuestras demandas en forma de reproche como: «¿Cuántas veces tengo que decirte que...?», «¿Pero a ti qué es lo que te pasa?» o «¿Alguna vez serás capaz de...?».

5. Deja de tomarte el comportamiento de tus hijos como algo personal

Para dar ese paso te ayudará mucho dejar de considerar los actos de tus hijos como desafíos o actos de rebeldía y entender los motivos subyacentes. Repasa la lista del «iceberg de la rebeldía» en los anexos y familiarízate con ella. A partir de ahora, intenta observar con curiosidad el comportamiento de tus hijos e ir más allá. Al principio quizá te parezca que has multiplicado tu paciencia, pero en realidad lo que habrás ganado es consciencia. Habrás cambiado el cristal de las gafas a través del cual ves a tus hijos, y ese es el primer paso para transformar también tu forma de reaccionar.

«¡Es que no respetan!»: contestaciones, palabrotas y agresiones

Como siempre, debajo del iceberg de las contestaciones y las palabrotas de una criatura puede haber muchas cosas, de modo que lo importante es ver el contexto y la situación.

Los menores de seis años a menudo usan las palabrotas sin maldad, como **una manera de explorar el significado de una palabra nueva para ellos**. Aunque, en lugar de preguntarlo directamente («Mami, ¿qué significa...?»), deciden, por ejemplo, soltarlo al aire en medio de una

clase de música (¡me pasó a mí!) y será la reacción ante ese inesperado acontecimiento lo que decidirá, en gran medida, cómo usará en adelante tu hijo esa palabrota.

Si te alteras o respondes de forma muy rotunda, exclamando cosas como: «¡Eso no se dice nunca! ¡No quiero que lo vuelvas a mencionar jamás!», lo más probable es que la escena se repita. Lo mismo ocurrirá si te hace gracia: se lo explicas a otros adultos delante de él o lo etiquetas de «pillo» o «maleducado». Por eso, cuando un niño pequeño suelta alguna palabrota, **la respuesta útil es reaccionar con calma y naturalidad, explorar lo que sabe y darle la información que necesita al respecto.** Se trata de reaccionar exactamente igual que cuando te pregunta por qué nieva.

Si la situación no es adecuada para entrar en explicaciones, podemos redirigir la conversación a otro momento. Veamos el ejemplo que comentaba antes de la clase de música:

NIÑO: ¡H*** ** p***!

ADULTO: Cariño, ¿tú sabes qué significa eso?

NIÑO: No..., lo oí en el patio...

ADULTO: Bueno, pues te lo explico luego, ahora vamos a seguir con la clase.

En cambio, cuando son mayores, la cosa cambia. En estos casos, normalmente los insultos o palabrotas sirven para expresar disgusto e impotencia ante un límite o norma. También pueden aparecer en medio de una discusión cuando los niños o adolescentes no se sienten escuchados o como forma de descarga emocional ante tensiones generadas por sucesos que han tenido lugar dentro o fuera de casa.

Sea cual sea el motivo, la premisa general a la hora de reaccionar es siempre la misma: **ante una falta de respeto, responde con más *respeto* aún y calma.**

Es obvio que no puedes obligar a nadie a respetar, pero lo que sí puedes hacer es establecer un límite muy claro y transmitirlo con calma, que manifestarás mediante un tono de voz pausado, cercanía física y, a ser posible, contacto visual.

Las tres «R» para responder a una falta de respeto

- 1. Refleja lo que ves, lo que piensa o lo que siente el otro.** El primer paso cuando nos faltan al respeto es reconocer que ha pasado algo y que vemos la incomodidad y el dolor de la otra persona. Lo ideal es hacerlo siempre antes de pasar a la segunda «R». Para ello, podemos decir frases del estilo: «Veo que estás enfadado», «Me sabe mal que te sientas así sobre este tema», «No te ha gustado lo que te he dicho», «Esta norma no te gusta», etcétera.
- 2. Recuerda tu límite y da al menos una alternativa de algo que pueda hacerse.** A veces el punto anterior resulta muy sencillo, porque vemos muy clara la situación; sin embargo, en otras ocasiones no lo es tanto. Si eres capaz de cuidar el lenguaje no verbal y te mantienes en calma, puedes ir directamente a este punto sin pasar por el anterior. Tan solo recuerda que lo realmente útil es expresar empatía antes de hablar sobre tu límite. Algunas frases que pueden ayudarte en este momento son: «Volveré a hablar sobre este tema cuando me lo digas con consideración», «Ahora mismo es muy difícil hablar, vamos a tomarnos un tiempo y luego lo intentamos de nuevo» o «Quiero ayudarte, pero me cuesta hacerlo con gritos e insultos; cuando puedas hablar con respeto, retomamos la conversación».

3. Repara la conexión. En función del grado de excitabilidad y el entrenamiento en autorregulación que tengan tus hijos, tardarán más o menos en calmarse y recuperar el trato respetuoso. Llegados a este punto es importante que, como adulto, hagas como si nada hubiera pasado. Esto promoverá dos cosas muy importantes:

- La transmisión de amor incondicional, que asegura al niño que su pertenencia está protegida haga lo que haga. Además, esta respuesta, mantenida en el tiempo, hace que se reduzcan las dinámicas nocivas que pueda estar eligiendo tu hijo para encontrar un lugar «especial» en la familia.
- La actitud de «hacer como si nada» también promueve que el niño o adolescente se enfrente a su responsabilidad sobre lo sucedido. Al encontrarse con un adulto calmado y sin reproches, se queda sin razones para justificarse o tirar pelotas fuera, y es más probable que despierte su necesidad de reflexionar sobre lo sucedido y reparar la relación.

Rompe el ciclo de venganza

Cuando hablo de **reparar la conexión**, hay muchos adultos a quienes les choca y suena a permisividad. Por eso quiero pedirte que, antes de pensar en «corregir» una determinada conducta, pienses en lo que hay más allá de ella. Según mi experiencia, cuando un niño o adolescente insulta o agrede a otro niño o a un adulto, suelen estar presentes al menos uno de estos dos factores:

- **Falta de capacidad de autorregulación.** Para alcanzarla es importante la calma del adulto, ya que para que un niño aprenda a autorregularse antes debe haber experimentado la corrección; es decir, la regulación mediante la ayuda de otro, y en este caso, de un adulto que lo ayude a transitar la emoción.
- **Dolor.** Este sentimiento acostumbra a nacer de la sensación de no haber sido tratado con dignidad, justicia o aceptación incondicional, es decir, con respeto. El **dolor puede dar pie a un ciclo no consciente de venganza**, que el adulto percibe como «faltas de respeto». En este caso en concreto, esos insultos o agresiones no son ataques, sino contraataques que surgen como respuesta a las conductas que causan aflicción en el niño o adolescente. La única forma de romper esta dinámica tan nociva es detectarla y ofrecer calma, conexión y aceptación, que es lo que nos ayudan a hacer las tres «R». Cuando tu hijo encuentre en ti una actitud de respeto profundo, de amor incondicional, podrá reparar de verdad la conexión y aliviar su dolor. Por eso es fundamental mantener la actitud de «como si no pasara nada», porque si lo que encuentra tu pequeño son reproches, indignación, consecuencias o resentimiento, su desaliento alimentará el ciclo de venganza, que no hará más que intensificarse, mientras la relación se debilita y se hace cada vez más distante.

Sé que lo que estoy diciendo no es fácil de aplicar. A mí me costó mucho. Pero cuando lo entendí y fui capaz de mantenerme conectada después de momentos de tensión, contestación o agresión, observé un cambio brutal, no solo en la relación con mis hijos y pacientes, sino también en la frecuencia e intensidad de este tipo de situaciones y en la capacidad de los niños para reconocer errores y pedir perdón. Antes de tomar consciencia de esto, cuando mis hijos venían a buscarme después de una discusión, yo les respondía con reproches y malas caras, lo que provocaba que la reparación tardara en llegar o incluso no llegara.

Por otro lado, si las agresiones y las faltas de respeto son muy frecuentes en tu hogar, es importante que consultes con un especialista para cambiar cuanto antes esta dinámica, ya que este tipo de respuestas de hoy pueden convertirse en conductas de riesgo graves en la adolescencia. Además, cuando no se abordan debidamente, los ciclos de venganza pueden desembocar en comportamientos delictivos o muy peligrosos para la propia integridad, que el adolescente lleva a cabo para herir o «castigar» a ese adulto que no le acepta. De alguna manera, y por absurdo que parezca, pueden hacerse daño a sí mismos para acallar el dolor emocional que tienen, y dañar así a su adulto de referencia.

El camino hacia la autorregulación

Las personas logramos la autorregulación emocional sana solo cuando experimentamos, preferiblemente durante la infancia, la **heterorregulación** y la **corregulación**.

La **heterorregulación** tiene lugar cuando otra persona ve nuestras necesidades (físicas y emocionales) y las suple por nosotros. Esto es algo que hacemos de forma natural en el trato con bebés. Poco a poco, lo ideal es ir nombrando al niño sus necesidades y acompañarle para que se regule con nuestra ayuda y calma (co-regulación), para que, finalmente, gane en autonomía y pueda alcanzar la autorregulación. Eso sí, esto no es un proceso lineal; es normal tener altibajos y momentos de ideas y venidas.

«Solo reaccionan a amenazas y a gritos»

Cuando oigo a un adulto decir que sus hijos solo reaccionan de este modo, bajo amenazas y gritos, lo único en lo que puedo pensar es en lo impotentes que deben sentirse tanto él como la criatura a su cuidado. Si te has reconocido al leer esta frase, lo primero que quiero que sepas es que tu hijo sí es capaz de reaccionar y cooperar sin necesidad de gritos ni amenazas, lo que pasa es que seguramente lleváis mucho tiempo instalados en esta dinámica, que es prioritario romper. La buena noticia es que la clave para escapar de ella está en tus manos. Pero para poder usarla, antes debes saber cómo habéis acabado metidos ahí y, sobre todo, la «función» que tienen los gritos en tu rol como educador.

El iceberg de los gritos

Los gritos, como cualquier otro comportamiento conflictivo, son solo la punta de un iceberg que no nos permite observar una realidad mucho más compleja que se oculta bajo la superficie. Los adultos que recurren a ellos pueden hacerlo por uno o diversos motivos distintos, que casi siempre están relacionados con inseguridades o ideas equivocadas sobre la educación. A continuación, te explico algunas de estas causas y propongo determinadas estrategias para abandonar este tipo de reacciones.

1. El adulto grita para sentir que tiene el control y alinearse con sus ideas de verticalidad y posesión

Hay adultos que creen que ocupan una posición superior a la de los niños en la jerarquía social, y relacionan la pérdida del control del comportamiento de sus pequeños con la de su rol o su estatus de «adulto». Son personas que consideran que sus hijos les pertenecen y que su misión es hacer que se «porten bien» a toda costa, aunque eso implique alzar la voz.

Quienes se encuentran en esta situación acostumbran a decirse cosas del tipo: «Yo soy el adulto y ellos son los niños, así que puedo gritarles y ellos van a seguir aceptándome», «Tienen que hacer lo que yo diga porque el adulto soy yo» o «Son niños, mi responsabilidad es educarlos y el fin justifica los medios».

Cómo superar esta dinámica:

- **Pon en práctica el respeto mutuo.** Recuerda que los niños merecen ser tratados con la misma dignidad y respeto que cualquier adulto, o incluso más, porque son vulnerables y dependen de ti para muchas cosas. Antes de decir o hacer algo a un menor, pregúntate: «¿Le diría o haría esto a mi jefe, a un adulto mayor a mi cuidado o a mi mejor amigo?».
- **Deja de buscar la obediencia y apuesta por la influencia.** Los pequeños, al igual que tú, necesitan sentir que tienen capacidad de influencia y autonomía sobre su vida. Cuanta menos soberanía sientan, más impotencia experimentarán y más probabilidad habrá de que quieran ejercer su independencia de forma exagerada entrando en luchas de poder o negándose a todo, entre otras cosas. Centrarse en la influencia consiste, por un lado, en fomentar a diario momentos en los que los niños se sientan soberanos de su vida y, por otro, en desarrollar la consciencia de que, como hemos comentado en el capítulo anterior, el único comportamiento que puedes controlar es el propio.
- **Aprende otras maneras de comunicación y de generar cooperación.** Para lo cual te invito a seguir leyendo.

2. El adulto grita para resolver un conflicto cuando ha normalizado la violencia

Los adultos aprendemos a ser padres a través de lo vivido con nuestras figuras de referencia. Esto hace que, en ocasiones, se normalicen dinámicas de relación y conductas perjudiciales. Al reproducirlas, el adulto protege su autoestima. Si este es tu caso, sigues usando la violencia porque no tienes muchos más recursos y porque te ayuda a mantenerte en tu zona de confort (donde te sientes seguro) y no tienes que esforzarte por hacer algo de forma distinta. No obstante,

también se convierte en marioneta. Echar la vista atrás y decidir qué herramientas nos resultan útiles o no actualmente en nuestra familia es un ejercicio que requiere coraje y esfuerzo, pero que vale mucho la pena.

Quienes se encuentran en esta situación acostumbran a decirse cosas del tipo: «Un grito de vez en cuando tampoco es para tanto», «A mí me gritaron y me pegaron y aquí estoy», «Todo lo que me hicieron lo hicieron por mi bien».

Cómo superar esta dinámica:

- **Explora a fondo la creencia de que el uso de la violencia física y verbal está justificado.** ¿De verdad lo crees o habrías preferido que no te pegaran o gritaran? ¿Tú has «salido bien» gracias a esos gritos y/o golpes, o a pesar de ellos? ¿De verdad estás bien o podrías estar mejor?
- **Reconcíliate con el pasado, tanto con lo que te hicieron a ti como con lo que tú hayas hecho antes de leer este libro.** Todos lo hacemos lo mejor que podemos con los recursos que tenemos en cada momento, y cada día es una oportunidad de cambiar nuestra forma de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás.
- **Define tus valores familiares.** Hemos explicado cómo hacerlo en el **Capítulo 1, cuando hablemos del primer principio de la educación con respeto mutuo.**

3. El adulto grita para manifestar sus límites cuando tiene dificultades en la expresión y consciencia emocional

Quienes han recibido una educación autoritaria, donde la emotividad se considera una señal de debilidad y el enfado se ve como un problema, tienen muchas dificultades para identificar las emociones y, por supuesto, para gestionarlas. También quienes han crecido en ambientes donde se obliga a hacer las cosas sin cuestionar, normalmente no aprenden a atender los límites y las necesidades, y tienen la creencia profunda de que nadie está dispuesto a escuchar qué necesitan o desean en situaciones conflictivas. Este factor hace que también tengan problemas a la hora de encontrar un equilibrio entre la satisfacción de sus necesidades y las de sus hijos.

En general, los niños cooperan cuando entienden que algo es realmente necesario. En el caso de los límites en relación con tus hijos, ¿cómo expresas tú que algo es necesario? ¿Con gritos o con asertividad? Si tienes la sensación de que tus hijos solo responden a los gritos puede ser porque tú mayoritariamente expresas tus límites mediante la agresividad y la fuerza.

Quienes se encuentran en esta situación acostumbran a decirse cosas del tipo: «Son unos desagradecidos» o «Estoy desbordada».

Cómo superar esta dinámica:

- **Amplía tu repertorio de recursos comunicativos y sé constante.** Está claro que necesitas aprender más sobre cómo promover la cooperación y cómo establecer y mantener límites y normas. Si aplicas tus nuevos conocimientos de forma constante y usas recursos diferentes a la fuerza o el miedo para marcar tus límites, tus hijos lo entenderán poco a poco y cooperarán sin necesidad de gritos. Sin embargo, este no es un proceso necesariamente rápido, tranquilo o exento de conflictos, por eso es muy importante mantener la constancia, aunque a menudo sientas que no está cambiando nada.

- **Reconoce tus límites.** Tú eres tú, así que no te compares, porque no tienes la misma paciencia o flexibilidad que tu pareja o tu vecina (ni tienes por qué). Hay personas que pueden comer rodeadas de muchísimo bullicio y otras que sienten dolor de cabeza solo con entrar a un restaurante que tenga hilo musical, y todo está bien. **Conócete, acéptate y respétate.**
- **Habla o escribe sobre lo que sientes y necesitas.** Usa frases con «yo» («Yo me siento...», «Yo necesito...», «Cuando yo...») y pide ayuda.
- **Aprende sobre higiene emocional** y usa la pausa positiva para ti (ver el **Capítulo 1, Los seis principios de la educación con respeto mutuo**), y consulta la tabla de propuestas de higiene emocional de los anexos.
- **Revisa qué ha pasado siempre que grites o uses la fuerza.** Cuando te calmes, dedica algo de tiempo a revisar lo que ha pasado antes, durante y después del momento conflictivo y aprenderás sobre tus propios límites y podrás pensar maneras más asertivas de comunicarte y gestionar los conflictos. En general, lo que suele ocurrir cuando un adulto grita a las nueve de la noche es que ha habido algún momento (o varios) durante esa tarde, ese día o esa semana en los que no respetó algún límite personal suyo o fue demasiado permisivo.

4. El adulto grita para expresar su frustración cuando tiene expectativas poco realistas y persigue ideales de perfección

Desconocer qué es o no apropiado en cada etapa del desarrollo de nuestros hijos puede hacer que nos cueste entender y respetar su ritmo, que nos irriten o preocupen conductas que son propias de su edad. De un modo similar, hay quienes persiguen ideales de perfección personal o familiar, lo que hace que cualquier conflicto o error se vea como una amenaza o frustración. Todo esto pone al sistema nervioso en modo «alerta» y nos hace más reactivos, en el peor sentido de la palabra.

Quienes se encuentran en esta situación acostumbran a decirse cosas del tipo: «No me puedo creer que esté haciendo esto ahora mi hijo», «Por qué tiene que llorar ahora este niño», «No entiendo por qué tengo que repetirle las cosas tantas veces», «Nada es suficiente», «Que pare ya, por favor», «Me toma el pelo» o «Todo muy bien, pero...».

Cómo superar esta dinámica:

- **Infórmate sobre las distintas etapas del desarrollo infantil.** Consulta libros, páginas web y, si hay algo que te preocupe, habla con el pediatra o con cualquier otro experto.
- **Aprende a convivir con la «incompetencia».** La sensación de no saber cómo hacer es muy común entre padres y madres. Además, durante el intento de hacerla desaparecer, podemos tomar decisiones en caliente que suelen ser poco eficaces. Hay quienes para sentirse buenos padres aceptan todas las exigencias de sus hijos. Otros fingen estar muy seguros y al mando de la situación. Ninguno de los dos extremos es conveniente. ¿Qué tiene de malo no hacer nada ante una situación nueva, decir «no lo sé» o «déjame pensarlo»? ¿Qué es lo peor que puede pasar si te dedicas un momento más adelante a pensar sobre esa coyuntura en la que te sientes incompetente, y qué es lo mejor que puede pasar si lo haces?
- **Explora tu reacción ante los errores propios y ajenos.** ¿Cuál fue el error? ¿Qué has aprendido de esto? ¿Qué podemos hacer diferente la próxima vez?

- **Trabaja la aceptación.** Observa a tus hijos y a ti con curiosidad y compasión. ¿Qué cosas os hacen únicos? ¿Qué tiene de positivo ese comportamiento que te irrita? ¿Qué cosas has hecho o dicho hoy que te hacen sentir satisfecho?

5. El adulto grita cuando no se tiene como prioridad y entra en el ciclo del agotamiento

Cuando te preguntas a quién quieres más en el mundo, ¿la primera persona que te viene a la mente eres tú? ¿Las decisiones que tomas en tu día a día anteponen tu bienestar, o cuidarte no figura en tu lista de cosas pendientes? Cuando no nos damos prioridad entramos en un ciclo de agotamiento que acaba desbordándose en forma de gritos.

Quienes se encuentran en esta situación, acostumbran a seguir este ciclo:



Cómo superar esta dinámica:

- **No eres inagotable.** Cada persona tiene su propia forma de «recargar» su energía. Escúchate, cuídate y plantéate objetivos claros y realistas al respecto.
- **Delega tareas y simplifica tu día a día.**
- **Entrena a niños y adolescentes en autonomía y cooperación.**
- **Ten claros tus límites y necesidades.** Esto puede resultarte difícil si te han educado de una manera autoritaria o si tienes una personalidad complaciente. Algo que te puede ayudar a encontrar tus límites es revisar las situaciones en las que te has sentido desbordado. Si has gritado en el tercer acto es porque has superado tu límite en el primero. Revisa, encuentra en qué momento has sido excesivamente amable y pregúntate de qué manera puedes expresar o respetar tu límite la próxima vez.
- **Pide lo que necesites,** ayuda, aliento, agradecimiento y construye lo que desees; regálate a ti mismo cosas, simplifica, piensa en palabras de ánimo que te gustaría escuchar y tenlas a mano para los momentos difíciles. Recuerda que el hecho de que alguien te quiera no significa que tenga que anticiparse a todo lo que tú desees.

- **Usa más el lenguaje personal**, en lugar de quejas o reproches. Por ejemplo, en lugar de decir: «Podrías al menos agradecermelo», di: «Me gustaría que me dieras las gracias por esto que acabo de hacer por ti». Este lenguaje es más simple de lo que parece y recuerda mucho a las primeras expresiones que aparecen en los pequeños: quiero, no quiero, me gusta, no me gusta, lo haré, no lo haré. Es una forma de hablar básica, pero generalmente más liberadora que la de los mensajes «yo». Es fundamental que todos los miembros de la familia puedan usar este tipo de mensajes dentro de una atmósfera de respeto (la comunicación no verbal, el tono y la empatía son vitales) y para eso tú como adulto debes ser ejemplo.

6. El adulto grita cuando siente dolor y poca pertenencia

Si tus padres no te criaron con aceptación incondicional, puede que tengas la creencia de que el amor y el respeto son cosas que se «ganan», que hay que merecer y que se pueden perder en función de tu comportamiento. Por eso, aunque seas consciente de que tú quieres educar a tus hijos con respeto mutuo y transmitirles amor incondicional, puede costarte mantener la coherencia en el día a día. Las necesidades infantiles no desaparecen ni disminuyen al pasar a la adolescencia y convertirnos en adultos, sino que continúan en y con nosotros y, por eso, seguimos buscando formas de llenar esos vacíos. Seguimos intentando demostrar que somos buenos, deseables y dignos. Invertimos tanta energía en demostrar nuestra propia valía, que sentimos que no nos quedan casi fuerzas para acompañar a nuestros hijos con la calma y el respeto de los que nosotros mismos no gozamos.

Quienes se encuentran en esta situación acostumburan a decirse cosas del tipo: «Me cuesta jugar con ellos», «No disfruto», «Me sé la teoría, pero me cuesta mucho ponerla en práctica desde la calma», «Mi madre no era de contacto físico, pero a mí sí me gusta», «Soy más de cuidarles y hacer cosas para que estén bien que de jugar o conectar de otras maneras» o «Me gusta abrazarlos, pero a veces me agobio».

Cómo superar esta dinámica:

- **Recuerda que eres una persona digna y merecedora de respeto y amor solo por el hecho de existir**, no tienes que hacer nada para ganarte el afecto. En lugar de esperar que sean los otros quienes te alienten y valoren, haz el ejercicio de reconocer tú lo que vales. En un momento de calma, escribe frases que te gustaría oír en los días difíciles y tenlas a mano para leerlas o haz una carta para tu yo del futuro.
- **Ten presentes tus valores en el día a día.** Haz el ejercicio de los valores del **Capítulo 1, Los seis principios de la educación con respeto mutuo** y tenlos presentes mediante una foto guardada en el móvil o con carteles situados en distintos lugares de tu casa. Esos valores son tu faro y tu ancla.
- **Pide lo que necesitas.** Que alguien te quiera no significa que pueda leerte la mente. De hecho, nadie tiene la misión ni el poder de hacerlo. Es cierto que, cuando pides algo, la otra persona tiene derecho a decir que no, pero al menos sabe, sin ningún género de duda, lo que necesitas o deseas.

- **Construye lo que necesitas y deseas.** Está bien pedir, pero también es importante que te regales a ti mismo las cosas que necesitas y deseas sin esperar que otras personas lo hagan por ti.
- **Busca ayuda profesional.** Si crees que es necesario, puedes hacer sesiones de terapia, asesoramiento o acudir a un grupo de apoyo.

7. El adulto grita para silenciar sus miedos

Hay muchos adultos que tienen miedos que afloran cuando están en su rol de educadores. Cuando sentimos temor, nuestra amígdala se pone en alerta y esto hace que estemos mucho más irritables y tengamos menos acceso a los nuevos recursos educativos respetuosos que hemos ido aprendiendo.

Los miedos más comunes en los padres y madres son el miedo a ser juzgados. La sociedad suele criticar con más dureza a los padres que controlan poco a sus hijos que a quienes lo hacen en exceso. El miedo a quedarse atrás, es decir, a que sus hijos vayan rezagados o no alcancen determinados hitos evolutivos o adquieran ciertas habilidades «cuando toca». El miedo a que les pase algo a sus hijos, y así es como se justifican los gritos y el exceso de control, porque la vida es muy peligrosa. El miedo a malcriar o a ser malos padres (hay quienes tienen auténtico terror a ser demasiado permisivos y provocar que sus hijos acaben siendo unos inadaptados violentos). Y el miedo a que los hijos no hagan realidad sus sueños o no desarrollen todo su potencial, algo que está muy relacionado con proyectar en ellos los sueños propios no cumplidos.

Cómo superar esta dinámica:

- **Presta atención a tu miedo con compasión, pero no actúes basándote en él.** Cuando sientas ese temor es el momento de parar. ¡Esa es tu señal! Por el contrario, si actúas siguiendo el impulso del miedo, como si estuvieras en mitad de un incendio, seguramente caerás en el ciclo del grito, la amenaza y el control.
- **Mira a tu miedo a los ojos.** Sería bueno que pudieras identificarlo con claridad. Dedicar un momento de calma a escribir sobre él y luego leer lo que has anotado, a contárselo a alguien o incluso a dibujar sobre ello. A continuación, haz una lluvia de ideas para responder a la pregunta: ¿qué harías si no tuvieras ese miedo? ¿Qué cambiaría a tu alrededor, en tu día a día? ¿Qué cambiaría en tu relación con tus hijos y en tu autoestima? Esto te ayudará a tomar decisiones conscientes.

8. El adulto grita cuando está lejos tanto física como emocionalmente

No sé si te has parado alguna vez a pensar en esto, pero entre adultos es mucho más probable que acabemos gritándonos cuando vamos conduciendo o hablamos por teléfono. ¿Qué tienen en común estas situaciones? Que no nos permiten mirar a los ojos de la otra persona, lo que hace que podamos distanciarnos emocionalmente y traspasar la línea del respeto. Lo mismo sucede con los niños.

Cómo superar esta dinámica:

- **Acércate a tu hijo y mírale a los ojos.** Es un gesto sencillo, pero muy importante, porque, como acabamos de decir, es mucho más difícil gritar a alguien cuando lo tienes cerca y le miras a los ojos. Así que te invito a que, durante dos semanas, cada vez que quieras pedir o decir algo a tu hijo practiques lo siguiente: acércate sin decir nada, baja a su altura y mírale a los ojos durante tres segundos o establece un contacto físico suave durante cinco segundos. A continuación, ya puedes hablar y decirle o pedirle lo que tuvieras en mente. Intenta llevar un registro para notar cualquier cambio en ti y en tu forma de comunicarte. Puedes hacer esto también como ejercicio suelto (solo ponte a su lado o mírale a los ojos durante cinco segundos en silencio sonriéndole la primera vez que le ves en el día o cuando vuelve a casa).

9. El adulto grita cuando evalúa la eficacia de una herramienta educativa basándose en los resultados inmediatos o a corto plazo

Cuando llevas a cabo un cambio en tu método de crianza y empiezas a probar recursos y herramientas de comunicación nuevas es fácil tener la sensación de que «no funcionan» porque no observas modificaciones radicales e inmediatas en la situación que te preocupa. Esta impaciencia y sensación de estancamiento pueden hacerte sentir incapacidad, desesperación e impotencia, tanto que pueden acabar expresándose en forma de gritos.

Quienes se encuentran en esta situación acostumbran a decirse cosas del tipo: «Ya sabía yo que esto no iba a funcionar», «Está claro que no sirvo para esto», «Esto es una tontería», «Esto con mis hijos no va a funcionar», «No tengo tiempo para esto» o «Es demasiado difícil».

Cómo superar esta dinámica:

- **Cambia tu vara de medir.** Antes de decidir que algo no funciona reflexiona sobre el objetivo y la persona para la que crees que no resulta eficaz. Cuando mides la funcionalidad de algo según sus efectos en el comportamiento del otro, estás entrando de nuevo en el ciclo del control y la obediencia, que no son las mejores herramientas, además del hecho de que no existe ninguna estrategia educativa (tampoco el castigo o el premio) que sea eficiente con todos los niños y en todo momento. Tu hijo es una persona diferente a ti y toma sus propias decisiones, de modo que para medir el buen funcionamiento de una herramienta educativa lo importante es analizar dos cosas: si al usarla estás siendo la madre o el padre que deseas ser (es decir, si eres congruente con tus valores), y si al gestionar así esta situación tus hijos están aprendiendo a medio y largo plazo los valores que deseas transmitirles. Si la respuesta a ambos aspectos es afirmativa, entonces la técnica funciona y es importante que seas constante en su aplicación, independientemente de que, por ejemplo, tus hijos hayan recogido o no los juguetes cuando y como tú deseabas hoy en particular.

Ideas para el día a día en familia



«Las rutinas diarias son para los niños lo que las paredes para una casa; dan fronteras y dimensión a sus vidas. Ningún niño se siente cómodo en una situación en la que no sabe qué esperar. La rutina da sensación de seguridad, un sentido de orden del que nace la libertad».

R. DREIKURS

Tabla de rutinas

El principio fundamental para usar una tabla de rutinas es que esta no debe estar nunca vinculada a premios o castigos, y que, una vez elaborada, la idea es dejar de dar órdenes y permitir que sea la tabla la que mande. A partir de ese momento, en lugar de decir a tus hijos lo que deben hacer, les preguntarás: «¿Qué viene ahora en tu tabla de rutinas? ¿Quieres ir a verla tú solo o prefieres que te acompañe?».

Para que funcione, es vital hacerla conjuntamente con los pequeños y que ellos se involucren al máximo.

Empieza con una lluvia de ideas conjunta sobre qué necesita el niño en un determinado momento del día, por ejemplo, prepararse para ir al cole por las mañanas o irse a dormir. Puedes sugerir ideas o matizar si lo consideras necesario.

Una vez establecidos los pasos de la rutina, elaborad la tabla. Puedes hacerla con fotos, dibujos, recortes de revistas o solo con texto. Puede tener forma de pizarra, de libreta, de fichas unidas mediante una anilla, de póster o ser sencillamente un folio plastificado donde se pueda escribir con rotuladores de pizarra blanca, para que tu hijo vaya marcando los pasos a medida que termine las tareas.

Usa el humor

Una vez que esté en marcha la tabla, puedes buscar formas originales y divertidas para preguntar por ella. Por ejemplo, puedes hacer ver que eres un periodista que entrevista a tu hijo sobre la rutina que sigue. Recuerda que el humor genera conexión, lo que promueve la cooperación.

A medida que tu hijo crezca, a partir de los nueve años más o menos, podéis convertir esta tabla en una agenda, diario o un horario semanal.

Ejercicio personal: el iceberg de la conducta

1. Dibuja un iceberg y escribe en la punta un titular que describa brevemente el comportamiento de tu hijo que quieres entender mejor.
2. Teniendo en cuenta la siguiente lista de posibles motivaciones, escribe las cosas que podrían estar debajo del agua:
 - a) **Necesidades básicas.** Si hablamos de niños menores de cinco años, revisa que sus necesidades básicas estén cubiertas: hambre, sueño, frío, calor, etcétera. ¿La conducta que estás analizando aparece relacionada con momentos en los que alguna de estas necesidades no está cubierta? Si es así, puede ser una reacción de su cerebro más primitivo, producto del cansancio, el hambre o la defensa al sentirse atacado o con miedo.
 - b) **Exteriorización de un rasgo evolutivo o de características de un diagnóstico.** ¿Corresponde el comportamiento que estás analizando a un diagnóstico o necesidad educativa especial? ¿Es algo propio de la edad? En muchas ocasiones tildamos de malos comportamientos cosas que son típicas de una edad o un diagnóstico, que seguramente aparecerán hagas lo que hagas. Por ejemplo, pensemos en un niño de dos años que diga a todo que «no», en un adolescente que esté más irritable de lo habitual o que prefiera estar con sus amigos o en una niña de ocho años que comience a cuestionar lo que los adultos le dicen. Para ayudarte con ello, en el anexo de **Listado de rasgos evolutivos según las etapas de desarrollo** encontrarás una enumeración de algunos rasgos evolutivos por edades.
 - c) **Expresión de una exploración o de una falta de información o conocimientos sobre el mundo o las normas.** A veces, los niños o adolescentes actúan por desconocimiento u olvido. No saben que las cosas se hacen de un modo determinado o no entienden los motivos de las normas y las cuestionan con su comportamiento. Recuerda que el adulto eres tú y tu labor es dar esa información con cercanía y cariño.
 - d) **Ausencia de una habilidad.** Puede ser cognitiva, emocional o motora. Por ejemplo, baja capacidad de regulación emocional, falta de comprensión sobre el efecto de sus acciones, problemas para recordar las normas cuando pasa mucho tiempo, etcétera.
 - e) **Manifestación de desaliento.** En este caso, hay que analizar de dónde cojea tu hijo, si siente pertenencia en el grupo y si se siente útil e importante.
3. Ahora que has elaborado hipótesis para su conducta, ¿qué observas? Deja salir varias ideas con las posibles soluciones y elige una o dos que quieras probar durante al menos dos semanas.

CAPÍTULO 3

CÓMO FOMENTAR LA RESPONSABILIDAD Y LA COOPERACIÓN



Responsabilidad y cooperación son dos conceptos íntimamente ligados, y ambos pueden fomentarse de dos formas: considerándolos, o bien comportamientos, o bien valores. Si consideramos que las responsabilidades son comportamientos con los que hay que cumplir y que la cooperación consiste en hacer lo que se espera de nosotros, lo transmitimos a nuestros hijos mediante órdenes, sermones, peticiones repetidas mil veces, premios, amenazas y castigos. El problema de este abordaje es que interfiere tanto en la relación personal como en la autoestima del niño o adolescente, lo que dará pie a un inconveniente de gran importancia: **cuando la figura de autoridad que recuerde a tu hijo lo que debe hacer o le premie por ello desaparezca, estos comportamientos también lo harán.**

Por eso es preferible y recomendable que tanto la responsabilidad como la cooperación sean consideradas valores y cualidades arraigadas en el ámbito familiar. Para ello es esencial propiciar un espacio en el hogar en el que tus hijos:

- Sean capaces de **ver al otro como un igual**, como un «camarada», en lugar de alguien contra quien luchar o a quien temer o derrotar.
- Entiendan que **son parte de un gran grupo** (la familia, la sociedad, etcétera) que los apoya y entiende sus necesidades, pero que también **espera, necesita y agradece sus aportaciones.**
- Se sientan **seguros y aceptados incondicionalmente**, es decir, que sepan que hagan lo que hagan, sientan lo que sientan y piensen lo que piensen son válidos y queridos.
- Puedan ser conscientes de que **sus decisiones tienen efectos en sí mismos y en los demás.**

En este capítulo trataremos algunos de los problemas y quejas más habituales de los padres relacionados con este tema y explicaré qué hacer para fomentar los valores de la responsabilidad y la cooperación en tus hijos.

«No me escucha cuando hablo»

Si el título de este apartado te resulta familiar, vamos a explorar algunos aspectos que pueden resultarte de ayuda para abordar la situación.

Descarta cualquier problema físico

Observa con atención si parece que tu hijo no te oye nunca o si tiene lo que llamaríamos coloquialmente «sordera selectiva»; es decir, que cuando le pides algo que no le gusta te ignora, pero el resto del tiempo atiende y oye perfectamente. Esto es especialmente importante en menores de seis años porque, antes de pensar en algún problema de conducta, deberíamos

descartar problemas de audición o de neurodesarrollo. Observa si establece contacto visual, si se comunica normalmente con los demás y si hay algún otro indicio de que esté pasando algo inusual.

La primera herramienta que puede ayudarte cuando tu hijo hace oídos sordos a tus peticiones es conocer el iceberg de la rebeldía, del que hemos hablado en el capítulo anterior, al abordar el tema de los límites. Conocer la función o el mensaje que hay «debajo» del comportamiento te servirá para no tomártelo como algo personal ni entrar en luchas de poder, sino en trabajar la raíz del problema. Otra cosa que debes hacer es **explorar tus propias expectativas y tu gestión de la «sordera» de tu hijo**. Para ello, te invito a repasar el iceberg de los gritos, que hemos abordado también en el capítulo sobre el respeto y los límites.

En paralelo con lo anterior, también es útil **analizar y revisar los valores de tu hogar y ser coherente con ellos**. Para ello, puedes ayudarte del ejercicio del **Capítulo 1, Los seis principios de la educación con respeto mutuo**. Esto te permitirá **a priorizar, dar autonomía a tus hijos, afianzar o flexibilizar normas y ser constante con las decisiones tomadas**. Recuerda que **los valores son el mapa que indica el camino a seguir**, por lo que deben estar completamente alineados con nuestro estilo de vida y de crianza que nosotros conscientemente hemos elegido, para no luchar a diario por hacer cumplir una norma que no es prioritaria para ti, pero que has adquirido por herencia familiar.

El caso de Hansel y Gretel

Una vez tuve una cliente que había establecido en su casa la regla de que no se comía ni se bebía en los dormitorios. Todo fue bien hasta que sus mellizos cumplieron seis años y se convirtieron en una especie de Hansel y Gretel modernos, que dejaban un caminito de migas a su paso, aunque nunca comían dentro de su dormitorio.

Durante una sesión, se dio cuenta de que la norma de no comer en los dormitorios no era suya, sino de su madre. Lo que de verdad le preocupaba a ella era que los restos de comida atrajeran bichos, algo posible por la ubicación de su casa. De modo que, como entre sus valores principales no estaban ni el orden ni la limpieza, pero sí la flexibilidad, decidió sentarse con sus pequeños y reformular la norma. Tras describir la situación, y comentar lo que le preocupaba (animales e insectos), hicieron lluvia de ideas entre todos y crearon una norma nueva: «Se puede comer la merienda en las habitaciones usando platos y vasos con tapa. Después de merendar hay que revisar que todo esté limpio y, si no lo está, limpiarlo para no atraer a los bichos». Este proceso ayuda a mejorar mucho más la situación en casa de mi cliente, que cientos de recordatorios, amenazas, o intentos de castigo en el pasado.

Alternativas para promover un ambiente cooperativo

Una vez que tengas claro qué motiva el comportamiento de tus hijos y tu reacción, así como tu escala de valores familiares, llega el momento de explorar las distintas alternativas a tu alcance para modificar la situación.

Piensa en ellas no como un conjunto de técnicas, sino como una forma de transformar tu mirada y la forma de relacionaros en la familia. La clave consiste en pasar del deseo de control o de «victoria» a la influencia; del imponer algo a tus hijos a «trabajar con ellos» y de la aceptación condicionada («Te quiero más si te portas bien») a la aceptación incondicional («Te quiero independientemente de tu comportamiento»).

Amabilidad y firmeza

Cuando adoptamos una actitud de **amabilidad y firmeza** estamos **conectando** con las necesidades y deseos del niño mientras expresamos con **claridad** las necesidades del adulto y de la situación.

Veámoslo con un ejemplo. Imagina que tu hijo no quiere ponerse el casco de la bici porque le da calor. Lo primero que puedes hacer es establecer contacto visual con él y, a poder ser, y mucho mejor si te ubicas por debajo de su mirada. A continuación, indícale con un tono cercano a lo que siente, piensa o desea (eso establece la conexión) y, después, recuérdale con firmeza y de forma clara cuál es el límite y por qué hay que respetarlo. El resultado sería algo así: «Sí, cariño, tienes razón. Con el casco tienes más calor que sin él y es importante que lo lleves para evitar hacerte mucho daño en la cabeza en caso de caerte».

Quizá te ha llamado la atención que la frase esté construida con una «y» en lugar de con un «pero». No es un error ni un desliz. En este tipo de situaciones, usar la palabra «pero» puede anular la cercanía y empatía que hemos conseguido con la frase anterior. Sin embargo, recuerda siempre que **las palabras no son tan importantes como tu forma de decirlas. Lo vital es el cómo y el para qué.** Así que presta mucha atención a tu **voluntad**, que no debe ser controlar, sino mostrar cercanía emocional e influencia, así como a tu **lenguaje no verbal**, porque de nada servirá que pronuncies la palabra «y» si tu actitud es de «pero» y da igual que digas «pero» si tu intención es de «y».

De todos modos, cuando hablamos de amabilidad y firmeza, **es más importante actuar que hablar.** Esto se aplica sobre todo a los límites de seguridad o normas que nuestros hijos ya conocen y entienden perfectamente, pero que olvidan cumplir.

En estos casos, eres amable y firme cuando verbalizas lo que siente el niño. Por ejemplo: «Entiendo que no te apetezca atarte en el coche», y seguidamente le atas tú el cinturón tranquilamente y en silencio (actúas respetando el límite en su lugar). Incluso puedes hacer «el mimo», es decir actuar sin decir nada. Por ejemplo, si tu hijo está jugando con la *tablet* entre semana cuando la norma es que solo se usa los fines de semana, en vez de decir: «¿Qué hemos hablado de esto?», es mejor acercarte, coger suavemente la *tablet*, guiñarle el ojo tranquilamente, como diciendo «Ya sabes a qué viene esto» y hablar de otro tema o cambiar de ambiente. Te aseguro que, si no has dicho nada antes de hacer la acción, no será violento. Pongamos otro ejemplo: en lugar de decirle a tu hijo por enésima vez: «Recoge la mesa», y explicarle por qué es

necesario hacerlo, ve a buscarlo, cógelo de la mano en completo silencio y, cuando estéis frente a la mesa con los platos sin recoger, míralo con calma, como diciendo: «Sé que tú sabes lo que hay que hacer».

A veces, cuando damos muchas explicaciones, nuestros hijos sienten que estamos negociando. De modo que, si tu intención no es negociar la situación en ese momento, el exceso de aclaraciones es contraproducente y a menudo acaba en situaciones de falta de respeto.



Explicar no es siempre la opción más respetuosa o efectiva. Muchas veces, es más respetuoso actuar en silencio desde la calma que explicar una y otra vez algo que ya conocen perfectamente.

ANGÉLICA JOYA

Los cinco pasos para la cooperación

Si, como padres, lo que buscamos no es la obediencia sino la cooperación, es importante cambiar nuestra forma de comunicarnos con nuestros hijos. Por eso, en lugar de dar órdenes podemos trabajar como un equipo y despertar las ganas de cooperar. Para aumentar las posibilidades de éxito, sigue estos cinco pasos:

1. Acércate. La primera vez que vayas a pedir algo a tu hijo, en lugar de llamarlo o hablarle desde otra habitación, acércate donde esté.
2. Explora. Antes de decir nada, dedica treinta segundos a observar qué está haciendo. A menudo nuestros hijos están inmersos en una actividad y, en ese estado, si nos limitamos a hacer la petición, será como hablar desde fuera de la piscina con alguien que está nadando. Así que lo ideal es comentar un poco qué está haciendo en ese momento con curiosidad sincera. Por ejemplo: «Veo que estás dibujando, explícame un poco sobre esa mariposa».
3. Haz tu petición. Este es el momento de recordar la norma o el límite; de informar sobre qué necesitas o de hacer una petición con conexión y claridad. Recuerda que tus palabras deben ir alineadas con tu lenguaje no verbal y tu tono de voz.
4. Cédele espacio. Eso le permite a tu hijo sentir que tiene algo de libertad sobre sus acciones, pero requiere moderación en las expectativas y autocontrol por parte del adulto, ya que no se puede esperar que cumpla siempre a la primera. La idea es dejar pasar un tiempo prudencial sin hacer ni decir nada tras realizar la petición y confiar en que tu hijo la satisfará, teniendo en cuenta que quizá no lo haga inmediatamente. Algunas formas de hacer esto son:

- a) Permanecer en silencio y contar mentalmente hasta veinte muy despacio antes de hacer nada más.
 - b) Si el niño nos pide que «esperemos», respondemos algo del tipo: «De acuerdo, ¿cuánto tiempo necesitas para acabar?».
 - c) También podemos decir algo del tipo: «Cuando estés vestido, te espero en la cocina», dejarle la ropa cerca, darle un beso e irnos.
5. Dale las gracias. Si tu hijo coopera y lleva a cabo tu demanda, agrádescelo, incluso aunque lo haya hecho refunfuñando o a un ritmo distinto del que te gustaría. Piensa que él se fijará en lo mismo que tú. Es decir, si te impresionas sobre todo con sus quejas o su lentitud, serán precisamente esos elementos del comportamiento los que reforzarás. En cambio, si le das las gracias, estarás reforzando su sensación de ser una persona cooperadora, útil y necesaria.

Observa su comportamiento y tradúcelo

Es muy habitual que, aunque tu hijo te diga que va a hacer algo, su actitud muestre más bien que no lo hará, lo que se traduce en lentitud a la hora de realizar determinadas rutinas, despistes, enfados o cierta «sordera selectiva».

Este tipo de negativas en la práctica suelen esconder mensajes de muchos tipos. Puede ser una simple manera de decir «no» de forma pasiva, pero también pueden ser cosas como «Estoy nervioso por...», «Quiero estar contigo», «No entiendo esta norma o no estoy de acuerdo con ella», «Estoy triste por...», etcétera. Tu labor como adulto es ayudar a traducir estos comportamientos y no tomártelos como algo personal ni reaccionar como si fueran una emergencia que hay que controlar cuanto antes a cualquier precio. Pongo un ejemplo. Cuando nuestro hijo mayor tenía diez años, empezó a dilatar mucho la hora de acostarse, usando distintas estrategias. Hasta ese momento se acostaba cuando lo hacía su hermana, que tenía tres años, porque resultaba cómodo para nosotros. Hasta que un día le pregunté: «¿Quieres cambiar tu hora de ir a dormir y acostarte un poco más tarde?». Él respondió inmediatamente que sí y entonces yo propuse hablarlo con calma durante una «reunión familiar», que veremos en profundidad al final de este capítulo, porque consideraba que debíamos acordar esa nueva rutina en familia. El motivo para hacerlo era que la hora de acostarse de mi hijo implicaba coordinar cómo entraría en la habitación sin despertar a sus hermanas, y también cómo este cambio de rutina encajaría con el tiempo a solas de los adultos.

Hazlo con ellos

No hay forma más potente de promover una conducta que generar el deseo de imitarla, algo que en realidad es muy sencillo, porque nuestro cerebro tiende a copiar los actos ajenos. Por eso, si le has pedido a tu hijo que recoja, empieza a recoger tú; si quieres que lea, ponte tú primero a leer; si quieres que se abrigue, ponte tú antes la chaqueta.

En mi casa, esto funciona muy bien con cosas como ponerse el pijama, vestirse por las mañanas, lavarse los dientes, leer o hacer deberes juntos. La clave en este caso es la palabra «juntos», que significa **realizar las actividades a su lado y no por ellos**. Además, que los adultos también cumplan con las normas de casa promueve un ambiente de equipo y cooperación.

Usa el juego, el humor y la sorpresa

Usar la creatividad para encontrar algo divertido en cosas que no lo son hace que las rutinas y normas fluyan mucho mejor. Por otro lado, la sorpresa contribuye a reducir la tensión de las situaciones, porque hace que el cerebro se centre en entender el nuevo elemento que ha surgido en la escena, en lugar de explotar. Algunos ejemplos de esto son poner música para marcar los tiempos, en lugar de usar alarmas; decir algo como: «¡El tren hacia el lavabo está a punto de salir! ¡Pasajeros al tren!» y simular un tren o crearlo con una manta en la que ellos se suban y tú arrastres por el suelo; cantar una canción mientras nos lavamos los dientes; contar las escaleras mientras las subimos o hacer muecas, entre muchas otras cosas. También puede ayudar hablar susurrado o en un tono muy bajito cuando tengas ganas de gritar. Eso activará su cerebro más humano, y aumenta las posibilidades de captar su atención y te ayudará a ti mismo a regularte mejor.

Transmite tus deseos con honestidad emocional

En lugar de expresar tus límites a gritos o con frases como: «Eso que haces me pone triste» o «No entiendo cómo puedes hacerme eso», que en el fondo son formas de expresión que culpabilizan a tus hijos, puedes usar mensajes usando «yo» o hacer peticiones concretas, razonables y honestas.

Los mensajes «yo» son los que expresan tus sentimientos y necesidades, sin culpar ni asumir nada sobre la otra persona. Para elaborarlos, piensa en esta estructura: «Me siento... cuando/ porque... y necesito/me gustaría que...».

Una petición concreta, razonable y honesta sería más o menos así: «Me gustaría que me mires a los ojos cuando te hablo; solo necesito un par de minutos de tu atención». Esta comunicación es mucho más eficaz y respetuosa que gritar algo del estilo: «¡Me estás ignorando!» o «¡No me escuchas!».

Potencia al máximo su sensación de soberanía

Como ya te he explicado, independientemente de la edad de tu hijo, es fundamental que sienta que tiene cierto grado de influencia sobre lo que sucede en su vida para fomentar la cooperación en casa. Si no lo hace, lo invadirá la impotencia, lo que puede alterar su percepción de la soberanía, conducirle al egocentrismo y causar depresión y enfermedades físicas. En cambio, potenciar su autonomía mejora la confianza en sí mismo e incrementa el compromiso escolar y

en casa, la motivación intrínseca y la perseverancia. Y no lo digo yo, sino un gran número de investigaciones llevadas a cabo de forma independiente por distintos psicólogos a lo largo de muchos años.

A continuación, detallaremos diez formas de fomentar la autonomía:

1. Da opciones limitadas

Permitir que tus hijos tomen partido no implica que hagan lo que quieran o que puedan disponer de entre todas las opciones existentes. Decide qué margen necesitan o pueden gestionar, y entonces, plantea la decisión con opciones limitadas. Tendrá un mejor efecto en el otro si:

- **Las alternativas se presentan de forma simultánea.** Muchas veces se niegan a nuestras opciones cuando las presentamos de una en una. Si lo haces de manera simultánea es más difícil que diga que no y, además, tendrá más sensación de autonomía.
- **Las opciones son respetuosas con todos los implicados.** Sobre todo, no deben encubrir amenazas, humillaciones ni trampas.
- **Se recalca en todo momento que la decisión que tome el niño será respetada,** porque a nosotros nos parecen bien todas.
- **Aceptar sus propuestas, si son respetuosas.** Si tu hijo plantea una nueva opción que se ajusta a las necesidades de la situación y es respetuosa con todos los implicados, acéptala con orgullo: tu hijo ha entendido cómo funciona la norma, y además ha demostrado creatividad.

Ejemplos

Menores de ocho años. Imagina que tu pequeño se quiere comer una piruleta en ayunas, justo después de levantarse. Le puedes decir: «Claro que sí, puedes comerte la piruleta después del desayuno o después de la comida. Tú eliges».

Situación con mayores de ocho años: Imagina que, a las nueve de la noche, tu hijo preadolescente te dice: «Estoy muy cansado y aún no me he preparado el examen de mañana. ¿Qué hago?». Le puedes ayudar a ver sus opciones de esta manera: «Qué rollo, cariño. Es cierto que tienes cara de cansado, así que no es fácil tomar una decisión ahora. Yo creo que tienes tres opciones. La primera es irte a dormir y levantarte mañana más temprano para estudiar. La segunda es que te vayas a dormir más tarde y quedarte estudiando un rato, y la tercera es seguir con tu horario normal y no estudiar. Si eliges una de las dos primeras, mañana estarás cansado, pero tendrás más posibilidades de aprobar. Si eliges la tercera, estarás descansado, pero te arriesgas a suspender. Es tu decisión». Si elige la tercera opción, es él quien experimenta las consecuencias, y tú le puedes acompañar con empatía, tal y como lo explicamos cuando hablamos de consecuencias lógicas.

2. Haz preguntas exploratorias

Las «preguntas exploratorias» invitan al otro a pensar y a evaluar la situación con el objetivo de que encuentre una solución por sí mismo. Resultan muy útiles tanto para los niños como para los adultos. A los pequeños les ayudan a recordar las rutinas, promueven la reflexión sobre las consecuencias de sus decisiones y hacen que se sientan escuchados y tenidos en cuenta, mientras que a los adultos les ayudan a calibrar cómo de claras tienen los niños las normas.

Las preguntas exploratorias:

- Empiezan siempre con un qué, cómo o cuándo, pero nunca con un porqué. El porqué a veces suena acusatorio y, además, no estás buscando motivos, sino explorando la situación.
- Son preguntas abiertas. En este caso, no se trata de dar opciones o de hacer preguntas cerradas como «¿Quieres irte del parque?» o «¿Cenamos?», sino de observar con curiosidad qué sucede. (Además, si no quieres escuchar un NO, mejor no uses preguntas cerradas).
- El adulto quiere de verdad escuchar la respuesta.

Ejemplo

Como en el ejemplo anterior, imagina que tu pequeño se quiere comer una piruleta en ayunas. En lugar de arrebatarle su libertad diciéndole algo como: «No comemos piruletas antes del desayuno, ya conoces la norma». Pregúntale: «¿Qué puede pasar si te la comes ahora?», «¿Cuándo crees que es el mejor momento para comer piruletas, antes del desayuno sin nada en la barriga o después?», «¿Tú qué opinas?». Y sigue la conversación escuchando sus respuestas.

3. Promueve su autonomía en otra situación

A veces, nos vemos obligados a forzar un poco una decisión por motivos de seguridad o de respeto mutuo, cosa que nuestros hijos pueden percibir como una pérdida de soberanía. Por eso, cuando sucedan este tipo de situaciones, lo mejor es permitir lo antes posible que tomen una decisión en otra situación o en otro aspecto de su vida. De este modo, recuperarán la sensación de tener influencia sobre su vida y evitaremos futuras luchas de poder.

Ejemplo

Un día, estaba con mi hija de cuatro años en el aparcamiento del supermercado y ella no quería bajar del coche. Yo solo tenía una hora para hacer la compra antes de ir a recoger a sus hermanos a la piscina y, claro está, no era seguro dejarla sola en el coche. Tras seguir los cinco pasos para la cooperación, finalmente logré que bajara voluntariamente, pero estaba claro que no era algo que le apeteciera hacer. Al llegar al primer pasillo del supermercado ella exclamó: «¡Tú me dices qué quieres comprar y yo lo meto en el carro!», a lo que yo respondí: «Pues no se me había ocurrido. Lo haremos así. ¡Gracias!».

4. Involucra a tus hijos en la creación o modificación de normas

Si tus hijos participan en la creación de las reglas es mucho más probable que cooperen con ellas. Lo más eficaz, y lo que les otorga más autonomía, es que sea la familia al completo, como equipo, la que cree las normas durante una reunión familiar. Si esto no es posible, procura tener en cuenta las necesidades de tus hijos e informarles de los motivos que hay detrás de las reglas en un momento de calma y confirmar que las han entendido.

Ejemplo

Esta sería una buena forma de comunicar una norma creada por el adulto: «Cuando nos sentamos a la mesa a comer, dejamos todos los juguetes, libros y pantallas en la mesa del salón para poder estar juntos hablando sin distracciones. ¿Dónde dejamos los juguetes, libros y pantallas cuando vamos a comer? ¿Para qué nos sirve hacer eso?».

5. Anticipa

Avisar de lo que va a pasar a continuación no implica amenazar, rogar ni preguntar. De hecho, cuando anticipamos estamos dando **soberanía** porque estamos informando a nuestros hijos de lo que va a suceder, lo que les da margen para decidir qué quieren hacer.

Hay dos formas de anticipar: verbalmente o mediante rituales o rutinas:

- Si decidimos anticipar verbalmente, la idea es hacerlo una o dos veces como máximo, ya que un exceso de avisos antes de acabar una actividad o irse de un lugar puede ser contraproducente.
- La anticipación debe llevarse a cabo siempre con una actitud cercana y segura, sin dudas ni preguntas.
- No uses coletillas como: «¿Vale?» después de un aviso. Los avisos son informativos, no negociables, a menos que estés dispuesto a recibir un no por respuesta y a renegociar.

Ejemplos

Anticipación verbal: «Esta tarde hemos quedado con... e iremos con... y...»; «Faltan cinco minutos para irnos del parque. ¿Qué te apetece hacer en este tiempo, tobogán o columpio?».

Rutinas: Son útiles a todas las edades y son la base para crear hábitos. Al principio necesitas dejar tiempo para entrenar e incorporar, así que da al menos treinta días para que una rutina se afiance.

Rituales con los más pequeños: Comportamientos repetidos como, por ejemplo, despedirse del tobogán al irnos del parque, dar las buenas noches al patito de goma al salir de la bañera; decir: «Colorín colorado, este cuento se ha acabado», y cerrar juntos el libro después de leer el cuento de antes de dormir ayudan a entender que una actividad ha terminado.

6. Usa una sola palabra

El exceso de palabras y explicaciones puede ser contraproducente cuando lo que queremos es recordar una norma ya establecida y entendida. Por eso, a menudo basta con usar una palabra —**que no sea un verbo ni un imperativo**— para señalar una situación que hay que

resolver, lo que les da soberanía, ya que estimulas a su cerebro a pensar qué pasa con eso que has mencionado y a solucionar la duda o el problema. Ahora bien, recuerda mostrar flexibilidad, porque puede que la solución aplicada por los pequeños sea un poco distinta de la que esperas.

Ejemplos

Decir: «Silla» en lugar de «Siéntate», o «Mochila» en vez de «Recoge la mochila y ponla en su sitio».

7. Describe la situación

En este caso, de lo que se trata es de hacer de espejo, sin juzgar la situación, como si estuviéramos mirando por una ventana o el ojo de una cerradura. Su efecto sobre la soberanía de nuestros hijos es similar al de usar una sola palabra. Planteamos una coyuntura que requiere una respuesta.

Ejemplos

Puedes describir una tesitura con frases como: «Veo que...», «He notado que...» o «Las batas están en el suelo». Recuerda no añadir coletillas del tipo: «Otra vez», «Siempre igual», «Te he dicho mil veces...» ni ningún otro elemento de juicio. Porque lo sentirá como una crítica y bloqueará la cooperación.

8. Haz reuniones familiares

Las reuniones familiares regulares —idealmente, una vez por semana— nos ayudan a conectar profundamente como «equipo», encontrar soluciones; crear y revisar normas y reforzar la sensación de soberanía en grandes y pequeños. Además, enseñan a escuchar, esperar y negociar y pueden ser un espacio para planear tiempo de conexión familiar y también para establecer «cargos» o «ayudantes» rotativos para llevar a cabo las distintas tareas de casa. Te explico en qué consisten exactamente las «Reuniones familiares» al final del capítulo.

9. Pide ideas y aportaciones, escúchalas y agradécelas todas

Una forma muy bonita de promover que se sientan útiles y soberanos consiste en aceptar y dar las gracias por toda su ayuda, sus regalos y sus intentos de colaboración.

Ejemplos

- Aceptar cuando nos ofrecen algo suyo, por ejemplo, un trozo de su merienda.
- Pedirles ayuda con todo tipo de cosas en el día a día. Tanto favores sencillos (como pasarnos el bolso), como cosas relacionadas con sus intereses o habilidades.
- Escuchar, agradecer y pedir sus ideas y opiniones, por muy locas que parezcan.

10. Enfócate en la solución

Centrarse en la solución es una actitud: una forma de abordar los problemas y dificultades, que consiste en dejar de buscar culpables y concentrarse en las posibles soluciones. Hay que tener en cuenta que:

- Cuando nuestros hijos son muy pequeños y no pueden hablar o razonar, esta responsabilidad recae únicamente en los adultos, pero siempre teniendo en cuenta las necesidades y capacidades de los menores.
- A partir de los cuatro o cinco años, aproximadamente, ya podemos incluir en el proceso a los pequeños para buscar soluciones conjuntamente.

Ejemplo

Para activar el «modo soluciones», suelo recomendar cambiar los «es que» por los «qué podríamos hacer para». Es decir, en lugar de centrarnos en: «Es que las mañanas son muy estresantes y siempre vamos tarde», deberíamos pensar en: «¿Qué podríamos hacer para llegar al colegio a tiempo?» o «¿Qué podríamos hacer para que las mañanas sean más tranquilas?».

«Intento hacer las cosas lo mejor que puedo, pero mis hijos siguen con la sordera selectiva. ¿Qué hago?»

Mi primera recomendación siempre que unos padres me dicen esto es que se centren en la conexión porque, **cuando hay conexión, aparece la cooperación**. Si, una vez hecho esto, nuestros hijos siguen sin escucharnos, te propongo que sigas estos tres pasos:

1. Recalcula

Hazte estas preguntas y respóndelas con sinceridad:

- ¿Tu hijo es capaz de hacer lo que le estás pidiendo? ¿Ha entendido la petición?
- Si la respuesta a la pregunta anterior es afirmativa, ¿es necesario que lo haga como y cuando tú decides?
- ¿Tu demanda atenta contra su privacidad, su autonomía o su integridad? Algunos ejemplos de peticiones de este tipo serían exigirle que te cuente algo que le ha pasado en el colegio, que comparta su cubo en el parque o que le dé un beso a su tía.
- ¿Tu petición estaba hecha de forma clara y respetuosa?
- ¿Puedes intentar aplicar algún otro recurso para formular tu petición? Por ejemplo: preguntas, opciones, juegos, etcétera.

2. Decide qué vas a hacer tú

Una vez que hayas analizado la situación en el paso anterior, decide qué es **lo que vas a hacer tú**. Al fin y al cabo, el único comportamiento que puedes controlar es el tuyo, de modo que, si te centras en el de tu hijo, lo más probable es que te invada la impotencia y acabes recurriendo a recursos poco respetuosos, como los gritos.

Al decidir lo que vas a hacer ten en cuenta estos dos aspectos:

- Prioriza la relación con tu pequeño. Para hacerlo, elige mantener la calma.
- Sé coherente con los valores que quieres transmitir y compórtate como el adulto que quieres ser: ¿qué puedes enseñarle ahora mismo con tus actos?

3. Aparca la situación y enfócate en el futuro

Si la tesitura no cambia, puede resultarte útil aparcarla y no entrar en luchas de poder.

En el momento, esto significa dar prioridad a la relación en vez de a los platos sucios o la habitación desordenada. Más adelante, supone reflexionar sobre lo sucedido y sobre qué puedes hacer de forma distinta la próxima vez. Si no inviertes tiempo en reflexionar sobre lo sucedido, caerás en la permisividad.

«A mi hijo le da igual todo»: pasotismo

Es más que probable que alguna vez hayas oído decir que los humanos se rigen por la ley del mínimo esfuerzo y que no nos gusta gastar más energía de la necesaria. Bueno, pues tengo que decirte que eso no es verdad. Y no lo digo yo, sino la ciencia⁵.

Como especie, nuestra capacidad física es inferior a la de muchos otros animales, de modo que compensamos esa inferioridad con valentía y mediante la necesidad y el deseo de mejora constante. Nos gusta ser competentes, satisfacer nuestra curiosidad y desarrollar nuestro potencial. Queremos superar obstáculos y darlo todo porque solo esta actitud garantiza nuestra supervivencia. Un ejemplo muy claro de esto son los bebés: basta con observar cómo intentan aprender a darse la vuelta, gatear o caminar.

Evidentemente, esto no significa que no haya personas que prefieran hacer lo justo y necesario. No obstante, este tipo de comportamiento es síntoma de que existe alguna patología o lo que se conoce como «desaliento», que es falta de sensación de pertenencia incondicional o el sentimiento de incapacidad.

De modo que, si tus hijos solo hacen lo mínimo en casa o en el colegio, intenta averiguar qué está pasando para ayudarle. Veamos algunos de los motivos más habituales y qué puedes hacer al respecto.

1. Necesidades educativas especiales, altas capacidades o trastornos de neurodesarrollo

Para determinar si este podría ser el motivo de los despistes o el pasotismo, debes acudir a un psicólogo para obtener un posible diagnóstico.

En caso afirmativo, recuerda que, aunque tu pequeño tenga alguna necesidad educativa especial, altas capacidades o algún trastorno de desarrollo, el factor ambiental será imprescindible para ayudarlo a no perder su potencial innato como ser humano. Por eso, tu deber como adulto es informarte sobre qué implica su diagnóstico, cómo se manifiesta y cuáles son sus características para ser capaz de reconocer qué comportamientos de tu hijo son propios del diagnóstico o personalidad, y cuáles son relacionales, es decir, producto de la dinámica y el ambiente o la relación con el adulto. Además, recuerda que tu hijo es mucho más que un diagnóstico, por lo que es importante no tirar la toalla con él. Al fin y al cabo, una educación sostenida con la frase de «pobrecito» es un tipo de educación vertical, es decir, lo contrario de lo que buscamos.

2. Un ambiente con unas expectativas muy altas

La presión social para que los niños y las niñas triunfen cada vez es más temprana. Ya no basta con que tus hijos «obedezcan» o sean «normales», sino que también deben «tener éxito» y «ser especiales». Además, esta presión se multiplica si los adultos de la familia son exitosos.

¿Y qué pasa cuando un niño percibe que los adultos depositan expectativas exageradamente altas sobre sus hombros? ¡Depende!

- Algunos para proteger su autoestima se rinden antes de empezar y deciden que ni siquiera merece la pena intentarlo.
- Otros al sentir un exceso de control por parte del adulto intentan preservar su autonomía rebelándose de forma directa o indirecta, es decir, mediante olvidos, despistes o conductas autodestructivas.
- Por último, algunos interiorizan esa presión y la convierten en propia, pero pagando un precio muy alto. Se ha demostrado que pierden interés y curiosidad por la tarea en cuestión, que evitan cualquier tipo de labor que implique dificultad o riesgo de fracaso (es decir, que siempre buscan el camino más fácil hacia el mejor resultado) y que desarrollan menos el pensamiento crítico y profundo, porque están centrados en los resultados, no en entender el proceso ni en la mejora.

Independientemente de su reacción, los estudios demuestran que los niños que crecen en este tipo de ambiente son mucho más propensos a sufrir depresión, angustia y a consumir alcohol y drogas de manera muy precoz, entre los once y los trece años.

La situación se agrava cuando las expectativas de los padres incluyen la comparación y la competición, ya que los niños interiorizan que para tener éxito otros deben perder, lo que afecta a la calidad de sus relaciones. Esto mina su autoestima, ya que pueden llegar a pensar que sus padres dejarán de quererlos si no obtienen los resultados esperados.

Además, esta presión ni siquiera da resultados. **Los estudios demuestran que usar premios y castigos vinculados a los resultados académicos no solo no los mejora, sino que incluso puede empeorarlos.**⁶

Si crees que este es tu caso, te propongo algunas formas de ponerle remedio:

- **Infórmate sobre qué puedes esperar de tu hijo en función de su edad y etapa de desarrollo**, obsérvalo y valora sus particularidades y, sobre todo, céntrate en transmitirle aceptación incondicional. Te explico cómo hacer esto en el capítulo sobre la autoestima.
- **Plantéate la siguiente pregunta: si solo pudieras elegir entre unos hijos con una autoestima estable y buenas relaciones sociales o unos hijos extraordinariamente hábiles en algún aspecto de su vida, pero con una autoestima muy débil y con relaciones sociales precarias y dependientes, ¿qué preferirías?** Si has elegido la primera opción, el camino es establecer una buena conexión con ellos y alentarlos; no priorizar la competitividad, los premios y los resultados.
- **Piensa en cuál es el origen de tus expectativas y la presión que ejerces sobre ellos.** A veces, es el hecho de habernos creído el falso mito de la ley del mínimo esfuerzo. Otras, que los adultos hemos vinculado nuestra valía personal o como padres al éxito de nuestros hijos. Si presumes a menudo de sus logros, te ves proyectando en ellos tus propios deseos o hablas en plural para referirte a sus deberes o extraescolares es probable que tengas que revisar este aspecto. Además, recuerda que nunca es tarde para que seas tú quien empiece a nadar o a tocar el piano, si es lo que de verdad deseas, en lugar de «invitar» a tu hijo a hacerlo por ti.
- **Céntrate en el aprendizaje y en la motivación intrínseca.** No preguntes a tu hijo qué nota ha sacado o en qué posición ha quedado, sino qué ha aprendido o cómo se ha sentido al realizar determinada actividad.
- **No compares a tus hijos con otros niños y no vincules las notas o resultados con premios o castigos.**
- **Si quieres comprarle algo o hacer una actividad especial con él no lo supedites a nada.** Que te apetezca o que quieras hacerlo es motivo más que suficiente.
- **Abandona el mito de que los premios motivan y conducen al esfuerzo.** Las investigaciones demuestran unánimemente todo lo contrario. Los premios destruyen la motivación intrínseca y solo crean personas interesadas, dependientes e inseguras.

3. Lo que hacemos por ellos

A veces, cuando intentamos proteger o ayudar a nuestros hijos, lo que hacemos es incapacitarlos, porque les negamos la oportunidad de practicar habilidades y sentirse autónomos y útiles.

Ya sabemos que los pequeños quieren contribuir y que les gusta superar obstáculos, así que, ¿por qué no reforzar a diario esa tendencia innata? Además, si no lo hacemos, o bien buscarán caminos poco adaptativos para alimentarla (como la rebeldía, la evasión o la dependencia), o bien la perderán.

La pregunta clave en este caso es: **¿cuál es nuestra intención al hacer cosas por ellos?** Algunas respuestas habituales son:

- Para ir más rápido, porque tenemos prisa.
- Para evitar sentirnos rechazados.
- Para evitar conflictos o broncas.
- Para no sentirnos «malos padres».
- Para evitar que sientan emociones que nosotros no sabemos cómo gestionar.
- Para poder sentirnos orgullosos de ellos porque nos han educado en que ese sentimiento debe estar vinculado a sus logros.
- Para evitar que se «queden atrás».
- Para sentirnos útiles, lo que es una fuente de satisfacción personal.
- Para controlar su comportamiento.

Sin embargo, observa el problema desde el punto de vista de tu hijo. Si siempre le recuerdas tú las cosas, ¿qué necesidad tendrá de desarrollar sus propios métodos y estrategias para hacerlo? Si cuando se olvida algo se lo llevas al colegio, ¿qué necesidad tiene de procurar no olvidar nada en casa? O si siempre le llevas tú la mochila porque «pesa mucho», ¿qué mensaje le estás transmitiendo sobre su autonomía y capacidades?

Si crees que este es tu caso, te propongo algunas formas de ponerle remedio:

- Entiende que la **responsabilidad es la habilidad de responder**. Así, como cualquier otra capacidad, primero hay que entrenarla y después practicarla. Ahora bien, para que tus hijos sientan la necesidad de hacerse cargo de las cosas, antes tendrás que soltarlas. Para explicarlo en mis talleres, uso «la metáfora del lápiz». Imagina que las responsabilidades son lápices que guardas en tus bolsillos y con los que solo escribes tú. Si quieres que tu hijo empiece a usar alguno de ellos —es decir, que asuma una responsabilidad— tendrás que soltarlo y dejarlo encima de la mesa. Y sí, es posible que al principio nadie lo coja (es decir, que nadie se haga cargo de la responsabilidad y se genere algo de caos), pero será una forma de que quede clara la importancia de la responsabilidad en cuestión y lo que sucede cuando nadie la asume. Por eso es esencial que, después de entrenar, sueltes el lápiz. Si te interpones constantemente entre tus hijos y sus decisiones (es decir, si les adviertes, les castigas, les chantajeas, les amenazas o simplemente les recuerdas las cosas), les arrebatas la oportunidad de practicar y aprender de sus errores y aciertos. No lo hagas. Recuerda que lo peor que puede pasar no es que se equivoquen, sino que no aprendan de esos «errores». Así que, en lugar de interponerte, aprende a estar junto a ellos con empatía y positividad en sus equivocaciones. Empieza reconociendo y validando su emoción, con frases como: «Qué rollo» o «Pues no debió de ser fácil» y, a continuación, cuando tu hijo esté receptivo, en ese momento o más adelante, céntrate en buscar soluciones para el futuro con preguntas como: «¿Qué crees que puedes hacer diferente la próxima vez?».
- Olvida las frases como: «Te lo dije» o «A ver si en futuras ocasiones me haces caso», ya que destruyen cualquier aprendizaje interno que estuviera floreciendo en tu hijo. Profundizaremos en esto al hablar de las consecuencias naturales en el siguiente apartado.

1. ¿Qué es lo peor que puede pasar?
2. ¿Hay alguien más que sufra los efectos directos de esta decisión o solo le afecta a tu hijo?
3. ¿Puede haber algo positivo en este escenario o qué es lo mejor que puede pasar?
4. ¿Qué voy a hacer yo independientemente de lo que él decida hacer?

Estás evitando que experimenten las consecuencias de sus actos

Llegados a este punto es importante distinguir entre «castigos» y «consecuencias» porque, a veces, cuando hablamos de abandonar los castigos, hay padres que empiezan a intentar «salvar» a los hijos de las consecuencias de sus actos.

Y esto no funciona así.

Si crees que este es tu caso, te propongo algunas formas de ponerle remedio.

1. Permite a tus hijos experimentar las consecuencias naturales de sus actos. Estas son lo que pasa cuando no existe intervención entre el devenir de los hechos y nuestras decisiones. Es decir, que, si está lloviendo y sales a la calle sin paraguas, te mojas, o si dejas la comida en el horno más tiempo del necesario, se quema. La vida es una gran maestra, de modo que, siempre que las consecuencias sean naturales y seguras, lo mejor es no intervenir y dejar de intentar evitar a toda costa que nuestros hijos experimenten conflictos o sufrimiento. **Recuerda que ser feliz no significa sentir placer continuamente, así que cuanto antes empieces a permitir que tus hijos vivan con todas las consecuencias, más fácil y natural les resultará gestionar aspectos como la frustración y el dolor, porque tendrán más recursos y se sentirán más capaces.** Algunos ejemplos de consecuencias naturales:
 - Si se olvida la agenda en el cole, no sabrá qué deberes tiene.
 - Si no come, tendrá hambre.
 - Si no duerme, tendrá sueño.
 - Si no se abriga, puede pasar frío. Los médicos occidentales no han hallado evidencia científica de que pasar frío en sí sea el motivo de que nos resfriemos.
2. Deja que tus hijos experimenten las consecuencias lógicas de sus actos. Estas son aquellas en las que una persona externa interfiere entre el devenir de los hechos y nuestras decisiones para preservar la convivencia, la seguridad y las libertades de todos los implicados. Se aplican sobre todo cuando la consecuencia natural es demasiado peligrosa y no se puede experimentar. Recuerda que no se trata de un castigo. Para diferenciarlas, las consecuencias lógicas deben cumplir las cuatro «R» establecidas por Jane Nelsen y Lynn Lott (basadas en Dreikurs):

- Relacionadas con la conducta en sí. Es decir, no vale usar la carta de «sin pantallas» para todas las circunstancias ni aprovechar que es Navidad para decir que no vendrán los Reyes.
- Razonables. O lo que es lo mismo, proporcionales y posibles de cumplir tanto por el niño como por el adulto. Este factor es clave porque garantiza que el adulto actúa con calma, lo que le hace ganar credibilidad y reduce la probabilidad de que el niño sienta rabia contra él.
- Respetuosas. Es decir, que no causen dolor ni humillación y vayan seguidas de una actitud respetuosa por parte del adulto. Además, deben tener en cuenta las particularidades del niño o adolescente (su edad, habilidades, objetivos de pertenencia, etcétera) y trabajarse con mentalidad de equipo (hablaremos de esto un poco más adelante).
- Reveladas con anterioridad. Para que esto suceda, el adulto debe pensar la consecuencia con calma, en un momento de no conflicto, y explicársela al niño o adolescente con un tono cercano y dejando clara la relación entre la consecuencia y el comportamiento. A continuación, debe asegurarse de que todos los implicados han entendido lo que pasará si la conducta en cuestión se repite y qué opciones tiene para no experimentar esa consecuencia.

Ahora bien, es importante que recuerdes que las consecuencias, por sí mismas, **no solucionan el problema real**, ya que solo trabajan la punta del iceberg, es decir, la conducta.

Veamos algunos ejemplos de consecuencias lógicas:

- Si no pone la ropa sucia en el cesto correspondiente, no se lava.
- Si grita en el restaurante, iremos fuera para ayudarle a calmarse hasta que esté preparado para volver.
- Si tira cosas cuando está enfadado, cuando se calme, que recoja todo lo que ha tirado, y se encargue de reparar lo que sea necesario (aunque podemos ayudar y hacerlo juntos).
- No puedes obligar a tu hijo a que haga los deberes a la hora que tú desees, pero sí le puedes decir: «Te ayudo a hacer los deberes hasta tal hora, después es mi hora de descanso». Y cumplirlo.
- Si la norma es que cada uno recoge su plato sucio después de comer y no lo hace, el plato se queda ahí hasta la próxima comida.
- Si no respeta el tiempo de pantalla, el extra de hoy se resta del tiempo de pantalla de días futuros.

3. Mantén siempre la mentalidad de equipo. Esta actitud es crucial, pero gana especial protagonismo a la hora de establecer consecuencias. La mentalidad de equipo implica dos cosas:

- Acompañar a tus hijos con confianza y empatía, lo que significa no rescatarlos ni evitarles un posible sufrimiento derivado de su error, pero tampoco aumentarlo mediante sermones, advertencias («Si sigues así suspenderás») y reproches («Te lo

dije...»).

- El cumplimiento natural de las reglas. El seguimiento de la norma es algo que hay que hacer con **constancia** (todos los días) y **flexibilidad y coherencia**, es decir, que los adultos también respetan y cumplen con esas normas.

Esta mentalidad de equipo logra que consecuencias y rutinas se fusionen, lo que, a la larga, hace que todo fluya mejor. Voy a poner un ejemplo. En nuestra casa, los niños tienen tan interiorizado que deben dejar la ropa sucia en el cesto correspondiente que, cuando contratamos a una nueva persona para que nos ayudara con las tareas del hogar, al principio se molestaban si ella les ponía alguna prenda a lavar por iniciativa propia. La realidad es que están tan acostumbrados a responsabilizarse de este tema y a gestionarlo personalmente que les causa malestar que alguien lo haga por ellos. El problema se solucionó, claro está, comentándolo con la persona que nos ayuda, pero creo que es una muestra clara de que las normas incorporadas en la rutina al final también ofrecen soberanía (ellos sienten que gestionan su ropa y deciden cuándo ponerla a lavar, igual que pasará cuando sean adultos). Por otro lado, también debes saber que los adultos tuvimos que aprender a gestionar y respetar los distintos ritmos de lavado y manera de almacenar la ropa «medio sucia» de nuestros hijos, que no coincidían necesariamente con los nuestros ni con lo que nos habría gustado.

¿De verdad aprenderá si no le señalo su error ni le recuerdo que «se lo dije»?

Voy a explicártelo con un ejemplo del mundo adulto, porque creo que la mejor forma de entenderlo es experimentarlo en primera persona.

Imagina que dejas el coche mal aparcado un momento, literalmente diez minutos, y se lo lleva la grúa.

¿Qué piensas cuando descubres lo que ha pasado?

No sé tú, pero yo en ese preciso instante no asumo la responsabilidad de mis actos, más bien me enfado con el guardia que me ha multado y con mi mala suerte, y me siento impotente.

Imagina que, justo en ese momento, llamas a un amigo o a tu pareja para contarle lo que ha sucedido, y te responde lo siguiente:

—¡Siempre igual! Te lo tengo dicho. Si es que no es la primera vez... Tendrías que ir con más cuidado.

Y ahora imagina que su respuesta es:

—Menudo rollo, ¡cómo si no tuvieras suficiente lío hoy! ¿Qué vas a hacer?

¿Cómo te sentirías en el primer caso? ¿Y en el segundo? ¿Cuál de las dos respuestas te da más ganas de echar pelotas fuera y desentenderte de tus actos? ¿Con cuál de las dos personas te apetece más seguir hablando? ¿A quién volverás a llamar cuando tengas un problema? ¿En qué escenario sientes que la persona tiene más confianza y fe en t? Queda claro que, **cuando respondemos como en el segundo ejemplo, logramos que nuestros hijos aprendan más de su error porque, al sentirse escuchados, se pueden calmar, asumir la responsabilidad de lo sucedido y buscar soluciones**, en lugar de enfadarse más y pelearse con el mundo por ser «injusto».

«Nunca cumple con lo acordado»

Lo primero que hay que tener en cuenta en este caso es que los acuerdos no son eficaces cuando los niños tienen menos de cinco años, ya que el estado de su madurez les dificulta entenderlos y asumirlos completamente. En este caso, lo mejor es recurrir a otras estrategias de cooperación como las rutinas, el juego o la soberanía o, como mínimo, asumir como adultos que hay un riesgo alto de que olvide las cosas o cambie de opinión sobre el acuerdo cuando llegue la hora de cumplirlo.

Además, cuando unos padres me dicen que su hijo mayor de seis años o adolescente no cumple los acuerdos, yo siempre planteo dos preguntas: **¿de verdad llegasteis a un acuerdo?** **¿Cómo se hizo el seguimiento de dicho acuerdo?**

Errores en el establecimiento de acuerdos

No es raro pensar que se ha llegado a un pacto cuando lo que en realidad ha pasado es que el adulto ha anticipado algo que iba a pasar o ha informado sobre una norma o consecuencia. Por eso, como padres, es importante asegurarnos de que lo que estamos haciendo es establecer acuerdos mediante un proceso de búsqueda de soluciones en conjunto. Para hacerlo, te recomiendo buscar un momento de tranquilidad, con tiempo por delante, ya que encontrar soluciones es imposible de realizar en medio de un conflicto. Estoy segura de que por muy ocupados que estéis, si la situación problemática es lo suficientemente importante para ti y tu familia, encontraréis la ocasión adecuada. A continuación, seguid los siguientes pasos:

1. Describe brevemente la situación

Hazlo rápidamente y sin juicios ni sermones. Se trata de enunciar el problema para pasar enseguida al siguiente paso. Un ejemplo sería: «Llevamos ocho días seguidos llegando tarde o muy justos al colegio y, por las mañanas, hay gritos y enfados».

2. Pregunta y escucha (y observa)

Siguiendo con el ejemplo anterior, es el momento de que cada uno de los miembros de la familia explique su percepción sobre las mañanas. Se trata de ser descriptivos y hablar de la experiencia personal, sin atribuir culpas ni juicios. También es importante adaptar las preguntas a la edad y

características de los niños, para que puedan participar.

Escucha con mucha curiosidad y no tengas prisa por pasar al siguiente punto. Ten muy presente el iceberg de la conducta (ver **Capítulo 1, Los seis principios de la educación con respeto mutuo**) al oír sus respuestas, ya que seguramente obtendrás pistas sobre lo que sucede en realidad y cómo poner remedio a la situación.

3. Comparte sinceramente lo que sientes

Cuando llegue el turno de la persona que ha detectado el problema y ha pedido la reunión, se trata de que comunique cómo le hace sentir el conflicto y transmita sus ganas de encontrar una solución conjunta.

4. Lluvia de ideas de soluciones

Lo principal en este paso es que no haya ningún tipo de filtro para que todas las personas implicadas se sientan cómodas a la hora de aportar. En primer lugar, se escriben todas las ideas en una lista y, al acabar, se revisan una a una y se eligen las que se van a probar, teniendo en cuenta que sean posibles, respetuosas con todos y útiles. Para que la lluvia de ideas fluya, ayuda mucho que la pregunta se formule de modo cooperativo y fuera de señalamientos. Una frase que suelo recomendar es: «¿Qué o cómo podemos...?», y rellenar el espacio con un escenario de futuro y positivo, como, por ejemplo: hacer para llegar a tiempo a la escuela, hacer para que el salón esté recogido antes de ir a dormir, coordinar para que la cocina y la mesa estén recogidas después de cada comida el fin de semana, etcétera.

5. Resumen, recordatorios y periodo de prueba

Una vez elegidas las posibles soluciones y nuevas estrategias que se pondrán en práctica, hay que resumirlas de la forma más clara posible y asegurarnos de que todos los implicados las entienden para evitar problemas posteriores.

Quizá sea necesario usar algún recordatorio visual, tipo cartel, o auditivo, como alguna muestra de alarma.

También es útil establecer un periodo de prueba (dos semanas, por ejemplo) después del cual se evaluará la eficacia de las soluciones aplicadas y se harán cambios si fuera necesario.

El seguimiento del acuerdo

Confiar en los acuerdos es fundamental. Sin embargo, confiar no significa esperar que todo fluya sin más. A menudo los niños y adolescentes tienen las mejores intenciones y pretenden cumplir a rajatabla todo lo acordado, pero también tienen otras prioridades. Por eso, ni el hecho de que tus hijos no cumplan un acuerdo significa que te estén «tomando el pelo», ni que realizar un seguimiento de los acuerdos implique que hayamos fracasado. Al contrario, forma parte del proceso.

Para llevar a cabo este seguimiento, el primer paso es estar calmados y comprobar cuál es la situación antes de suponer que no se está cumpliendo el acuerdo. Para ello, acércate y describe la situación. Por ejemplo: «Ha sonado la alarma de dejar de ver la televisión». Si su respuesta es una justificación o una demanda de más tiempo, límitate a preguntar: «¿Cuál era nuestro acuerdo?». No digas nada más y mantén un lenguaje corporal tranquilo y cercano. Por último, dale las gracias cuando haya cumplido con lo acordado, incluso aunque lo haga a regañadientes.

Si te pide renegociar inmediatamente el acuerdo, recuérdale que habéis pactado un periodo de prueba y que lo valoraréis una vez acabe ese tiempo. Por ejemplo: «Entiendo que ahora quieres renegociar. Si este acuerdo no te gusta, podemos hablarlo en otro momento con calma. Ahora es momento de apagar la televisión».

«Quiero que no sea materialista y que valore lo que tiene»

Otro ámbito de la responsabilidad es el trato y la importancia que les dan nuestros hijos a los bienes materiales. En la sociedad de consumo actual, es lícito preocuparse porque los niños sean demasiado materialistas o poco cuidadosos con sus cosas. Para abordar estas cuestiones, te propongo que evalúes los siguientes factores.

1. Adultos de referencia y entorno

Observa a tu familia y vuestro contexto y plantéate las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se gestiona el dinero en casa?
- ¿Os interesan o valoráis mucho las marcas?
- ¿Habláis del precio y del valor de las cosas?
- Cuando se estropea algo en casa, ¿lo tiráis o intentáis arreglarlo?
- ¿Qué pasa en Navidad o en Reyes? Hay familias que son muy austeras todo el año, pero que en estas fechas sobrecargan de regalos a sus hijos.
- ¿Amenazas a tus hijos con tirar sus cosas a la basura si no las cuidan? Este mensaje es problemático porque, en lugar de entender que hay que mantener en buen estado los juguetes, podrían pensar que las cosas no tienen valor.
- ¿Qué mensajes recibe tu hijo de la sociedad que le rodea? ¿Qué ve y oye en el colegio y en la publicidad?

Cuando tengas las respuestas, si crees que tus niños necesitan tener una idea más realista sobre el dinero y lo que cuesta ganarlo, te propongo algunos métodos:

- Debatid abiertamente en familia sobre los mensajes que recibís de la sociedad y los anuncios. Hablad sobre cómo socialmente se equipara la felicidad a las posesiones o de cómo genera necesidades la publicidad.
- Comparte tus decisiones sobre el dinero, tanto los aciertos como los errores.
- Si tus hijos te piden algo que consideras demasiado caro o innecesario, explícales por qué no vas a comprárselo en lugar de responder: «No tengo dinero».

2. El mito de «a mi hijo no le va a faltar de nada»

Quizá has oído alguna vez esta frase o incluso la has pronunciado tú: otorgar a nuestros hijos todos los caprichos cuando son pequeños es muy fácil porque se evitan conflictos a corto plazo, se generan muchas risas y suele ser bastante económico. Sin embargo, al hacerlo, podemos estar transmitiéndoles el mensaje de que el amor y la felicidad se expresan y se consiguen mediante los bienes materiales que compras y recibes. A la larga, esto hará que cada vez nos pidan más cosas y reaccionen peor a nuestras posibles negativas.

Para romper este círculo —o ni siquiera entrar en él— te recomiendo lo siguiente:

- No les compres todo lo que pidan, aunque te lo puedas permitir o sea barato.
- Enséñales a practicar la espera. Anota en una lista todo lo que quieran (nosotros le llamamos «la lista de los deseos», y la tenemos con foto en la aplicación de notas del teléfono móvil). Acude a ella cuando llegue una fecha especial y quieras hacerles un regalo. Al revisar la lista con ellos, a menudo se dan cuenta de que ya no les gusta eso que tanto deseaban hace tan solo un mes, o que ya tienen algo parecido en casa. Cuando suceda algo así, aprovecha para reflexionar juntos sobre ello.
- En lugar de objetos o bienes materiales, regala tiempo, experiencias y actividades de conexión en fechas especiales.
- Acostúmbrate a agradecer. Puedes hacerlo a diario, compartiendo durante la cena algo que hayas valorado de tu día o en las reuniones familiares semanales. También periódicamente al hacer por ejemplo un mural, un vídeo o un álbum que recopile los momentos especiales del año.
- Practica la generosidad. Dar y ayudar a otras personas nos hace sentir una felicidad profunda, así que promueve espacios donde tus hijos puedan experimentarlo. Haz que participen en causas benéficas, involúcrales en la compra de regalos para familiares (tanto en la decisión como en la compra y el proceso de envolver), e instaura rituales como, por ejemplo, un calendario de Adviento que incluya llevar a cabo una buena acción (hacer de canguro sin cobrar, regalar galletas, redactar una nota de aliento, etcétera) cada semana.
- Cultiva la gratitud desde la autoconsciencia y no desde los modales. Obligar a los niños a decir la palabra «gracias» no les enseña necesariamente a ser agradecidos, únicamente les enseña buenos modales. Así que, en vez de decir: «¿Qué se dice?», tras recibir un regalo, refleja sus emociones al recibirlo. Para hacerlo, puedes usar frases como: «¿Cómo te sientes?» o «Pareces muy feliz, era justo lo que estaba en tu lista de deseos», y luego, a continuación, pregunta: «¿Tu tía sabe lo mucho que te ha gustado?».

- **Promueve la gratitud desde la plenitud y no desde la carencia o comparación con los demás.** A muchos de nosotros nos enseñaron el agradecimiento con frases como: «Deberías agradecer tener algo que comer, piensa en todos los niños hambrientos de África». Sin embargo, al hacer esto generamos, sin darnos cuenta, pensamientos como: «Si estoy agradecido cuando tengo más que otros, ¿debo estar triste cuando otros tienen más que yo?». Es mucho más positivo fomentar el agradecimiento de lo que cada uno de nosotros tenemos o somos, sin compararnos con nadie más. Por ejemplo: «Para que nosotros tengamos esta comida hoy, alguien ha tenido que cultivarla, comprarla y cocinarla», o «¡Qué delicia de pollo! ¿Notas su sabor? Gracias a papá, que lo cocinó, lo tenemos ahora mismo en nuestra mesa», o tal vez simplemente ofrecer un aplauso para el cocinero.

3. Confusión entre necesidad y deseo

Hay muchos niños que tienen todo lo que quieren, pero muy poco de lo que realmente necesitan. Esto se debe a que, a menudo, los adultos compensamos nuestras ausencias o nuestro exceso de rigidez con regalos y cosas materiales. También los usamos para que nos perciban como adultos «guais», para que encajen en las dinámicas del grupo o para premiar lo que consideramos buenos comportamientos.

Para huir de estas dinámicas, te recomiendo que te plantees estos tres factores:

- Cuando tu hijo te pida algo, pregúntale si lo necesita o lo quiere, qué es lo que de verdad necesita y en qué se diferencia esto de lo que quiere. Por ejemplo: necesita una mochila, pero desea una de una marca concreta. Si es menor de siete años, puedes darle a elegir entre dos o tres opciones que encajen en los parámetros familiares. Si es mayor y tiene paga o ahorros, le puedes plantear algo así: «Yo pondré esta cantidad de dinero y tú puedes pensar en formas de poner el resto hasta completar el precio de la mochila que quieres, o bien buscar una que te guste dentro del presupuesto que te ofrezco».
- No cedas a la presión de grupo. Que todo el mundo tenga algo no es razón suficiente para comprarlo. Recuerda cuáles son los valores que quieres transmitir a tus hijos y actúa en consecuencia.
- Evita usar premios para motivar los comportamientos apropiados o dejar de comprar cosas como castigo (ya hemos explicado que las dinámicas de premio y castigo no funcionan). Tampoco los sobrecargues de regalos en Reyes o Navidad para «compensar» la austeridad habitual o porque te hace ilusión que vean muchos paquetes debajo del árbol. Mantén la coherencia con lo que hagas todo el año.

4. No entienden el valor del dinero

Hacia los seis años, más o menos, es cuando los niños empiezan a sentir curiosidad sobre cómo funciona el mundo de los adultos y, entre otras cosas, sobre el valor del dinero. Si empezamos a «regalarles» dinero ocasionalmente y de forma aleatoria, como quien da una limosna, puede que

entiendan que el dinero es ilimitado y casi mágico, de modo que pedirán cada vez más cosas o dinero y se quejarán amargamente cuando no atendamos sus demandas.

Para evitarlo, te propongo darles una **paga semanal**. Esto les permite:

- Aprender a usar el dinero.
- Practicar el ahorro.
- Conocer y entender el valor de las cosas.
- Practicar la autogestión y la espera.
- Ejercer su autonomía.

Para que la paga cumpla con sus objetivos, ten en cuenta estos aspectos:

- **Piensa bien la cantidad.** Cuando los niños son pequeños, es mejor quedarse cortos y darles una cantidad que los obligue a ahorrar para comprarse lo que les guste. Después, a medida que crezcan, la idea es ajustar la suma a sus necesidades. Para decidirla, puede ser útil hacer un presupuesto conjunto, entre pequeños o adolescentes y adultos, y regirse por ese acuerdo hasta la siguiente revisión, que puede ser cada seis meses, quizá. El presupuesto puede incluir tanto las necesidades del niño como su deseo de ahorrar una cantidad determinada. Hay padres que, aparte de la paga, fijan una cantidad adicional semestral para ropa. Una vez instaurado este sistema, la idea es que dejes de pagar caprichos o de darles dinero extra de forma constante.
- **Sé regular.** Decidid un día de la semana para dar la paga y no la uses como premio o castigo por comportamientos o rendimiento escolar. Tampoco es útil ni recomendable remunerar por realizar tareas de casa. Cooperar en los asuntos del hogar es una aportación inherente a los miembros de la familia y compensar económicamente por ello perjudica la cooperación, anula la tendencia innata a contribuir y genera personas interesadas.
- **Acompaña en los errores con empatía y sin rescatar.** Una vez que tengan su paga, puede ser que se les acabe el dinero antes de tiempo, les cueste ahorrar o tomen decisiones con las que no estarás de acuerdo. Deja que se equivoquen sin rescatarles. Recuerda todo lo dicho en este capítulo sobre las consecuencias naturales y aplícalo en esos momentos.

Ideas para el día a día en familia

Reuniones familiares

Las reuniones familiares son un espacio semanal durante el cual todos los miembros del hogar, a partir de cuatro años, se reúnen en torno a una mesa para abordar cualquier problema, conflicto o decisión importante o de interés para todos con algo de esa semana o de la siguiente. Su duración

es de, aproximadamente, media hora. El turno de palabra se cede entre las distintas personas pasándose un objeto, y el liderazgo de la reunión se rota semanalmente entre los distintos miembros.

La estructura de las reuniones familiares es la siguiente:

Hasta veinticuatro horas antes

Cada sujeto de la familia escribe qué temas quiere abordar en la reunión en una agenda destinada a este propósito, que puede ser un papel, una libreta o una pizarra al alcance de todos.

Solo se aborda un asunto por reunión y cualquier miembro de la familia puede proponerlo. La persona que sugiere el tema decide qué quiere hacer durante la reunión: compartir su inquietud o buscar soluciones juntos.

Durante la reunión

1. Agradecimientos

Cada miembro de la familia agradece algo a cada una de las demás personas.

- Algunas formas de expresar este agradecimiento serían: «Gracias por...», «He notado que...», «Admiro cuando...», etcétera.
- Es mejor que el agradecimiento se exprese de forma descriptiva y sin valoraciones.
- Si alguien se encalla porque no encuentra nada que agradecer, podemos seguir adelante y darle tiempo para pensar o incluso preguntar si quiere que lo ayudemos diciendo algo como: «¿Te iría bien que tu hermana o nosotros te dijésemos algo que agradecerle a ella?».
- Algunas familias incluyen en este punto un agradecimiento a uno mismo.

2. Exposición y búsqueda de soluciones

Aquí es cuando la persona que ha propuesto el tema de la reunión expone su inquietud y decide si basta con eso o si quiere buscar una solución conjunta. Si se opta por lo segundo, se hace una lluvia de ideas y se llega a un consenso respetuoso, como hemos descrito anteriormente. La búsqueda de las soluciones la dirige el líder de la reunión.

3. Hacer una actividad divertida

Para terminar la reunión, buscaremos una actividad entretenida, preferentemente cooperativa, no competitiva y sin pantallas, que nos permita conectar, como algún juego de mesa cooperativo, jugar a las mímicas todos juntos para batir el récord de aciertos de la familia en dos minutos o al teléfono roto, entre otros. En algunas familias es el líder de la reunión quien decide con qué jugar.

También se puede aprovechar este momento para acordar una actividad divertida para hacer todos juntos en familia durante la semana: ir al cine, salir a caminar o de excursión, hacer una cena especial, montar un karaoke, etcétera.

CAPÍTULO 4

AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD



¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos y que refleja lo que sentimos y pensamos sobre nuestra persona. Esto incluye nuestra capacidad para conocernos y aceptarnos, además de nuestro sentimiento de valía y grado de coraje para intentar superar los obstáculos de la vida.

Las bases más profundas de la autoestima del ser humano se construyen principalmente entre los 5 y 7 primeros años de vida, durante los cuales interactuamos con nuestro entorno más cercano y sacamos conclusiones sobre qué somos, qué son los demás y qué debemos hacer para pertenecer al mundo. Las vivencias con nuestros cuidadores primarios durante esta época son fundamentales, aunque nunca del todo determinantes.

A pesar de que Adler no emplea el término autoestima como tal, sí podemos afirmar que, desde su perspectiva, **una autoestima sana incluye siempre la estima a los demás**. ¿Por qué? Porque, siguiendo su enfoque, si una persona aparentemente se aprecia en exceso a sí misma, pero en cambio no tiene en cuenta o desprecia a quienes la rodean, podríamos decir que lo que sucede en realidad es que se siente inferior y que, de una forma no consciente, compensa esa inseguridad con comportamientos en los que se pone por encima de los demás o finge que no los necesita.

Alfie Kohn, por su parte, diferencia entre **autoestima contingente o condicionada** (es decir, cuando uno solo se siente bien consigo mismo cuando se da un condicionante X), y **autoestima incondicional** (cuando uno siente que vale solo por el hecho de existir). De este modo, concluye que lo realmente relevante no es si tenemos una autoestima alta o baja, sino de qué tipo es.

Las personas con autoestima condicionada son como un globo: se hinchan rápidamente con el éxito y se deshinchán con facilidad a la que las roza cualquier revés. Por eso tienen una mayor probabilidad de tener comportamientos autodestructivos, adicciones, sufrir trastornos alimentarios, depresión y ansiedad. Así, **nuestro objetivo como adultos es ayudar a que los niños desarrollen una autoestima incondicional**, que de ahora en adelante también denominaremos en este libro autoestima sana.



«Los niños necesitan el aliento como las plantas el agua, no pueden vivir sin ella».

Claves para fomentar una autoestima sana: AGUA

Esta cita de Dreikurs fue la que me inspiró para crear este acrónimo que sirve de mnemotecnica para recordar cuáles son las bases de una autoestima sana.

A, de amor incondicional

Para que los niños aprendan a valorarse de forma incondicional necesitan sentirse amados también de ese modo, es decir, **percibir que los aceptamos y los valoramos solo por el hecho de existir**. No tienen que hacer ni decir nada para ganar nuestro amor.

Te propongo algunas formas de hacer esto en el día a día:

- **Observa la «planta» que te ha tocado.** Por «planta» me refiero a tu «hijo», pero en mis talleres me gusta usar esta metáfora, sacada de un ejercicio vivencial de la disciplina positiva, porque creo que nos ayuda, como adultos, a ganar perspectiva. Imagina que te piden que cuides de una planta durante tres meses y que, pasado ese tiempo, la devuelvas perfectamente sana. ¿Qué harías? En primer lugar, saber qué necesita, porque no es lo mismo una orquídea que un cactus (¿o sí?). Y, en segundo lugar, observar cómo reacciona a tus cuidados. Pues con tu hijo sucede igual. **¿Qué necesita de verdad? ¿Lo has observado? ¿Le estás cuidando como te habría gustado que te cuidaran a ti o basándote en lo que funcionó contigo?** Piensa que tu hijo es otra persona con necesidades distintas a las tuyas y que tu obligación como padre es ser flexible y responder a sus necesidades.
- **Promueve la autoconsciencia de tus hijos.** Anímalos a observar sus sensaciones corporales, pensamientos, emociones y necesidades. Sé su traductor, pero no les leas la mente. Recuerda lo que hemos explicado en el capítulo 1 al hablar sobre la conexión y las emociones (**Capítulo 1, Los seis principios de la educación con respeto mutuo**).
- **Deshazte de las etiquetas.** Los humanos clasificamos la realidad para poder entenderla mejor. Sin embargo, cuando encasillamos a las personas, sobre todo a los niños, las limitamos, incluso cuando las etiquetas son aparentemente positivas como «responsable» o «bueno», porque si una persona responsable se olvida algo, ¿qué pasa? ¿Deja de ser digna de esa etiqueta? ¿Deja de ser ella misma?

Cinco claves para eliminar etiquetas

1. Identificalas.

Fíjate en qué etiquetas usas con tus hijos y sé consciente de sus efectos negativos.

2. Actúa como abogado de la otra parte.

- a) **Identifica** todas las situaciones en las que tus hijos se comportan de forma distinta a su etiqueta para darles un reflejo más completo de sí mismos.
- b) **No permitas que nadie los encasille**, ni siquiera ellos mismos. Y, cuando ocurra, relativiza y recuerda algún momento que desmonte esa idea. Por ejemplo, ante la etiqueta de «despistado», puedes decir: «El otro día, si no llega a ser por t, nos habríamos dejado las llaves».

3. Rebaja expectativas.

- a) **Sé flexible con lo que deseas para tus hijos y con tus valores.** De lo contrario, ellos podrían entender que son requisitos para su pertenencia, lo que es perjudicial para la autoestima.
- b) Esfuérzate por **encontrar algo positivo en los comportamientos de tus hijos que te irritan o te dan miedo.** Al final de este capítulo hay un ejercicio que te puede ayudar.

4. Promueve el desarrollo de las habilidades que necesitan tus hijos.

- a) **Entrénalos.** En este mismo capítulo ampliaremos los cuatro pasos para entrenar más adelante.
- b) **Dales responsabilidades.** Por ejemplo, si uno tiene la etiqueta de «despistado», pídele que te recuerde cosas.
- c) **Da ejemplo.** Una forma de hacerlo es compartir tus errores o dejarte en evidencia a propósito cuando tu hijo o alumno esté etiquetado de «bueno» o «perfecto».

5. Cambia el lenguaje.

- a) **Di «estás» en lugar de «eres».** Por ejemplo, en vez de decir «eres mal perdedor», di «estás enfadado porque querías ganar».
- b) **Usa frases en condicional en lugar de términos absolutos.** Por ejemplo, en lugar de decir: «Siempre se acaba la diversión cuando pierdes», di: «A veces, cuando te centras en ganar, te cuesta disfrutar de las demás cosas que pasan cuando jugamos».
- c) **Cuando se comporte de acuerdo con la etiqueta que estás intentando eliminar,** expresa lo que sientes con mensajes «yo» y de forma respetuosa, en lugar de con reproches y críticas.

- **Deja de usar premios y castigos como herramientas educativas.**
- **Acepta todas las emociones y corrige o redirige solo los comportamientos.**
- **Prioriza la conexión.** Es muy fácil amar y respetar cuando todo va bien, pero ¿qué pasa cuando la conducta de tu hijo no te parece adecuada? ¿Sigues demostrando amor incondicional? Recuerda que el orden, la puntualidad o los modales siempre pueden quedar en un segundo plano, porque **lo importante es la conexión. Hacerlo así no es malcriar, sino educar en la aceptación incondicional y conociendo el funcionamiento cerebral.** La corrección, el enfoque en soluciones o la posibilidad de entrenar o llegar a acuerdos vendrán después, pero la conexión siempre tiene que ser nuestra prioridad.
- **Habla su lenguaje del amor.** Gary Champan propone que las personas tenemos cinco maneras de dar y recibir amor, pero que solo tenemos un lenguaje primario y, como mucho, uno secundario. A saber:

- **Actos de servicio**, es decir, hacer cosas por los demás.
- **Palabras de afirmación**, como, por ejemplo, te quiero, te echo de menos, eres maravilloso, etcétera.
- **Regalos**.
- **Tiempo de calidad**.
- **Contacto físico**, como besos, abrazos, etcétera.

Sabiendo esto, podría ser interesante que observes cuál es tu lenguaje del amor y cuál es el de tus hijos, que suele definirse hacia los cinco años, para poder comunicar mejor este sentimiento. Para ello, observa tanto lo que hacen cuando quieren demostrar aprecio a alguien como sus quejas (por ejemplo: «No juegas conmigo», «Le haces más regalos a mi hermana que a mí», «No me dices que me quieres», «Quiero mimos», etcétera). Te propongo que uses esa información para ser más eficaz transmitiendo el amor, pero también que te esfuerces por enviar mensajes desde los distintos tipos de lenguaje, porque es un gran regalo criarse en un ambiente «políglota».

G, de gestión de los errores

Las equivocaciones son tan naturales e inherentes al ser humano como respirar y, además, son oportunidades para aprender. Ese es el mensaje que permitirá a tu hijo tener el coraje para gestionar las dificultades de la vida y conservar su percepción de valía personal, sin que importen sus logros o fracasos. Adler decía que quienes crecen en un ambiente donde se condena el error y se consideran el dolor o la humillación como herramientas educativas o motivadoras de cambio tienen más probabilidades de asociar los fallos con la pérdida de valor personal. Y, cuando esto sucede, estas personas empiezan a evitar cualquier situación en la que puedan equivocarse, para esquivar esa desagradable emoción.

Sin embargo, el hecho de vivir en una sociedad competitiva y que condena el error puede hacer que te resulte difícil transmitir esta idea a tus hijos. Te propongo cuatro cosas para empezar:

1. **Observa tu actitud ante las equivocaciones.** ¿Cómo reaccionas ante tus errores o los de otro adulto? ¿Y ante los de tus hijos? Por ejemplo, si un invitado derrama una copa de vino, ¿qué haces o dices? ¿Y si es tu hijo quien derrama el agua o el zumo? ¿Hay alguna diferencia en tu reacción?
2. **Comparte los fallos que cometas a diario de manera natural**, en lugar de ocultarlos, justificarte o machacarte por ellos, así como lo que aprendiste de ellos.
3. **Pide perdón a tus hijos siempre que lo consideres necesario.** Como mencioné anteriormente, esto no te restará autoridad ni credibilidad, sino que ganarás respeto. En disciplina positiva, pedir perdón debe cumplir tres características:
 - Buscar un momento en el que todos los implicados estén tranquilos (cada cual tiene su ritmo).

- Hacer referencia solo a tu último comportamiento sin excusarte ni decir «pero» o «es que».
- Poner el foco en reparar el daño causado o en soluciones para el futuro. Por ejemplo: «Siento haberte gritado cuando estabas en la bañera. La próxima vez te diré cómo me siento y me iré a tranquilizarme a la habitación».

4. **Ofrece segundas oportunidades y deja a un lado las afirmaciones absolutas.** A veces, cuando nuestros hijos cometen un error o sentimos que traicionan nuestra confianza decimos cosas como: «No voy a volver a confiar en ti **nunca más**» o «**Siempre** estás igual, no respetas lo que acordamos sobre la *tablet*». Tienes derecho a sentirte defraudado, pero procura transmitir un mensaje que abra la puerta a una segunda oportunidad, aunque no sea inmediatamente. Por ejemplo: «Me sorprende que no hayas cumplido con el acuerdo. Ahora mismo guardaré la *tablet* y, cuando estemos más tranquilos, hablaremos de ello».



«Las experiencias del día a día en las que los niños se sienten capaces y útiles son como pequeños ladrillos que ayudan a construir los cimientos para la autoestima. No quites a tu hijo la oportunidad de aprender de la vida. Autonomía, utilidad y autoestima van de la mano».

ANGÉLICA JOYA

U, de utilidad y autonomía

Todos necesitamos sentir que **somos útiles, que podemos ayudar y contribuir, y que tenemos soberanía en nuestra vida.**

¿Cómo podemos promover esto en nuestros hijos? La buena noticia es que en realidad no tenemos que incentivarlo, tan solo dejar que pase y **no interferir**. Si observas a un niño de dos años, verás que tiene una gran inclinación a ser autónomo y coraje para intentar las cosas una y otra vez. Seguro que te suenan frases como: «Yo solo», «Yo ya sé», «¿Ayudo?» o «Tú no, yo». Lo que pasa es que muchas veces el adulto se interpone y va minando ese coraje cuando, con el ánimo de cuidar o acompañar y dice: «Ya lo hago yo», «Pobrecito» o «Ten cuidado, que te harás daño».

Si tu hijo tiene entre cero y tres años, lo único que debes hacer es observar y respetar su ritmo. Si es más mayor, quizá necesites ayuda para despertar o cultivar más esa tendencia innata que, como decíamos en el capítulo anterior, puede estar adormecida. Una cosa que te puede ayudar a despertar el deseo de ser útil es recibir todo las pequeñas cosas que te da y pedirle, al menos, un par de favores en el día a día. De esta manera, le permites sentir la satisfacción de

aportar y ayudar. Eso sí, es importante que, en realidad, estimes la semilla de la reciprocidad y no reproches o riñas si se niega a hacerte uno de esos favores. Hablaremos más de esto en el capítulo de la empatía.

Por otro lado, para fomentar la autonomía más, recuerda que esta está íntimamente ligada a la soberanía. Empieza a revisar: ¿cómo puedes promover que tu hijo sienta que tiene cierta soberanía sobre su vida?, ¿qué decisiones estás tomando en su lugar que él podría tomar por sí mismo o, **al menos, elegir entre dos opciones?** Y, por último, **¿en qué aspectos podrías pedirle su opinión o consejo?** Esto último puedes hacerlo incluso en temas ajenos a él como las gafas nuevas que te quieres comprar o los carteles que estás diseñando para tu trabajo.

A, de animar

Los bebés necesitan la mirada del adulto para sentirse a salvo, no para que los «juzguemos» o motivemos con premios o elogios. Necesitan sentirse seguros y que incentivemos su autovaloración. Por eso, en la psicología adleriana diferenciamos mucho entre elogiar y animar.

Para mí, los ánimos son en la autoestima sana como las legumbres, las frutas y las verduras en una dieta equilibrada: la base, mientras que los elogios y los premios son como los caramelos, que provocan un subidón de azúcar que a veces ayuda a aguantar el día, pero que no son saludables y, en realidad, no nutren (y que impiden que tengamos apetito para comer cosas más adecuadas).

Cuando animamos a nuestros hijos nos centramos en el proceso, el esfuerzo y la satisfacción personal por encima del resultado. Los invitamos a mirarse y a crear estándares de autoevaluación, buscamos empoderar, transmitir autoconfianza, optimismo y enviar un mensaje de aceptación incondicional. El ánimo es corto, sincero y sin segundas intenciones.

Para entenderlo mejor, voy a enumerar cinco maneras de animar y, al mismo tiempo, promover una autoestima sana:

- **Ánimo descriptivo.** Consiste en describir lo que ves centrándote en el proceso individual. Por ejemplo, decir: «Lo has recogido tú solo», en lugar de elogiar y comparar la actuación a la vez: «Muy bien, has acabado de recoger antes que tus hermanos». Es como estar mirando una cámara de fotos.
- **Ánimo apreciativo.** Consiste en explicar cómo la percepción de lo sucedido o el proceso hasta llegar a ese resultado. Por ejemplo, decir: «Gracias por tu ayuda», en vez de premiar con un: «Me has ayudado; toma una pegatina por ser tan considerado». De este modo, estimulas la utilidad y la empatía.
- **Ánimo con curiosidad.** Consiste en interrogar y explorar. Por ejemplo, preguntar: «¿Cómo te sientes?» o «¿Cuéntame un poco más sobre ese dibujo», en lugar de elogiar con etiquetas como: «¡Eres una artista!».
- **Ánimo que empodera.** Consiste en transmitir empatía, confianza y apoyo en lugar de elogiar («¡Eres un crack!»), quitar mérito («Tampoco es tan difícil») o rescatar («No te preocupes, es tan difícil que ya lo hago yo por ti»). Ampliaremos en breve este tipo de aliento con la terna del esfuerzo.

- **Ánimo silencioso.** Se comunica mediante la presencia. A menudo el silencio y una mirada que exprese confianza y complicidad alientan más que mil palabras.

Cómo acompañar a tus hijos cuando las cosas no les salen como esperaban

Los niños necesitan nuestro aliento siempre, pero sobre todo cuando los resultados no se corresponden con sus expectativas, cuando experimentan dificultades o cuando ni siquiera lo quieren intentar.

Cuando nos encontramos en una situación de este tipo debemos tener en cuenta estos aspectos:

- No impresionarnos ni reaccionar exageradamente a su frustración.
- No hacer nada que no puedan hacer ellos por sí mismos.
- Recordar la terna del esfuerzo («Es difícil, tú puedes, estoy aquí») que vamos a explicar a continuación.
- Mantener una actitud de «todavía», que vamos a ver también a continuación.

La terna del esfuerzo

Anabella Shaked también la denomina «la terna de la crianza» porque es una forma rápida de recordar la actitud que podemos tener como adultos para criar a personas empoderadas mediante el respeto mutuo. Se resume en una frase: **«Es difícil, tú puedes, estoy aquí».**

El orden de los elementos de la frase es importante, porque en ocasiones debilitamos a los niños saltando directamente al apoyo («Estoy aquí») sin pasar antes por la empatía y la expresión de confianza, y en otras expresamos nuestra confianza («Tú puedes») sin haber sido antes empáticos, lo que puede hacer que se sientan incomprendidos.

La actitud de «todavía»

Utilizar expresiones como «todavía» o «por ahora» durante los procesos de aprendizaje comunica la idea de que en ellos hay idas y venidas, que es importante practicar y que caerse forma parte de aprender a caminar. Por ejemplo, si el niño dice: «Esto no me sale como yo quiero», el adulto puede responder: «Por ahora» o «¿Sabes cuántas veces tuve que hacerlo antes de que me saliera a mí?».

¿Qué es la asertividad?

La asertividad es la habilidad o capacidad para expresar, decir o mostrar lo que se siente, piensa o necesita de forma respetuosa, clara y sincera, incluso cuando hay conflictos o discusiones. Es el punto medio entre la pasividad y el exceso de agresividad, y está muy relacionada con la gestión emocional y la comunicación. A menudo, los padres detectamos falta de asertividad en nuestros hijos y nos preocupa que sean demasiado sumisos o demasiado agresivos.

No obstante, antes de alarmarte te invito a observar algunos aspectos: ¿la falta de asertividad en tu pequeño aparece en todos los ambientes en los que se relaciona?, ¿con todas las personas?, ¿se comporta así también con sus padres y hermanos? Si tu hijo solo se comporta de una manera «sumisa» en una relación o en un ambiente concretos, mantén la calma y sigue observando, porque lo más probable es que esté eligiendo sus batallas. Si, en cambio, percibes que le cuesta expresar sus límites y opiniones en muchas áreas de su vida, te propongo algunas formas de ayudarlo:

- **Analiza las conductas que observa en su entorno.** Quizá los adultos que ve son muy controladores o, por el contrario, ceden a todo y no expresan sus necesidades.
- **Practica conscientemente la asertividad.** Una persona asertiva usa mensajes en primera persona, un tono de voz tranquilo pero firme, establece contacto visual directo, da respuestas directas, pero cercanas y sin vacilaciones, y prioriza la resolución de problemas a la búsqueda de culpables.
- **Enséñale habilidades de comunicación verbal y no verbal.** Al final de este capítulo te mostraré un par de dinámicas sencillas, la actitud de superhéroe o la varita y la mosca, que te resultarán de gran ayuda.
- **Atiende a sus negativas.** Para que los niños sean asertivos hay que escucharlos y respetarlos. No podemos pretender que obedezcan a los adultos sin rechistar y, al mismo tiempo, que en el resto de su vida se expresen sin tapujos.
- **Ofrécele opciones y espera a que se decida.** Muchas veces estos niños responden sistemáticamente: «Me da igual». Intenta seguir su proceso de toma de decisiones, pero sin decidir por ellos, aunque tarden más tiempo que tú en hacerlo.

En el extremo opuesto a la sumisión está la **agresividad**. Si un niño se comporta de manera violenta o muy demandante en todos los ambientes, probablemente necesita que le ayudemos a cultivar más su capacidad de ver al otro, ya que solo siente pertenencia si está en el centro, porque ha crecido en un ambiente que le da mucho y le pide poco, o está reproduciendo patrones de relación vertical, producto de una educación muy autoritaria. Si su agresividad se limita sobre todo a sus hermanos, a su padre o a su madre, quizá le está costando encontrar su lugar en la familia o puede estar entrando en un ciclo de venganza. Revisa bien el capítulo 7, dedicado a las relaciones entre hermanos, aplica las tres «R» de las faltas de respeto y dale mucho aliento.



«A todos nos decepciona que las cosas no salgan como esperábamos. La clave es no asociar esta situación a una pérdida de valor personal».

ANGÉLICA JOYA

«No sabe perder»

Que a tu hijo le cueste gestionar sus comportamientos y emociones cuando pierde no significa necesariamente que tenga una autoestima condicionada o poco sana, pero sí puede ser un factor que tener en cuenta.

Por eso, vamos a ver otras conductas de tu hijo que sí deberían alertarte:

- Muestra una competitividad extrema en otros aspectos de la vida.
- Se compara frecuentemente con otros.
- Le cuesta cooperar con sus iguales o trabajar en equipo.
- Tiende a exponer sus triunfos ante otros o a denigrar los logros de los demás.
- Tiene muchos comportamientos perfeccionistas.
- Le cuesta asumir riesgos cuando no hay garantía de éxito.
- Hace trampas o miente cuando las cosas no salen como espera.
- Suele ocultar sus errores o le cuesta responsabilizarse de ellos.

Algunas recomendaciones para ayudarles a «saber perder»

- **Ten en cuenta la edad del niño.** Para los menores de cinco años todo lo que se interponga entre su deseo y la satisfacción inmediata les genera un alto grado de frustración que, en la mayoría de los casos, les supera y se manifiesta en gritos, llantos, violencia o

comportamientos que, a ojos del adulto, se describen como «mal perder». En estas situaciones, la respuesta es seguir observando, permaneciendo y entrenando con tranquilidad y empatía. Encontrarás más información sobre esto en el capítulo 1, cuando hablamos de cómo surfear la ola emocional.

- **Entrénale en la gestión del estrés** con ejercicios de consciencia corporal, respiración, pausa positiva (**Capítulo 1, Los seis principios de la educación con respeto mutuo**), etcétera.
- **No te impresiones con sus reacciones de enfado.**
- **Deja muy claras de antemano las reglas del juego**, mejor si es por escrito.
- **Alterna los juegos cooperativos y competitivos.**
- **No permitas que nadie le etiquete.**
- **Practicad, practicad y practicad.** No dejéis de jugar a algo solo porque le cueste; al contrario, lo que necesita es práctica.
- **Si hace trampas, tampoco lo etiquetes.** Puedes decirle algo como: «Ahora mismo te importa tanto ganar que haces muchas cosas para conseguirlo», y ver cómo es su reacción. Esto puede ir seguido de la expresión de un límite tuyo, que puede ser: «Cuando pasan estas cosas, yo dejo de pasármelo bien y no me apetece jugar. ¿Qué podemos hacer?».

«Llora por todo»

Si tienes la sensación de que tu hijo llora por todo, lo PRIMERO que te diría es: ¿y tú cómo te sientes cuando llora y cómo reaccionas? Quizá te cuesta acompañar el llanto, y esto influye en la dinámica con tu hijo.

Lo segundo es que trates de acotar e identificar las situaciones en las que llora en realidad, porque la generalización hace que nos sintamos superados y lejos de nuestro hijo. ¿En qué situaciones llora? ¿Con qué intensidad? ¿Hace algo además de llorar? Recuerda que el llanto en sí no es preocupante y, si logras encontrar un patrón o determinar las situaciones en las que el niño se ve desbordado, podrás ofrecerle una compañía mejor.

Las siguientes formas de abordar la situación también pueden ayudarte:

- **Deja de tratarlo como si fuera una granada a punto de explotar.** A veces invertimos mucha energía en intentar evitar que nuestros hijos exploten, lo que hace que, de manera inconsciente, entiendan que ese es su «papel» en la familia, ya sea porque sientan que no los vemos capaces de tolerar las dificultades de la vida o porque se perciban tan especiales que no merecen pasarlo mal. Si esta disposición se prolonga, ¿crees que serán adultos independientes, seguros, empáticos o resilientes? Para revertir esto, demuestra a tu hijo empatía y valor, y no intentes detener el llanto a toda costa como si fuera un atragantamiento con el que su vida corre peligro.
- **Aplica «la terna del esfuerzo» y la actitud de «todavía»** que hemos visto antes en este capítulo.

- **Explora tu percepción sobre el llanto.** Haz una lista con los aspectos positivos de llorar y vuelve a hacerlo siempre que lo necesites. Algunas cosas que podrías escribir son: «Llorar limpia y libera emocionalmente», «El llanto es una señal de que algo le pasa», «Si se permite llorar conmigo es porque se siente seguro», «Cuando llora tengo la oportunidad de enseñarle autoregulación a través de mi calma». Además, recuerda que la habilidad de expresar emociones es mejor que callarlas, por eso nunca le digas cosas como «No llores» o «No es para tanto».
- **Trabaja mucho en tu gestión emocional.** La clave es tu calma, así que céntrate en qué puedes hacer en los momentos en los que tu hijo se abruma emocionalmente para no desbordarte tú también.
- **No te retractes o renegociés en el momento.** Si sientes que tu hijo usa el llanto para obtener un «sí» donde al principio había un «no», no te está manipulando, porque el adulto eres tú. Lo que sucede es que ha entendido que es importante reconocer su frustración sin retractarte ni desdecirte. En este aspecto, el capítulo sobre límites puede ayudarte.
- **Si te cuesta entenderle, exprésalo con sinceridad y respeto.** Puedes decir, por ejemplo: «Me gustaría ayudarte ahora mismo, pero me cuesta mucho entender lo que dices. ¿Cómo crees que puedes decírmelo para que pueda entenderlo mejor?», en vez de: «No..., ¡llorando no!» o «Si estás llorando no te voy a escuchar».

«Le cuesta hacer las cosas solo»

Cuando pienso en autonomía siempre recuerdo dos frases de Dreikurs que me ayudan mucho:

- No hagas por un niño nada que pueda hacer por sí solo.
- Es mejor una rodilla rota que una estima quebrada.

Con estas dos ideas como guía, vamos a ver cinco aspectos que pueden ayudarte a fomentar la autonomía de tus hijos en el ámbito cotidiano.

1. **Acepta cualquier intento de ayuda.** Muchas veces no lo hacemos porque tenemos prisa o porque nos da miedo que se ensucien o que se hagan daño, pero cada vez que rechazamos un intento de ayudar estamos bloqueando la motivación innata hacia la contribución. A mí me ayuda a relativizar preguntarme qué es más importante: ¿la puntualidad o la autoestima?, ¿el orden y la limpieza en la cocina o que se sienta capaz?
2. **Entrena.** Por muy básica que sea la tarea que tenga que llevar a cabo tu hijo y por mucho que ya tenga edad para hacerla por sí solo, es muy importante que se entrene. Piénsalo así: si te dijera que los niños de seis años ya tienen la capacidad de aprender a nadar, ¿tirarías a cualquier niño de ocho años a una piscina profunda sin preguntarle si ha hecho clases de natación? Pues lo mismo pasa con todas las demás habilidades o capacidades. En los anexos

encontrarás un listado en el que se indica qué cosas podría ser capaz de hacer tu hijo según su edad. Sin embargo, recuerda que cada niño es único, tiene sus propios intereses y, además, necesita entrenar.

Entrenamiento de actividades en cuatro pasos

1. Análisis del adulto y adaptación del ambiente

El adulto analiza la tarea que va a enseñar al niño y la divide en pasos para identificar qué puede facilitar el aprendizaje. A continuación, se asegura de que el ambiente esté preparado para llevar a cabo la tarea. Por ejemplo, si quieres que tu hijo ponga la mesa, debe tener los platos y cubiertos a su alcance.

2. Demostración

El adulto hace la tarea adaptando las explicaciones y el ritmo a la edad del niño mientras este observa.

3. Trabajo en equipo

Al principio, el adulto sigue haciendo la mayor parte del trabajo, mientras que el niño ayuda. Más adelante, a medida que el pequeño practique y se sienta más seguro, será él quien hará la mayor parte del trabajo y el adulto solo ayudará.

4. Acompañamiento

Una vez llevéis a cabo el paso tres las veces que sean necesarias, el niño empezará a hacer solo todo el trabajo y el adulto simplemente lo observará desde la distancia, de brazos cruzados, y lo animará con palabras y su actitud.

3. **Acepta con calma su frustración.** Muchos adultos se pasan el día intentando que los niños no se frustren (cosa que es imposible y contraproducente). Lo peor es que cuando igualmente la frustración aparece en la vida de sus hijos, estos adultos se sienten responsables de parar ese dolor inmediatamente. Olvidan que todo aprendizaje pasa por momentos difíciles donde nos frustramos o incluso sufrimos. Así que te pido que recuerdes que tu papel es acompañar a tu hijo en su vida, no allanarle el camino. Si permaneces cercano, le entrenas y le das confianza y espacio para explorar por su cuenta podrá desarrollar los músculos de la resiliencia y se sentirá empoderado. Cuanto antes empieces, mejor. «Niños pequeños, problemas pequeños». Revisa la terna del esfuerzo y la actitud de «todavía» que hemos visto anteriormente.
4. **Escucha y explora con curiosidad sus ideas, por muy descabelladas que parezcan.** A veces, en nuestro afán por proteger a nuestros hijos de una decepción, les robamos su creatividad. Es mejor preguntar cosas como: «¿Cómo se te ha ocurrido? Me encantaría saber más», y seguir explorando a partir de ahí.

5. **No seas el «sabio», hazte prescindible.** Evita responder inmediatamente a sus dudas o pensar soluciones por ellos cada vez que tengan un problema. Promueve que lo hagan por sí mismos. Si preguntan algo como: «¿Por qué salen las caries?», en vez de responder rápidamente y mostrar tu conocimiento, promueve su seguridad e independencia devolviendo la pregunta: «¡Qué interesante! ¿Tú qué crees?» o haciendo referencia a otras personas o recursos: «Podemos preguntarle a la vecina, que es dentista» o «Podemos buscarlo en...».

«No se despega de mí»

Aunque, por norma general, a medida que el pequeño se sienta más seguro con su cuidador primario estará también más tranquilo para explorar el ambiente que lo rodea, puede ser que muchos niños de entre cero y seis años fluctúen en su proceso de separación del adulto. Incluso cuando son más mayores, la dificultad para separarse de su adulto de referencia suele incrementarse cuando hay cambios en el ambiente, nuevas rutinas (o pausas en las rutinas convencionales por enfermedad, nacimientos, etcétera), están cansados, enfermos o perciben algún tipo de malestar en el adulto (como tensión, estrés, ansiedad, duda o una gran preocupación).

Veamos algunas formas de ayudar a tu pequeño a acostumbrarse a estas circunstancias:

- **Nunca lo amenaces o bromees con el abandono.**
- **Analiza cómo te sientes tú y qué piensas cuando te separas de tu hijo.** A menudo todo mejora cuando el adulto es consciente de sus emociones y puede buscar soluciones a los aspectos que le preocupan. Otras, basta con verbalizar lo que le pasa a otro adulto o incluso al niño, adaptando el mensaje a su edad.
- **Despídete siempre.** Da igual el lío que vayas a dejarle a la persona que se quede a su cuidado y la prisa que tengas: nunca dejes a tu hijo sin decirle adiós. Piénsalo así: si su padre o madre suele desaparecer sin avisar, ¿crees que podrá sentirse seguro cuando esté contigo? ¿Estará en un ambiente predecible o sentirá que tiene que estar alerta porque desapareces sin previo aviso?
- **Prepara la separación.** En general, no basta con una explicación verbal, sino que hay que abrazar el lenguaje infantil. Los cuentos sobre despedidas y vínculo ayudan mucho a normalizar emociones y a consolidar la idea de que una relación sigue vigente, aunque dos personas no estén físicamente juntas. También puede ser útil usar el juego simbólico, sobre todo si la separación es larga debido a una hospitalización, un viaje o la escolarización. Puedes mostrar con muñecos lo que pasará o hacer directamente juegos de rol con ellos. Por último, puede ser de gran ayuda acordar rituales de despedida o símbolos de unión como saludos especiales, pulseras, grabaciones de voz de cuentos o canciones, dibujos, etcétera.

- **Refuerza el vínculo.** En los momentos de mucho estrés, cansancio o distancia invierte el poco tiempo que tengas con tu pequeño en realizar actividades que impliquen contacto visual y físico cariñoso, disfrute y conexión mutua.
- **Acompaña con empatía, pero sin impresionarte.**
- **Recuerda que todo pasará.** Si haces más o menos todas las cosas que te he propuesto en este libro, solo te queda ser constante y dar tiempo para el cambio. Ahora mismo seguro que muchas veces te supera la situación, pero esto también pasará, así que mientras tanto te abrazo y te acompaño en tu proceso.

Ideas para el día a día en familia

Comparte errores y aprendizajes

Convierte en una práctica común en familia el hecho de compartir los errores cometidos, así como lo aprendido gracias a ellos. Que sea algo que hagáis tanto los adultos como los niños con absoluta normalidad.

Postura de superhéroe o *power posing*

Hay quienes sostienen que imitar durante al menos un minuto la postura de los superhéroes puede ayudarnos a sentirnos más seguros, gestionar el estrés, porque reduce los niveles de cortisol, y aumentar nuestra capacidad de afrontar retos.

¿Cómo es esta postura? De pie, con las piernas ligeramente abiertas, las plantas de los pies firmes en el suelo, la barbilla levantada, la espalda recta, los brazos en jarras con las manos cerradas en forma de puño apoyadas en las caderas y el pecho abierto, con los hombros ligeramente hacia atrás.

¿Realmente funciona?, te preguntarás. Pues, aunque la evidencia científica es controvertida⁷, yo encuentro esta postura muy útil para empoderar a los niños y darles recursos que pueden usar siempre que necesiten sentir un extra de seguridad o recobrar fuerzas sin la presencia de un adulto. Incluso podemos enseñarles a respirar un par de veces o tener esa postura como referente del lenguaje corporal adecuado para momentos en los que necesiten expresar un límite personal, por ejemplo, cuando alguien les está haciendo algo que no les gusta. En este caso, la postura varía un poco, porque los brazos se dejan relajados a los lados del cuerpo.

Stop, la mosca y la varita y los mensajes «yo»⁸

Los mensajes «yo», que consisten en expresar lo que nosotros vemos, sabemos y sentimos y comunicar nuestros deseos sin asumir nada de los demás, son un ejemplo de comunicación asertiva muy eficaz que se puede enseñar desde muy temprano.

Cuando los niños son menores de tres años, podemos mostrarles la señal de «Stop» para expresar límites, que consiste en alargar el brazo con la mano abierta y el cuerpo en posición de superhéroe.

A partir de los cuatro años, podemos empezar a hablar de «la varita y la mosca», que consiste en coger una mosca imaginaria con una mano, que simboliza lo que nos molesta, y una varita mágica con la otra, para decir lo que nos gustaría que pasara. Hay familias y docentes que tienen un dibujo de una mosca y una varita de verdad al alcance de los niños para practicar.

Ejercicio personal: la nube del aliento

Esta actividad sirve para centrarnos en las fortalezas y cualidades de una persona en lugar de en las cosas que deseamos cambiar de ella o que nos generan rechazo.

Realiza este ejercicio con al menos un miembro de tu familia. Si te cuesta elegir, cierra los ojos y piensa. ¿A cuál de tus hijos dedicas más espacio en tu pensamiento? ¿Quién notas que te preocupa o tienes más en mente últimamente? Seguramente ese será quien necesite más aliento y conexión por tu parte y con quien deberías hacer el ejercicio.

1. Dibuja una nube en un papel y escribe en el centro el nombre de la persona en cuestión.
2. Escribe también todos los aspectos que admiras, aprecias y agradeces de esta persona.
3. Además, puedes aprovechar para pensar en las cosas que le gustan hacer, para buscar actividades que podáis disfrutar haciendo juntos; así como identificar su lenguaje del amor, para comunicarle tu aprecio de forma más directa.
4. Por último, elige un comportamiento de esa persona en el día a día que te irrite e intenta pensar en su lado positivo. Por ejemplo, puedes pensar que en lugar de ser «lento», «se toma su tiempo para acabar las cosas poco a poco»; que en vez de reclamar tu atención constantemente, «disfruta de mi compañía y necesita pasar tiempo a solas conmigo»; o que, más que caprichoso o testarudo, «es perseverante y tiene las ideas claras».

Conserva este ejercicio a mano. Incluso puedes hacerle una foto y llevarla en el móvil para ir completando la actividad a lo largo de los días siguientes, o también para revisarla cuando sientas que necesitas reconectar con esa persona o que te estás centrando en sus debilidades y en lo que quieres cambiar de ella.

Ampliación o variación

Puedes invitar a tus hijos o alumnos a realizar este ejercicio para fomentar el autoconocimiento y el aliento. Dibuja una nube o pon una foto de cada uno en un folio grande o cartulina e invítalos a que sean ellos quienes escriban en su papel siguiendo los pasos 2 y 3. Luego puedes dejar ese

papel en un lugar visible para todos durante un mes para que, de manera espontánea, cada uno pueda escribir cosas en los papeles de los demás.

Importante: hay que tener la aprobación del dueño del papel antes de escribir en él.

CAPÍTULO 5
COMUNICACIÓN



Una buena comunicación es la base de la confianza mutua en todo tipo de relaciones, también las familiares. Por eso, si queremos que nuestros hijos sean abiertos y sinceros con nosotros, tenemos que empezar dando ejemplo. Por otro lado, soy consciente de que hay temas que son más difíciles de abordar que otros, por eso también veremos cómo hablar de un divorcio, una pérdida o de sexualidad.

Cinco actitudes que bloquean la comunicación

A veces, y con la mejor de las intenciones, los adultos adoptamos roles que acaban quebrantando la comunicación con nuestros hijos. Son los siguientes:

1. Detectives del FBI

Cuando hacemos muchas preguntas a nuestros hijos, como si de un interrogatorio se tratara, y no compartimos nuestro propio día a día, les transmitimos desconfianza, lo que hace que se bloqueen y no les apetezca contarnos nada. Piénsalo bien: si un amigo se pasara el día haciéndote preguntas sobre tu vida, pero nunca te hablara de la suya, ¿qué pensarías? ¿Te generaría confianza?

2. Jueces o abogados

Frecuentemente, cuando los hijos nos cuentan algo corremos a juzgar, comparar, criticar, opinar o predecir. A veces incluso hacemos de abogados de la parte contraria y rápidamente dictamos sentencia sobre cualquier conflicto, tal vez con la esperanza de que saquen algún aprendizaje de la situación o que empaticen con los demás implicados. Esto hace que se sientan evaluados (aunque nuestra reacción sea decirles algo aparentemente positivo, como «Muy bien») y que no les apetezca contarnos nada.

3. Bomberos

En ocasiones, actuamos como si cualquier situación fuera una emergencia que hay que resolver inmediatamente porque es muy preocupante. Normalmente nuestra intención es mostrar empatía o evitar que nuestros hijos sufran. No obstante, otras veces, cuando se da este ejemplo de rol de bombero, lo que sucede es que las circunstancias nos activan algún miedo o nos generan ansiedad. Este tipo de reacciones hacen que nuestros hijos dejen de contarnos cosas para no preocuparnos o para que la situación no se convierta en un «lío».

4. Catedráticos

Hay veces en las que, para evitar que nuestros pequeños sufran «innecesariamente», minimizamos sus emociones y les sermoneamos con consejos y soluciones a la primera de cambio. Esto hace que se sientan poco escuchados o vistos, tontos por no haber pensado ellos

en esa solución, o incapaces porque, a pesar de saber lo que deben hacer, no encuentran fuerzas para realizarlo. **Recuerda que a las personas desalentadas no les faltan ideas, sino la energía para llevarlas a cabo, así que alienta, alienta y alienta...**

5. Hombres invisibles

Cuando los hijos reaccionan con mucha intensidad a la frustración o tienden a aislarse, hay padres que nos damos por vencidos y nos convertimos en el «hombre invisible». Confundimos respetar su espacio o su ritmo con dejarlos a la intemperie y abandonamos la idea de intentar comunicarnos o interesarnos por su vida por miedo al rechazo o al conflicto. Que tu hijo te hable o no es su decisión, pero eso no impide que tú le hables a él.

«No me cuenta nada»

Sea cual sea el motivo de los problemas de comunicación con tu hijo, debes saber que la situación es reversible, pero como en todo lo importante en la vida, necesitarás ser constante. A continuación, vamos a ver **quince aspectos clave para propiciar la comunicación**, y te pido que los practiques durante al menos tres meses para poder empezar a ver cambios. Si la situación se mantiene igual, busca la ayuda de un profesional.

1. **Presencia y silencio.** Abre la comunicación de forma no verbal, al promover espacios diarios en los que estar a su lado presente, disponible y en silencio. Por ejemplo, en los desplazamientos en coche o en transporte público, intenta tener momentos en los que tu atención solo esté en la conducción (si es el caso) y en tu hijo, sin llamadas de teléfono, pódcast, lectura o cualquier otra distracción. Si estás en la cama leyendo y entra tu hijo a la habitación, deja el libro, establece contacto visual y salúdale para mostrar disponibilidad.
2. **Comparte tu vida.** Al menos una vez al día, explica a tus hijos cosas que te hayan pasado, mucho mejor si no están relacionadas con tu rol de progenitor. Comparte también tus errores, sentimientos, ideas y sueños. Incluso puedes pedir su opinión o ayuda adaptada a su edad. Esto ayudará a construir intimidad emocional, que es la base de la confianza y la comunicación; permitirá que tus hijos te vean como una persona normal y no como alguien perfecto que no se equivoca nunca. Y esto, a su vez, les hará sentir importantes y les enseñará a escuchar y a interesarse por el otro.
3. **Muestra curiosidad.** En lugar de intentar averiguar la verdad de lo que pasó en una circunstancia determinada, céntrate en conocer a tu hijo y sus vivencias. Explora su mundo, intenta conocerlo más, saber qué le importa, qué necesita, qué siente, y ponte en su lugar para empatizar con la situación. Usa preguntas que empiecen con «qué» y «cómo» en lugar de «por qué», que puede implicar juicio. Por ejemplo: «Cuéntame más sobre eso», «¿Qué

sentiste cuando dijo eso?», «¿Qué pensaste?», «¿Qué te habría gustado que pasara?», «¿Qué decidiste hacer entonces?», «¿Algo más?». Por último, y muy importante, también puedes añadir: «¿Necesitas algo de mí?», «¿Cómo puedo ayudarte?».

4. **Habla menos y escucha más.** Haz una pregunta y luego calla o simplemente escucha sin emitir juicios. Piensa en lo que haces cuando una persona te está contando algo muy largo al teléfono y tú quieres transmitirle que sigues ahí. Normalmente parafraseamos o repetimos lo que nos dicen: «O sea, que te fuiste...», o bien usamos expresiones como: «Vaya», «¿Y entonces?» y «Ooh».
5. **Valida sus emociones y necesidades.** Validar la emoción o la necesidad de otra persona consiste en decir cómo creemos que se sintió o qué necesitó en un determinado momento. A veces, nos cuesta hacer esto con nuestros hijos porque nos da miedo abrir la caja de Pandora o confundimos validar la emoción con aprobar el comportamiento. Sin embargo, aunque no estés de acuerdo con la reacción o la conducta, es importante validar siempre las emociones de tus hijos. Puedes usar la fórmula de: «Te sentiste así porque/cuando...» o «No tuvo que ser fácil sentirse así».
6. **Demuestra que estás de su lado y que lo haces desde la humildad.** Estar de su lado implica mirarlo con buenos ojos y no desconfiar ni pensar que te engaña o te oculta algo. Para lograrlo, hay tres cosas que puedes hacer:
 - Describir lo que ves como si fuera una foto: «Esta tarde has gritado».
 - Preguntar: «Me pregunto qué pasó justo antes de que gritaras».
 - Convertir las afirmaciones en preguntas: «¿Te has enfadado con Camilo?», en lugar de: «¡Te has enfadado con Camilo!».
7. **Acompaña con optimismo.** Transmite a tu hijo esperanza y la idea de que siempre hay posibilidades de cambio. Esto será mejor recibido si antes escuchas sus quejas y permites que se desahogue. Apresurarse puede ser contraproducente.
8. **Actúa con naturalidad.** No te impresiones con lo que te cuente y disimula si hace falta. Actuar con naturalidad ante los errores, los riesgos asumidos o sus emociones es vital para que tu hijo sienta la confianza necesaria para compartir su vida contigo. Si te cuesta mantener esta calma, vas a tener que trabajarlo. Tu hijo necesita saber que nada de lo que comparta contigo puede hacer que le quieras menos, porque su valía y nuestro amor es incondicional e independiente de sus comportamientos.
9. **Da prioridad siempre a la relación y respeta sus negativas.** La comunicación florece cuando hay presencia y confianza. Tu forma de «corregir» y gestionar los retos educativos influye directamente en la calidad de la comunicación. Por eso es importante respetar sus ritmos y sus negativas, sobre todo en temas de privacidad («No quiero explicártelo ahora»), integridad («No quiero darle besos a...», «No quiero pedir perdón ahora») y autonomía («Quiero hacerlo solo»).
10. **Pregunta antes de aconsejar o solucionar.** Antes de dar un consejo o una opinión es importante darle espacio para que se desahogue y, a continuación, preguntar. Por ejemplo: «¿Quieres saber lo que estoy pensando o lo que creo que podría hacer?», «¿Quieres que te

ayude a pensar en una solución?», «¿Te gustaría oír un consejo?». O, mejor aún, puedes preguntarle por sus propias soluciones: «¿Qué quieres hacer ahora?» o «¿Crees que podrías hacer algo diferente la próxima vez?».

11. **Cumple tu palabra.** Tu palabra es muy importante. Todo lo que digas debe estar respaldado con tus acciones, porque, a menudo, la comunicación se rompe o debilita porque los adultos no cumplimos nuestras promesas. Por eso, piensa muy bien las cosas antes de decirlas, para que estén alineadas con tus valores, y evita prometer en caliente para salir del paso o evitar conflictos. Si algo no depende de ti al cien por cien o no estás seguro de ello, exprésalo: «Necesito pensarlo y te digo algo [en un tiempo determinado]» o «No depende de mí y no te voy a prometer algo que no sé si voy a poder cumplir». Recuerda que si dices cosas como «Ya veremos» o «Tal vez», los niños normalmente interpretan que solo deben insistir un poco más.
12. **Observa sus acciones y escucha sus quejas, pero no te precipites.** Con frecuencia nos quejamos de que los hijos no se comunican, pero en realidad sí lo hacen. **Para conocer las intenciones o pensamientos de alguien hay que observar sus quejas, que son deseos o peticiones encubiertas.** También sus acciones, ya que los hechos comunican más que las palabras. Sin embargo, no tengas prisa en compartir tus observaciones. Procura entender antes qué es lo que pasa y comunicarlo de forma descriptiva, por ejemplo: «He notado que...».
13. **Mantén la confidencialidad.** Todo lo que te cuenta tu hijo es información privada, así que nunca reveles a otras personas sin su permiso lo que te haya dicho, y mucho menos hables de tu hijo delante de él con otros adultos como si no estuviera presente. Si te cuenta algo que consideras importante compartir con tu pareja o su maestro, asegúrate de explicarle las razones, y sería mucho mejor si tuviera su aprobación.
14. **Creatividad y goteo.** En lugar de comunicarnos mediante sermones y largos discursos, que solo favorecen que dejen de escucharnos, practica el goteo, que consiste en transmitir mensajes pequeños de vez en cuando y de forma espontánea. Podemos usar historias, metáforas, frases, carteles, imágenes, juegos o cuentos para conocernos mejor y transmitir valores o enseñanzas.
15. **Tiempo sin pantallas.** Los dispositivos electrónicos secuestran nuestra atención, lo que hace que nos irrite cualquier cosa que nos distraiga de ellos. Por eso es muy importante tener espacios sin pantallas a lo largo del día. Las comidas, los primeros diez minutos tras recoger a tus hijos de sus actividades o la última hora antes de ir a dormir. Elige y prueba. Ten muy en cuenta que el contacto visual es muy importante, así que, si tus hijos te hablan y tú estás con el móvil, es mejor que separes esos momentos. Es decir, o dices que necesitas un tiempo determinado para acabar lo que estás haciendo y luego te centras al cien por cien en tus hijos, o dejas el móvil inmediatamente para hablar con ellos.

Claves para hablar de temas difíciles o recurrentes

En todas las relaciones interpersonales existen momentos en los que hay que poder establecer conversaciones para comunicar cómo nos sentimos y encontrar soluciones a una situación que nos preocupa o nos duele. Es crucial recordar que no podemos obligar a nadie, ni siquiera a nuestros hijos, a hacer algo que no quiera hacer, por eso es tan importante aprender a comunicarnos de una forma que nos permita conectar con el otro y despertar su tendencia innata a contribuir.

En este apartado veremos cómo pedir esa colaboración (algo que es aplicable a todas nuestras relaciones, no solo a la que mantenemos con nuestros hijos), pero previamente debemos tener claros los motivos y la finalidad de nuestra petición.

Por eso, antes de hablar con alguien sobre algo importante, lo primero que debes hacer es **definir muy bien el objetivo de la charla**. Para ello te puede ayudar responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué quiero lograr al hablar de esto?
- ¿En qué beneficia esta charla al otro?

Ten en cuenta que generalmente las respuestas a estas preguntas son irracionales y quedan fuera de nuestra área de control. En tal caso, te invito a reformular tu objetivo para hacerlo más razonable y útil para todos los implicados o renunciar a tener la conversación. Por ejemplo, que tu hijo entienda que debe hacer los deberes cuando tú se lo dices, porque si lo deja para otro momento estará muy cansado para hacerlos bien, es un objetivo que queda fuera de tu zona de control. En este caso, como mucho, puedes plantearte como objetivo transmitir que te preocupa su capacidad de organización y preguntarle si siente que necesita ayuda con eso o si hay alguna manera en la que tú puedas serle útil.

Una vez hecho esto, **explora tus sentimientos a propósito de la conversación**. ¿Hay algo que te dé miedo o ansiedad? ¿Te hace ilusión? ¿Sientes ganas? Esto te puede ayudar a planear mejor qué decir y cómo.

Por último, **visualiza la charla**. Piensa qué tipo de persona quieres ser en ese momento, cómo quieres estar. Visualiza en positivo tus comportamientos, frases y lenguaje no verbal. En lugar de decirte: «No quiero gritar», piensa: «Voy a hablar pausadamente y en un tono suave», «Voy a decir una frase y callarme mientras mi hijo hable», «Me voy a escribir todo lo que quiero decir para evitar interrumpirle mientras habla». También es útil reflexionar sobre qué cosas nos pueden alejar de ser la persona que queremos ser durante la conversación y pensar recursos que nos ayuden a centrarnos. Por ejemplo: «Cuando me interrumpa, voy a respirar hondo y pedir que me deje terminar de hablar» o «Voy a tener un vaso de agua cerca para poder beber cuando sienta que me estoy comenzando a alterar».

Una vez hecho esto, ya puedes pasar a la conversación en sí, que consta de tres pasos:

1. **Compartir**. Consiste en explicar al otro qué es lo que te pasa en una situación concreta. Céntrate en describir y compartir lo que sientas, pienses o te preocupe, sin emitir juicios. Puedes hacerlo con mensajes «yo» (de los que hablaremos en el **Capítulo 6, Estrategias para fomentar la empatía y el sentimiento social**). Evita hablar en caliente, culpar, defenderte, justificarte y criticar.

2. **Consultar.** Consiste en mostrarse vulnerable y abierto a cualquier ayuda para que tu hijo se sienta capaz, tenido en cuenta y con ganas de ayudar. Puedes pedir consejos o ideas, preguntarle qué haría en tu situación o decir algo como: «No tengo ni idea de qué hacer».
3. **Pedir ayuda.** Consiste en concretar qué es lo que te gustaría que haga tu hijo, ya sea basándote en las ideas surgidas en el punto 2 o en algo que hayas pensado con antelación. Es muy importante mantener la flexibilidad y la cercanía, aunque se niegue a tu petición.

Divorcios o separaciones

Los divorcios o separaciones pueden llegar a ser situaciones muy estresantes y complicadas tanto para las parejas que los llevan a cabo como para los hijos, por eso hay que tener un cuidado especial con ellos a la hora de abordarlas y gestionarlas antes, durante y después.

Veamos qué podemos hacer en cada una de estas etapas.

Antes

Tomar la decisión de separarse o divorciarse no es fácil. Sin embargo, elegir quedarse en una pareja por miedo al fracaso o a hacer daño a los hijos puede ser aún más contraproducente para la salud mental que el divorcio. De hecho, hay estudios que demuestran que, cuando los adultos llevan a cabo una separación consciente y pacífica, el rendimiento académico, las relaciones sociales y la gestión emocional de los niños son mejores que antes del divorcio.

Por otro lado, hay familias que deciden no separarse hasta que los hijos tienen cierta edad y eso también puede llegar a ser una opción siempre y cuando ambos miembros de la pareja aborden con claridad la situación y busquen llegar a acuerdos de convivencia y como «socios» en la educación de sus hijos, para lo cual siempre es mejor pedir ayuda profesional.

Cómo comunicar una separación o divorcio

Lo ideal es que los hijos se enteren siempre del divorcio de sus progenitores de primera mano y en boca de estos. Hasta que esto no suceda, vigilad muy bien lo que habláis en su presencia y con quién compartís información sobre vuestra relación de pareja.

Antes de tener esa conversación, lo ideal es que los adultos lleguen a un acuerdo sobre qué van a contar y cómo van a hacerlo, porque cuanto más congruente y similar sea el relato de ambos progenitores más seguros y arropados se sentirán los niños. **Lo deseable sería dar la noticia juntos, sin espectadores ni prisas,** dando tiempo y espacio a los pequeños para que pregunten o expresen sus emociones.

Es importante ajustar la información a las edades de vuestros hijos y dejar muy claro que ellos no tienen la culpa. También ayuda decirles que el amor que sentís por ellos sigue igual y darles información clara y concreta sobre lo que va a pasar de ahora en adelante, por ejemplo, dónde vivirán.

Las dos reacciones más habituales son la negación («Esto no puede ser», «No es verdad», «Es algo temporal») o las preguntas insistentes sobre los motivos de la separación. Ambas actitudes son completamente normales y no implican que estéis haciendo algo malo o que hayáis cometido algún error al comunicarlo. Ante la negación o las preguntas es importante mantenerse coherentes y sinceros. Mentir o prometer cosas que no dependen al cien por cien de nosotros para intentar que los hijos no sufran o dejen de insistir, a la larga, hará que estos se sientan aún más inseguros.

Durante

Durante el proceso de divorcio, **la actitud de los adultos es vital**. Recuerda que tú lideras la situación y que si muestras esperanza y seguridad en esta nueva etapa será eso lo que transmitirás a tus hijos. Si, por el contrario, muestras culpabilidad, miedo o actúas como si fuese una gran tragedia, ellos también lo percibirán y lo vivirán así. Recuerda que un divorcio puede ser una oportunidad para que tus hijos aprendan a establecer límites, desarrollen resiliencia, flexibilidad y autonomía. Además:

- **Respeta sus ritmos.** El divorcio implica un proceso de duelo por su vida anterior y adaptación a la nueva situación. Esta vivencia es diferente en cada persona y puede tener sus idas y venidas.
- **Intenta llegar a acuerdos con tu expareja sobre la crianza.** A menudo usamos mediadores para ponernos de acuerdo con nuestra expareja sobre la custodia o temas logísticos, pero es igual de importante llegar a acuerdos sobre la educación de nuestros hijos. Aunque vuestros estilos sean distintos, podéis pactar algunas líneas rojas que, cuanto antes queden claras, mucho mejor. Para ello, os puede ser de mucha ayuda contar con un psicólogo. En mi consulta suelo realizar asesorías de divorcio y crianza, dos prácticas que pueden ser muy fructíferas. El capítulo 8 de este libro, «Educar en compañía», también puede ser de gran utilidad en estos casos.
- **Busca ayuda si la necesitas.** Tus hijos, independientemente de su edad, no deberían tener que satisfacer tus necesidades emocionales. Mantenlos al margen de las conversaciones sobre problemas de pareja, conflictos sobre dinero o custodia. Si necesitas ayuda con tu proceso de duelo, busca ayuda profesional.
- **Fomenta el respeto y el cariño por ambos progenitores** o, al menos, intenta no criticar a tu expareja delante de tus hijos. Puede ayudarte el hecho de separar el comportamiento de la persona y centrarte en describir sin juicios. Por ejemplo, en vez de decir: «Es un irresponsable», puedes comentar que: «Papá se ha despistado» o «Tenemos opiniones diferente sobre esto». Cuando un progenitor critica al otro, pone a sus hijos en una posición muy difícil porque estos creen que deben «elegir» y que, si disfrutan con papá, traicionan a mamá, y viceversa. Si de verdad quieres lo mejor para tus hijos, es mucho más fácil querer a cuatro personas (en el caso de que ambos progenitores vuelvan a tener pareja) que tener que escoger entre dos.

- **Permite que exprese con tranquilidad lo que piensa y siente.** Muestra empatía e interés por sus emociones, tanto si es dolor por el divorcio como si es alegría por algún momento del que tu hijo haya disfrutado con tu ex o con su nueva pareja. También puede ayudar que tú compartas con alegría o satisfacción alguna cosa que hayas hecho en su ausencia, para que vea que estás bien y que, aunque le echas de menos, tú estás perfectamente cuando él no está.

Después

- **Educa como tú quieras educar, en lugar de intentar compensar.** Elige qué tipo de adulto quieres ser para tus hijos, independientemente de lo que haga tu expareja. Encuentra tu estilo de crianza y sé coherente con tus valores (hacer el ejercicio del **Capítulo 1, Los seis principios de la educación con respeto mutuo** puede ayudarte a definirlos), sin tratar de compensar los «excesos» de permisividad o firmeza que viven con tu ex o con sus abuelos. Tampoco compitas por ser el adulto «molón» ni te tomes como algo personal que tus hijos te digan que les gusta más estar con tu ex.
- **Conserva espacios en los que tus hijos estén con sus dos progenitores al mismo tiempo y conserva los canales de comunicación abiertos.** Hay familias que necesitan un tiempo antes de poder hacer esto, pero, en la medida de lo posible, es importante que los niños se sientan libres de hablar con cualquiera de sus progenitores cuando ellos quieran, independientemente de la casa en la que estén, y que ambos adultos se encuentren presentes en ocasiones importantes como festivales, presentaciones del colegio o cumpleaños.
- **No uses a tus hijos de mensajeros.** Busca espacios o mediadores que no sean tus hijos para intercambiar mensajes cuando la comunicación entre los adultos esté pasando por un momento difícil.
- **Si tienes una nueva pareja,** recuerda que no hay un momento ideal para presentársela a tus hijos. Sin embargo, no tengas prisa por hacerlo ni les mientas diciendo que es un amigo. Respeta el ritmo de tus hijos para establecer una relación cercana con tu nueva pareja y no intentes imponer ni forzar. También puede ayudar que mantengas espacios a solas con tus hijos, sin tu nueva pareja presente.

Cómo abordar una enfermedad grave o una muerte

La muerte y la enfermedad son realidades inevitables para las que debemos prepararnos gradualmente antes de que nos toquen de cerca. Solo así tendremos los recursos para afrontarlas cuando lleguen y acompañar en el proceso a nuestros hijos. Yo misma tuve que replantearme cosas que daba por sentadas cuando perdí a mi padre en 2019, por eso quiero compartir contigo algunos de mis aprendizajes.

El duelo, y la forma en que cada persona lo vive, es un proceso único. Durante muchos años se ha hablado de las cinco etapas del duelo como si fueran paradas de una línea de autobús que conduce directamente a la «superación» de la pérdida. Sin embargo, las fases del duelo son en realidad herramientas que nos ayudan a entender lo que está ocurriendo y no hay ni que transitarlas todas ni hacerlo en el orden en el que se plantean, porque el duelo es un trayecto de idas y venidas.

A continuación, y antes de abordar este proceso en niños, vamos a conocer las distintas facetas del duelo adulto, porque creo que es importante que te plantees todo esto en primera persona antes de atravesar con tu hijo un proceso así.

Las facetas del duelo

Negación

La negación se considera la primera etapa del duelo, que aparece también ante la noticia de una enfermedad grave o terminal. No implica negar el hecho en sí, sino experimentar cierta incredulidad, que se traduce en frases como: «No me lo puedo creer» o «Tengo la sensación de que va a entrar por la puerta en cualquier momento», y que puede ir pareja de cierta insensibilidad. Es como si dosificáramos el dolor para poder afrontarlo, y es muy normal que en esta fase expliquemos una y otra vez la historia de la pérdida y empecemos a hacernos preguntas que nos ayuden a entender lo sucedido.

Ira

Es la gran olvidada del duelo. Es como si la sociedad nos dijese que podemos sentir toda la pena que queramos, pero solo podemos sentir ira en su justa medida. Sin embargo, como todas las emociones, la ira también cumple con una función y, en el duelo, nos da fuerzas para seguir ante la sensación de vacío que experimentamos y esconde otras emociones a las que no llegaremos si no permitimos que la ira se exprese. Si la escuchas y la exploras, te ayudará; de lo contrario, se volverá hacia adentro y puede ser incluso venenosa, porque afecta a tu salud, relaciones sociales, pensamientos, etcétera.

Negociación

Con la negociación llega igualmente la culpa. Es entonces cuando aparecen los «Ojalá hubiera...» y los cuestionamientos sobre qué podríamos haber hecho para evitar el trágico suceso. Revisamos el pasado para liberarnos de ese dolor mediante escenarios en los que recuperamos la sensación de control sobre lo sucedido y aportamos un poco de orden a tanto caos. También miramos al futuro pactando diferentes contextos que nos dan alivio.

Depresión

En general, tras la negociación llega la depresión, que implica una tristeza y un vacío más profundos que los experimentados hasta entonces. En estos momentos, recuerda que el cuerpo y la mente tienen la necesidad de expresarse y que el dolor que se intenta arreglar rápidamente se incrusta y crece. Por eso, acoge el dolor y la tristeza como lo que son: la respuesta saludable y

esperada ante la pérdida. Al fin y al cabo, la depresión es un recurso de la naturaleza por medio del cual se bloquea el sistema nervioso central para poder adaptarnos a situaciones muy difíciles de superar.

Aceptación

Tradicionalmente se entiende por aceptación el momento en el que somos conscientes de lo que hemos perdido y empezamos a convivir con ese vacío, aunque yo prefiero llamar a esta etapa **integración**. Cuanto mayor sea nuestro grado de conexión con la persona muerta, más nos va a costar alcanzar esta fase. Se trata de aprender a convivir con el dolor en lugar de intentar superarlo. Aceptar la irreversibilidad de la muerte no quiere decir que nos guste.

A veces nos cuesta permitirnos tener días o momentos «mejores» porque sentimos en el fondo de nuestro ser que es precisamente el dolor lo que nos conecta con el amor y con el fallecido. Creemos que, si reímos o si disminuye la intensidad de la pena que sentimos, estamos siendo desleales o irrespetuosos con su memoria. Podemos llegar a preguntarnos: «Si doy paso a la felicidad, ¿dónde queda el fallecido? ¿Acaso no era tan importante?». Por eso quiero compartir contigo este fragmento del libro *Está bien que no estés bien*, de Megan Devine (2019), que me ayudó mucho en mi proceso de duelo por mi padre: «La aceptación dentro de la pena es un punto de equilibrio móvil. No hay punto final claro y definido. Aunque no siempre es insostenible, tu dolor —como tu amor— siempre formará parte de ti. La vida puede ser —lo será— bella de nuevo, pero será una vida construida a partir de la pérdida, formada por la belleza y la gracia tanto como por la devastación, no una vida que haya que borrar».

En cualquiera de estas fases, puede aparecer también un sentimiento de **alivio**, que no debe hacer que te sientas culpable. El alivio, igual que la tristeza, es una muestra de amor profundo.

El duelo en niños y adolescentes

Cómo comunicar una muerte o enfermedad grave

Cuando tenemos que comunicar una muerte o una enfermedad grave a un niño o adolescente es esencial tener en cuenta cuatro factores:

- **Cercanía emocional.** Es muy importante que la persona que comunique la noticia sea cercana emocionalmente al niño o adolescente, no necesariamente un pariente.
- **Calma.** Quien comunique la noticia debe estar tranquilo a pesar de sus propias emociones o reacciones. Además, lo mejor es que comunique los hechos lo antes posible y en un lugar íntimo y con espacio para expresarse con libertad.
- **Progresión.** A la hora de dar la noticia, lo mejor es transmitir primero una información mínima esencial y después entrar en detalle según la edad y la curiosidad que muestre el niño o adolescente. En el caso de las enfermedades terminales, lo mejor es ir comunicando los cambios y «avances» a medida que suceden.
- **Claridad.** Todo lo que digamos debe ser cierto y estar adaptado a la madurez y desarrollo del niño o adolescente. **Adaptar no implica modificar la realidad.** No hay muertes malas que se deban maquillar, como asesinatos o suicidios, ni muertes buenas que haya que

enaltecer, con frases del estilo: «Menos mal que está en el cielo, porque allí lo necesitan más que aquí», «Ha pasado a una vida mejor» o «Es tan bueno que Dios lo quería a su lado». A medida que el niño crezca, le podremos ir dando más detalles de lo sucedido. También es importante comunicar la noticia al colegio y a otros entornos del niño para que puedan estar a su lado.

El duelo infantil, como el adulto, es un proceso único y no lineal. El tiempo por sí solo no basta para aliviar el dolor, sino que hay que hacer un trabajo y, en el caso de los niños, los adultos tenemos un papel vital.

Las tres áreas en las que nos podemos centrar en el proceso del duelo de los niños son:

- **Ayudarlos a asimilar la realidad de la muerte** teniendo en cuenta los matices según su edad y garantizando que se sientan seguros en todos los aspectos. Esto incluye buscar a alguien que asuma las tareas del fallecido en la rutina de los pequeños.
- **Acompañarlos para identificar, explorar y gestionar sus emociones** en lugar de intentar distraer, resolver o tapar.
- **Dar un lugar al fallecido en sus vidas actuales.** Esto implica hablar con naturalidad del fallecido y promover que se le recuerde y homenajee. Muchas veces, sobre todo a partir de los cinco años y hasta la adolescencia, puede aparecer el miedo a olvidar al difunto. Que los niños sientan que pueden hablar de ese temor y del difunto con libertad los tranquiliza. Puede ser útil hacer actividades conmemorativas y centrarse sobre todo en los recuerdos esenciales de esa persona, y no en cosas como el olor o la voz. Al final de este capítulo veremos algunas actividades que pueden ayudarte.

El duelo según la edad

De cero a dos años

Entre los cero y los dos años, los niños no entienden la idea de muerte como tal, pero sí sienten la ausencia de un ser querido. En caso de enfermedad terminal, puede ser de gran ayuda realizar cambios progresivos en su rutina. Por otro lado, después de una muerte, lo importante es no alterar demasiado sus hábitos, ya que estos proporcionan seguridad, y mantener una red de apoyo para su cuidado, que permita que siempre haya un adulto disponible física y emocionalmente para él. El adulto puede estar triste e incluso llorar delante del pequeño. Sin embargo, debemos evitar desbordamientos emocionales frecuentes e intensos cuando estemos a su cuidado, porque en esos momentos es el adulto quien debe aportar seguridad y regular al niño (y no al revés). Por este motivo resulta esencial contar con un plan B que te pueda apoyar en el cuidado del bebé cuando la emoción te supere.

De dos a seis años

Piensa en un relato de lo sucedido que sea concreto, sincero y adaptado a su edad y que responda a todas sus preguntas de la misma manera. No uses metáforas ni nada muy científico. A estas edades su lenguaje es muy literal y emplean el pensamiento mágico, así que las metáforas

pueden causar confusiones. Al hilo de esto, si no las has introducido o en la familia no hay creencias religiosas, es mejor no hacerlo ahora porque puede ser muy desconcertante. Puedes explicar los rituales en torno a la muerte para que sepa qué esperar y, si decides llevarlo al tanatorio o a misa, es importante que anticipes lo que verá y te asegures de que haya un adulto en calma siempre a su lado.

Algunas conductas esperables ante la muerte en estas edades son:

- **Que pidan que repitamos una y otra vez la historia de la muerte o que nos hagan una y otra vez las mismas preguntas**, sobre todo sobre cosas concretas del difunto o sobre cómo afecta la ausencia de esta persona a su propia rutina. Mantente disponible, paciente y congruente en tu mensaje. Las preguntas y la repetición los ayudan a asimilar lo ocurrido y los cambios que conlleva. Contesta a todo lo que sepas. Si no tienes la respuesta a alguna pregunta, dilo. Sobre todo, céntrate en que los niños entiendan que **la muerte es irreversible**, que **todos morimos, sobre todo cuando somos mayores** o tenemos **enfermedades muy graves** (para que no crean que un dolor de barriga los puede matar), y que **el cuerpo deja de funcionar totalmente**. Te puedes ayudar de ejemplos de la naturaleza: plantas, animales o experiencias anteriores que haya vivido el pequeño.
- **Que aparezcan miedos a otras pérdidas, ansiedad de separación, pesadillas, dificultad para conciliar el sueño, irritabilidad, cambios en el apetito o en el ciclo vigilia-sueño o alguna regresión en conductas ya adquiridas.**

De seis a diez años

A estas edades también hay preguntas y la necesidad de repetir el relato, pero los niños se centran más en cosas concretas sobre el evento de la muerte. Necesitan entender todo lo que rodea al fallecimiento de su ser querido.

Si hay una enfermedad terminal, es mejor que el pequeño vaya viendo el deterioro gradual del enfermo, porque esto le ayudará mucho en el duelo. Hay algunos adultos que intentan proteger a los niños para que no se traumatizen viendo a un ser querido muy enfermo o en sus últimos momentos de vida. Esto se puede contrarrestar anticipando claramente al pequeño lo que se va a encontrar. Por ejemplo: «Vamos a ver a la abuela, que está muy mala; ha perdido mucho peso y se le ven los huesos porque está muy delgada, tiene tubos que la ayudan a respirar mejor», etcétera. También es recomendable que asistan a los rituales de despedida, con la misma prudencia que hemos mencionado antes.

Algunas conductas que pueden aparecer:

- Es común que surjan miedos, por eso es importante aclarar todos los aspectos concretos y dudas que tengan sobre la muerte, para que no saquen conclusiones erróneas.
- Enfado, agresividad e irritabilidad.
- Negación muy evidente, hasta el punto de que parece que actuaran como si nada.
- Problemas de concentración y bajo rendimiento escolar.
- Conductas parecidas a las mencionadas en el apartado anterior.

Preadolescencia y adolescencia

En esta edad es muy importante comunicar la verdad desde el principio, ya sea en caso de muerte como de enfermedad terminal, mantener a los chicos al día de los «avances» e involucrarlos al máximo en los rituales de despedida. Todo esto los hace sentir valiosos, tenidos en cuenta, respetados y parte de la familia. Ocultar la información o matizar la muerte siempre será contraproducente y hará que se sientan heridos y decidan no contar con la familia cuando necesiten ayuda.

La mejor forma de ayudar es normalizar las emociones, dar espacio para su expresión, compartir nuestros pensamientos, experiencias y sentimientos y centrarnos en valorar el recuerdo del difunto. A veces, a estas edades, los chicos necesitan expresar su culpa por cosas que han dicho, hecho o deseado sobre el difunto en algún momento de enfado antes de su muerte, y es importante hablar de ello abiertamente y recordar que las palabras y pensamientos no matan a nadie, y que una discusión o un mal momento no es significativo en relación con todo el tiempo vivido junto a ese ser querido.

Los rituales de despedida u homenaje pueden ayudar, y resulta fundamental mantenerse cerca y disponibles mientras se realizan, pero sin agobiar y respetando siempre la intimidad de los jóvenes.

También puede ser útil que invites al chico a compartir la información de la muerte con sus amigos y aclararle que eso no le convierte en raro. Sin embargo, a estas edades no se suele hablar mucho de estas cosas entre iguales, así que los adultos tienen una gran responsabilidad a la hora de permitir y promover estos espacios entre los adolescentes.

Por último, es crucial invitar a los jóvenes a asumir responsabilidades en la rutina diaria y permitir que se reincorporen a su vida lo antes posible, si así lo desean.

Algunas conductas que pueden ser motivo de alerta si han aparecido como algo nuevo tras el fallecimiento de un ser querido son:

- Comportamientos peligrosos basados en la creencia de que no tienen nada que perder o que es imposible que les pase alguna otra desgracia ahora mismo. En tal caso, resulta muy útil hablar de ello abiertamente, en vez de castigar o reprimir.
- Somatizaciones.
- Insensibilidad emocional o tristeza incapacitante y muy recurrente.
- Aislamiento de la familia o de los amigos con un alto hermetismo.
- Excesiva responsabilidad o colaboración.
- Ira y agresiones continuas a sus compañeros o en casa.
- Propensión a accidentes.
- Abuso de sustancias.
- Insomnio o conductas apáticas.
- Olvidos o despistes constantes.
- Cambios llamativos de peso.
- Debilidad muscular (sobre todo en las piernas).

Al igual que la muerte, la sexualidad es inherente a la vida y por eso es un tema que deberíamos tratar con naturalidad en el día a día. De hecho, no hacerlo también lanza un mensaje claro y marca un posicionamiento respecto a ella.

Hay adultos que mantienen creencias estrictas, heredadas o religiosas sobre la masturbación, las relaciones sexuales, los roles de la mujer o del hombre, o el placer, entre otras cosas, y son todas muy respetables. Ahora bien, recuerda que tus hijos son personas diferentes a ti y que viven en un mundo muy distinto a aquel en el que tú creciste, por lo que no tienen por qué heredar al cien por cien tus opiniones ni valores. Igual que sugiero dar prioridad a la relación y no a los platos sucios o los juguetes en el suelo, lo mismo sucede con la sexualidad: cuando recurres a la culpa, el miedo o la vergüenza en relación con ella, alejas a tu hijo de ti y de su propia estabilidad y salud física y mental.

Te propongo diez claves para que tus hijos desarrollen una sexualidad sana:

- **Promueve con naturalidad la exploración y el conocimiento del cuerpo.** Nombra desde que tengan una edad muy temprana todas las partes del cuerpo humano con sus nombres concretos, sin diminutivos ni eufemismos. Deja que te vean desnudo y que pregunten en casa todo lo que necesiten. Es normal que sientan interés por explorar todas las partes de su cuerpo, incluidos los genitales. Reacciona con la misma tranquilidad y naturalidad que lo haces cuando exploran sus pies. ¿Qué diferencia hay? Entre los dos y siete años investigan todo su cuerpo con inocencia. No prohíbas, solo descarta que tengan algún picor anormal y, como mucho, redirígelos para que lo hagan en privado, y no en el colegio o en la calle, por ejemplo. A partir de los once años puede comenzar la masturbación en busca de un placer más erótico, así que permite que tengan intimidad para ello sin culpabilizar o prohibir.
- **Transmíteles que su cuerpo es solo suyo.** Trata a tus hijos con respeto desde que son pequeños. Durante el primer año, cuando los limpies, duches y cambies, anticipales y narra lo que harás y después entrénalos para que participen y sean autónomos, además de pedir permiso siempre antes de tocarlos. Esta actitud constante por parte de los cuidadores previene muchísimo el abuso sexual en la infancia y sienta las bases del consentimiento y el respeto por el cuerpo propio y de los demás. A medida que crezcan, enséñales a poner límites de forma asertiva. Esto lo aprenden cuando los adultos respetan sus negativas (por ejemplo, cuando no les obligan a explicar cosas que no quieren contar, o a dar muestras de cariño a quienes no quieren) y les ayudan a percibir y a expresar qué les hace sentir cómodos y qué no.
- **Proporcionales información adaptada a su edad e inquietudes.** Antes de aportar cualquier tipo de información es importante que preguntes para explorar qué es lo que les interesa saber y vayas dando explicaciones gradualmente a medida que lo vayan pidiendo. Abrumar a tus hijos con datos que no han pedido les puede confundir.
- **Siempre que pregunten, responde de forma abierta, con puntualidad y naturalidad.** Esto es fundamental para mantener abiertos los canales de comunicación y fomentar el desarrollo de su sexualidad de una forma sana. Después de responder, asegúrate de confirmar qué han entendido.

- **Escúchate.** Es obvio que lo ideal es hablar de estos temas con naturalidad, pero no te apresures a dar opiniones ni respuestas sin antes tener clara tu propia opinión. Reconoce si hay algún tema que te genere especial incomodidad o ansiedad para poder explorarlo en otro momento e incluso poder decir: «Ahora mismo necesito un tiempo para pensar en cómo explicarte esto que me preguntas».
- **Háblales de diversidad sexual desde siempre.** Abandona cualquier tabú. Conversar sobre estos temas a medida que van saliendo desde pequeños ni les confunde ni les da «ideas». Es la realidad del mundo en el que van a vivir y cuanto antes lo perciban como algo normal, más sencillo les será explorar su propia sexualidad y aceptar la de los demás.
- **Hablad sobre lo que viven y ven.** En lugar de prohibir, atiende y promueve comentar los mensajes que reciben en su día a día con curiosidad para saber qué piensan y transmitiendo lo que opinas o sientes tú. Hay adultos que evitan darse muestras de cariño prolongadas delante de los niños o cambian de canal cuando aparece un beso subido de tono en una película que no sea de animación, pero estamos rodeados de canciones con letras bastante más fuertes, comentarios llenos de estereotipos y películas de princesas con modelos que pueden mandar mensajes muy nocivos a niños y adolescentes. Por eso es importante debatir abiertamente sobre todo esto en familia.
- **Sé consciente de los peligros y los beneficios de la era digital.** Procura que las pantallas no sustituyan los cuidados. Sé consciente de que internet es una ventana al mundo para bien y para mal. Así que antes de dar acceso a estos dispositivos a tus hijos, asegúrate de supervisar y tomar las medidas necesarias para que estén en un entorno seguro para su edad. Según un estudio de Save the Children, siete de cada diez adolescentes consume pornografía de manera frecuente (al menos una vez en los últimos treinta días) y la edad media de su primer contacto con ella son los doce años (aunque casi un diez por ciento ve pornografía por primera vez a los diez años), en forma de contenido gratuito, a solas, con su móvil y/o en su habitación. El estudio también revela que al 54,9 % le gustaría poner en práctica lo que ha visto. Por eso es tan importante hablar abiertamente de sexualidad, ya que la pornografía no es real. De hecho, contiene tanta ficción como una película de dibujos animados. Resulta esencial hablar claramente con nuestros hijos de esto y también de la importancia del consentimiento, dejando claro que el silencio de la otra persona o un sí temeroso también es un no.
- **Evita bromear, reírte con o compartir material que implique discriminación** de cualquier forma de expresión de género, identidad u orientación sexual. Por otro lado, no los condenes si lo hacen ellos. En lugar de eso, invítalos a reflexionar con comprensión y cercanía.
- **Apóyate en libros, cuentos y vídeos.** Hay muchas obras que hablan sobre el cuerpo humano, la sexualidad, el consentimiento, los métodos anticonceptivos y los cambios físicos y psicológicos en la pubertad y adolescencia que puede ser muy útil tener en casa.

Qué hacer cuando te mienten

Cuando los adultos consideramos la sinceridad y la honestidad valores muy importantes tendemos a reaccionar con mucha intensidad ante las mentiras.

Por eso, si descubres que tu hijo te miente o te ha mentado, ten en cuenta los puntos siguientes:

- **No reacciones exageradamente.** Se trata de una mentira, no de una cuestión de vida o muerte. Preocuparnos en exceso, actuar de forma muy controladora o hacer reproches destruirá la comunicación con nuestro hijo y puede reforzar su comportamiento. De modo que si tu pequeño te confiesa que te ha mentado, lo primero que debe oír es: «Gracias por contármelo», lo que mantendrá el canal de comunicación abierto. Después puedes mostrar interés, compartir tus pensamientos y sentimientos, escuchar, hacer preguntas con curiosidad, etcétera.
- **No actúes en caliente.** Recuerda que tomarse un tiempo para calmarse y pensar bien sobre la situación antes de intervenir no equivale a permisividad, sino que es educar con eficacia.
- **Promueve un ambiente de confianza y comunicación.** Para ello es fundamental no humillar ni corregir, y mucho menos en público, y aplicar las quince claves para propiciar la comunicación (que hemos visto al inicio en el apartado «No me cuenta nada») para promover cambios duraderos y profundos.
- **Mira más allá del engaño.** No te lo tomes como algo personal y ve al fondo de la cuestión para descubrir qué se esconde bajo el iceberg de las mentiras.

El iceberg de la mentra

No es una mentra, es...

- **Su realidad o una expresión de creatividad.** Los niños son muy buenos observadores, pero, como les falta información sobre el mundo, a veces sacan conclusiones que se alejan mucho de la realidad o de la lógica. Antes de los seis años, prima el pensamiento mágico y esto a veces hace que nos expliquen cosas que parecen mentiras, cuando en realidad nos están contando su interpretación de la realidad o compartiendo una muestra de gran creatividad. En este sentido, pueden mencionar amigos imaginarios, cosas que les habría gustado que pasaran, sueños de noche y de día, explicaciones que se dan a sí mismos sobre algo, etcétera.
- **Un olvido, despiste o malentendido.** Esto puede ocurrir en cualquier relación, pero solemos ser más tolerantes con los adultos. Por eso, te invito a pensar bien de tus hijos y a usar expresiones como: «Pues, entonces, te entendí mal» o «Quizá fue un despiste», antes de sentenciar: «Me has mentado», incluso aunque no tengas la total seguridad de ello.
- **Un juego.** Cuando son pequeños, pueden mentir para explorar tu reacción haciendo bromas o como parte de una jugarreta grupal, para pertenecer al grupo.
- **Una protección de su intimidad.** A medida que se hacen mayores, los niños quieren gestionar sus problemas ellos solos, o al menos intentarlo antes de pedir ayuda, y empiezan a tener asuntos que no les apetece compartir con nosotros. En estos casos,

suelen decir «no» o evitar el tema, pero a veces también nos mienten para que dejemos de insistir.

- **Una manera de proteger al adulto, a sus amigos o a alguna relación.** Esto suele pasar cuando nuestros hijos perciben que la relación con el adulto o con un amigo puede estar en peligro si se equivocan o lo defraudan. En el caso de los adultos, es muy común cuando actuamos como bomberos, porque los niños creen que la mentira evitará que nos preocupemos o que exageremos por algo que no es tan importante.
- **Una reacción de miedo.** Los pequeños actúan así también para evitar consecuencias negativas como castigos o humillaciones, por solidaridad con otros, porque creen que no se entenderá su error o para encubrir mentiras o engaños previos.
- **Una forma de preservar su autoestima y su lugar en la familia.** Esto sucede cuando los niños creen que, para pertenecer a la familia, tienen que hacerlo todo siempre bien. Esto es muy común en ambientes con altas expectativas, muy competitivos o enfocados al éxito. También pueden mentir como protección cuando han tomado decisiones que no les hacen sentir orgullosos dentro de un grupo de iguales, es decir, cuando han sucumbido a la presión del grupo.
- **Una expresión de dolor.** Cuando siente que no pertenece al colectivo o está muy herido, un niño puede mentir para alejarse, herir al adulto o hacer que este le deje solo y se dé por vencido con él. En el fondo, lo que ocurre es que siente mucho dolor y necesita sentirse visto y necesario.
- **Un intento de soberanía.** La mentira proporciona mucho control, así que, sobre todo los niños que viven en ambientes extremadamente controladores, a menudo la usan para sentir que tienen algo de *control*: «Yo sé algo que tú no».

Ideas para el día a día en familia

Palos preguntones

Este es un ejercicio para fomentar la comunicación en familia. Se trata de hacer entre todos una lluvia de ideas de frases para completar que nos ayuden a explorar lo que les ha pasado a todos los miembros durante el día. Una vez que tengamos las frases, las escribimos con bolígrafo o rotulador en palos de madera, de esos que se usan como mango de helado o para hacer manualidades, y se dejan en un vaso o recipiente al alcance de todos. Luego, metemos estos palos en un vaso o recipiente sin tapa y los ponemos en el centro de la mesa invitando a que cada uno saque uno.

Algunos ejemplos de frases son:

- «Hoy he comido... y me ha parecido...»
- «Hoy he jugado con...»
- «De todo lo de hoy, repetiría...»

- «Hoy he sonreído cuando...»
- «Hoy me he sentido... cuando...»

Comecocos

Este juego se parece mucho al anterior. La idea consiste en hacer el típico comecocos de papel, pero que, al levantar los triángulos, estos contengan preguntas, frases por completar o actividades sencillas como dar besos, abrazos, bailar, gritar, saltar, etcétera.

Tanto los palos preguntones como el comecocos también pueden servir para conocernos mejor si incluimos temas más allá del día a día como:

- «Una canción que me alegra es...»
- «Si solo pudiera comer una cosa durante todo un día, sería...»
- «Un famoso que me gustaría conocer es...»

Adivina mi deseo

Este es un juego que se puede introducir con niños bastante pequeños. Consiste en explicar tres cosas, dos que hayan pasado de verdad y una que nos habría encantado que pasara. Los demás deben adivinar cuál es la que te habría gustado que pasara.

Te pongo el ejemplo de lo que dije yo a mis hijos la primera vez que jugamos hace muchos años, cuando se me ocurrió esta dinámica: «Hoy he tenido que comer muy deprisa, luego he ido a comprar y, después, como casi no me quedaba tiempo, he llamado a Superman y me ha traído volando a vuestro cole para llegar a tiempo. ¿Cuál de estas tres cosas es mi deseo?».

Es muy importante el matiz de que sea algo que te hubiese gustado que pasara para centrarlo en los deseos y no en mentiras o engaños. Es un juego sencillo, pero muy potente, porque proporciona mucha información sobre el otro, y a los niños les cuesta menos compartir cosas así que, por ejemplo, contar algo que no les haya gustado del día y una que sí.

Los extraterrestres

Esta actividad te permite compartir con tus hijos algo que te haya pasado de forma distinta. Consiste en decir: «Vamos a imaginar que soy de otro planeta y, como no hablo el mismo idioma que vosotros, solo puedo explicaros algo que me ha pasado hoy haciendo mímica y vosotros tenéis que averiguar qué es».

Actividades para ayudar en el duelo

Uno de los aspectos que puede favorecer mucho el proceso de duelo es reubicar la figura del fallecido en la familia, dando a entender que no se reemplaza, porque siempre tendrá un lugar.

Es importante centrarse en los recuerdos esenciales, relacionados con su legado, y no tanto en detalles, como su olor o su voz, que son mucho más difíciles de retener. Para ello, te propongo llevar a cabo acciones conmemorativas en diferentes momentos. Por ejemplo:

- Hacer una lluvia de ideas en familia con las palabras que os recuerden a esa persona y escribirlas en un folio o cartulina para tenerlas a la vista.
- Escribir una carta al difunto el día de su cumpleaños contándole todo lo que ha pasado en vuestra vida ese año.
- Recordarlo en fechas o momentos donde sabemos que le habría encantado estar.
- Plantar un árbol.
- Hacer alguna actividad en familia que el difunto solía disfrutar.
- Hacer un libro, vídeo o álbum impreso donde plasmar muchas de las cosas que recordamos entre todos de esa persona para tenerlo a mano y verlo siempre que queramos, del mismo modo que se hacen libros de bodas o del primer año de vida de los hijos. Esto es especialmente útil cuando hay niños que son muy pequeños en el momento de la muerte de ese ser querido, ya que les permite conocerlo más adelante.

CAPÍTULO 6

LAS RELACIONES SOCIALES



Las relaciones que establecemos a lo largo de la vida son uno de los ejes imprescindibles para nuestro bienestar. Afortunadamente, los humanos somos seres sociales con una tendencia innata a pertenecer y a contribuir. Lo necesitamos tanto como lo deseamos porque, en palabras de Alfred Adler, nuestra supervivencia como especie depende de lo fuerte que sea la tribu a la que pertenecemos. Así, **todos nacemos con una fuerza innata que nos impulsa a pensar en el otro, a verlo como un igual y a contribuir al bienestar común.** Es lo que en psicología adleriana se denomina sentimiento social, que es sinónimo de salud mental.

A mí me gusta imaginar el sentimiento social como una semilla que todos llevamos dentro y que, si no se alimenta y se cuida, no crece. Como adultos, nuestra responsabilidad es regar la semilla del sentimiento social de los niños e intentar no interponernos en su afán de sentirse útiles, necesarios y soberanos en su día a día. En este capítulo vamos a hablar a fondo sobre esto y a proponer muchas ideas para poner en práctica la teoría en nuestro día a día.

«Me gustaría que fuera más empático y generoso»

Esta es una frase que me comparten mucho en consulta, sobre todo padres de niños de seis años o más. Parece que, cuando son más pequeñas, nos resulta normal que las criaturas sean exigentes y poco colaboradoras, pero a medida que crecen nos preocupa que estas actitudes influyan negativamente en su vida y sus relaciones.

No pidas a tu hijo cosas que tú no harías

Antes de seguir, creo que es importante reflexionar un momento sobre el grado de exigencia que tenemos a menudo con nuestros pequeños.

Lo veremos fácilmente a través de un ejemplo. Imagina que estás en una cafetería con tu pareja, vas un momento al baño y, al regresar, te encuentras a una desconocida trasteando con tu teléfono móvil. Ahora piensa qué pasaría si, al mirar a tu pareja en busca de una respuesta, ella te dijera: «No te enfades. Hay que saber compartir». ¿Cómo te sentirías? ¿Qué pensarías de tu pareja y de la extraña?

Pues eso es precisamente lo que les decimos a los niños cuando otra criatura les coge su cubo en el parque.

¿Qué significa ser empático?

Yo defino la empatía como la capacidad de «ver» al otro, un ser diferente de mí, en su totalidad; de ponerme en su piel y comunicar lo que percibo al hacerlo; de saber cómo piensa o se siente y por qué.

Es fundamental no confundir empatía con simpatía. Uno puede ser capaz de ver a otra persona con total empatía, es decir, entender sus motivos, y no simpatizar en absoluto con sus acciones o decisiones.

Afortunadamente, la empatía está muy ligada a la semilla del sentimiento social y, a medida que regamos esa semilla en niños y adolescentes, irá floreciendo y fortaleciéndose.

Durante los primeros meses de vida, los bebés son completamente dependientes de los adultos y ni siquiera son muy conscientes de dónde acaba su cuerpo y dónde empieza el de sus cuidadores. En esta etapa aparecen las primeras sonrisas, que son el primer intento de interactuar y contribuir. A estas edades, a pesar de no poder hablar, los niños sí son capaces de leer las emociones de quienes los rodean y entender los mensajes en el tono de voz y el lenguaje no verbal. Estar pendientes de ellos y responder a sus intentos de comunicarse equivale a sentar los cimientos de la empatía.

A partir de los diez meses, aproximadamente, podemos terminar de vestirnos, desayunar o ducharnos mientras el bebé está cerca esperando, siempre que el entorno en el que se encuentre sea seguro para él. Ya no hay que correr a su lado en cuanto balbucea, porque podemos decirle cosas como: «Hola, cariño, ya estás despierto, quieres que mami te coja, lo sé. Cuando termine de ducharme voy para allá». Si a estas frases le sumamos un tono de voz que transmita calma, el mensaje será aún más claro. También puedes cantar o hablarle con mucha tranquilidad para que sepa que estás ahí y, durante el día, puedes tenerlo muy cerca de ti en mochilas o fulares de porteo, que mantienen seguro al recién nacido mientras te dejan las manos libres.

En estas primeras etapas, además de responder a las demandas del bebé, también puedes fomentar su participación. Por ejemplo, puedes pedirle que sostenga su pañal y lo suelte al acercarlo a la papelera o, cuando empiece a caminar por su cuenta, que sea él mismo quien lo lleve.

Mediante esta actitud de escucha, seguimiento y comunicación del adulto ante las necesidades del recién nacido, se establece lo que se denomina «apego seguro». Los niños con este tipo de apego saben que sus cuidadores responden a sus necesidades de forma consistente y esto hace que, entre otras cosas, empiecen a mostrar comportamientos empáticos y deseos de ayudar espontáneos **a partir de los dos o tres años.**

Llegados a este punto, **hay infinidad de cosas que les puedes pedir que hagan para ayudarte y agradecerles después** con una sonrisa: un ofrecimiento de su comida, una piedra, un abrazo, una caricia o un «¿Te ayudo?» o un «Yo solo». Si prestas atención, verás sus ganas de contribuir y podrás promoverlas. Pero recuerda agradecer siempre sus gestos de forma explícita, por ejemplo, con un: «Gracias, cariño, ese abrazo me ha llenado de energía», ya que el agradecimiento promueve la empatía, al contrario que las alabanzas en forma de: «Muy bien».

Con el ejemplo no basta

Es un error habitual pensar que para promover la empatía y las habilidades sociales en nuestros hijos basta con dar ejemplo. Sin embargo, esto no basta. ¿Por qué?

Imagina que desde muy pequeño has crecido en un ambiente donde los adultos siempre te han dado todo lo que pedías; que cada vez que quieres algo, ellos dejan lo que estén haciendo, da igual si están charlando, comiendo o lo que sea, y corren a dártelo. Imagina que ni siquiera sabes qué necesitas, porque los adultos siempre se adelantan a dártelo. Por ejemplo, al abrir tu mochila en el colegio, siempre encuentras dentro todo lo que necesitas incluso si la tarde anterior lo dejaste todo tirado en medio del salón.

¿Qué conclusiones sacarías si tu día a día fuera así? Quizá habrías aprendido que la vida y el amor consisten en que te den todo lo que quieras, te sirvan o, incluso, que te lean la mente.

Así, **cuando los adultos solo dan, los niños no aprenden a dar, tan solo se ejercitan en recibir y exigir**, de forma que, poco a poco, las necesidades de los demás se vuelven invisibles para ellos.



«Cuantas más oportunidades tenga una criatura de vivir experiencias donde se sienta vista y necesaria, más probabilidades hay de que desarrolle un alto grado de sentimiento de comunidad y, por ende, empatía y generosidad».

«Mi hijo no tiene empatía»

Como acabamos de explicar, los comportamientos espontáneos relacionados con la generosidad, la empatía y el deseo de ayudar aparecen desde muy temprano. Pero ¿qué pasa cuando un niño supera los cuatro años y no muestra dichos rasgos? En primer lugar, hay que plantearse dos preguntas:

- ¿Se muestra egoísta y hermético en todos los ambientes y situaciones o solo en momentos concretos? Por ejemplo, en situaciones nuevas, con su hermano, en casa, en el colegio, con los juguetes, pero no con la comida, etcétera.
- ¿De verdad le interesan poco las personas o lo que sucede es que tiene una baja capacidad de reacción ante los nuevos estímulos? Muchos niños considerados tímidos o que tienen poco interés en los demás son en realidad pequeños que tienen como rasgo de carácter una baja capacidad de reacción ante estímulos y situaciones nuevas. Es decir, que ante un nuevo incentivo necesitan su tiempo para observar desde la distancia antes de sentir ganas de

interactuar (e incluso pueden no llegar a tenerlas). En esta ocasión nos encontramos ante un rasgo de carácter que no es ni mejor ni peor que la tendencia a lanzarse a explorar inmediatamente las situaciones nuevas. Lo importante en este caso es intentar conocer las tendencias de tu hijo para entenderlo mejor, sin necesidad de etiquetarlo como tímido, egoísta o introvertido.

Una vez que tengas las respuestas a estas preguntas, te animo a aplicar alguna de las estrategias (o todas) que vamos a explicar a continuación, teniendo siempre en cuenta la edad y las necesidades concretas de tu hijo.

Estrategias para fomentar la empatía y el sentimiento social

1. Dar «buen» ejemplo

Aunque suene contradictorio, es esencial ser un ejemplo de generosidad, empatía y cordialidad para nuestros hijos. La clave aquí es mostrar estas cualidades no solo con ellos y con los demás, sino también con nosotros mismos. A eso me refiero con «buen» ejemplo.

Las personas que en su infancia no tuvieron ese apego seguro del que hemos hablado pueden tener problemas para ser empáticas consigo mismas. Por ejemplo, si creciste en un ambiente donde se negaban las emociones o en el que sentir enfado o tristeza era equivalente a ser débil o a «no ser buen niño», cuando te pregunten cómo te sientes, seguramente te costará responder algo distinto de «bien», «tranquilo», «feliz» o «mal», sin más explicaciones. Si este es tu caso, aprovecha la oportunidad para ser empático contigo mismo y crecer junto a tu hijo en este aspecto.

Un adulto empático reconoce y acepta sus emociones, observa el lenguaje no verbal de los demás, practica la escucha activa y es capaz de respetar las opiniones, emociones y actuaciones de otros, incluso si no está de acuerdo con ellas. Además, los adultos empáticos se esfuerzan por comunicar lo que observan de forma asertiva y priorizan la relación por encima de los deseos más inmediatos.

- Así, para dar ejemplo de empatía, hay que ser capaz de separar la emoción del comportamiento y comunicarse de una manera que refleje esta distinción. Por ejemplo, en lugar de decir: «No te enfades», puedes comentar: «Veo que estás enfadado y te pido que no me grites». La máxima en este caso es: se aceptan todas las emociones, porque todas tienen su función y utilidad, y se corrigen las conductas, que es lo que decidimos hacer en función de lo que sentimos.
- También resulta útil practicar la consciencia emocional en momentos en los que el comportamiento de nuestros hijos nos resulte cómodo. De este modo, nos acostumbraremos a usar este tipo de lenguaje y nos será más fácil recurrir a él frente a conductas que nos generan rechazo, como cuando los niños pegan, gritan, insultan, etcétera.

- Por ejemplo, si tu hija te sonrío desde lo alto del tobogán y te dice: «¡Mira, papá, he subido yo sola!», tú puedes responder algo como: «¡Guau! ¡Ya veo! ¡Estás muy orgullosa de haberlo hecho sola!». O si sientes alegría porque estás disfrutando de un momento en familia, puedes decir: «Ahora mismo me siento muy feliz porque estamos pasando un rato agradable en familia».

La falta de cordialidad también es una preocupación recurrente para muchos padres, que acuden a mi consulta y me dicen cosas como: «Mi hijo no saluda, ¿qué hago?». Este problema es más habitual en las grandes ciudades, donde nos cruzamos constantemente con personas por la calle y evitamos activamente intercambiar cualquier palabra. Los niños lo ven y lo aprenden, claro está.

De modo que, si quieres que tu hijo sea más sociable, empieza a saludar tú a todo el que se cruce en tu camino o a interactuar más con las personas que ves en tu día a día. Por ejemplo, cuando vayas a comprar el pan, saluda al dependiente y comenta algo sobre el tiempo, los temas del día o pregúntale cómo se llama para agradecer su ayuda de manera más personal.

Ahora bien, es crucial que, en este proceso, **nunca** obligues a tu hijo a compartir ni a dar ningún tipo de muestra de cariño por compromiso u obligación. Cosas como saludar, dar besos o abrazos forzados es contraproducente para el desarrollo de dichas habilidades y, lo que es más importante, es un factor de riesgo para establecer relaciones tóxicas o ser víctima de abuso.

En resumen, si quieres que tus hijos adquieran determinados comportamientos, muéstraselos tú primero, y en lugar de forzarlos a pedir perdón, besar o abrazar a alguien cuando ellos no quieran hacerlo, hazlo tú. Más tarde, y en privado, puedes hablar con calma de lo sucedido, siempre con curiosidad y sin juzgarlos ni enfadarte con ellos. Puedes usar frases como: «He notado que no te apetecía darle un beso a la abuela, ¿es así?». A partir de su respuesta, puedes profundizar en la situación para saber qué es lo que no le apetecía a tu hijo y si es adecuado. También puedes preguntar: «¿Cómo crees que se puede sentir la abuela cuando le das un beso?» para ayudar a que vea que sus actos pueden hacer que los demás se sientan mejor, en vez de decirle que ha hecho sentir mal a su abuela.

2. Retirar el uso de premios

Piensa en una situación en la que hicieras algo para ayudar a una persona solo por el gusto de hacerlo, a cambio de nada. ¿Recuerdas cómo te sentiste? Es probable que se te haya escapado una sonrisa.

Pues bien, cuando premias a tu hijo por ayudar, saludar o contribuir, de algún modo le estás robando esa satisfacción inherente y atrofiando su tendencia altruista innata. Los premios y los halagos («Muy bien» o «Bien hecho») ponen el foco fuera de la acción en sí y generan un estímulo externo que puede resultar adictivo.

Pero ¿qué sucede cuando se retira el estímulo, cuando ya no hay premios ni halagos? Los estudios dicen que la conducta desaparece cuando lo hace la recompensa. Y, lo que es más grave, que cuanto más «motivación» externa usemos, más difícil será que la motivación interna se desarrolle.

En lugar de premiar, te propongo que describas, agradezcas y preguntes cómo se sienten tus hijos cuando llevan a cabo conductas empáticas y de contribución. Por ejemplo: «Gracias por recoger la mesa después de comer, me has ayudado mucho. ¿Tú cómo te sientes?». Este tipo de interacciones amplifican la satisfacción interna que todos sentimos al contribuir y aumenta las probabilidades de que esta conducta se repita. En el capítulo 4, dedicado a la autoestima, encontrarás formas de promover la motivación interna.

3. No te limites a dar

Como ya hemos comentado, si nos limitamos a satisfacer todos los deseos de nuestros hijos, los convertimos en seres egocéntricos. Por eso, además de darles lo que necesiten, también tenemos que pedirles cosas a diario: ayuda, favores, opiniones y consejos.

Te propongo que, durante el próximo mes, pidas tres favores a tu hijo todos los días. Mejor si son cosas que te sirvan a ti, es decir, completamente ajenas a él. Por ejemplo: «¿Puedes traerme el bolso cuando vengas al comedor, por favor?» o «¿Me puedes leer las cantidades de esta receta?». A continuación, observa qué pasa y, reaccione como reaccione, te haga o no el favor, no pierdas la calma ni pongas mala cara. Haz esto durante un tiempo con mucha constancia antes de pretender que cooperen y se hagan responsables de sus propias cosas (como hacer la cama, poner la mesa, hacerse la mochila, etcétera).

Si decide no realizar el favor que le pediste, no le hagas ningún reproche. La finalidad del ejercicio es despertar poco a poco el deseo de hacer cosas por los demás, de «devolver» de algún modo lo que reciben. Si te quejas o le reprochas que no te haga un favor, le estás haciendo pagar un precio de forma explícita por no colaborar. La idea, en cambio, es que esa sensación de no haber hecho lo que se le ha pedido le despierte la semilla de la reciprocidad que todos llevamos dentro.

En cualquier caso, sigue insistiendo, porque quizá no consigas que te haga esos favores, pero sí que poco a poco se muestre más agradecido, generoso o colaborador en otros aspectos de su vida. Cuando esto ocurra, agradece sus aportaciones y sigue pidiendo su participación.

Por otro lado, quizá tu hijo hace de buena gana todo lo que le pidas y te sorprendas al descubrir que es más generoso y colaborador de lo que creías, pero que no le estabas dando espacio para contribuir.

4. No te limites a preguntar y habla de tu día

Con frecuencia, las conversaciones con nuestros hijos se parecen a un interrogatorio o a un monólogo en el que solo hablan ellos. Como adultos, nos sentimos mal si los interrumpimos y nos resignamos a no tener una conversación adulta sin interrupciones. Lo hacemos con la mejor intención, porque queremos que sepan que nos interesa lo que nos tienen que contar, pero al hacerlo olvidamos que los niños también necesitan sentir la satisfacción de vernos, escucharnos y de que compartamos con ellos nuestras vidas.

Igual de importante que nuestra cotidianeidad es compartir con ellos nuestros sentimientos y deseos. Por eso, no debes tener miedo de expresar cómo te sientes o qué necesitas. Usa mensajes «yo» para hacerlo de forma empática y asertiva. Por ejemplo: «Yo me siento... cuando...» o «Me siento... y me gustaría que...». Recuerda que hacerlo de este modo no implica responsabilizar a la otra persona de tus emociones y que esta tampoco tiene por qué responder a tus necesidades.

5. Evita leer la mente

Cuando nos adelantamos a todos los deseos y necesidades de nuestros hijos, cuando reaccionamos ante un simple gesto o mirada, lo que hacemos en realidad es limitarlos. En lugar de esto, lo que deberíamos intentar es entrenarlos para que sepan qué necesitan y cómo pedirlo de forma asertiva.

Si nos centramos en leerles la mente, ¿qué conclusiones van a sacar? ¿Que los demás son sus iguales o más bien sus criados? ¿Qué va a pasar más adelante cuando se relacionen con personas que no les adivinan el pensamiento ni son capaces de deducir qué quieren? ¿Cómo van a desarrollar y practicar la capacidad de autoobservación o la asertividad?

Por ejemplo, si tu hijo de cuatro años o más se sienta a la mesa y te dice algo como: «Tengo sed», en lugar de correr a servirle un vaso de agua, pregúntale: «Vaya, y ¿qué es lo que quieres?», y espera a que lo verbalice antes de dárselo. También puedes responder: «Es cierto, falta la bebida. ¿Puedes ir a la cocina y traer para todos, por favor?». Así, además de hacer que piense en lo que necesita, le das ideas para reaccionar en otra ocasión.

6. Evita la lástima

Tu hijo no necesita que lo salves. En el momento en que pienses «pobre», detente un momento, toma aire y no actúes ni tomes decisiones. Piensa que la vida tiene lecciones que ofrecer a tu hijo y que tú no tienes por qué intervenir para rescatarle, sino que puedes permanecer con él en su sufrimiento. Si no permites que tu hijo experimente emociones como la impotencia, la rabia, la frustración o la tristeza, le estás privando de los aprendizajes que suelen conllevar estos sentimientos y limitando su autonomía. No lo hagas. En lugar de eso demuéstrale tu empatía y tu aceptación.



«No se trata de causar sufrimiento a tus hijos a propósito para que “aprendan”, sino de permitir que la vida les enseñe mientras tú te mantienes a su lado, disponible y comprensivo».

7. No hagas de «resorte»

Cuando llegan a casa, los bebés alteran nuestras prioridades y rutinas, y nos acostumbramos a dejar lo que estemos haciendo para acudir ante cualquier demanda. Saltamos como un resorte, y es normal, porque los recién nacidos necesitan toda nuestra atención.

Sin embargo, con el paso del tiempo, esta actitud «de resorte» nos hace abandonar lo que estemos haciendo cuando el niño ya tiene edad de esperar, si es necesario, y de expresar lo que quiere o necesita. Cuando lo dejamos todo para acudir en cuanto nos llaman nuestros hijos, ¿qué mensaje les estamos dando? ¿Cómo van a respetarnos y a tenernos en cuenta cuando nosotros mismos no tenemos en cuenta nuestras necesidades? ¿Qué sensación tenemos al final del día?

Si te reconoces en esta actitud de «resorte», ha llegado el momento de aprender a «soltar» en lugar de «saltar». Para hacerlo, te invito a:

- **Repartir responsabilidades y delegar.** En el Anexo **Qué pueden hacer tus hijos solos en función de su edad**, encontrarás una guía sobre el tipo de actividades que pueden hacer los niños acorde a su edad.
- **Aceptar ayuda.** A menudo, los niños ofrecen su ayuda en forma de «Ya lo hago yo solo», «Yo ya sé», «Tú no» o, incluso, «¿Te ayudo?». Cuando oigas cualquiera de estas frases, para un momento y piensa en formas de aceptar esa iniciativa. Si siempre la rechazas, le robas a tu hijo la posibilidad de experimentar la sensación de sentirse capaz y la satisfacción de dar. Si lo haces para ahorrar tiempo o por miedo a que acabe todo hecho un desastre, estás priorizando el orden y la puntualidad ante la empatía, la contribución y la cooperación. Si solo pudieras elegir entre una casa limpia y ordenada y llegar siempre puntual o unos hijos empáticos, seguros de sí mismos y que piensan en los demás, ¿cuál sería tu elección?
- **Expresar tus necesidades y límites personales.** En ocasiones, para evitar conflictos, desterrar la culpabilidad o en nuestro afán por sentirnos «buenos padres», no expresamos nuestras necesidades ni ponemos límites personales. Recuerda que si tus hijos no te oyen decir que necesitas cosas es difícil que entiendan que las demás personas las necesitan también. No esperes que te lean la mente, porque no es su responsabilidad. Además, si no expresas lo que necesitas puedes acabar desbordado y explotando con más facilidad. Recuerda lo que hemos explicado sobre el ciclo del agotamiento (**Capítulo 2, «Solo reaccionan a amenazas y a gritos»**).

8. Expresa los límites y normas en base a la comunicación social

La forma en que expresamos las normas y límites es muy importante a la hora de promover la consciencia social y huir del individualismo. Por ejemplo, si solo decimos a nuestros hijos cosas como: «Recoge los juguetes, porque si no se romperán y te quedarás sin ellos», «Tenemos que volver ya a casa porque, de lo contrario, no tendremos tiempo de que te lea el cuento que tanto te gusta» o «Vete a dormir, que si no mañana tendrás sueño», seguramente lograremos que hagan

lo que les decimos. Pero ¿cuál va a ser su motivación? Todos estos argumentos se centran en el beneficio directo que ellos mismos obtienen, así que, con el tiempo, antes de hacer cualquier cosa pueden pensar: «¿Y qué gano yo con esto?».

Ahora mira estas otras frases: «Si dejas el juguete aquí en medio, alguien se puede caer», «El tiempo que habíamos acordado pasar en el parque se ha acabado y ahora es momento de ir a casa para que yo pueda hacer la cena y pasar tiempo en familia» o «Es hora de ir a la cama; papá y mamá también necesitamos descansar». E imagina que, cuando tu hijo hace lo que le pides, recibe el agradecimiento de los adultos. ¿Cómo crees que se sentiría? De nuevo, si estás pensando que este lenguaje no será eficaz para fomentar la cooperación con tus hijos o alumnos significa que es vital que empieces a usarlo cuanto antes. Si ves que te cuesta, puedes emplear una mezcla de ambos estilos: «Recoge tus juguetes porque se pueden romper y alguien se puede caer y hacerse daño».

9. Evita las competencias

La mejor manera de fomentar la empatía y la generosidad es lograr que nuestros hijos cultiven su sentimiento de comunidad y consideren a los demás como compañeros de viaje, camaradas, y no como amenazas.

Si vemos al otro como un enemigo nos resulta difícil empatizar con él y tener deseos de ayudarlo. Por lo tanto, como adultos debemos hacer todo lo posible por generar un ambiente cooperativo. Para ello, es muy útil dejar de comparar a nuestros hijos y de intentar motivarlos con comentarios como: «Camila sí se lo ha comido todo» o «Mira a Pedro, él sí ha recogido sus juguetes». En lugar de eso, bázate en sus progresos con frases como: «Ya has recogido los coches, solo te quedan los bloques y los puzzles», o bien no decir nada y centrarte en entrenar las habilidades que notes que pueden ser necesarias en una determinada situación, como la capacidad de recoger o de concentrarse en una tarea.

También es importante no usar frases «motivacionales» del estilo: «¡A ver si te vistes antes que tu hermano!». Es mejor usar propuestas cooperativas como: «¿Nos vestimos juntas y contamos el tiempo que tardamos en acabar? Así sabremos cuál es nuestro récord como equipo».

Ideas para el día a día en familia

A continuación, te propongo tres actividades para niños de tres años o más que los ayudarán a ser capaces de reconocer y nombrar sus emociones y a tener en cuenta a los demás, dos aspectos fundamentales para desarrollar las habilidades sociales.

Carteles y cuentos de emociones

Procura tener en casa libros infantiles que hablen sobre emociones y también algún póster con imágenes o fotografías de emociones colgado en algún lugar visible a la altura de los niños. De este modo, resultará más fácil para todos los miembros de la familia pensar y compartir cómo se sienten.

Si os animáis, podéis hacer el cartel vosotros mismos usando fotografías propias o haciendo caras que representen cada una de las emociones. En cualquier caso, siempre es mejor que el póster muestre fotografías que dibujos o emoticonos.

¿Quién es quién?

Por turnos, elegid a personas conocidas de la familia, del colegio o, incluso, de películas, y haced mímicas o simplemente contestad a las preguntas que formulan los demás participantes hasta que alguien adivine el personaje (como en el juego de *Quién es quién* original). Si los niños son mayores de ocho años, se puede hacer una variación con preguntas más complejas como cuál es el plato favorito o la música preferida del personaje en cuestión, o cómo suele ser esa persona cuando tiene sueño.

Si realizas mímicas, es importante mostrar cómo se mueve o habla el personaje, así como cualquier otra característica distintiva suya, y dar la posibilidad de que cada uno pueda hacer una pregunta de «sí» o «no» para obtener más pistas. Por ejemplo, que se pueda preguntar si se trata de un personaje de película, si es alguien de la familia o si es un adulto.

Si tuvieras que elegir...

Por turnos, plantead preguntas que os hagan elegir entre dos opciones. Por ejemplo: «¿Preferirías vivir en un mundo sin helado o sin chocolate?» o «Si tuvieras que elegir entre un mundo sin bicis o sin coches, ¿qué elegirías?». Podéis preguntar sobre cualquier cosa que se os ocurra: comida, ciudades, actividades, etcétera. Se trata de un juego sencillo que promueve el autoconocimiento y también permite conocer al otro.

CAPÍTULO 7

LAS RELACIONES ENTRE HERMANOS



Aunque a los padres les gusta pensar que las relaciones entre hermanos serán siempre armoniosas y libres de todo conflicto, la realidad suele ser distinta. De hecho, tanto la rivalidad como los celos entre hermanos son reacciones naturales y también útiles. A continuación, te explicaré por qué son naturales (y, por lo tanto, esperables) y a lo largo del capítulo entenderemos su utilidad.

Los celos y la rivalidad son predecibles porque, como especie, nuestra prioridad durante los primeros años de desarrollo nos predispone a buscar la mirada y el cuidado del adulto y a sentir que, sin ella, estamos en riesgo de muerte. Es una respuesta evolutiva implantada en nuestro ADN. Al fin y al cabo, ¿cuánto tiempo crees que podría sobrevivir un recién nacido en la selva sin la atención de un adulto? Teniendo esto en cuenta, podemos entender que un niño vea la llegada de un hermano con una mezcla de alegría, miedo y angustia porque, a partir de ese momento, tendrá que compartir con él la atención, la mirada y las manos de los adultos. Por eso, te invito a reducir expectativas y a asumir que en estas etapas siempre va a existir cierto grado de celos y «fricción» entre tus hijos.

Sin embargo, asumirlo no significa resignarse. En este capítulo vamos a reflexionar sobre las relaciones fraternales y te mostraré herramientas para gestionar con naturalidad y soltura la relación entre tus hijos, teniendo siempre en cuenta dos cosas: que el desarrollo de la relación no está completamente en tus manos. Cómo se comporten ellos durante la infancia no es exactamente igual a cómo lo harán en el futuro, pues los comportamientos que tienen entre hermanos en la infancia no son necesariamente los mismos en la adultez.

¿Un gran pastel o un gran mercado?

Otro aspecto a tener en cuenta cuando hablamos de las relaciones fraternales es que todas las personas, desde que nacemos, pasamos el tiempo observando la realidad, tomando decisiones sobre el mundo que nos rodea y sobre qué debemos hacer para pertenecer a él. Basándose en esto, la psicología adleriana sostiene que la personalidad de cada individuo está influida en parte por la de sus hermanos y la relación que establece con ellos en la infancia.

Según esto, los niños pueden percibir la familia como una fiesta de cumpleaños donde se reparte un gran pastel de habilidades y cualidades de personalidad. Esto hace que, cuando un hermano coge un trozo del pastel (por ejemplo, el gusto por la lectura), el resto de los hermanos pueden llegar a pensar que solo tienen tres opciones:

- Elegir otro trozo completamente distinto («A mi hermano le gusta la lectura, pues a mí me gusta el deporte»).
- Pelear a muerte por ese trozo de pastel.
- Sentirse heridos y buscar venganza.

Por otro lado, en las familias donde se establece un ambiente de cooperación, los niños pueden percibir que la familia es un gran mercado, donde siempre hay suficiente «producto» (habilidades y cualidades de personalidad) para todos y donde todos tienen su lugar asegurado. Por esto, no es necesario competir a toda costa o renunciar a una cualidad o preferencia porque ya la tiene otro hermano. Como padres, nuestro objetivo debería ser transmitir a nuestros hijos este último mensaje. ¿Y cómo hacerlo? Lo trataremos en este capítulo.

La llegada de un hermano

En su libro *Hermanos, no rivales*, las autoras Faber y Mazlish (2010) sugieren un ejercicio que yo suelo usar en mis talleres para entender qué sienten los niños cuando tienen un hermano. En él, se propone el siguiente escenario:

Imagina que un día se cambian las leyes y se permite el matrimonio con dos personas a la vez. En este contexto, un día llega tu pareja y te dice: «Te quiero tanto y estoy tan a gusto contigo que creo que esto de estar en pareja se me da bien, así que voy a traer a otra persona a vivir con nosotros». Ahora imagina que esa persona es más joven y más graciosa que tú, y que, cuando salís los tres juntos, todo el mundo hace más caso a «la nueva». ¿Crees que te gustaría esa nueva pareja? Ahora imagina que, además, como tú tienes más experiencia, tu pareja te pide que cuides a la nueva persona y que le enseñes cómo funciona todo en casa. ¿Cómo crees que te sentirías? Van pasando las semanas y resulta que un día «la nueva persona» se pone tu ropa o usa tu móvil sin tu permiso y, cuando te quejas, tu pareja te dice algo como: «¡No tengas envidia! En esta casa todo es de todos y, además, esa ropa se te ha quedado pequeña». ¿Qué sentirías?

Después de imaginar toda esta situación, ¿qué te apetecería hacerle o decirle a tu pareja y a la persona nueva? Apuesto a que nada muy civilizado. Esta es una forma muy gráfica de entender la importancia de tener mucha empatía con los hermanos mayores y, sobre todo, de preparar bien la llegada de un nuevo bebé.

En este sentido, te propongo algunas formas de hacerlo:

- Antes de dar la noticia, **explora las creencias de tu hijo sobre tener hermanos.**
- Es muy importante que **reciba la noticia de tus labios**, en un ambiente privado y tranquilo donde pueda expresar sus sentimientos y hacer preguntas con total libertad. Prepárate para responder una y otra vez a las mismas preguntas sobre el embarazo y la llegada del bebé, ya que los pequeños necesitan la repetición para procesar la realidad y sentirse seguros.
- **Involucra en la medida de lo posible a tu hijo mayor en los preparativos para la llegada del recién nacido.** Esto hace que se construyan lazos ya desde antes del nacimiento. En función de su edad, le puedes permitir que participe en la elección del nombre, hacer que practique con un muñeco cómo se toca y se coge al bebé, permitir que sienta el movimiento de este en la barriga o animarle a que le hable, etcétera. Siempre sin forzar y sin reprocharle si no lo hace.

- **Promueve que tu hijo mayor estreche lazos con otra persona cuidadora en casa aparte de ti** y haz que esta se involucre al máximo en sus hábitos (hora de acostarse, despertares nocturnos, baños, recogida del colegio, etcétera) para evitar que el cambio de rutinas coincida en el tiempo con la llegada del recién nacido.
- **Si tu hijo mayor tiene menos de siete años, usa recursos visuales** (fotografías, cuentos, objetos) para que entienda lo que va a pasar y qué puede esperar de la nueva situación. Trabaja con ellos estos tres aspectos:
 - **El paso del tiempo.** Puedes usar un calendario que sea lo más visual posible para ir marcando el tiempo que falta hasta el nacimiento.
 - **Qué significa ser un bebé.** Muestra a tu hijo fotografías y vídeos de su primer año de vida para que vea qué significa ser un bebé y entienda que él también recibió todos los cuidados y mimos que tendrá su hermano. También puedes usar cuentos y otras historias para reforzar este relato. Esto es importante porque muchos niños creen que, justo después de que nazca su hermanito, ya podrán jugar con él y será un niño como ellos.
 - **Qué es el amor.** Es esencial explicar a los pequeños que el amor no se acaba ni se divide, sino que siempre hay más y que se multiplica. Una forma gráfica de hacerlo es usar velas y ver cómo la luz que desprenden es más grande cuantas más velas (personas) haya en la familia.
- **Prepara con tiempo la separación para ir al hospital** o su participación en el parto (si es el caso). De nuevo, los cuentos y las fotos que anticipen este momento son de gran ayuda.
- **Trabaja tus propias emociones sobre qué significa tener otro hijo.** Es normal sentir dudas sobre cuánto lo querrás o sentirte culpable por «destronar» a tu hijo mayor. Te invito a explorar esos sentimientos y pensamientos.
- **La presentación de los hermanos debe ser un momento íntimo** en el que debes poder contactar primero con tu hijo mayor con las manos libres. A continuación, introduce al bebé y busca una manera de que el mayor pueda cogerlo de forma segura, por ejemplo, en un sofá o en un cojín de lactancia.
- **Cuida las conversaciones que tengas con otros adultos en presencia de tu hijo mayor.** Recuerda que todo lo que oiga puede afectar a sus conclusiones sobre el mundo. Si ves que los adultos hablan mucho del bebé o que ignoran al hermano mayor, cambia el tema de conversación o explica algo de tu hijo mayor que no implique su rol de «hermano». Tócale con cariño si alguien ha dicho algo hiriente o está muy centrado en el recién nacido, e intenta hablar siempre en privado con tu hijo sobre lo que pueda haber oído decir a adultos si lo consideras necesario.
- **Una vez que nazca el bebé, observa los juegos, las palabras y las acciones de tu hijo mayor** para intentar entender cuáles son sus conclusiones sobre su hermano, qué decisiones puede estar tomando al respecto y cómo se siente.
- **Acoge todos los sentimientos.** Jamás niegues un sentimiento a tu hijo mayor, por muy «negativo» que te parezca. Al contrario, permite que lo exprese y acógelo con empatía. Además, puedes ayudarle a verbalizarlo diciéndole cosas como: «Sientes celos cuando...» o

«Estás enfadado porque...».

«¡Mis hijos se odian!»

La rivalidad entre hermanos se parece al fuego en una casa: si se enciende dentro de una chimenea, de forma controlada, calienta y da consuelo, pero si no hay chimenea y prende de cualquier modo, incendia todo el hogar. Así, en la relación entre hermanos, la chimenea que controla el fuego de la rivalidad son las normas, el ambiente cooperativo, tu observación neutral y el entrenamiento de habilidades.

A continuación, nos centraremos en algunas ideas para mantener la llama de la rivalidad dentro de unos parámetros sanos. Recuerda que no todo funciona con todos los niños. Solo tú puedes saber, mediante la observación, qué es lo que más conviene a tus hijos.

Sé consciente de las ventajas de la rivalidad y modela tu reacción ante ella

Generalmente, los conflictos entre hermanos son grandes oportunidades de aprendizaje. Ayudan a los niños a aprender a expresar y conocer sus emociones y necesidades, a practicar estrategias de negociación, a ser flexibles, a pedir perdón y a reparar. Y, cuando escalan a peleas, pueden ser un espacio para experimentar el contacto físico en un entorno seguro.

Por eso, no reacciones a cualquier conflicto como si fuera una emergencia que atender inmediatamente. Tus reacciones importan y mantener la calma en estos casos es vital. Por eso, antes de actuar piensa: ¿qué pueden aprender tus hijos de lo que está pasando? ¿Qué puedes hacer tú para permitir este aprendizaje?

Ensancha tus expectativas para que todos los miembros de la familia tengan su lugar

¿Sabías que más o menos dos tercios de las peleas entre hermanos son una herramienta que los niños usan para asegurarse la pertenencia y la mirada del adulto? Por eso, cuando uno de nuestros hijos siente que no pertenece, los conflictos entre hermanos aumentan sustancialmente. ¿Qué puedes hacer como adulto para que todos encuentren su lugar?

Por un lado, puedes reducir tus expectativas y tus juicios sobre el comportamiento de tus hijos. Y, por otro, esforzarte por encontrar algo positivo en los comportamientos que te irritan o te dan miedo.

Por ejemplo, si uno de tus hijos insiste en cuestionar una norma o dice «Eres un pesado» cuando le recuerdas un acuerdo, puede que interpretes esos comportamientos como una falta de respeto y te irrites. Sin embargo, esta conducta también puede entenderse como una demostración de perseverancia, de que tiene las ideas claras y de que quizá necesita más entrenamiento para aprender maneras asertivas de expresarse. Una vez modificado el enfoque, acoge y valora las diferencias entre tus hijos y verbaliza las singularidades de cada uno de ellos para apreciar todo lo que cada miembro de la familia ofrece y aporta. Para hacerlo, te puede ayudar el ejercicio de la nube que hemos visto en el capítulo dedicado a la autoestima (ver **Capítulo 4, Ideas para el día a día en familia**).

Refuerza las relaciones individuales entre los miembros de la familia

Las investigaciones han demostrado que hay dos grandes factores que promueven las relaciones sanas entre hermanos:

- Que los adultos de la casa tengan una relación positiva como pareja y con cada uno de sus hijos por separado.
- Que la proporción entre interacciones positivas y negativas entre hermanos sea de entre cinco y siete positivas por cada interacción negativa.

Teniendo esto en cuenta, te pregunto: ¿qué hacen tus hijos cuando no se están peleando? ¿Hay una buena proporción entre interacciones positivas y negativas? Si la respuesta es sí, no debes preocuparte. De lo contrario, te propongo algunas formas de promover las interacciones positivas en el día a día.

1. Da prioridad a los momentos de juego y conexión. Si tus hijos están jugando y disfrutando juntos, no interrumpas ese momento para cenar, hacer los deberes o ponerte a jugar con ellos. Nada de eso es tan urgente que no pueda demorarse cinco o diez minutos.
2. Reconoce y atesora las experiencias positivas. Crea un bote, un álbum o un mural donde atesorar los recuerdos bonitos del día a día de toda la familia (esto también promueve el agradecimiento). Verbaliza los momentos de complicidad espontáneos. Por ejemplo: «Hoy habéis estado mucho tiempo jugando y se os oía reír mucho».
3. Promueve actividades de interés mutuo. Piensa en cosas que los niños tengan en común y refuérzalas o propón actividades que motiven a todos los hermanos para hacer en familia.
4. Mezcla y unirás. Cuando organices salidas o actividades, crea espacios de conexión cambiantes: todos contigo, ellos a solas como grupo de hermanos o, si tienes más de dos hijos, espacios de tú a tú que rompan las «alianzas» naturales que suelen crearse en las

familias más grandes.

5. Crea y revisa tradiciones familiares o rutinas para fortalecer los lazos fraternales.

- a) Crea el «Día de los hermanos» o un saludo y un escudo propios.
- b) Involucra siempre a los demás hermanos cuando estés preparando una sorpresa o un día especial para uno de ellos.
- c) Enseña rutinas como dar los buenos días o las buenas noches entre hermanos.
- d) Entrena la petición de «tiempo muerto» cuando alguien se hace daño o para comprobar entre ellos que todo está bien.

6. Promueve la idea de que son un equipo.

- a) Pide su ayuda para pensar en soluciones a problemas comunes o para la toma de decisiones, como, por ejemplo, elegir un regalo para papá o mamá.
- b) Propón más juegos cooperativos que competitivos.
- c) Si jugáis a algo competitivo, priorizad que los equipos sean adultos contra hermanos.
- d) Cuando la ocasión lo permita, puedes referirte a ellos como equipo. Por ejemplo: «¡Guau! ¡Los hermanos Martínez al rescate!».

Entiende las estrategias de pertenencia de tus hijos sin etiquetarlos

Cada uno de tus hijos tiene una estrategia de pertenencia distinta y, si logras averiguar cuál es mediante la observación, sabrás cómo acompañarle. Ahora bien, como comentábamos en el capítulo sobre la autoestima (**Capítulo 4, Claves para fomentar una autoestima sana: AGUA**), no caigas en el error de encasillarlos y aún menos de asumir que hay etiquetas mejores y peores. Algo que te puede ayudar a identificar cuál es la estrategia de pertenencia de tu hijo es observar aquel rasgo en el que se diferencia más de su hermano o hermanos.

Fomenta un ambiente de cooperación

Existen dos mitos muy presentes en nuestra sociedad que se interponen en la creación de ambientes cooperativos.

El primer mito es el de la igualdad. Con la aspiración de ser justos a la hora de transmitir nuestro amor y para evitar explosiones emocionales en nuestros hijos que nos resultan incómodas, nos obsesionamos por dar lo mismo a todos. De este modo, acabamos contando la cantidad de arándanos que ponemos en cada plato o comprándoles a todos las mismas cosas,

aunque no las necesiten. Sin embargo, este abordaje, además de agotar al adulto, no acaba con las comparaciones, la competitividad ni los conflictos. De hecho, en el fondo, los empeoran, porque hace que los niños se centren en detectar cualquier indicio de desigualdad y acaben sintiendo que las cosas nunca son del todo iguales para todos.

Por eso te propongo abandonar esta estrategia y empezar a observar y a cuidar la singularidad de cada uno de tus hijos. **Porque ser justo no es dar a todos lo mismo, sino dar a cada uno lo que necesita en cada momento.** Cuando el adulto cambia con convicción su idea de justicia, los niños la acaban entendiendo y aceptando, aunque les lleve su tiempo.

De hecho, al principio será normal que el hermano que no reciba algo se enfade. En estos casos, aplica las **tres «R» del acompañamiento amable y firme.**

- **Reconoce** el sentimiento («Entiendo que no te guste y te puedas sentir enfadado»).
- **Recuerda** la norma o el acuerdo («Cuando tú lo necesites, lo compraremos»).
- **Redirige**, en este caso, involucrando de forma activa a quien no recibe nada (por ejemplo, que ayude a escoger, envolver o entregar el objeto a su hermano).



«Lo que realmente necesitan los niños es ser tenidos en cuenta y sentirse valorados. Querer a cada hijo por igual no supone amar menos. Querer distinto supone tener que competir por el amor y la atención. Ser amados de forma única significa sentirnos seguros de que nos valoran y de que seremos atendidos cuando lo necesitemos».

ANGÉLICA JOYA

El segundo mito es pensar que la competición es sana. Creemos que para preparar a nuestros hijos para la sociedad competitiva en la que vivimos debemos practicar el competir en casa o en el colegio. Sin embargo, los estudios demuestran que los niños que crecen en ambientes cooperativos están mejor preparados para la sociedad competitiva, porque se concentran en su propio progreso, gestionan mejor el estrés y son más capaces de aprender de los demás y valorar su ayuda sin sentirse inferiores.

Así, aunque con comparaciones como: «A ver quién llega primero al coche» o «Mira tu hermano qué bien come» quizá logremos que se den prisa o que coman un poco más, a la larga, lo único que conseguiremos es aumentar la rivalidad entre los hermanos. Además, supondrán una carga innecesaria en el niño que en ese momento está «portándose bien» (quien puede pensar: «Entonces, cuando no coma, ¿no me van a querer?») y, en muchas ocasiones, desmotivaremos aún más al que tratamos de motivar (que puede pensar: «Si no llegaré a ser nunca como mi hermana, no vale la pena ni esforzarse»).

Por todo ello, quiero proponerte unas cuantas formas de promover un ambiente más cooperativo en casa:

En lugar de...	Mejor...
Estimular o corregir mediante la competencia, con frases como: «A ver quién se viste primero», «Mira qué callada está tu hermana en el cine», etcétera.	<ul style="list-style-type: none"> • Describe qué quieres que haga exactamente tu hijo: «En el cine, hablamos bajito». • Pide ayuda mediante la cercanía física y emocional: «Hoy tengo una reunión muy pronto y necesito vuestra ayuda para llegar a tiempo. ¿Cómo podéis hacerlo?». • Promueve juegos y actividades cooperativas o en las que los hermanos formen equipo: «¡Vamos a batir nuestro récord de velocidad al vestirnos!» o haz una carrera de adultos contra niños.
Comparar y juzgar a los demás en presencia de tus hijos, con frases como: «Pues me gusta mucho más tu nueva profesora Andrea porque contesta muy rápido a los correos y parece más simpática», «¿Qué profesora te gusta más, Andrea o María?», etcétera.	Describe o pregunta sobre el comportamiento de una persona en concreto. Por ejemplo: «Ayer le mandé un correo a Andrea y ya me ha contestado», o simplemente pregunta: «¿Qué te parece Andrea?».
Justificarte o responder a su deseo de igualdad cuando los niños se comparan, respondiendo cosas como: «Toma, ahora ya tienes las mismas fresas que tu hermano» si uno se queja de que le has dado más fruta a otro, o decir: «Os quiero a los dos por igual» si uno se queja de que quieres más a su hermano.	Responde a la necesidad que hay detrás de la queja o reclamación y pon el foco en el niño. Por ejemplo: «¿Tienes más hambre?» o «Cada uno es especial para mí por distintos motivos. ¿Quieres saber qué es lo que admiro de ti?».
Discutir o competir con los demás adultos de la familia sobre la repartición de responsabilidades del hogar o por las diferencias en cuanto a sistema educativo.	<ul style="list-style-type: none"> • Dedicad tiempo a alcanzar acuerdos respetuosos como pareja. • Usad la pausa positiva cuando las discusiones suban de tono. • Practicad la escucha activa y respetad las diferencias.
Premiar los resultados y la perfección, con frases como: «¿Qué nota has sacado en el examen?» o «¿Un ocho? ¿Y en qué has fallado?».	Céntrate en el proceso y el esfuerzo y en fomentar la autoevaluación. Por ejemplo: «¿Te has fijado en lo mucho que te has esforzado?», «Esto es el resultado de todo lo que has trabajado» o «¿Cómo te sentiste en el examen?».

Empatiza con todos y reconoce cómo se sienten

A menudo, minimizamos o negamos los sentimientos y pensamientos que expresan nuestros hijos sobre sus hermanos, sobre todo cuando indican ira, celos, envidia, rechazo u odio. De hecho, si uno de tus hijos te dice: «Quiero mucho a mi hermano», generalmente no le

responderás: «No creo que eso sea verdad», como sí puede pasar cuando te dice: «¡No soporto a mi hermano!».

Es cierto que, a veces, tememos hablar sobre las emociones consideradas negativas porque creemos que al hacerlo las promovemos, pero ocurre justo lo contrario. Como ya hemos explicado anteriormente, lo que debemos hacer siempre, con cualquier expresión personal, es **conectar** con lo que nos dicen, **permitir** todos los sentimientos y **redirigir** el comportamiento o dar **opciones** para que este se exprese de forma segura y respetuosa. Veamos cómo hacerlo.

1. Formas de conectar y permitir las emociones de tus hijos:

- Expresar su emoción con palabras. Por ejemplo: «Estás enfadado».
- Manifestar su pensamiento con palabras. Por ejemplo: «Crees que hace eso para molestarte».
- Normalizar su sentimiento dándole un relato. Por ejemplo, podéis leer cuentos que hablen de emociones ambivalentes entre hermanos, como los celos. También puedes decir cosas como: «Es normal sentirse así», «No eres mala persona por sentirte así» o «Te quiero».
- Decir en voz alta su deseo (que no significa concedérselo). Por ejemplo: «Te habría gustado que tu hermana llamara a la puerta antes de entrar».

2. Formas de redireccionar, dar opciones o corregir comportamientos:

- Expresar la emoción de forma simbólica o creativa. Por ejemplo, puedes proponer a tu hijo que le pegue al cojín, que te muestre qué le ha hecho su hermano señalándotelo en un muñeco, que haga una lista de todo lo que le molesta de su hermano o que haga un dibujo sobre lo que ha pasado.
- Entrenar en el uso de los mensajes «yo». Por ejemplo: «Me siento... cuando... y me gustaría que...».
- En menores de cuatro años, podemos enseñarles a usar la palabra «Stop» junto a la postura corporal de superhéroe (como hemos explicado en el **Capítulo 4, Ideas para el día a día en familia**).
- Prevenir los conflictos frecuentes con acuerdos. Por ejemplo: decidir una palabra de seguridad que puedan usar cuando el juego ya no sea divertido para alguien o establecer turnos para escoger cuento, llamar al ascensor, hablar en la cena o en el coche, etcétera.
- Recordar lo acordado y entrenado. Por ejemplo: «Usamos las palabras, no las manos», «Dile qué es lo que te ha molestado» o «Este tipo de palabras duelen».



«Hasta que los sentimientos negativos no salen, no pueden entrar los positivos. Insistir en los sentimientos positivos provoca sentimientos negativos. Permitir y acoger sentimientos negativos promueve la

expresión de sentimientos positivos».

DOROTHY BARUCH

«¿Qué tengo que hacer si se pelean?»

Supongo que, con todo lo dicho hasta ahora, ya tienes claro que los conflictos forman parte de las relaciones entre hermanos y que, por lo tanto, tu labor no es intentar evitarlos a toda costa. A mí me ayuda pensar que las relaciones fraternales nos dan la oportunidad de practicar muchas habilidades que necesitaremos más adelante en las relaciones de pareja. Piénsalo: la relación con un hermano es la primera en la que se experimentan emociones ambivalentes («Ahora quiero jugar contigo», «Ahora quiero que desaparezcas»). Además, también resulta útil tener claro que, en muchas ocasiones, lo relevante en sí no es la pelea, sino lo que obtienen los niños gracias a ella. Por ejemplo: ¿logran que lo dejes todo y corras a su lado para intervenir, o que te posiciones a favor de alguno de ellos y eso les haga sentirse «especiales»?

Así, si solo pudiera recordar una cosa sobre la gestión de las peleas fraternales, elegiría sin dudar una frase de Dreikurs: «**Todos estamos en el mismo barco**». Nos ayuda a recordar que nuestro papel en las peleas de nuestros hijos no debe ser nunca el de juez o el de policía, sino el de mero observador que, en caso de intervenir, lo hará con calma, neutralidad y con el único objetivo de hacer de «traductor» o de garantizar la seguridad de todos.

El problema de intervenir

Cuando nos interponemos en los conflictos de nuestros hijos, lo más probable es que acabemos tomando partido por uno u otro, lo que a la larga no hace más que empeorar la situación. En primer lugar, porque es imposible que llegues a saber qué ha pasado en realidad, por lo que estarás tirando de prejuicios y etiquetas. Y, en segundo lugar, porque al dictar sentencia estarás reforzando los roles de víctima y victimario que conllevan determinados beneficios, por lo que son difíciles de abandonar. Por un lado, la víctima tiene un momento en el que el adulto se pone de su parte, la protege y se enfada con su hermano. Y, por otro, el victimario se siente injustamente tratado, se indigna y libera su rabia mediante las peleas.

Para aplicar esto, Jane Nelsen y Lynn Lott proponen una herramienta llamada las tres «S» que ayuda al adulto a mantener la neutralidad y a transmitir confianza a los niños sobre su capacidad para la resolución autónoma de sus conflictos. Por supuesto, las tres «S» (ir a Anexo) son más eficaces cuando los niños han crecido en un ambiente donde impera el respeto mutuo, la cooperación y la escucha activa.

Confía en el proceso

Para ilustrar el tema de la intervención en conflictos entre hermanos voy a exponer una experiencia personal.

Durante los primeros años de vida de mis dos hijos mayores, mi marido y yo tomamos partido en favor de nuestra hija. A nuestros ojos, ella era la «pequeña», no solo por edad, sino también por envergadura, y era ella la que recibía los tirones de pelo y empujones de su hermano mayor. Por este motivo dedicábamos mucho tiempo a intentar «corregir» y entrenar a nuestro hijo para que dejase de pegar, y lo primero que hacíamos cuando empezaba una pelea era intervenir. Pero nada de aquello dio resultado. De hecho, los conflictos se intensificaron.

Todo cambió el día que vi cómo, durante una discusión verbal, mi hija de tres años inclinaba la cabeza en un gesto que significaba: «Toma mi pelo, tira de él». En aquel entonces ya conocía la teoría sobre la neutralidad de los adultos, pero me parecía ciencia ficción con niños tan pequeños. Sin embargo, aquella imagen me impactó tanto que decidí que había llegado el momento de poner esta teoría en práctica.

A partir de entonces, empezamos a esforzarnos por mantenernos al margen de los conflictos y enseñar a nuestros hijos herramientas de negociación. No fue fácil y, durante mucho tiempo, sentimos la tentación de volver a los métodos anteriores porque sentíamos que los cambios no estaban siendo tan rápidos como esperábamos.

Hasta que un día oí a mi hija decirle a su hermano en mitad de una discusión: «Le voy a decir a mamá que no me dejas jugar», a lo que él respondió: «Te va a decir que lo resolvamos entre nosotros». Entonces supe que ellos habían notado nuestro cambio y que valía la pena seguir adelante, aunque tal vez para ella era más difícil de aceptar porque había perdido ese lugar especial de «mi madre está de mi lado». Esto me ayudó a afinar y a mantenerme constante en mi papel de neutralidad entre mis hijos.

Por eso, como madre, te digo que confíes en el proceso.

Con frecuencia, los niños y adolescentes están tan desbordados o son tan pequeños que no pueden comunicar sus necesidades o entender lo que dice el otro en momentos de conflicto. En estos casos, el abordaje que resulta de más ayuda por parte de los padres no es el de intervenir en las peleas, sino el de **hacer de traductores**; es decir, dar voz a las necesidades, pensamientos y sentimientos de cada uno, sin juzgar ni tomar partido por nadie. Ten en cuenta que la traducción requiere empatía, escucha activa para entender los puntos de vista de todos los implicados y calma, aunque haya un peligro físico inminente.

¿Qué hacer si hay un herido?

Si durante una pelea entre tus hijos, alguno de ellos acaba con una lesión o sangrando, atiéndelo sin hacer grandes aspavientos. Al referirte a lo sucedido, habla del hecho en sí («Este golpe ha tenido que doler..., ¿quieres hielo?») y no del autor («Vaya mordisco te ha dado tu hermano»). Al manejar la situación, recuerda siempre que hay dos personas heridas, aunque solo una de las lesiones sea física.

¿Qué hacer cuando se pelean por un objeto?

Como ya hemos comentado antes, tu papel nunca debe ser el de juez o árbitro. Son ellos quienes deben resolver el conflicto, pero es difícil llegar a un acuerdo cuando una de las partes tiene el objeto de discusión en la mano y la otra no. Por eso, si esto sucede a menudo, puede ser útil que en un momento de calma les expliques a tus hijos que cuando se peleen por un objeto, y tú sientas que hay peligro de que el conflicto acabe en agresión, serás tú quien custodie el objeto para que ellos puedan negociar sin distracciones y manteniendo la seguridad. Cuando lleguen a un acuerdo y te informen lo acordado, tú se lo devolverás.

Antes de coger el objeto, no hagas advertencias ni amenazas. Actúa en silencio. Esto te ayudará a mantener la calma y a retirar el objeto sin violencia. Y, antes de devolverlo, asegúrate de que todos los implicados están conformes con el acuerdo al que han llegado.

Recuerda no juzgar los acuerdos entre hermanos o amigos. Si todos los implicados están conformes, tú no tienes por qué juzgar si el pacto es o no justo.

¿Qué hacer si les gusta jugar a pegarse?

Muchos hermanos disfrutan de los juegos físicos, aunque, a veces, los adultos suframos al verlos. Sin embargo, en lugar de prohibir esta clase de juegos, creo que lo importante es establecer unos límites para su práctica que garanticen la seguridad de todos. En este sentido, puedes adecuar un lugar en casa donde tus hijos puedan jugar sin hacerse daño y/o pactar una palabra de seguridad (por ejemplo, peonza) que cualquiera de ellos pueda decir si el juego deja de ser divertido. Eso significa que, si alguien la pronuncia, todos deben parar. Esto también te sirve a ti para intervenir. Por ejemplo: «He oído a alguien decir “peonza”. Eso significa que la cosa ha dejado de ser un juego. Es hora de parar».

Corregir y entrenar las habilidades para la convivencia entre hermanos

Cuando como padres empezamos reducir el intervencionismo en las peleas fraternales, llega el momento de observar qué sucede y cómo interactúan los niños para determinar qué habilidades necesitan aprender o practicar. Por ejemplo: ¿tienen recursos para negociar? ¿Son capaces de autorregularse? ¿Pueden reconocer sus errores e intentar repararlos? ¿Les cuesta pedir perdón?

No debemos perder de vista que el desarrollo de las habilidades sociales lleva tiempo y requiere atención; estas no aparecen espontáneamente de la noche a la mañana, sino que hay que experimentarlas y entrenarlas.

Una regla de oro que te puede ayudar en este camino es **preguntarte qué te gustaría que hiciera ahora mismo tu hijo** y, en lugar de forzarlo a que lo haga, hazlo tú.

A continuación, te doy otros ejemplos y consejos prácticos para el entrenamiento de las habilidades sociales:

- Conviértete en un buen ejemplo y, siempre que te equivoques, pide perdón. Hazlo sin excusas ni justificaciones. Por ejemplo: «Siento haberte gritado; no debería haberlo hecho». Hemos explicado cómo hacerlo en el **Capítulo 4, Claves para fomentar una autoestima sana: AGUA.**
- Cuando haya un conflicto, da tiempo a todos los implicados para que se calmen antes de intentar hablar de lo sucedido. Cuando nuestro cerebro está en modo «cocodrilo» (es decir, cuando nos sentimos enfadados, tristes, humillados, etcétera) somos incapaces de ver nuestros errores. Hemos hablado a fondo sobre esto en el **Capítulo 1, Los seis principios de la educación con respeto mutuo.**
- Después de una pelea, intenta hablar por separado con cada uno de los implicados para ayudarles a reflexionar sobre qué se arrepienten y a pensar en qué creen que pueden hacer ahora y la próxima vez que pase algo parecido. Recuerda que todos tenemos un mal día, por eso no es necesario que hables después de cada pelea. Hazlo solo cuando veas que es realmente necesario. A veces, si el adulto interviene para hablar después de cada discusión, acaba, sin querer, reforzando la dinámica conflictiva.
- Promueve los acuerdos entre hermanos. Recuerda que para que funcionen es fundamental que el adulto se mantenga neutral (es decir, que no juzgue si el pacto es justo o no) y sea amnésico (es decir, que no recuerde el acuerdo y permita que lo gestionen los niños).
- Enseña a tus hijos herramientas básicas de negociación. Para hacerlo, puedes proponerlas directamente en situaciones del día a día o hacer juegos de rol de vez en cuando para practicar.

Herramientas básicas de negociación

- **Intercambio.** «Yo te doy una cosa y tú me das otra cosa similar a cambio».
- **Intercambio especial.** «Tú me das una cosa especial que yo deseo con mucha fuerza y yo te doy dos o más cosas que te gustan a cambio».
- **Hacer turnos.** Si cada individuo quiere hacer una cosa distinta, se pueden establecer turnos para hacer ambas. Por ejemplo: «Primero jugamos a mi juego y, después, al tuyo, pero como tú vas segundo, jugaremos al tuyo cinco minutos más». Si los dos quieren columpiarse y solo hay un columpio contamos hasta X y cambiamos.
- **Negociación previa.** Si se prevé que puede haber conflictos durante una actividad, se puede hacer una negociación previa, que consiste en recordar o establecer una serie de normas. Por ejemplo: «Antes de jugar a la oca, vamos a refrescar las normas».
- **Uno divide y el otro elige.** Esta estrategia es muy útil para evitar conflictos a la hora de repartir, sobre todo la comida. Se trata de que uno de los niños divida mientras que el otro sea el primero en elegir con qué parte se queda.
- **Pactos en calma.** Cuando hay conflictos que se repiten con cierta frecuencia, vale la pena llegar a acuerdos en momentos de calma. En estos casos, el adulto debería actuar exclusivamente como traductor si es necesario (acudir a Anexo, actitud COTA), y vale la pena crear un recordatorio visual en forma de cartel, fotografía o alarma periódica para

evitar futuros conflictos. Algunos de esos conflictos regulares son: quién se sienta en el sofá, quién pica el botón del ascensor, quién elige el cuento, quién se ducha primero, etcétera.

«Me faltan manos»

Después de una pelea o un conflicto grave, es probable que tus hijos te necesiten para recuperar la calma o sentirse en confianza, y también es posible que tú te sientas desbordado ante la perspectiva de tener que consolarlos al mismo tiempo. Veamos qué puedes hacer en estos momentos:

- **Puedes intentar atender físicamente a los dos al mismo tiempo.** Quizá te suene a misión imposible, pero es viable siempre que seas capaz de mantener la calma y la separación física entre los niños. También es importante verbalizar la situación. Por ejemplo: «Tengo dos niños que están heridos y los dos necesitáis estar con mamá ahora mismo. Venid, porque aquí siempre hay suficiente sitio para todos». Si uno de los dos se niega a estar cerca del otro, puedes decir: «Sé que no quieres a tu hermano cerca porque estás enfadado con él. Yo estoy aquí contigo y tu hermano se mantendrá a mi otro lado lejos de ti hasta que estés preparado». Si uno de los niños está preocupado o arrepentido, también puedes verbalizarlo.
- **Puedes hablar a uno de los niños,** el que tenga más recursos en ese momento, que no tiene por qué ser el más mayor, **mientras atiendes físicamente al otro.** Puedes decir algo como: «Camila, veo que me necesitas y estaré contigo en un rato. Ahora estoy ayudando a Juan con su herida y luego estaré contigo para lo que necesites». Otra opción es dar un abrazo al que vas a dejar esperando, decirle que estarás con él después de ayudar a su hermano y que, mientras espera, puede hacer algo que le guste y le haga sentirse en compañía (sin pantallas), como abrazar un peluche, escuchar un audiolibro o algo de música mientras pinta, juega con su caja de actividades (te explico cómo hacerla al final de este capítulo) o usa su espacio de pausa positiva (**Capítulo 1, Los seis principios de la educación con respeto mutuo**).

Menos palabras y más calma

Tener a dos pequeños llorando o gritando puede ser desesperante y, generalmente, nuestro primer impulso es intentar corregir, arreglar o explicar. Sin embargo, en momentos así las palabras que no sean empáticas no hacen más que empeorar la situación. Así que recuerda que, a veces, lo único que necesitan tus hijos es desfogarse y sentirse seguros. Por eso, céntrate en mantener tu calma (en los anexos hay muchas ideas de higiene emocional) para aguantar el

chaparrón y, si alguna vez sientes que necesitas llorar, hazlo. Lo único que debes hacer es explicar a tus hijos que ellos no son los culpables de tus lágrimas y que todos necesitamos llorar a veces para sentirnos mejor.

Ideas para el día a día en familia

La mejor forma de mantener la llama de la rivalidad entre hermanos a un nivel seguro es fortalecer su relación y el lugar que cada uno ocupa en la familia. Te propongo algunas formas de hacerlo.

Tiempo especial individual

La disciplina positiva propone a los adultos pasar tiempo a solas con cada uno de sus hijos de manera frecuente. Estos espacios de intimidad ayudan a mejorar la comprensión mutua y la relación, al tiempo que logran que el niño se sienta único e importante.

¿Cómo funciona? La idea es que el adulto reserve un tiempo a solas para cada uno de sus hijos sin distracciones. La frecuencia y la duración deben adaptarse a la logística familiar, pero lo importante es que sea algo que se pueda cumplir y que no se convierta en una carga. Con niños menores de siete años, lo aconsejable es que este tiempo a solas sea de entre diez y quince minutos cada dos días o cada día, mientras que con los mayores de ocho años puede ser de treinta minutos a la semana.

Algunos consejos para sacar el máximo provecho de estos momentos:

- Ponerles nombre y usar algún recordatorio visual del tiempo (por ejemplo, un reloj de arena o un timbre) y del espacio (cerrar la puerta, poner un cartel, etcétera) puede ser útil, sobre todo cuando los hijos son pequeños.
- No te compliques. No se trata de hacer grandes planes, sino de pasar tiempo con tu hijo.
- Podéis hacer previamente una lista con actividades que os gustaría realizar a los dos en esos espacios. Es importante que realmente los dos disfrutéis de este tiempo compartido.
- Este tipo de ocasiones no son para dar sermones, hacer correcciones o conversar sobre otros miembros de la familia.
- Nunca conviertas esos momentos en un premio o un privilegio. Seguramente, los días que sientas que tu hijo menos se merece esa atención por tu parte serán los días que él más la necesite.

Caja de actividades

Puede ser útil que tu hijo tenga una caja de cosas para jugar a solas de manera segura y entretener las esperas cuando el adulto esté atendiendo a otro hermano. Si está a punto de llegar un bebé a casa, puedes proponerlo antes del nacimiento para que el futuro hermano mayor se entrene en su uso.

Buzón del aliento

Instala un «buzón» en algún lugar de la casa donde todos los miembros de la familia se puedan dejar notas cariñosas o de agradecimiento de manera espontánea.

Turno de palabra

Hemos mencionado el turno de palabra usando un objeto en las reuniones familiares, ya que resulta muy útil para aprender a respetar los turnos en las conversaciones, independientemente de la edad. Se trata de dar un objeto a la persona que esté hablando en ese momento, para indicar que es quien tiene el turno de palabra y que los demás deben guardar silencio y escuchar.

Ejercicio personal: explorar tu pastel familiar

El objetivo de esta actividad es que dediques un tiempo a observar a tu familia para ver cómo reclama su pertenencia cada uno de los miembros e identificar posibles etiquetas.

Para hacerlo:

1. Toma una hoja de papel y divídela en tantas partes como miembros tenga tu familia. Por ejemplo, si en casa sois dos adultos y tres niños, necesitarás cinco espacios.
2. Escribe el nombre de un miembro de la familia, incluido el tuyo, en cada uno de esos espacios. A continuación, anota debajo de cada nombre al menos seis características, habilidades o gustos de esa persona. Por último, escribe también cuál es la emoción que crees que más ha sentido esa persona dentro del hogar durante las dos últimas semanas.
3. En la parte superior de la hoja de papel escribe tres palabras que describan el ambiente familiar durante los últimos tres meses. Por ejemplo: tranquilidad, nervios, gritos, prisas, conexión, etcétera.
4. Cuando hayas rellenado toda esta información, responde a las siguientes preguntas:
 - a) ¿Qué características, habilidades y gustos tienen en común tus hijos?
 - b) ¿Qué características, habilidades y gustos de tus hijos no tienen nada en común? Es decir, ¿qué cosas te hacen pensar que tus hijos son polos opuestos?
 - c) ¿Qué características, habilidades y gustos tienes tú en común con tus hijos? ¿Cuáles no se parecen en nada?
 - d) ¿Qué características, habilidades y gustos tiene tu pareja en común con vuestros hijos? ¿Cuáles no se parecen en nada?
 - e) ¿Qué pregunta de este ejercicio te ha costado más responder? ¿Por qué?
 - f) ¿Qué has aprendido haciendo este ejercicio? ¿En qué te ha hecho reflexionar?

g) ¿Hay alguna acción en concreto que quieras llevar a cabo a partir de lo trabajado en esta actividad?

Nota: Los aspectos en los que tus hijos son muy diferentes (casi como polos opuestos) son los que están más relacionados con lo que cada uno de ellos cree que es su condición de pertenencia a la familia. Seguramente, son elecciones que han hecho pensando en la familia como un «pastel». Explorar y trabajar sobre estos aspectos puede ser de gran utilidad.

CAPÍTULO 8

EDUCAR EN COMPAÑÍA

E D U A R C

Una pregunta que me hacen a menudo tanto en consulta como en los talleres de formación para padres es la siguiente: «**¿Servirá de algo que yo empiece a educar de esta manera a mis hijos si los demás adultos de su vida no lo hacen?»**».

Es obvio que los niños no están siempre en casa con sus padres. Algunos pasan muchas horas con los abuelos u otros familiares que los cuidan mientras sus padres trabajan y, por supuesto, todos están mucho tiempo en centros educativos, cuyas técnicas pueden no estar alineadas con la disciplina positiva. Además, puede que incluso dentro de la pareja uno de los miembros tenga muy claro que quiere aplicar estos métodos, pero el otro no. ¿Qué hacer en estos casos? ¿Vale la pena intentarlo?

Yo misma me lo pregunto a veces y, en más de una ocasión, me he sentido sola o nadando a contracorriente. Por eso quiero compartir contigo cinco mantras que suelo repetirme para no perder la perspectiva ni el rumbo.

Cinco mantras para educar en compañía

Mantra 1. Priorizo mis procesos de aprendizaje y respeto el ritmo de los demás

Para que se entienda mejor este concepto, explicaré primero las cuatro etapas del aprendizaje de una nueva habilidad, definidas por el psicólogo Abraham Maslow.

1. Incompetencia inconsciente. Es la etapa anterior al descubrimiento de que carecemos de determinada habilidad. No sabemos ni que existe ni que se puede aprender y, por lo tanto, nos da igual. Por ejemplo, muchas personas desconocen la existencia de los cólicos del lactante antes de tener a su primer hijo y, por supuesto, no tienen ni idea de qué hacer la primera vez que su recién nacido empieza a llorar con desesperación. En esta etapa, cuando descubrimos que existe algo que desconocíamos, podemos optar por dos vías: la primera, resistirnos al cambio y buscar justificaciones para no aprender nada nuevo y quedarnos como estamos; y, la segunda, buscar recursos para empezar a adquirir la nueva habilidad.
2. Incompetencia consciente. Esta es la etapa más agri dulce del proceso de aprendizaje y es en la que se quedan ancladas muchas personas. Es un momento en el que la ilusión y la necesidad de aprender algo nuevo conviven con la incapacidad y la total consciencia de dicha falta de habilidad. Así, la abundancia de errores y fallos en la ejecución de la nueva tarea genera mucha frustración y desánimo. Sin embargo, si la motivación para aprender la nueva habilidad es lo suficientemente fuerte o importante, y se cuenta con los recursos necesarios, es muy probable que la persona pueda perseverar.

3. Competencia consciente. Esta es la etapa en la que los momentos de satisfacción y disfrute empiezan a superar a los de frustración e impotencia. Cada vez somos más hábiles a la hora de ejecutar la nueva tarea, pero aún podemos equivocarnos si no estamos muy pendientes. Si conduces, se parece a ese momento en el que ya sabes llevar el vehículo bastante bien en las rectas, pero las rotondas o las subidas muy inclinadas te provocan sudores fríos.
4. Competencia inconsciente. Con la práctica suficiente, se puede llegar a automatizar casi cualquier habilidad y es entonces cuando se alcanza la etapa de ejecutarla sin pensar, casi sin darte cuenta. Desaparece la impotencia y también el esfuerzo mental añadido que antes requería, por ejemplo, conducir o hablar ese nuevo idioma.

¿Te suena este proceso? ¿En qué punto te encuentras tú en relación con todo lo que hemos explicado sobre educación en este libro? ¿En qué momento se encuentra esa persona a la que intentas convencer de que se una a tu forma de educar a tus hijos? **Ser consciente de esto te ayudará a ser compasivo con todos los implicados y a entender que decidir cambiar no es fácil ni evidente.**

Por otro lado, pregúntate: ¿crees que, en el momento en el que se te cala el coche cinco o seis veces cada vez que lo coges, eres la mejor persona para convencer a los demás de las ventajas de aprender a conducir? ¿De verdad piensas que verte a ti pelearte con el vehículo y frustrándote les hará pensar: «¡Qué maravilla, yo también quiero!»? Pues lo mismo sucede con todo lo que te propongo en este libro. Si aún te encuentras en una etapa muy inicial del proceso, tal vez no estés transmitiendo el mensaje que deseas.

Por eso, te invito a priorizar tu proceso de aprendizaje (que ya es difícil de por sí) y a respetar el de los demás. Ya verás como, a medida que practiques y ganes habilidad, los cambios empezarán a ser evidentes y, aunque a veces te sientas solo, **tus hijos se beneficiarán de todo tu esfuerzo.** Del mismo modo, buscar apoyo en personas que ya están en ese mismo proceso (aunque no sean de tu círculo más cercano) puede ayudarte muchísimo. Por eso estoy tan a favor de los talleres y espacios de diálogo grupal, y los promuevo constantemente desde mi consulta privada y proyecto profesional.

Mantra 2. Todo lo que quiero que otro adulto haga con los niños y adolescentes debe recibirlo antes ese adulto

A veces cometemos una gran incongruencia: pretendemos que otros adultos traten con respeto, aliento y conexión a los niños y adolescentes mientras nosotros tratamos de forma irrespetuosa, desalentadora y muy crítica a esos mismos adultos. Se hace de forma inconsciente. Caemos en dicha incoherencia movidos por el afán de ayudar, compartir y convencer, o por la indignación o la impotencia que nos generan determinadas situaciones, y es perfectamente comprensible. Yo me he sentido y me sigo sintiendo así muchas veces a lo largo de una semana cualquiera.

En estos casos, intento siempre recordar que si alguien se siente bien se comporta bien. Es decir, que, si un adulto se siente juzgado o incapaz, no tendrá fuerza para contemplar la posibilidad de un cambio y muy difícilmente escuchará lo que tienes que decir o verá los beneficios de lo que tú haces.

Por este motivo, respeta a tu pareja del mismo modo que te gustaría que ella respetase a tu hijo, alienta a tu madre como te gustaría que ella alentara a tus hijos y relaciónate con los docentes de tus hijos mediante la conexión igual que quieres que hagan ellos con sus alumnos.

Mantra 3. La comunicación es vital

Para comunicar algo de forma adecuada, el primer paso consiste en elegir el momento, la intención y el mensaje. Veamos cada uno de estos factores por separado:

- **Momento.** La mejor forma de comunicar algo es sin espectadores, sin prisas y con calma, tanto por parte del emisor como del receptor. Si ha habido un conflicto previo, ayuda dejar pasar al menos veinticuatro horas antes de abordarlo.
- **Intención.** Plantéate cuál es el objetivo de esta conversación. Si te cuesta concretar una respuesta o esta incluye cosas como «convencerle de...», «hacer que cambie su forma de...», dale una vuelta. Recuerda siempre que tus objetivos deben definir cosas que estén dentro de tu ámbito de control y que el comportamiento de otra persona escapa de él (lo único que puedes intentar hacer es influir en él). Algunos ejemplos de objetivos realistas y respetuosos con el otro son: expresar lo que siento sobre una cosa, pedir información sobre lo que pasó, transmitir mi preocupación, pedir ayuda o expresar que me gustaría llegar a un acuerdo. Hablo de esto en el capítulo 5, dedicado a la comunicación.
- **Mensaje.** A la hora de elaborar el mensaje, debemos cuidar tanto los aspectos no verbales (tono de voz, postura corporal, mirada, pausas y silencios) como las palabras que usamos.

Una vez que sepas cuál es tu objetivo, hayas trabajado el mensaje que quieres transmitir y hayas encontrado el momento adecuado, puedes tener una conversación asertiva, que se divide en tres etapas:

- 1. Describir y expresar.** La primera etapa de la conversación asertiva consiste en describir la situación sin juicios o quejas. Utiliza mensajes «yo» («Me siento...», «Me preocupa...») o descripciones («He notado que...»).
- 2. Explorar y escuchar.** En esta etapa, llega el momento de preguntar al otro qué opina, cómo ve la situación y qué información tiene sobre tus observaciones. Es importante mostrarse abierto a escuchar de forma activa e incluso puedes parafrasear las palabras de la otra persona para confirmar que la has entendido bien. Si ves que empieza a mezclar temas o intenta defenderse con mensajes como «Y tú más», no caigas en la tentación de justificarte tú también. Céntrate en escuchar y comprender lo que intenta comunicarte más allá de sus juicios y palabras.
- 3. Acordar y decir lo que necesitas.** Esta etapa es importante. Para lograr el éxito, hay que tener muy claro qué puedes pedir a la otra persona y qué no. A veces, la conversación finalizará con una petición concreta, por ejemplo: «Me gustaría que me ayudaras con...». Otras veces, la conclusión consistirá en llegar a acuerdos, lo que implica realizar una lluvia de ideas conjunta de soluciones y definir tiempo y pasos a seguir para cumplirlas. En

ocasiones, la conclusión será una pregunta abierta que puede contestarse en ese mismo momento o bien más adelante; por ejemplo: «Me gustaría saber si crees que podrías ayudarme de alguna manera en esta situación» o «Me gustaría oír tus ideas al respecto».

Por supuesto, tanto la comunicación como las conversaciones asertivas varían en función del interlocutor. En la segunda parte de este capítulo, abordaremos con más profundidad este tema.

Mantra 4. Puedo ofrecerle un relato a mi hijo para ayudarlo a entender al otro desde el respeto mutuo y asumir una responsabilidad real sobre lo sucedido

Los niños se encuentran con situaciones en su vida que tú no puedes controlar. Por eso, es importante proporcionarles recursos para que puedan entenderlas y gestionarlas de una manera sana y respetuosa.

Es vital ayudar a los pequeños a entender que las faltas de respeto, humillaciones, castigos o gritos que reciben de otras personas no son una consecuencia directa de sus actos (es decir, que no se los «merecen»). ¿Por qué es tan importante esta cuestión? Porque los niños tienen la tendencia innata de responsabilizarse personalmente de las situaciones de vulnerabilidad con un adulto. Por eso, cuando reciben un grito o un castigo, automáticamente piensan cosas como: «Hay algo malo en mí», «Es culpa mía» o «Yo he provocado esto». Se trata de una respuesta inconsciente que les ayuda a proteger la relación con el adulto (del cual dependen) y a sentir que tienen un poco de control sobre una situación difícil («Si me portara bien, las cosas cambiarían»).

Por eso, cuando nuestros hijos nos expliquen situaciones en las que otros adultos hayan usado métodos educativos con los que no estamos de acuerdo, es fundamental revisar la situación desde la calma, la curiosidad y el respeto por el otro adulto y por el niño. Cómo lo hacemos:

- En primer lugar, escucha a tu hijo y permite que se desahogue.
- A continuación, empatiza con lo que siente, que no es lo mismo que simpatizar o estar de acuerdo. Puedes decirle cosas como: «No debe de haber sido fácil sentirse así» o «Te sentiste triste cuando te dijo esto».
- Después, puedes explorar la situación y preguntar algo como: «¿Qué te habría gustado que hubiera hecho ese adulto en ese momento?».
- Y, por último, y en función del caso, puedes ayudar a tu hijo ofreciéndole un relato sobre lo sucedido y ayudarlo a pensar qué puede hacer la próxima vez que pase algo así. De este modo, le devuelves algo de soberanía y control de la situación y promueves que reflexione sobre su comportamiento.

Cómo crear un relato

La mejor forma de explicar cómo hacerlo es con un ejemplo, y en este caso, real.

Un niño de siete años, hijo de una de mis pacientes, tuvo una profesora que acostumbraba a poner muchos castigos. Un día, el niño llegó a casa y le dijo a su madre: «Dice la profesora que somos nosotros los que nos buscamos los castigos». La madre, entonces, le preguntó cómo se había sentido y qué había pensado al oír aquello, a lo que el niño respondió: «Me sorprendió, mami, porque no creo que sea así. La que decide castigarnos es ella, podría hacer otras cosas», y entonces mencionó muchos de los recursos de disciplina positiva que su madre llevaba un par de años implementando en casa.

Ante esto, la madre decidió crear un relato a su hijo y le dijo: «Todos los adultos que hay en tu vida ahora mismo te queremos ayudar y cuidar, y lo hacemos de la mejor manera que sabemos. Y, del mismo modo que hay muchas formas de hacer un bocadillo o cocinar el arroz, también hay muchos estilos de educar y formas de hacer las cosas. Yo antes también creía que el castigo era una manera de ayudarte, pero cambié de opinión y ahora ya no lo hago». Por último, hablaron sobre las situaciones en las que la profesora se ponía más nerviosa y castigaba para explorar si el niño creía que podía hacer algo diferente, no con la intención de evitar el castigo, sino con la finalidad de promover el respeto, la cooperación y la soberanía en tales circunstancias.

Mantra 5. A ojos de mis hijos, todo lo que no hagan otros adultos dará valor a lo que hago yo

A mí me gusta pensar que, aunque lo ideal sería que todos los adultos trataran a los niños con respeto mutuo, que no sea así permite a mis hijos valorar de verdad lo que tienen en casa. A medida que han ido creciendo, he notado que lo que hacemos influye profundamente en su interpretación de los momentos en los que otros adultos no los tratan igual que nosotros. Esto les proporciona seguridad para desarrollar un criterio propio, que a su vez les permite elegir relacionarse con respeto mutuo y asumir sus errores, en lugar de reproducir patrones nocivos o justificar la violencia y las faltas de respeto hacia otros seres humanos.

En este sentido, tengo una anécdota personal que aún hoy me emociona y me llena de esperanza. Uno de mis hijos, cuando tenía cinco años, me dijo: «Mami, ¿por qué cuando me hablas te agachas y me miras a los ojos?». Yo respondí: «Porque creo que es un gesto respetuoso contigo, porque me gusta mirarte cuando te hablo y porque creo que así nos comunicamos mejor. ¿A ti te gusta?». El pequeño se quedó pensativo y me dijo: «Sí, mami, me gusta, pero ¿sabes una cosa? Hay muchos adultos que no lo hacen. Pero cuando yo sea mayor y sea más alto que tú, te prometo que me agacharé para mirarte a los ojos cuando te hable».

«¿Qué hacer si mi pareja y yo no estamos alineados en cuanto a la educación de nuestros hijos?»

Además de aplicar los cinco mantras que acabamos de ver, te propongo algunas estrategias adicionales para abordar la situación.

- **Cuidad la relación de pareja.** A menudo, los desacuerdos intensos y conflictivos sobre la educación de los hijos son señal de que hay que cultivar más la relación de pareja. En ocasiones, nuestra faceta como padres come terreno a la relación conyugal, pero hay que procurar que no la devore por completo. Intentad pasar tiempo a solas con regularidad, haced una lista de las cosas que os unían cuando no teníais hijos (o en vuestros inicios) e intentad cultivar al menos uno de esos aspectos en vuestra rutina diaria.
- **Transmitid aliento y empoderad a vuestra pareja.** A veces, hay un miembro del equipo que se siente poco valorado, incapaz de educar «tan bien» como el otro o desalentado con su rol en la familia o la pareja. En dichos casos, el aliento y la conexión son los antídotos universales. Por eso, te invito a practicar el agradecimiento por las cosas que pasan en el día a día, a hacer reuniones familiares o de pareja, a realizar el ejercicio de la nube del aliento (**Capítulo 4, Ideas para el día a día en familia**) y a promover que tu pareja pase más tiempo a solas con los niños de la forma que pueda sentirse más cómoda (quizá, y sobre todo al principio, lejos de las rutinas y las prisas del día a día, o en un lugar o actividad que le guste mucho al adulto).
- **No compenséis.** Dicen que los polos opuestos se atraen y, mito o no, me encuentro a menudo con parejas que tienen estilos educativos completamente opuestos. Sin embargo, ¿qué fue primero? ¿El huevo o la gallina? Porque cuando exploramos un poco, lo que acostumbra a pasar es que cada miembro de la pareja educa para compensar las «carencias» del otro. Así, si uno tiene un estilo muy firme, el otro lo intenta compensar con amabilidad, y viceversa. Y, al final, los que quedan atrapados en el medio son, por supuesto, los niños. Por eso, debes tomar decisiones conscientes y congruentes con el tipo de adulto que quieras ser para tus hijos y dejar de compensar lo que hagan otros adultos, incluso aunque eso implique darle la razón o parecerse a alguien con quien no coincides en muchas otras cosas.
- **Conectad con vuestros valores en común.** Si el estilo educativo os separa, es importante revisar los valores que os unen o, como mínimo, llegar a acuerdos. En consulta, esto es algo que sorprende gratamente a las parejas que tienen estilos educativos muy diferentes, porque, después de hacer el ejercicio sobre valores que encontrarás al final de este capítulo, se dan cuenta de que tienen muchísimas más cosas en común en cuanto a educación de las que creían y, a partir de ese momento, les resulta más fácil llegar a acuerdos sobre mínimos para la gestión de ciertas situaciones.
- **Buscad acuerdos de mínimos sobre situaciones cotidianas e importantes.** Incluso sin hacer el ejercicio de valores que acabo de mencionar, se puede llegar a pactos siguiendo las indicaciones sobre comunicación que hemos explicado en las páginas anteriores y abordando la situación en un momento de calma. Algunos temas sobre los que las familias suelen necesitar llegar a acuerdos mínimos son: pantallas (tiempo, lugares y modos de uso), hábitos de estudio, rutinas para acostarse y levantarse (horarios aproximados, qué adulto se ocupa, qué grado de autonomía se promueve y cómo, etcétera), manejo del dinero, normas en cuanto a alimentación (qué, cuándo y cómo se come en casa) y pautas para la gestión del tiempo libre de todos los miembros de la familia.

- **Definid líneas rojas.** Cuando la relación no pasa por su mejor momento o los estilos educativos son extremadamente opuestos es muy necesario, al menos, trazar líneas rojas. Estas son un marco de acción que se deberían respetar siempre. Cada familia tiene sus propias líneas rojas, pero para empezar te propongo estas, que son muy básicas para promover la salud mental de todos los miembros de la familia: no pegar, insultar o humillar; evitar posicionarse abiertamente en contra del otro miembro de la pareja delante de los niños; no criticar al otro miembro de la pareja en presencia de los niños; no aliarse con los hijos para mentir al otro progenitor; evitar cargar a los niños con responsabilidades de los adultos.
- **Estableced pautas sobre los desacuerdos.** Suele ser útil acordar previamente cómo se gestionarán las situaciones en las que los adultos no están de acuerdo con lo que el otro está haciendo o cuando hay que dar una respuesta a los hijos. Hay parejas que acuerdan que, si uno de los adultos está gestionando una situación y el otro no está de acuerdo con los métodos, quien no está gestionando calla o abandona la habitación (y se habla en otro momento a solas y con calma sobre lo ocurrido). Otras parejas tienen palabras o gestos clave para comunicarse y recordarse cosas importantes. Hay quienes pactan que cada vez que un hijo pregunta algo que puede ser conflictivo o sobre lo que no hay acuerdo en la pareja, el adulto en cuestión es responsable de confirmar lo que ha dicho u opina el otro progenitor antes de comunicar una decisión definitiva al niño o adolescente.
- **No rescates a tu pareja.** Todas las decisiones tienen consecuencias a corto, medio y largo plazo. ¿Qué aprende tu pareja si siempre que hace cosas de forma poco eficaz apareces tú y la rescatas del conflicto que ella misma ha alimentado? Por eso, si confías mínimamente en su criterio y las líneas rojas están claras, puede ser útil dejar que experimente las consecuencias de sus decisiones y que sea ella quien gestione completamente la situación.

«¿Y si los abuelos van a su aire?»

Con los abuelos podemos aplicar prácticamente todo lo que hemos ido viendo a lo largo de este capítulo.

Sin embargo, ten en cuenta que los abuelos de tus hijos pueden albergar determinadas creencias o aceptar determinados mitos. En ocasiones piensan que su labor es «malcriar» a los niños, o que son una fuente de sabiduría y que todo lo que dicen debe ser aceptado sin cuestionarlo. Algunos opinan que «los jóvenes ya no saben lo que es la disciplina», y otros creen que el respeto y la obediencia son lo mismo. En otros casos se sienten juzgados y atacados cuando ven que sus hijos no educan a sus nietos del modo en que ellos fueron criados (y a veces lo expresan con frases como: «Ahora resulta que lo que yo hice no estaba bien», «Pues tú bien que has salido, ¿o no?», «Un buen cachete a tiempo...»).

Por eso, te invito a observar a tu familia y a explorar qué puede estar influyendo en los abuelos. **Si logras empatizar un poco con tus padres o suegros, podrás gestionar mejor estas faltas de acuerdo.**

Dicho esto, hay familias que consiguen llegar a acuerdos mínimos, mientras que otras deciden correr un tupido velo entre lo que pasa con los abuelos y lo que sucede en casa (sobre todo cuando las visitas son muy ocasionales). Ahora bien, en estos casos es importante revisar el relato que creamos para los niños de la situación, sin faltar al respeto o criticar a los abuelos. Por ejemplo, si tu hijo te dice: «Pues la abuela me deja desayunar donuts todos los días», le puedes decir: «En casa de los abuelos hay normas que son parecidas a las nuestras y otras que son diferentes», en lugar de quejarte o criticar a la abuela delante de su nieto, o decir: «Ya, porque a la abuela no le importa tu salud, pero a mí sí».

Por último, recuerda que los niños aprenden enseguida qué esperar y qué pedir de cada adulto en cada momento y, si lo que prima es la naturalidad y el respeto entre los adultos, las diferencias educativas no son un gran problema. Al contrario, se parece mucho a la vida real, donde siempre hay personas con opiniones y comportamientos muy diferentes a los que nosotros consideramos «correctos».

«Y el colegio, ¿qué?»

Aunque tengas la suerte de poder llevar a tu hijo a un centro alineado con los principios de la disciplina positiva, los desacuerdos entre familia y docentes pueden aparecer igualmente.

Muchas de las estrategias que hemos mencionado a lo largo de este capítulo te servirán igualmente en el colegio, pero vamos a ver algunos matices para esta circunstancia concreta:

- **Resuelve los desacuerdos mediante las vías previstas.** Cuando sucede algo que consideramos grave, a veces reaccionamos como si se tratara de una emergencia y nos dirigimos inmediatamente a la dirección del centro (sin pasar por jefatura de estudios o tutoría, por ejemplo). Esto puede provocar resistencias o rechazo en el cuerpo docente y complicar aún más la situación. Además, recuerda preguntar a tu hijo si se siente cómodo con que compartas la información que te haya confiado (o explicarle la importancia de hacerlo).
- **Todo tiene su tiempo y su espacio.** Antes de abordar una situación conflictiva con un docente, asegúrate de estar tranquilo. Puede que eso implique hacerlo dos o cinco días después de lo sucedido. Elige también un espacio privado para mantener la conversación, donde no haya otras familias, compañeros de clase de tus hijos, tu hijo u otros docentes. Valora si es mejor hacerlo por correo electrónico.
- **Intenta hacer equipo.** Recuerda que la intención de los docentes es positiva, aunque su enfoque educativo sea distinto del tuyo. Si funcionáis como un equipo, el mayor beneficiado será tu hijo, así que, manteniendo la mirada de respeto hacia él, céntrate en

buscar soluciones (en lugar de culpables) y comparte con el cuerpo docente toda la información que creas que puede ser de ayuda. Por ejemplo: circunstancias que puedan estar sucediendo en casa y que pueden estar afectando a tu hijo, aspectos de la personalidad de tu pequeño que puedan ayudar a conocerle mejor, información sobre cosas que pasan en el colegio o en la dinámica de grupo que tal vez no estén viendo los profesores, etcétera.

- **Céntrate en lo positivo y prioriza.** ¿Tu familia es perfecta? Pues con los colegios ocurre lo mismo. Si pretendes que el colegio sea un diez o un ocho en todos los aspectos, no habrá centro educativo que cumpla con estas expectativas en todo momento. Por eso, te invito a que analices todas las áreas que tiene un colegio y decidas qué aspectos quieres priorizar, y recuerda que ni quedarte en un colegio que no te satisface completamente significa conformarse, ni cambiar de centro es fracasar. En ambos casos, asegúrate de que la decisión de quedarte o irte sea consciente y no fruto del miedo, el enfado o la comodidad. Ahora bien, si decides quedarte en un centro que no es el «ideal», lo mejor que puedes hacer es centrarte en lo positivo e intentar generar sentimiento de pertenencia al colegio en toda la familia.

Las reuniones con los docentes

Si hay algún tema complicado sobre la mesa, la mejor opción es reunirse con los docentes para abordarlo y, en estos casos, la planificación es clave para el éxito. Por eso, siempre que tengas que encontrarte con responsables del colegio de tus hijos, el primer paso es definir muy bien el objetivo de la reunión (consulta el apartado «La comunicación es vital» de este capítulo para ver cómo hacerlo).

A continuación, sigue estos pasos:

1. **Inicio positivo.** Agradece alguna cosa productiva para tu familia que haya hecho el colegio o el docente, o comparte algo que tu hijo disfrute del colegio. Por ejemplo: «Gracias por responder con tanta rapidez a nuestro correo» o «Carolina dice que le gustan mucho las clases de arte y las lecturas en grupo».
2. **Describe la situación como si fuese una foto.** Hazlo sin juicios y con ejemplos concretos. Puedes compartir curiosidad o inquietud al respecto. Por ejemplo: «Carolina me ha dicho que hay momentos en los que se siente triste, se bloquea y le cuesta entender el porqué de lo que pasa. Por ejemplo, me ha dicho que la semana pasada estuvo cuatro días sin pato».
3. **Expón sutilmente el motivo de la reunión.** Presta mucha atención a tus objetivos. Piensa que pretender que el docente deje de castigar o intentar decirle cómo debe hacer su trabajo son objetivos poco realistas y suelen ser contraproducentes. En lugar de eso, puedes marcarte metas como saber los motivos por los que tu hija se ha quedado sin pato para ayudarla a entenderlo y gestionarlo, o averiguar si estas medidas son habituales en el colegio o es una decisión puntual de un docente.
4. **Escucha con atención a los docentes.** No interrumpas ni justifiques. Evita tomarte los comentarios sobre tu hijo como algo personal o entrar a discutir detalles que te distraigan de tu objetivo. Te puede ayudar tomar nota de las cosas que quieres ampliar cuando el docente termine de hablar.

- 5. Enfócate en soluciones, ofrece apoyo o pide ayuda específica.** Retoma la situación que os inquieta y que es el objetivo de la reunión, recupera cosas que haya dicho el docente y enfócate en buscar soluciones en lugar de culpables. Por ejemplo: «Hemos hablado sobre [la situación]. Nosotros vemos que..., vosotros observáis que... Así las cosas, ¿qué podemos hacer la familia, el colegio y mi hijo a partir de ahora?».
- 6. Cierre.** Resume lo acordado, agradece la disposición, transmite confianza y haz seguimiento. Recuerda que el seguimiento es tu responsabilidad, ya que ellos tienen muchos otros alumnos. Para hacerlo, puedes poner por escrito lo acordado en la reunión y mandarlo el mismo día por correo electrónico. Después, puedes ir compartiendo las cosas que vayáis cumpliendo en casa y agradecer las que se hagan en el colegio. También te invito a que preguntes y explores antes de asumir o sentenciar que no han realizado lo acordado.

Ideas para el día a día en pareja

Reuniones de pareja

Estas reuniones son, en esencia, como las reuniones familiares de las que hablamos en el capítulo 3, pero en las que solo se abordan temas exclusivos de la pareja. Su periodicidad puede ser semanal, pero si hacéis reuniones familiares y pasáis tiempo a solas como pareja, podéis reservarlas para momentos puntuales o espaciarlas más en el tiempo.

Definición de valores

Este ejercicio se parece mucho al que he propuesto en el capítulo 1, pero ahora se trata de llegar a un consenso con tu pareja. Usando la lista de valores que encontrarás en los anexos de este libro, haz el siguiente ejercicio con tu pareja.

Por separado:

1. Completad la siguiente frase: «Quiero ser un padre que...».
2. Elegid un máximo de seis valores de la lista que queráis priorizar en la educación de vuestros hijos.

En pareja:

3. Compartid las respuestas de ambos a las preguntas 1 y 2. Acordad un máximo de seis valores en común que queráis priorizar en la educación de vuestros hijos.

4. Elaborad juntos una definición para cada uno de esos valores. Las definiciones deben explicar qué entendéis vosotros por ese valor en concreto y os servirán para recordarlo y poneros de acuerdo sobre su significado.

Evaludad:

5. Después de definir los valores, revisadlos uno a uno y determinad qué cosas del día a día os ayudan a promoverlos y cuáles os alejan de ellos.
6. A partir del punto anterior, definid acciones para empezar a ser más congruentes con vuestros valores. Estas acciones deben ser medibles, realistas y con un plazo en el tiempo para revisar si se han cumplido o no.
7. Tened los valores muy presentes. Una forma de hacerlo puede ser pasar el ejercicio a limpio por escrito o con imágenes en un panel, tener la lista de valores en una foto en el móvil o a la vista en algún lugar de casa. Cuando haya dudas sobre ciertas normas del hogar, este ejercicio también puede ayudar a llegar a acuerdos.

Ejercicio personal: cambia las quejas y los juicios por peticiones y descripciones

A menudo, nos comunicamos con los demás mediante quejas y juicios, que suelen identificarse porque:

- Expresan pensamientos, creencias y opiniones rígidas sobre lo visto u oído.
- Se centran en sentar cátedra sobre un determinado incidente en vez de buscar soluciones.
- Suelen contener expresiones absolutas (como «siempre» o «nunca»), de desprecio (como «No es para tanto» o «Ya estamos otra vez»), advertencias (como «Te lo dije») o conteos (como «¡Cuántas veces tengo que decirte que...!» o «Es la décima vez que te lo digo»).

Sin embargo, detrás de cada queja o juicio hay una necesidad encubierta que, al expresarse de este modo, solo estimula más juicios, culpa y justificaciones que nos alejan de los demás.

Por eso, si quieres acercarte y que tu mensaje llegue, te invito a usar descripciones, mensajes «yo» y peticiones. Como ya hemos hablado de los mensajes «yo» ahora vamos a centrarnos en las peticiones y las descripciones:

- Las **peticiones** son solicitudes concretas, es decir, expresadas de forma clara y que se pueden llevar a cabo en un lapso de tiempo concreto. Además, son respetuosas y flexibles, lo que significa que, si la otra persona se niega a realizarlas, reaccionaremos con calma.
- Por su parte, **describir** consiste en relatar un hecho como si estuvieses diciendo lo que ves en una foto: imágenes, sonidos y cualquier factor perceptible por los sentidos.

Ahora te invito a que hagas una lista de cosas que sueles decir cuando quieres comunicar algo que te molesta y, a continuación, identificar los juicios y las quejas y cambiarlos por peticiones o descripciones tras identificar la necesidad o deseo ocultos.

Te dejo un par de ejemplos:

Cambia: «Mi hijo siempre está castigado sin patio» **por:** «Camilo me ha dicho que esta semana se ha quedado tres días sin patio y me gustaría conocer más detalles sobre lo sucedido».

Cambia: «No me escuchas, siempre estás con el móvil» **por:** «Estabas mirando el móvil mientras te hablaba y me he sentido enfadada y sola», o «Me gustaría que me mirases a los ojos y dejases el móvil en la mesa mientras te cuento lo que me pasa».

CAPÍTULO 9

ADOLESCENCIA



¿Qué imágenes, emociones o adjetivos acuden a tu mente cuando lees la palabra «adolescencia»? Cuando planteo esta pregunta en mis talleres con padres afloran palabras como: miedo, vagancia, falta de respeto, mentiras, puertas cerradas, desorden, amigos, fiesta, poco interés por pasar tiempo en familia, ausencia de motivación, cambios, hormonas, móviles, videojuegos, romper límites, edad del pavo, irritabilidad, etcétera.

Muchos adultos creen que la adolescencia es una etapa a la que hay que sobrevivir, como ese último atasco antes de llegar a casa después de un día duro de trabajo y un trayecto lleno de retenciones, que resulta algo tedioso y parece interminable, pero por el que hay que pasar para llegar a nuestro destino.

Sin embargo, si quieres acompañar a tus hijos o alumnos en su adolescencia sin desesperar, te invito a cambiar de perspectiva. **La adolescencia es una oportunidad importante para desarrollarnos como seres humanos. No es un momento que hay que «soportar», sino una etapa que hay que aprovechar al máximo, y si, como adulto, tienes una imagen negativa de estos años, no podrás estar al lado de tu hijo y hacerlo de una forma eficaz.**

Para lograr este cambio de mirada tienes que realizar dos cosas: **conocer** y **reflexionar**. Cuanto más conocimiento obtengas sobre qué es esperable en esta fase y más uses esa información para reflexionar sobre tu propia adolescencia y las necesidades de tus hijos o alumnos, más perspectiva adquirirás y esto se verá reflejado en un aumento exponencial de tu **paciencia**, aunque, como decíamos en el primer capítulo del libro, en realidad de lo que se trata es de consciencia.

Confía en mí

Antes de seguir, te voy a pedir que confíes en mí y te dejes llevar en este viaje.

Busca un papel en blanco y divídelo en **cuatro columnas**. En la primera de ellas, anota todos los pensamientos e imágenes relacionados con la adolescencia de los que hablábamos al principio. No tengas miedo en volcar todas tus creencias negativas, nadie te va a juzgar. Hazlo antes de seguir leyendo.

¿Ya has acabado?

Genial.

Ahora rellenarás el resto de las columnas a medida que avances en la lectura de este capítulo.

Para hacerlo:

- Titula la segunda columna como: **«Conocimientos»**, y escribe en ella palabras sueltas o frases de características físicas, cerebrales y psicológicas propias de y esperadas en la adolescencia que vayas aprendiendo a lo largo del capítulo.
- Denomina a la tercera columna **«Reflexiones»**, y responde en ella a las preguntas que te iré planteando a lo largo de todo el capítulo.

- Etiqueta la cuarta columna con el título de «**Acciones**», y anota en ella cosas que puedes hacer o decir en el día a día para aprovechar la etapa adolescente para empoderar y conectar con tu hijo o con tus alumnos, en lugar de tan solo sobrevivir a ella. ¿Empezamos?

¿Qué es la adolescencia?

Una definición descriptiva y rápida de la adolescencia sería: etapa más propia de las sociedades occidentales comprendida entre los trece y los veinticinco años durante la cual el ser humano experimenta una serie de cambios físicos, cerebrales y psicológicos muy característicos con el objetivo final de prepararse e introducirse a la vida adulta. La mención a las sociedades occidentales no es gratuita, ya que, en otras, este paso a la edad adulta se lleva a cabo mediante rituales tras los cuales los chicos reciben los privilegios y asumen las responsabilidades de la vida adulta. Como es obvio, estos jóvenes experimentan los mismos cambios físicos y cerebrales que los occidentales, pero su introducción en la sociedad adulta tras el ritual de paso es inmediata, con la libertad que esto implica, un proceso muy distinto al que vivimos en nuestro contexto. Así, la mayor tarea de nuestros adolescentes a nivel psicológico es la individualización y consolidación de su identidad y, por eso, todo su cuerpo y su cerebro cambian para favorecer dicho proceso.



«El origen de la palabra adolescencia es “adulescens”, que significa crecimiento, nutrir, crecer. Ese es el verdadero objetivo de esta etapa: descubrirnos y empoderarnos para la vida adulta».

ANGÉLICA JOYA

«¿Qué le ha pasado? ¿Dónde está mi pequeño?»

En paralelo con los cambios que experimentan los adolescentes, los adultos también perdemos cosas, lo que nos obliga a pasar un duelo con mayúsculas y por múltiples microduelos. El duelo con mayúsculas se debe a la pérdida del niño que conocíamos. Nuestro pequeño ha cambiado de

aspecto y ya no huele, habla, se comporta, se comunica ni nos admira como antes. La misma persona que nos regalaba un gran abrazo cuando nos veía al salir del colegio ahora solo nos saluda con los ojos, y ante esto, muchos adultos se sienten rechazados, impotentes, que les faltan al respeto y con una sensación de pérdida de control que puede hacer que se activen muchos miedos. Este duelo con mayúsculas es sano, esperable, no lineal (tiene idas y venidas) y puede conllevar su tiempo (incluso años). Por su parte, los microduelos los vivimos cada vez que aparece un cambio o comportamiento nuevo en el día a día; son mucho más rápidos y pasajeros y, si aprendemos a vivir con consciencia, nos ayudarán a ser unos educadores más tranquilos y eficientes.

¿Cómo son estos microduelos? Imagina que te has enterado de que tu hijo se queda hasta tarde con el móvil en su habitación. Al principio, pasarás por la negación («No puede ser, hicimos un acuerdo y el móvil lo deja siempre fuera»). Luego probablemente sientas enfado (te tomarás su comportamiento como algo personal, a menudo para encubrir la decepción o el dolor), y quizá pienses cosas como: «¡No me lo puedo creer! ¡Me ha engañado! ¡Eso me pasa por confiar ciegamente en él, no se lo merece!». En tercer lugar, puede que surja la negociación (aunque no siempre) y te vengan a la mente cosas del tipo: «A lo mejor solo ha sido una vez. Son cosas de adolescentes, qué se le va a hacer». En cuarto lugar, quizá sientas tristeza o decepción («Siento que no lo conozco», «Qué fácil era todo antes», «Echo de menos a mi pequeño»). Y, por último, después de algún tiempo (que varía según la persona), llega la aceptación y, con ella, verás ese comportamiento o cambio como algo que forma parte de la realidad de esa persona y de la nuestra. Llegados a este punto, con sus pros y sus contras, podremos decidir cuál va a ser nuestro papel: ¿vamos a enfocarnos en buscar soluciones? ¿Daremos prioridad a la relación y a la conexión? ¿Nos daremos por vencidos? Para elegir cómo ofrecer compañía a tu hijo adolescente, te puede servir reflexionar lo siguiente:

- ¿Qué podemos aprender de todo esto?
- ¿Qué le puedo enseñar ahora mismo?
- ¿Cuáles de mis valores principales puedo promover o priorizar ahora?

Gestionar el propio duelo al tiempo que acompañas sin desesperar no es fácil, por eso es tan importante trabajar esas dos patas que acabamos de mencionar: **conocimiento** (que englobaría los rasgos distintivos de la adolescencia) y **reflexión** sobre tu propia vivencia de la adolescencia y lo que realmente necesita tu hijo o alumno en este momento de su vida.

¿Qué le pasa al cerebro adolescente?

Hasta los once o doce años, el cerebro es una casa en construcción en la que, más o menos, ya hay muchas cosas resueltas. Sin embargo, al llegar la adolescencia, es como si de repente alguien dijera: «Esta casa tiene que ser más eficiente, necesita un cambio. Vamos a remodelar y,

mientras tanto, seguiremos viviendo en ella porque no hay dinero para alquilar algo temporal». Y esas «obras» duran aproximadamente hasta los veinticinco años.

¿Para qué se remodela el cerebro? Pues, como hemos dicho, básicamente para mejorar su eficiencia.

Durante la infancia, se establecen muchas conexiones neuronales, pero muy pocas son realmente fuertes. Entonces, para prepararnos para la vida adulta, el cerebro busca ser eficiente y se centra en eliminar todo lo que no usa («poda neuronal») e invertir todo ese espacio y energía liberados con la limpieza en fortalecer lo que se pueda necesitar, entre otras cosas, las funciones ejecutivas, cuyo desarrollo tiene lugar desde nuestro nacimiento, pero culmina en esta etapa. Entendemos por «funciones ejecutivas» los procesos mentales que nos permiten tomar decisiones de una forma reflexiva y creativa y sin los cuales no podríamos ajustar nuestros comportamientos ni gestionar nuestras emociones para alcanzar nuestras metas. Algunas de ellas son: **el control inhibitorio** (que es como el freno de mano de las reacciones automáticas), **el control atencional** (la capacidad de centrarnos en una cosa a la vez), **la planificación, la memoria de trabajo, la flexibilidad cognitiva** (que es la posibilidad de cambiar de pensamiento o de pensar en dos conceptos a la vez), **la fluidez verbal, la velocidad de procesamiento y la toma de decisiones.**

¿Cómo afecta esta «reforma cerebral» al comportamiento de mi hijo?

Existe un gran mito alrededor de la adolescencia que achaca todos los cambios de conducta a las hormonas, y aunque es evidente que los importantes cambios físicos de la adolescencia implican la liberación de hormonas, lo cierto es que en esa edad tenemos más o menos las mismas que en la edad adulta, por lo que los cambios de humor y comportamiento están más relacionados con factores cerebrales y con el hecho de que esas hormonas «funcionan» de forma distinta en el cerebro del adolescente.

Esta es una buena noticia, porque si las culpables solo fueran las hormonas no habría más remedio que esperar a que pasara el temporal, mientras que, si la causa es cerebral, podemos considerar esta etapa como una remodelación que tiene como objetivo el crecimiento y la eficiencia. Y, además, podemos ayudar a que la reforma sea eficiente.

El problema es que, en la práctica, la remodelación es un poco caótica, como si los obreros fueran cada cual a su ritmo y sin tener en cuenta lo que sucede en otras estancias de la casa, lo que hace que parezca que, en vez de crecer y optimizarse, el cerebro retrocediera en áreas como la tolerancia a la frustración y la gestión emocional.

Los cambios cerebrales son muchos, pero yo te voy a explicar tres que te pueden ayudar y ofrecer caminos alternativos para transitar de manera efectiva junto a esa persona adolescente mientras su cerebro «se reforma». Los he resumido como el «AEI» del cerebro adolescente.

A de amígdala y alerta

La amígdala es como el perro guardián de nuestro cerebro. Es la encargada de recordar todos los eventos relacionados con emociones fuertes para identificar posibles amenazas y preparar una reacción rápida que nos mantenga a salvo. En el cerebro adolescente, más que un perro guardián, la amígdala es como un león hambriento, y eso se traduce en una mayor irritabilidad, hipervigilancia, sensibilidad y cambios de humor, así como en una dificultad en el manejo de los picos de estrés y en recuperar la calma una vez que pasa la ola emocional. Para que te hagas una idea, unos treinta minutos después de una situación estresante, el cerebro libera una hormona llamada THT que nos ayuda a bajar el estado de ansiedad, pero en el cerebro adolescente, y debido a la remodelación, su efecto es justo el contrario e incrementa esa emoción.

Por otro lado, el grado de alerta del cerebro adolescente es tan alto que se ha comprobado que interpreta los rostros neutros como amenazantes (ahora ya sabes por qué te dicen: «No me mires así» cuando tú no has hecho nada), y aunque puede resultar agotador, todo esto sucede para garantizar nuestra supervivencia. Al fin y al cabo, los adolescentes van a tener que enfrentarse a muchas situaciones nuevas y potencialmente peligrosas por primera vez sin la presencia de un adulto. Así que necesitan un cerebro que esté más atento (o alerta) y sea mucho más rápido en su reacción que el de los niños o adultos.

Tu turno

Ve a buscar el papel que has preparado al principio del capítulo y plantéate las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo te afecta conocer que el cerebro de tu adolescente tiene un estado de alerta cerebral mucho mayor que el tuyo o el suyo cuando era pequeño?
- ¿Recuerdas tus cambios emocionales en la adolescencia?
- Si tu respuesta es afirmativa, contesta: ¿cómo respondían los adultos de tu entorno a tus cambios de humor o tus malas contestaciones o portazos?

Si no recuerdas haber vivido cambios emocionales, seguramente tus recuerdos están modificados por tus valores actuales (los estudios neurocientíficos han comprobado que la búsqueda de coherencia interna en nuestra vida influye directamente en nuestros recuerdos de etapas anteriores: los filtramos y olvidamos lo que no es coherente con nuestros valores actuales), o tal vez creciste en un ambiente restrictivo emocionalmente y ahora te cuesta ser asertivo con tus límites o expresar tus emociones sin sentirte culpable o desbordado.

E de explorar

El cerebro adolescente es un explorador muy estimulado, siempre en busca de novedades; con muchas ganas de romper o cuestionar lo preestablecido y, sobre todo, muy predispuesto a la búsqueda de situaciones placenteras. De hecho, parece que siente mucha más sensación de recompensa en la anticipación de un suceso potencialmente placentero que durante el suceso en

sí (por eso los juegos de azar y las redes sociales pueden llegar a ser tan adictivas a esta edad). Todo esto se debe a que el sistema de recompensa del cerebro adolescente es mucho más sensible y reactivo a todos los estímulos que generan bienestar que el cerebro adulto o infantil.

Del mismo modo, y gracias a la «reforma», los adolescentes tienen una gran necesidad de entender, explorar. Sobre todo, de cambiar lo preestablecido, tanto fuera de ellos como dentro. Cuestionan lo que consideran «desigualdades» o «injusticias», normas, límites, valores familiares y comportamientos de sus adultos de referencia, y también se cuestionan y se exploran a sí mismos y sus límites. Por ejemplo, prueban muchos roles distintos para construir su identidad.

Estas pruebas pueden ser extremas y cambiantes, algo que seguramente asuste a muchos adultos. Así que te pido que recuerdes que están experimentando. A mí me sirve pensar que se parece a cuando de pequeños se probaban disfraces o disfrutaban caminando con mis zapatos o los de su padre, y también me repito mucho: «Lo que es ahora no es lo que acabará siendo mañana». Piénsalo: ¿acaso eres tú la misma persona que la que eras con quince años? ¿Cuántos «disfraces» te probaste durante tu adolescencia?

Por último, este cerebro explorador es tan «valiente» porque tiende a dar más valor a los pros que a los contras cuando toma decisiones. Esto se traduce en esa actitud de sabelotodo y omnipotencia («Eso a mí no me va a pasar»). Por supuesto, este cerebro omnipotente, explorador y creativo tiene un valor adaptativo y de supervivencia de la especie. Además, gracias a él, los adolescentes pueden reafirmar su independencia y practicar las funciones ejecutivas.

Como especie, necesitamos, por un lado, que nuestras «crías», que son físicamente frágiles, exploren el mundo de forma autónoma sin la compañía de un adulto, y para eso es necesaria mucha valentía; por el otro lado, también debemos innovar y adaptarnos al mundo que nos rodea, por lo que, sin esas nuevas ideas, esa rebeldía y esa pasión adolescentes no seríamos tan eficientes como sociedad. De hecho, muchos de los conceptos que han cambiado radicalmente nuestra sociedad han salido de cerebros adolescentes. Te voy a poner un par de ejemplos: Steve Jobs, cofundador de Apple, solo tenía veinte años cuando creó esta empresa, que revolucionó el mundo de la tecnología, y Malala Yousafzai, una de las activistas más reconocidas del mundo y premio Nobel de la Paz, empezó su lucha a los doce años y ni siquiera un intento de asesinato la hizo abandonar. Por último, decir que este cerebro explorador es el que permite a los adolescentes cumplir con unos de los objetivos más grandes de esta etapa: **construir la propia identidad**, que les facultará también para poder definir cómo quieren que sea su vida adulta.

Tu turno

Ve a buscar el papel que has preparado al principio del capítulo y plantéate las siguientes cuestiones:

- ¿Recuerdas haber explorado tu poder personal en la adolescencia?
- ¿Cómo lo hiciste?
- ¿Hay algo que tus padres o adultos de referencia te prohibieran de forma muy radical?
- ¿Cómo acabó eso?

- Y, por último, explora: ¿qué errores cometiste en la adolescencia que no te gustaría que tus hijos cometieran?
- ¿Qué posibilidad real hay de que ellos cometan esos errores hoy, y qué es lo peor que puede pasar si sucede?
- ¿Qué aprendiste de esa experiencia?

Cuando sientas que desesperas, ¡no te des por vencido! Mira al adolescente que tienes delante. ¿Recuerdas cuando era un bebé? Quizá cuando lloraba pensabas: «No sé qué te pasa, ojalá pudieras decirme exactamente qué necesitas». Tal vez sentías impotencia, pero también muchas ganas de ayudar. No se te pasó por la cabeza dejarlo allí y esperar a que tuviese la habilidad para pedir las cosas. Sabías que ese llanto o esa queja eran una comunicación en sí mismas y hacías todo lo posible para responder o, al menos, entender el mensaje.

Pues la adolescencia es un poco igual. Muchas veces los jóvenes se limitan a mandar señales y esperan que tú sepas qué necesitan. Les cuesta saber qué les pasa o aceptar que son vulnerables. Tu adolescente se comunica, aunque no diga ni una palabra. Lloro como cuando era bebé, pero ahora lo hace en silencio o mediante comportamientos que pueden llegar a irritarte o despertar tu rechazo o ira.

Este chico, con su conducta, en realidad te está preguntando: «¿Te gusta quién soy? ¿Te gusta? ¿De verdad me quieres? ¿Me seguirás queriendo haga lo que haga? ¿Confías en mí?».

I de implicación social

El cerebro adolescente está totalmente enfocado en generar vínculos, sobre todo con su grupo de iguales, pero esto no significa que los adultos se queden fuera. De hecho, los adolescentes necesitan seguir en contacto con sus adultos de referencia, aunque a veces no lo parezca.

Un estudio realizado en 2000 halló que el 88 % de los adolescentes encuestados preferían preguntar sus dudas sobre relaciones sexuales a sus padres que a sus amigos o profesores⁹. ¡Sí, lo has leído bien! Los adolescentes saben que las respuestas de sus padres y madres tienen más criterio, son coherentes y van encaminadas a su beneficio personal. Sin embargo, muchos de ellos manifestaron que sentían que los canales de comunicación con los adultos de su vida estaban bastante rotos. Por eso, al hablar de las claves para acompañar a un adolescente es importante insistir en la importancia de la presencia y la persistencia.

Otro efecto maravilloso de su implicación social, mezclada con la exploración de la que hablábamos antes, es la marcada tendencia de los adolescentes a involucrarse en movimientos altruistas.

Esta pronunciada necesidad de relacionarse socialmente se debe a que su cerebro la recompensa por partida triple. En primer lugar, la adolescencia es la etapa de la vida en la que el cerebro siente más placer y tranquilidad ante un estímulo social. En segundo lugar, es la fase en la que vive la alegría con más intensidad que en cualquier otro momento de su vida, y, en tercer lugar, es la etapa en la que se siente más decaído, triste y pesimista en ausencia de ese estímulo placentero. Por eso, cuando un adolescente es capaz de generar relaciones sociales sanas y satisfactorias, mejora su gestión del estrés y disminuye su riesgo de desarrollar adicciones,

autolesionarse o tener cualquier tipo de conducta de riesgo. Este es también el motivo de que las amistades que hacemos en esos años sean tan fuertes y, de hecho, muchas perduren pasado muchísimo tiempo.

A nivel evolutivo, la finalidad de todo esto es garantizar que los jóvenes se irán de casa y la especie se reproducirá. ¿De verdad crees que un niño de ocho años se iría de casa y renunciaría sin más a un techo, comida y muchas comodidades? Está claro que no. Por eso el cerebro tiene que hacer esta «reforma» para estimular a los jóvenes a abandonar las comodidades de la niñez y lanzarse a la incertidumbre de la adolescencia y la edad adulta. Sin este estímulo extra que recibe del cerebro cada vez que interactúa socialmente, sobre todo con otros adolescentes, habría muchos menos adolescentes que quisieran vincularse con personas de fuera de casa.

Tu turno

Ve a buscar el papel que has preparado al principio del capítulo y plantéate las siguientes cuestiones:

- ¿Qué personas impactaron en tu vida entre los trece y los veinticinco años?
- ¿Conservas relación con alguna de esas personas?
- ¿Hay adultos en esa lista?
- Si la respuesta a esta última pregunta es afirmativa, escribe: ¿qué hacía o decía ese adulto que te ayudó?
- Si la respuesta es negativa, te invito a que escribas: ¿qué te habría gustado encontrar en un adulto? ¿Qué necesitabas y te habría servido para poder confiar en los adultos?
- ¿Cómo pueden ayudarte estas respuestas en tu relación actual con ese adolescente que está a tu cargo?

Cambios físicos y sexualidad

Además de todo lo que sucede a nivel cerebral, que, como ya has visto, influye muchísimo en los comportamientos adolescentes, los jóvenes sufren un cambio muy rápido y radical a nivel físico. No voy a extenderme sobre este tema, pero te invito a que te informes y busques fuentes rigurosas y actualizadas sobre todo lo que implica el proceso de «hacerse mayor» en este aspecto (te aseguro que no basta con haberlo vivido).

Tu responsabilidad es proporcionar a tus hijos información clara, natural y adecuada a su lenguaje. Los adolescentes quieren saber sobre sus cuerpos y su sexualidad, pero lo importante aquí es que necesitan esa información. Así que no esperes a que te la pidan directamente, porque

muchas veces esa petición no va a llegar como la esperas. Al fin y al cabo, a su cerebro «omnipotente» y «explorador» a veces le cuesta admitir que no sabe o no puede encontrar respuestas por su cuenta.

Muchos adultos creen que hablar abiertamente de sexualidad y relaciones sexuales promueve conductas precoces en los adolescentes, pero en realidad las investigaciones indican que el efecto es justamente el contrario. Un estudio publicado en el *Diario de la Asociación de Medicina Estadounidense* halló que **los adolescentes cuyos padres les hablaban abiertamente sobre estos temas tendían a posponer el inicio de las relaciones sexuales hasta una época más madura. En cambio, cuanto menos información y comunicación al respecto había en casa, más activos sexualmente eran los adolescentes.**

Por otro lado, esta conversación no tiene que ser «la conversación». De hecho, es mucho mejor que sean momentos breves, que nazcan de preocupaciones o inquietudes que ellos planteen desde muy pequeños. Cuando son menores de once años, lo recomendable es que te asegures de averiguar cuánto y qué desean saber, para dar la información que su cerebro puede procesar. Pero, una vez superada esa edad, es importante empezar a poner el tema sobre la mesa de forma natural, incluso cuando ellos no lo hagan, porque la curiosidad por saber existe y es mejor adelantarnos que llegar demasiado tarde (cuando ellos ya hayan empezado a «investigar» por su cuenta y a encontrarse así con información distorsionada y, como comentábamos en el capítulo 5, con la pornografía).

Actitud cuerda

No sé si conoces el **slackline**. Se trata de un deporte de equilibrio que consiste en atravesar una cuerda plana de unos cinco centímetros de ancho suspendida en tensión entre dos puntos fijos. A mí era una actividad que me llamaba mucho la atención, pero nunca me había atrevido a probar porque me daba miedo hacerme daño. Hasta que un día encontré un lugar donde, al lado de la **slackline**, habían instalado otra cuerda paralela a la altura de las manos para poder agarrarte si perdías el equilibrio. Eso lo cambió todo para mí. Así que me puse a intentarlo una y otra vez, con la confianza de saber que, si me desequilibraba, tendría esa cuerda en la que apoyarme.

Como adulto, te invito a ser esta cuerda para tu adolescente; una cuerda siempre presente y disponible, pero que no interfiere en su camino ni le dice «Te vas a caer»; una cuerda respetuosa con sus ritmos de maduración y fuente de apoyo emocional, estabilidad y confianza.

¿Cómo podemos acompañar a los adolescentes?

Vamos a ver las cuatro «E» para acompañar a estas personas en transformación que son los adolescentes.

Estimulación

Los adolescentes necesitan estímulos. Si tú no proporcionas vías útiles para cubrir esa necesidad, podrían ser ellos quienes busquen esa estimulación en ámbitos poco adaptativos o poco sanos para su desarrollo. Por eso es muy importante incentivar positivamente a los adolescentes. Veamos algunas ideas:

- Permite y promueve el desarrollo de las funciones ejecutivas. Para ello propicia espacios donde el adolescente pueda planificar, decidir, reflexionar, crear e incluso debatir sobre temas que le interesen. Todo lo que hemos comentado a lo largo del libro sobre soberanía e influencia del adulto puede ser de ayuda en este aspecto.
- Comparte al menos cinco comidas a la semana con tu adolescente y aprovecha para conectar con él y estimular debates útiles sobre temas de interés. Hay diversos estudios que demuestran que los hijos de familias que comparten menos de tres cenas o comidas a la semana tienen 3,5 veces más probabilidades de haber abusado de sustancias y drogas, 3 veces más probabilidades de consumir marihuana, 2,5 veces más probabilidades de consumir tabaco y 1,5 veces más probabilidades de consumir alcohol. Convierte ese momento familiar en una prioridad: que ni los exámenes ni el desánimo adolescente ni la falta de tiempo sean excusa para no hacerlo. En 2007, se halló que el 64 % de los alumnos que sacaban mejores notas (sobresalientes y notables) cenaban en familia entre cinco y siete veces por semana, y que el 84 % de los adolescentes encuestados manifestaban que les apetecía compartir la mesa con su familia.
- Estimula su tendencia exploradora ayudándolo a recopilar información sobre el mundo: plantea preguntas que le inviten a profundizar y promueve momentos en los que podáis compartir juntos nuevas experiencias positivas, como viajes, aficiones compartidas, aprender algo nuevo desde cero, etcétera.
- El estímulo implica necesariamente presencia y observación. A menudo, en estas edades son tan independientes que casi parece que no necesitan nuestra presencia en el día a día. La realidad es que siguen necesitándonos, solo que muchas veces no lo saben o no lo comunican como a nosotros nos gustaría.
- Pídele siempre ideas, su ayuda y su opinión. El cerebro adolescente es muy creativo y apasionado. Recuerda que a esa edad les cuesta más que nunca salir de la inactividad, por eso necesitan estímulos más fuertes y frecuentes para lograrlo.
- Si no sabes cómo conectar con ese adolescente, observa en qué invierte su dinero y su tiempo, y de qué habla con sus amigos o con otros adultos. Eso te dará pistas para iniciar conversaciones.

Empatía

Para conectar con tu adolescente es vital que desarrolles tu empatía hacia él y el proceso por el que está pasando. Te propongo algunas ideas:

- Cambia tu perspectiva. Entiende que sus cambios de humor e irritabilidad son algo natural, esperado e incluso adaptativo a su edad. De este modo, podrás calmar tus miedos (entenderás que no va a ser así toda la vida ni está perdiendo la cabeza) y te costará más tomarte estos comportamientos como algo personal en tu contra.
- Da prioridad siempre a la relación por encima de todo. Es algo que he repetido mucho a lo largo del libro y que sigue siendo válido en la adolescencia: la relación tiene preferencia por encima de todo.
- Ten muy presente tu lenguaje no verbal cuando te comuniques: cómo están tus manos, qué cara estás poniendo, cuál es tu tono de voz, etcétera.
- Recuerda y aplica todo lo que hemos visto en este libro sobre el acompañamiento emocional, faltas de respeto y comunicación.
- Se empático también contigo mismo. Relacionarnos con un adolescente es como cualquier proceso de aprendizaje: por mucho que alguien nos diga cómo hacerlo y nos sepamos la teoría, debemos practicar y cometer errores. Lo importante es saber recalculer.

Ejemplo

Con los adolescentes, más que a cualquier otra edad, el ejemplo es una herramienta educativa importantísima, porque son grandes observadores e identifican rápidamente las incongruencias en su entorno. A continuación, te doy algunos ejemplos de cosas que te pueden ayudar:

- Usa la pausa positiva tanto para ellos como para ti. Sé consciente de que mientras el tren emocional está pasando, lanzarte a la vía sería un acto de irresponsabilidad.
- Cuando haya algún problema o conflicto, encuentra el momento adecuado para hablar de lo sucedido. Si quieres ser realmente eficaz en la «corrección», una de las claves es elegir el tiempo y el espacio adecuados para hablar. Te aconsejo que siempre sea una conversación a solas, en un lugar privado y procurando que las dos partes estén realmente en calma. Puedes buscar al adolescente y decirle: «Quiero hablar contigo de algo con calma. ¿Te va bien ahora o prefieres dentro de una hora?». Acota las opciones, pero intenta darlas siempre para garantizar algo de libertad y demostrar flexibilidad. Hay quien recomienda que, para evitar que el adolescente se sienta acorralado y favorecer que esté más receptivo a conversaciones «importantes», solo sea una persona quien tenga este tipo de conversaciones con él, aunque puede decir que ese adulto va en representación de los dos padres.
- Para hablar con él, describe y usa mensajes personales. Por ejemplo: «Me molesta que...», «He visto que...», «He notado que...», en lugar de juzgar («Lo has hecho fatal»), usar el sarcasmo («Claro, como eres taaan ordenado») o términos absolutos (siempre, nunca, etcétera). Todas las pautas mencionadas en el capítulo 5 al hablar de comunicación pueden servirte con tu adolescente.
- Establece normas y límites claros y haz un seguimiento de ellos con flexibilidad, amabilidad y firmeza. Recuerda que los adolescentes necesitan límites y normas que conozcan y entiendan, y mucho mejor si son establecidas de manera cooperativa y no son demasiadas. Sin embargo, recuerda que, aunque así sea, intentarán igualmente traspasarlas o

cuestionarlas (esta transgresión es necesaria para su maduración cerebral), pero los adolescentes cuyo ambiente no pone normas buscan esa transgresión en situaciones potencialmente peligrosas e incluso delictivas.

- Sé un ejemplo de coherencia con las normas establecidas. Todo lo quieras que haga tu adolescente, hazlo tú primero.
- Ante las faltas de respeto o momentos de irritabilidad actúa con naturalidad y calma. Recuerda que no se trata de una emergencia. Revisa las tres «R» de las faltas de respeto (**Capítulo 2, ¡Es que no respetan!: contestaciones, palabrotas y agresiones**) y todo lo que hemos explicado sobre el respeto mutuo a lo largo del libro.
- Sé un buen ejemplo de comunicación; que tu adolescente hable lo mínimo contigo no quiere decir que tú no puedas comunicarte con él y que tampoco que no te esté enviando mensajes de otra manera. Hay adolescentes que se comunican mejor por escrito o que con sus actos te transmiten muchos mensajes.
- Ofrece siempre tu compañía y escucha. Los adolescentes suelen compartir cosas en momentos que no son los ideales para el adulto. Da prioridad a escucharle mirándole a los ojos y demostrándole que realmente le importas. Evita darle consejos antes de que se explique y pregúntale siempre si quiere oír tu opinión sobre el tema.

Esperanza

A menudo me preguntan: «¿Qué puedo hacer para confiar en mi hijo?». La respuesta es fácil: no tienes otra opción. Si de verdad quieres ser el adulto que él necesita, lo único que puedes hacer es confiar. Recuerda lo que comentamos sobre el efecto Pigmalión. Para ello, puedes seguir muchos de los planteamientos que ya he compartido contigo a lo largo del libro, sobre todo los relacionados con el aliento y el empoderamiento. Vamos a hacer un repaso rápido de algunos de ellos:

- Céntrate sobre todo en sus buenas acciones y no tanto en las conductas que te dan miedo o te irritan.
- Tu adolescente necesita sentir que estás de su lado. Obviamente, lo mejor es demostrarlo con hechos, pero a menudo olvidamos verbalizar nuestro interés, admiración o cariño a estas edades. Aplica todo lo que hemos hablado sobre dar ánimos, pero también puedes decir cosas como: «¿Sabes que estoy de tu lado, aunque a veces sientas que no es así? Yo siempre jugaré en tu equipo», o frases como: «Nada de lo que compartas conmigo va a hacer que te quiera menos».
- Promueve espacios de conversación para conocer a esa persona que, como una oruga, se transforma ante tus ojos día a día.
- Respeta sus negativas, sobre todo las que tienen que ver con su intimidad, privacidad y singularidad. Y jamás hables de tu adolescente o de sus cosas con otras personas sin su autorización, y mucho menos comentes o preguntes cosas de él a sus amigos.

- Abandona ya mismo las críticas. No solo hacia tu adolescente, sino en la vida en general, y sobre todo no censures a sus amigos. Cuando juzgas a los demás, tus hijos perciben que eres una persona muy crítica y eso afecta a la confianza que tienen en ti.
- Permite a tu adolescente conocer y relacionarse con adultos cercanos que consideres que pueden ser buenos referentes para que tenga más conexiones positivas con el mundo adulto aparte de ti. Este es un factor protector enorme para él. Invítale a hacer la sobremesa contigo y tus amigos. Si estáis con otras familias, y adultos y niños hacen planes o comen por separado, deja que sea él quien elija si quiere estar con los niños o los mayores y sé flexible si cambia de opinión en cualquier momento. Jamás le digas cosas como: «Esto son cosas de mayores». Si hay algo que necesitas hablar a solas entre adultos mejor que no saques el tema con tu hijo delante. Y si tiene dudas sobre algún asunto con el que crees que otro adulto podría ayudarle, menciónalo e invítalo a contactar con esa persona directamente.

El día a día con un adolescente

¿Qué es todo este desorden?

La habitación de un adolescente es el vivo reflejo de su cerebro, como una maqueta en tres dimensiones de la reforma que está sucediendo en su interior. También hay quienes sostienen que el hecho de que el orden no sea una prioridad de los adolescentes los ayuda a mantenerse al margen, como una forma primitiva de marcar su territorio y reforzar su independencia.

¿Qué puedes hacer tú? Yo te diría que, sobre todo, cierras la puerta de su habitación y compres ambientadores para el mal olor. Parece broma, pero es importante que entiendas que tenéis prioridades y niveles de tolerancia a los caos distintos, y que si intentas que tu adolescente se ajuste a tus expectativas, la relación va a salir perjudicada. Por otro lado, te recomiendo que en momentos de calma, pactéis normas claras y respetuosas con todos. Entrenarles para que se encarguen de sus cosas y no hacer de hada madrina que entra en su habitación y lo arregla todo mágicamente también es muy importante. Te puede ayudar releer el capítulo 2, en el que hemos hablado de normas y también de límites para profundizar sobre cómo soltar el control de estos aspectos que mayoritariamente solo les afectan a ellos.

La gestión de la tecnología

En la adolescencia, sobre todo entre los doce y los quince años, y como consecuencia de esa remodelación cerebral de la que hemos hablado, hay una mayor tendencia a las adicciones, y las pantallas, en general, son potencialmente adictivas. Por eso es importante pactar muy bien sus normas de uso y hacer seguimiento y revisión continua. Nunca es tarde para establecer normas, aunque haga mucho tiempo que tus hijos tienen móvil o juegan a videojuegos.

Para pactarlas, ten en cuenta el tiempo de pantalla, pero también el lugar, la hora del día y la finalidad de su uso. Muchas veces nos echamos las manos a la cabeza con el tiempo de uso, que es importante, pero olvidamos fijarnos en cosas como qué hace con el móvil, si está en un modo pasivo (por ejemplo, viendo vídeos de bromas en internet), estudiando (viendo un tutorial de algo mientras lo pone en práctica, que es una ocupación más activa) o interactuando con alguien de la familia (por ejemplo, realizando una videollamada o viendo una serie con sus hermanos).

«Y el móvil, ¿cuándo?»

Lo primero que voy a pedirte es que diferencies entre un teléfono inteligente o *smartphone* y un teléfono móvil. Si tu hijo empieza a ir solo al colegio con once o doce años y te da seguridad que pueda llamarte en caso de emergencia, puedes darle un móvil que solo sirva para hacer llamadas (sí, en 2023 siguen existiendo). Con los *smartphones*, el acceso a redes sociales e internet es ilimitado. Es el equivalente a soltar a tu hijo en medio de Times Square en Nueva York sin mapa, sin indicaciones y sin saber comunicarse (porque su cerebro aún es muy inmaduro y vulnerable para ese estímulo).

El momento adecuado para dar un *smartphone* a tu hijo dependerá de su madurez, pero si me preguntas una cifra general, diría que jamás antes de los catorce años y, en realidad, me inclino más hacia los quince como edad ideal desde un punto de vista cerebral y psicológico, aunque sé que lograr esto puede ser muy difícil en una sociedad como la actual. Olvida lo de «cuanto antes entrenemos a nuestros hijos en el uso de los *smartphones*, mejor» porque cuando son pequeños tenemos mayor influencia en ellos. Esta tendencia ya no tiene en cuenta lo vulnerable e inmaduro que puede ser su cerebro antes de los quince años.

Discusiones de edad aparte, lo importante es pensar cómo y en qué condiciones vas a dar el teléfono inteligente:

- Recuerda que el teléfono es un préstamo del adulto al adolescente, porque la propiedad es del adulto. Por eso es esencial que jamás se convierta en un regalo para una fecha especial o en un premio para recordar o conmemorar algo.
- Poner unas normas claras desde el principio es fundamental, y mucho mejor si es por escrito. Cada familia tendrá sus propios contratos, pero lo importante es que se confeccionen de forma participativa y que el adolescente tenga un rol activo, aunque los padres dejen claros sus mínimos (y estos no sean totalmente del agrado del adolescente). Estas condiciones mínimas pueden ser: pactar horarios de uso, definir momentos del día y lugares de casa libres de pantallas (por ejemplo, una hora antes de acostarse y treinta minutos después de levantarse, en la mesa del comedor, en la habitación, etcétera), definir quién y cómo se encargará de reparar el dispositivo o reponerlo en caso de pérdida o robo, o poner una aplicación de control parental y pactar que el adulto siempre tenga la contraseña actualizada del dispositivo (esta contraseña se usará con respeto; es como tener las llaves de casa del vecino por si hay una emergencia y que no usamos para entrar en su hogar a cotillear porque sí).
- Informa a tu adolescente de los riesgos del mundo digital, de la permanencia y de la falta de control sobre cualquier contenido una vez subido a la red, así como de la importancia de no compartir imágenes y demás datos de otras personas sin su autorización explícita y de no

decir nada a nadie por escrito que no fuera capaz de decirle a la cara. Proponle este ejercicio: antes de subir o decir algo en las redes sociales, que imagine que lo verá o leerá su futuro jefe de su trabajo soñado o la directora de su colegio. ¿Se siente cómodo con esa idea?

- Pacta que mantenga sus perfiles privados y que conozca a todas las personas que acepta. Aunque este será seguramente uno de los límites que infrinja, es mejor que exista alguna línea a traspasar que ninguna.
- Sé un buen ejemplo de uso. Por supuesto, esto es fundamental siempre, pero a estas edades y con temas de tecnología es importante que compartamos nuestros errores y aprendizajes, así como que seamos los primeros en cumplir las normas de uso de las pantallas en casa.

No estudia lo suficiente, no tiene un hábito de estudio

Para ayudarte con esto, puede servirte releer todo lo que hemos comentado sobre la responsabilidad y la autonomía. Recuerda que la responsabilidad no es algo que pueda pasarse de mano en mano. Tú tienes que soltar la responsabilidad antes de que tus hijos o alumnos vean la necesidad de hacerse cargo de algo (recuerda la metáfora del lápiz en el **Capítulo 3, Lo que hacemos por ellos**).

En este sentido, tus hijos solo sentirán la necesidad de desarrollar un método de estudio cuando tú dejes de advertir, sermonear, recordar, amenazar, premiar o pedir los deberes a otros compañeros. ¿Cómo fomentar hábitos saludables de estudio?

- No existe un método de estudio que sirva para todas las personas. Lo importante es que tu hijo tenga uno que le funcione. Por eso hay que dejarles que prueben y se equivoquen, procurar no rescatarlos y confiar. Por ejemplo, hay personas de ciclo más nocturno y, otras, más diurno. Hay personas más auditivas, otras más visuales y otras más sinestésicas.
- Aunque es verdad que el proceso siempre es muy importante, si quieres ayudar a tu hijo a encontrar el método de estudio más eficaz para él es importante ayudarlo a reflexionar sobre dos aspectos: la **vivencia del proceso** (qué emociones le genera el proceso de estudiar: ¿ansiedad, disfrute, bloqueo?) y **los resultados** (es importante que logren unos mínimos objetivos académicos). De nada sirve sacar muy buenas notas si tu hijo vive todo el proceso con una gran ansiedad o no le queda tiempo para hacer deporte o relacionarse socialmente. Del mismo modo, también es importante parar y revisar el método de estudio si tu hijo se esfuerza muchísimo, pero los resultados se alejan en exceso de las metas que se ha marcado.
- Ayuda a tu adolescente a pensar y reflexionar sobre sus objetivos personales: ¿qué creencias hay detrás de estas metas? Haz este ejercicio tanto si tiene objetivos altos y exigentes como si lo único que quiere es «aprobar y ya está». Es importante que explores qué le motiva y que le ayudes a tomar decisiones conscientes y autónomas en lugar de hacerlo por miedo a defraudar o al fracaso.
- Abre tu mente a nuevas maneras de estudiar. Leer y repetir solo sirve para retener información a muy corto plazo (como máximo tres días). Si queremos que la información quede almacenada a medio o largo plazo en la memoria, debemos asegurarnos de convertir

la información en significativa. Para ello, hay que relacionarla con aprendizajes previos, construyendo nuestra propia versión con esquemas, dibujos, resúmenes, tablas, grabaciones, exposiciones, etcétera, e incluso vincularla con una emoción fuerte.

- Explica a tu hijo los niveles de motivación y cómo puede ayudarlo tener esto en cuenta para que sus sesiones de estudio sean más eficientes. En lugar de empezar por lo que más pereza le dé, puede ser útil abordar primero los temas que no le gustan ni mucho ni poco, pasar luego a los que menos le apetezcan y, finalmente, cuando esté más cansado, hacer lo que más le guste o motive. De este modo, evitará aplazar el inicio de la sesión de estudio (algo que pasa cuando se empieza por lo que menos agrada) y aumentará la eficiencia hacia el final de la sesión de estudio (porque ha reservado lo que más le gusta para el final).
- Es importante que tu hijo planifique su horario semanal teniendo en cuenta las horas del día en las que es más productivo, incluso si eso implica hacer ciertas actividades de ocio antes de ponerse a estudiar. También es vital reservar, como mínimo, un día entero de descanso cada semana para evitar el síndrome de *burnout* en mayo y junio (que es cuando más energía necesitan los jóvenes).
- Si a tu hijo le cuesta ponerse con los estudios, quizá lo que pasa es que, cuando está estudiando, tiendes a forzarlo a que avance el máximo posible antes de levantarse o hacer otra cosa. Sin embargo, se ha demostrado que somos más eficientes si intercalamos momentos de trabajo con momentos de descanso. Lo ideal sería que realizara sesiones de trabajo en bloques de entre cincuenta minutos y una hora con descansos activos de cinco minutos entre bloque y bloque. A medida que aumenten los bloques de estudio, debe aumentar también el tiempo de descanso entre ellos. En el segundo bloque, la pausa activa pasa a ser de diez minutos, y de quince en el tercero. Hay personas que funcionan mejor con sesiones de hora y media, pero más de eso sin descanso resulta ineficiente.
- El tiempo de descanso se cuenta como tiempo de estudio y es importante hacer cosas que cuiden la espalda (como moverse, en lugar de tumbarse), descansar la vista de cerca (no mirar pantallas), tomar el aire, comer algo (mejor si no son grasas ni bollería) y evitar hablar con amigos porque, de lo contrario, seguro que el tiempo destinado al descanso se alarga.
- No le rescates, ni le hagas de agenda o de Pepito Grillo. Los estudios son su responsabilidad y, si ves que necesita ayuda, tal vez es mejor que esta sea externa, de una persona especialista en métodos de estudio y organización que trabaje directamente con tu hijo. A estas edades, cuando hacemos de «profesores», hay muchas probabilidades de que acabemos dañando la relación.
- Transmítele siempre que él te importa más que sus resultados. Ante un informe de notas, promueve la reflexión con tres preguntas:
 - ¿De qué se siente orgulloso o qué volvería a hacer igual porque cree que ha sido eficaz este trimestre/año?
 - ¿Qué cree que podría hacer diferente el próximo?
 - ¿Hay algo que necesite de tu parte para lograr esos cambios u objetivos?

Ideas para el día a día en familia

Cenas familiares

Como ya hemos dicho, compartir una comida en familia al menos cinco veces a la semana es un factor protector para tus hijos en muchos aspectos. La idea es promover un ambiente tranquilo y cooperativo donde no se den sermones ni se corrijan comportamientos. Te propongo hablar de temas banales relacionados con los intereses de todos: puedes aprovechar para compartir cosas de tu día a día e interesarte por el de tus hijos, o bien comentar noticias o aspectos de interés social para promover el debate en familia.

Conviene llegar a acuerdos entre todos sobre la hora de inicio y sobre cómo distribuir la responsabilidad de planificar el menú, comprar, cocinar, poner la mesa y recoger (si toda la carga recae únicamente en el adulto, puede resultar más difícil mantener en el tiempo las comidas familiares). Eso sí, cuando sean tus hijos quienes se encarguen de hacer las cosas, agradece y disfruta de todo **sin hacer ningún tipo de crítica** ni comentario sobre las cosas «a mejorar».

Por último, y muy importante, si acabas de darte cuenta de que compartes muy pocas comidas o cenas familiares, empieza poco a poco. Estos serían los pasos para iniciar esta rutina:

- Primero, elimina cualquier tipo de pantalla durante las pocas veces que compartas la mesa en familia.
- Agenda al menos dos momentos para comer juntos durante los fines de semana.
- Cuando hayas logrado hacerlo los fines de semana, añade un par de días de lunes a viernes, y ve agregando encuentros progresivamente.

Pica-pica en familia

Una actividad que comenzamos a hacer durante el confinamiento fue instaurar un día en la semana para hacer un pica-pica en familia. Cada miembro pensaba un platillo y se encargaba de elaborarlo. Después, nos vestíamos un poco más «arreglados» de lo normal (como si saliéramos a cenar) y, después del pica-pica, hacíamos un poco de fiesta familiar cantando y bailando juntos. Si esta última parte es demasiado para ti (nosotros somos latinos, así que lo de la música y el baile lo llevamos en la sangre), puedes proponer hacer solo el pica-pica en familia de vez en cuando para romper la rutina y conectar de una manera diferente. Cuanto antes empieces, mejor, porque promueves autonomía, conexión y trabajo en equipo.

Tiempo especial individual

Continúa propiciando el tiempo especial individual (**Capítulo 7, Ideas para el día a día en familia**) con tu hijo adolescente. Puede ser una vez al mes, pero que dure al menos una hora, y es mejor programarlo con antelación para bloquear la agenda de los dos.

Espacios de silencio y solo presencia

Siéntate al lado de tu hijo adolescente con una actitud cercana y relajada, sin decir nada, mientras ve la televisión, lee o vais en coche. No tiene que ser durante mucho tiempo, solo sonríe de vez en cuando y haz algún contacto físico fugaz. Estos espacios proporcionan calma y también pueden ayudar a mejorar la comunicación.

Reuniones familiares

Las reuniones familiares (**Capítulo 3, Ideas para el día a día en familia**) siguen siendo la herramienta estrella y ahora es aún más necesario que nunca agendarlas para que puedan seguir siendo regulares. Es de esperar que tu hijo adolescente pase por épocas en las que no quiera participar, y no pasa nada. Puedes decirle: «Entiendo que no te apetezca asistir y no te voy a obligar, solo quiero que sepas que para mí es importante y me encantaría que estés presente, porque valoro mucho tus ideas y aportaciones». También es fundamental dejarle claro que el hecho de no acudir no le exime de la responsabilidad de cumplir lo acordado en ellas.

Goteo en lugar de ducha

Es muy importante que tus comunicaciones con tu hijo adolescente (y en todas las edades) sean cortas y cercanas. Si de verdad quieres influir en tus hijos, no des grandes discursos sobre la importancia de ser responsable, empático o cualquier otro valor o tema que te interese. Esos sermones son como duchas que ahogan cualquier interés y ensordecen. Mejor practica el «goteo». Aporta pequeños datos o comparte reflexiones de forma constante, pero poco predecible. Puedes enseñarle un vídeo que te guste sobre algún tema, poner una frase inspiradora en la nevera, compartir un relato corto que tenga alguna moraleja, ver charlas o conferencias cortas en internet, compartir tus errores y aprendizajes del día a día, etcétera.

ANEXOS

Principios para educar sin desesperar	
<p>Claridad personal No importa las veces que te equivoques, eso no te define como educador. Lo esencial es tener tu objetivo claro en el día a día y tomarte tiempo para recalcularte la ruta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pregúntate: ¿qué tipo de adulto quiero ser para mi hijo o alumno? • Define tus valores principales y sé congruente con ellos en tu vida cotidiana.
<p>Consciencia Todo cambia según la interpretación que demos a los hechos; la consciencia multiplica la paciencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pon el freno de mano: recuerda que es la vida, no un incendio. • La culpa y las excusas son señal de que algo necesita cambiar. Por eso, cuando surjan, revisa tus acciones: <ul style="list-style-type: none"> - Pregúntate: ¿qué puedo hacer diferente la próxima vez? (Algo específico y concreto). - Repara el daño ocasionado y pide perdón sin miedo a perder autoridad o respeto. • Pregúntate qué has hecho o dicho hoy que ha estado «suficientemente bien».
<p>Mirar más allá de la conducta Recuerda que todo comportamiento que ves es solo la punta del iceberg, la solución del niño o adolescente a un problema que no estamos viendo en su conjunto y que se oculta bajo la superficie de esta conducta.</p>	<p>Debajo del iceberg puede haber:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Necesidades físicas y psicológicas. • Rasgos propios de la edad. • Falta de habilidad o desconocimiento. • Malentendidos. • Expresión de rasgos de carácter o de un diagnóstico.
<p>Aliento Cuando una persona se siente bien, percibe que pertenece y contribuye de manera útil.</p>	<p>El adulto que educa con aliento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es auténtico. • Convive con la sensación de caos sin sentir que tiene que saberlo o controlarlo todo. • Actúa con naturalidad ante los errores propios y ajenos. • Se centra en la búsqueda de soluciones. • Se cuida, tiene necesidades, gustos y defectos. • Diferencia entre felicidad y placer. • No se impresiona ante el sufrimiento o los errores. • Acompaña con empatía sin rescatar. • Es consciente de que la felicidad no significa ausencia de sufrimiento, sino que es producto de la resiliencia, de dar y de sentirse seguro. • Mira con buenos ojos. • Conoce y acepta la «oveja» que le ha tocado. • Piensa bien; es decir, atribuye el mejor motivo posible a las acciones del otro. • Dice todo lo positivo que ve y calla todo lo negativo, porque sabe que no hay ninguna crítica que ayude a «construir».
<p>Conexión</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conecta contigo mismo y con los demás.

<p>Prioriza siempre el vínculo. Si la relación es fuerte, habrá cooperación, comunicación e influencia mutua.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Escucha tus miedos, pero nunca actúes cuando sientas miedo intenso (recuerda poner el freno de mano).• Aparca las pantallas.• Diferencia entre emoción y comportamiento. También entre conducta y persona.• Acepta y acompaña todas las emociones con calma y corrige únicamente los comportamientos que sean necesarios; es decir, redirecciona los que alejan a uno de uno mismo y de los demás.• Usa la pausa positiva.
<p>Influencia Recuerda que eres un «pastor», no un «ingeniero», y que por lo tanto ni diseñas ni modelas a los demás a tu gusto. El único comportamiento que puedes controlar es el propio.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Céntrate en aprender a influir en los demás en vez de intentar controlar lo que dicen o hacen.• Decide lo que vas a hacer tú, independientemente de lo que hagan los demás.

CAJA DE HERRAMIENTAS

Acompañar la ola emocional

1. Baja la mirada hasta ponerte a la altura del niño.
2. Mantén una actitud cercana y calmada (recuerda que la comunicación no verbal supone el 80 % del mensaje).
3. Muestra empatía con tu actitud y con frases como: «Parece que te sientes [...] porque [...]», o «Veo que estás [...]».
4. Ofrece alternativas para volver a la calma o para transitar la emoción con seguridad (sin hacer o hacerse daño).
5. Céntrate en mantener tu calma y no fuerces al niño o adolescente a tranquilizarse. Respeta su ritmo.

Si sientes que estás llegando a tu límite, usa la **pausa positiva**. Di algo como: «Ahora estoy nervioso, me voy a calmar», sin aludir al comportamiento del niño. Un adulto con la corteza prefrontal madura puede tardar como promedio dos minutos en integrar su cerebro, siempre y cuando se centre únicamente en la sensación corporal y no empiece a darle vueltas a lo que ha sucedido.

Las tres «R» para responder a las faltas de respeto

1. **Refleja** lo que ve, piensa o siente el otro.
2. Recuerda tu límite y ofrece, al menos, una alternativa de algo que sí puede hacerse ahora.
3. **Restablece** la conexión.

Herramientas para evitar entrar en luchas de poder

1. Amabilidad y firmeza a la vez.
2. Cinco pasos para generar cooperación.
3. Observa el comportamiento y tradúcelo.
4. Hazlo con ellos.
5. Usa el juego, el humor y la sorpresa.
6. Transmite lo que sientes con honestidad emocional.

El iceberg de la rebeldía de niños y adolescentes

- Problemas en la conexión con el adulto.
- Falta de soberanía sobre su vida.
- Límites y normas irrespetuosas o inadecuadas.
- Falta de habilidades para cumplir las normas y/o límites de forma autónoma.
- Estas no son su prioridad.
- Malentendidos y poco entrenamiento.
- Su cerebro no funciona como nosotros creemos.
- Está experimentando y sacando conclusiones sobre el mundo.
- No entiende las razones que motivan las norma y/o límites.
- El ambiente impide el cumplimiento de las normas y/o límites.
- Cambios en el liderazgo.
- Adultos desesperados.

El iceberg de los gritos de los adultos

- El adulto grita para sentir que tiene el control y alinearse con sus ideas de verticalidad y posesión.
- El adulto grita para resolver un conflicto cuando ha normalizado la violencia.
- El adulto grita para manifestar sus límites cuando tiene dificultades en la expresión y consciencia emocional.
- El adulto grita para expresar su frustración cuando tiene expectativas poco realistas y persigue ideales de perfección.
- El adulto grita cuando no se tiene como prioridad y entra en el ciclo del agotamiento.
- El adulto grita cuando siente dolor y poca pertenencia.
- El adulto grita para silenciar sus miedos.
- El adulto grita cuando está lejos tanto física como emocionalmente.
- El adulto grita cuando evalúa la eficacia de una herramienta educativa basándose en los resultados inmediatos o a corto plazo.

Pasos para solicitar la cooperación

1. Acércate físicamente

2. Explora qué está haciendo

3. Haz tu petición con conexión y claridad

4. Deja espacio

5. Da las gracias

Si no coopera

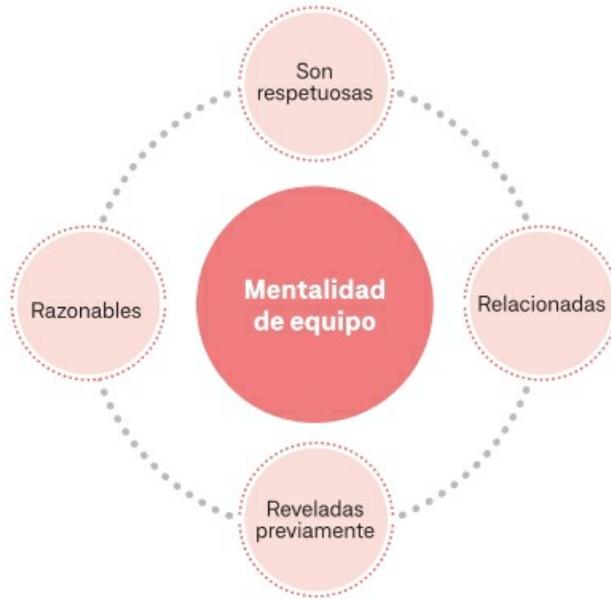
1. Recalcula

2. Decide qué vas a hacer tú y prioriza la relación

3. Aparca la situación y céntrate en el futuro



CARACTERÍSTICAS DE CONSECUENCIAS LÓGICAS EFECTIVAS



Estrategias para promover la empatía en el día a día familiar

- Sé un ejemplo para ti mismo, para ellos y para los demás. Si solo «das» y eres empático con los deseos de tus hijos, estos aprenden solo a recibir y a exigir, no a dar ni a pensar en los demás.
- Comparte con tus hijos al menos una cosa que no tenga nada que ver con tu rol de padre o de madre.
- Fomenta que den y aporten. Por un lado, pídeles, al menos, tres favores al día y, si no los hacen, no se lo reproches. Por otro lado, recibe, escucha y agradece todas sus aportaciones: regalos, ofrecimientos de ayuda, opiniones, ideas, trozos de comida, aunque sea mordisqueada, etcétera.

- Comunícate de forma empática, asertiva y social, verbalizando y aceptando lo que sientes y lo que sienten tus hijos con frases del estilo: «Veo que estás [...] porque [...]», «Me siento [...]» o «Me gustaría [...]», «Si dejas el juguete en medio del paso, alguien se puede caer», etcétera.
- Convierte sus quejas y reproches en peticiones. Por ejemplo, si te dicen: «¡El bocata de ayer era minúsculo!» o «¡Vaya caca de bocata!», tú puedes responder: «Ayer te quedaste con hambre y te gustaría que te trajera un bocata más grande hoy, ¿verdad?».
- No compares, no premies y no promuevas competiciones.

Diez claves para promover la soberanía

- Dar opciones.
- Hacer preguntas exploratorias.
- Promover la soberanía allá donde no pueda darse.
- Involucrar a los niños en la creación de normas y/o informarles de las razones que las motivan.
- Anticipar las normas, rutinas, cambios, eventos, etcétera.
- Usar solo una palabra (mejor que no sea un verbo).
- Describir la situación.
- Hacer reuniones familiares.
- Pedir ideas y aportaciones cada día y escuchar y agradecer todo lo que tus hijos comparten contigo.
- Enfocarse en las soluciones.

Claves para educar junto a personas que no piensan como tú sobre educación

- **Prioriza tus procesos de aprendizaje y respeta el ritmo de los demás.** Sé compasivo contigo mismo y con los demás. Decidir cambiar no es fácil ni evidente.
- **Todo lo que quieras que otro adulto haga con los niños y adolescentes debe recibirlo antes ese adulto.** Si este se siente juzgado o incapaz, no tendrá fuerzas para contemplar la posibilidad de un cambio y muy difícilmente escuchará lo que tengas que decir o verá los beneficios de lo que tú haces.
- **La comunicación es vital.** Cuida el momento, la intención y la manera de transmitir el mensaje (describe, explora y expresa lo que necesites).
- **Puedes ofrecer un relato a tu hijo para ayudarlo a entender al otro** desde el respeto mutuo y asumiendo una responsabilidad real sobre lo sucedido.
- **A ojos de tus hijos, todo lo que no hagan otros adultos dará valor a lo que haces tú.**
- **Cuida la relación con los adultos que coeducan a tus hijos.**
- **No intentes compensar las carencias de los demás.** Toma decisiones conscientes y congruentes con el tipo de adulto que tú quieras ser para tus hijos y deja de compensar lo que hagan otros adultos, incluso aunque eso implique darles la razón o parecerte a alguien

con quien no coincides en muchas otras cosas.

- **Invierte tiempo en buscar acuerdos mínimos o líneas rojas** que haya que respetar sin importar los estilos educativos.
- **No rescates al otro adulto de las consecuencias de sus decisiones.**

Las cuatro preguntas que te ayudarán a «soltar el control» y fomentar la responsabilidad en niños y adolescentes

- **¿Qué es lo peor que puede pasar?** ¿Cuáles son las peores consecuencias que puede haber si ahora no hago nada más, si no le ruego a mi hijo o alumno, si no le recuerdo las cosas, si no trato de «obligarle»?
- **¿Hay alguien más que sufra los efectos directos de esta decisión o tan solo afecta al niño o adolescente en cuestión?**
- **¿Puede salir algo positivo de la situación? ¿Qué es lo mejor que puede pasar?** Por ejemplo, si el niño o adolescente sufre las consecuencias de una decisión que ha tomado, estas pueden conllevar un gran aprendizaje si tú lo acompañas con empatía y sin reproches del tipo: «Te lo dije».
- **¿Qué voy a hacer yo independientemente de lo que decida hacer él?** Por supuesto, tiene que ser algo respetuoso con todos los involucrados y mucho mejor si se basa en normas que tu hijo o alumno ya conozca de antemano.

Las tres «S» de la disciplina positiva

En primer lugar, establece contacto visual con los niños para que sepan que has visto lo que pasa y que has decidido mantener una actitud de calma. A continuación, elige uno de estos tres abordajes.

SALIR

El adulto sale de la habitación donde se estén peleando los niños.

SOPORTAR

El adulto se queda en la habitación, pero en silencio, sin involucrarse.

SACAR

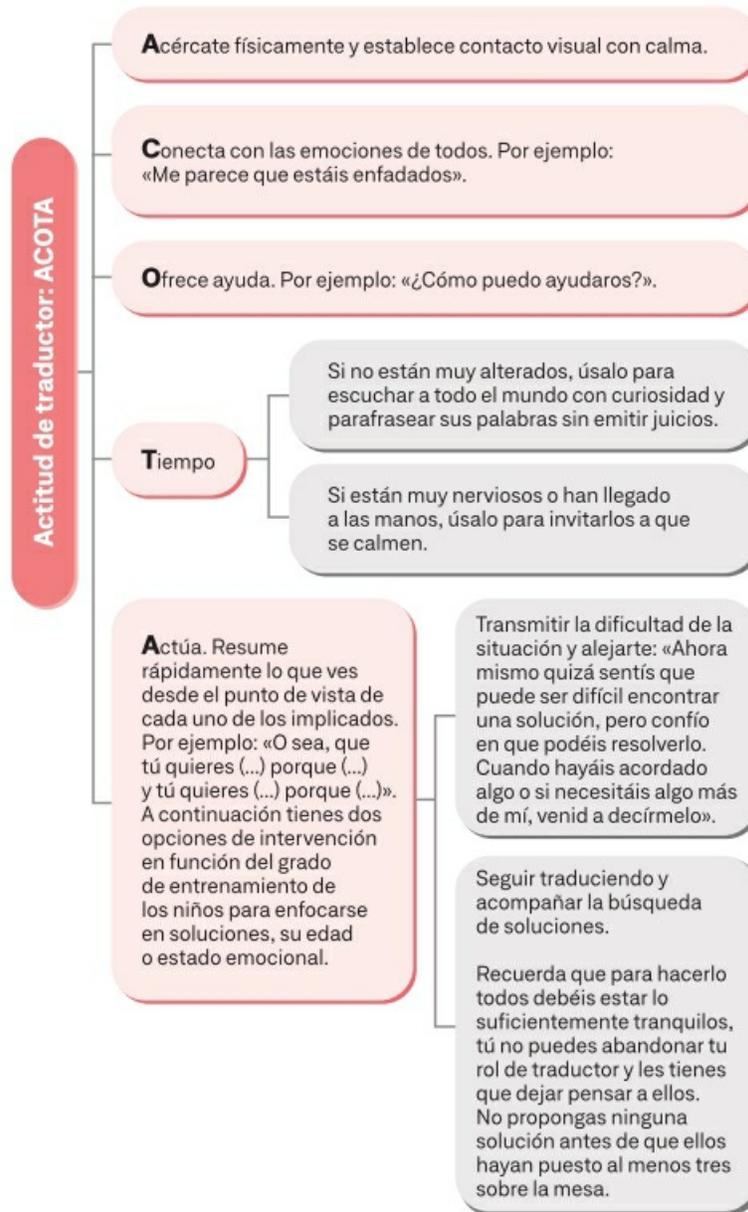
El adulto promueve que los niños salgan de la habitación de modo natural, con amabilidad y firmeza

JUNTOS

El adulto pide a los niños que vayan a otra habitación. Por ejemplo: «Voy a hacer una llamada, podéis ir a la otra habitación a discutir sobre esto y me avisáis cuando lo tengáis resuelto».

SEPARADOS

El adulto pide a cada niño que vaya a un espacio diferente. Por ejemplo: «Ahora mismo os estáis faltando al respeto, es hora de separaros un rato, calmaros y luego podemos volver a intentarlo».



Siete claves para reforzar la relación entre hermanos

Recuerda que lo más importante de la relación entre hermanos es lo que hacen entre ellos cuando no se están peleando. Si los momentos positivos superan a los negativos en una proporción mínima de cinco a uno, es señal de que la llama de la rivalidad está en un nivel «seguro».

- Prioriza los momentos de conexión y juego entre hermanos. No interrumpas lo que funciona, que cosas como la cena pueden esperar al menos cinco minutos.

- Invierte tiempo en reconocer y verbalizar los momentos positivos entre hermanos por encima de los negativos. Habla de estos ratos buenos con ellos, con otras personas en su presencia, haz fotos, etcétera.
- Promueve espacios donde los miembros de la familia puedan interactuar y conectar por separado. Esto es especialmente útil cuando tienes tres hijos o más. Es importante que se relacionen todos juntos, pero también que tengan espacios de conexión entre parejas de hermanos.
- Promueve la idea de que son un equipo, «los hermanos X», y crea tradiciones y rutinas familiares que refuercen este concepto. Por ejemplo: el día de los hermanos, hacer más juegos cooperativos que competitivos y, si van a competir, que formen parte del mismo equipo.
- No te impresiones ante las peleas. No tienes que hablar, intervenir o corregir nada cada vez que tengan lugar. Tu labor es mantener a tus hijos a salvo sin juzgar ni sentenciar lo que hacen. Mantente neutral, entrena y modela habilidades de negociación, escucha activa y respeto por las personas que piensan de forma distinta.
- No compares o alabes a un hermano delante de otro. Mejor céntrate en el proceso de cada uno de ellos, agradece y sé muy descriptivo.

Da a cada uno su lugar. Si hay algún hijo que no se siente visto o que se siente herido, las peleas seguramente irán en aumento. ¿Qué puedes hacer como adulto para que todos tus hijos encuentren su lugar en la familia? ¿Cómo afecta lo que tú has vivido como hijo a la manera en que percibes las relaciones entre tus propios hijos hoy en día?

LISTADO DE VALORES

Alegría
Amistad
Apertura mental
Apoyo
Armonía
Austeridad
Autocontrol
Autoestima
Calma
Cariño
Compasión
Comunicación
Contribución
Cooperación
Creatividad
Curiosidad
Determinación
Empatía
Espiritualidad
Flexibilidad
Generosidad
Honor
Humildad
Igualdad
Influencia
Iniciativa
Integridad
Lealtad
Libertad
Liderazgo
Optimismo
Organización
Orgullo
Paciencia
Perseverancia
Planificación

Pragmatismo

Puntualidad

Relaciones familiares

Respeto

Respeto al medio ambiente

Salud y bienestar

Seguridad

Sencillez

Ternura

Trabajo

LISTADO DE RASGOS EVOLUTIVOS SEGÚN LAS ETAPAS DE DESARROLLO

De 0 a 3 años

Esta etapa sienta las bases más profundas de la personalidad, por lo que es necesario que sean lo suficientemente buenos (no perfectos) a la hora de interpretar sus necesidades.

Te puede ayudar: la continuidad, la prevención, el juego y la supervisión. Suelen ser muy observadores.

- Son muy perseverantes cuando intentan descubrir o aprender algo nuevo.
- Experimentan con el mundo para descubrir las relaciones causa-efecto; sobre todo, con el agua, la gravedad (tirar cosas), los agujeros (¿qué hay dentro?, ¿qué encaja dentro de qué?), sacando y metiendo objetos de distintos lugares (bolsos, cajones, cajas, librerías, etcétera), con su voz (sonidos, gritos, etcétera).
- Hacia los nueve meses es frecuente que muestren resistencia a los lugares nuevos y a las personas desconocidas.
- Entre los dos y los tres años ya son capaces de retener y seguir dos instrucciones sencillas a la vez, pero no más. Por ejemplo: tirar el pañal y cerrar la tapa del cubo.
- Debido a sus dificultades para comunicarse, y a la falta de desarrollo cerebral, pueden ser más explícitos en la expresión de sus emociones: empujan, quitan los objetos de las manos de los demás, gritan y lloran cuando algo no les gusta, entre otras cosas.
- Tienen mucho interés por lo que hace el adulto y usan la imitación como forma de aprender.
- Les cuesta esperar sin ayuda externa (un adulto que los acompañe, un reloj de arena que les permita ver el paso del tiempo o un entretenimiento que los motive).
- Nunca te vayas de su lado sin despedirte, por mucha prisa o miedo que tengas a que llore o sufra. Establecer rituales de despedida puede ser muy útil.
- Capacidad de atención:
 - Entre uno y dos años, un máximo de cinco minutos.
 - Entre dos y tres años, hasta siete minutos.

De 3 a 6 años

A esta edad comienzan a descubrir el mundo, más allá de papá o mamá, y se mueven entre las ganas de explorar y relacionarse lejos de ellos y la gran necesidad que sienten de estar a su lado. También precisan sentirse cada vez más soberanos en su día a día.

Te puede ayudar: trabajar las rutinas, darles opciones, momentos de conexión y disfrute juntos, permitir y potenciar que se sientan útiles.

A esta edad comienzan a tener un gran interés por hacer las cosas por sí solos. «Yo ya sé» o «Yo solo» suelen ser las frases estrella alrededor de los tres años.

- También aparece el juego simbólico, que es muy importante promover. Para ellos es una herramienta para comprender, procesar y aprender sobre el mundo. Además, este está íntimamente relacionado con la autoestima y el desarrollo de su identidad.
- En muchos aspectos, cada día es como volver a empezar, así que necesitan la repetición para poder asimilar aprendizajes y conceptos, y también para sentirse seguros. Por eso puede que pregunten las mismas cosas varias veces, necesiten que les recuerdes las rutinas nuevas, quieran volver a ver películas hasta el agotamiento y les cueste adaptarse a los cambios o imprevistos.
- Si antes era fácil distraerlos, ahora quizá parezca que su rigidez mental va en aumento, pero esto se debe a que comienzan a tener un gran interés en encontrar un orden y un sentido a su mundo.
- El juego siempre es una herramienta para conectar y generar cooperación a estas edades.
- Tienen un pensamiento concreto, lo que quiere decir que están muy centrados en el aquí y el ahora, e interpretan el mundo de manera **muy literal**. Así que cuidado con las bromas, las ironías y las metáforas que usas cuando te comunicas. También es importante, después de hablar sobre una norma, explorar lo que han entendido de esta. Por ejemplo: «¿Cuáles son las tres normas del restaurante? ¿Por qué son importantes? ¿Qué pasa si no se cumplen?».
- Hasta los cinco años (o más) les cuesta entender la idea de conservación de las propiedades. Es decir, que no es lo mismo un bocadillo cortado en triángulos que en cuadrados.
- Anticipar lo que pasará también es muy útil a estas edades.
- La hora de dormir se gestiona con mucha rutina, constancia y presencia plena del adulto los últimos momentos antes de dormir.
- Aparece la etapa del «¿por qué?», donde su curiosidad resulta inagotable, y siguen experimentando el mundo a través de los adultos. Son grandes observadores, pero les falta mucha información sobre el entorno, por lo que sus «hipótesis» o «conclusiones» no siempre son muy acertadas.
- Pueden seguir instrucciones de hasta tres pasos, aunque solo son capaces de entender un punto de vista a la vez en una situación.
- Empiezan a negociar y a pensar soluciones, así como a explorar todo su cuerpo (incluidos sus genitales y los de los demás).
- Les sigue costando diferenciar entre fantasía y realidad.
- Capacidad de atención: entre tres y cuatro años, un máximo de doce minutos. A partir de entonces, aumenta aproximadamente cinco minutos por año.

De 7 a 11 años

Esta etapa es vital para el desarrollo de las habilidades sociales (el grupo, o la idea de grupo, empieza a importar cada vez más).

Te puede ayudar: involucrar a tus hijos en la creación de las normas, permitir que aprendan a ser responsables de sus cosas y entrenarlos en la gestión de conflictos, asertividad, empatía y la prevención del acoso escolar (*bullying*). Hay un gran cambio en su cerebro, lo que se ve reflejado en muchos aspectos.

- Aparece la capacidad de pensar en términos abstractos, la lógica y la **noción del tiempo**. Esto facilita el cumplimiento de acuerdos a medio y largo plazo. Esto también hace que se replanteen aspectos de la vida y del mundo de una forma distinta hasta ahora (la muerte, el dinero, el trabajo, etcétera).
- Ya son capaces de entender que las propiedades de un objeto se mantienen, aunque su forma cambie (deja de ser tan importante cómo cortes el bocadillo).
- Hay una mejora en su gestión de la atención y toma de decisiones, pero están muy centrados en los resultados a corto plazo.
- Hay impulsividad, mucha creatividad y una gran necesidad de reivindicación y soberanía.
- Sobre todo, durante los primeros años, hay una gran brecha entre lo que quieren hacer y lo que son capaces de hacer (tienen muchas ideas, pero están puliendo sus habilidades motrices). Todo esto se traduce en muchos momentos de frustración, y en que les encanta hacer trabajos manuales y asumir riesgos motrices.
- Es la etapa en la que suelen detectarse necesidades educativas especiales.
- Necesitan soberanía, pero al mismo tiempo sentir a los adultos presentes y accesibles.
- Alrededor de los ocho años aparece la necesidad de tener un rato de actividad de ocio antes de dormir. Es importante que permitamos que elijan lo que desean hacer, pero es mejor que cumpla con tres características: sin pantallas, que sea algo relajante física y mentalmente, y pactar que esté todo hecho antes de ese momento (dientes limpios, mochila y ropa del día siguiente preparadas, etcétera) para que pueda irse a la cama en cuanto acabe el tiempo de relax.

Qué pueden hacer tus hijos solos en función de su edad

De 2 a 3 años	De 4 a 5 años	De 6 a 7 años	De 8 a 9 años	De 10 a 11 años	Más de 12 años
Ordenar juguetes en cestos a su alcance.	Dar de comer a una mascota.	Doblar toallas y ropa sencilla.	Preparar su desayuno o merienda.	Limpiar su habitación.	Cuidar de otros niños y niñas.
Llevar la ropa sucia al cesto.	Elegir su ropa.	Preparar su desayuno con supervisión.	Barrer.	Barrer y fregar.	Llevar la basura al contenedor.
Recoger su vaso y cubiertos y ayudar a poner la mesa.	Hacer su cama.	Vaciar el lavavajillas.	Llevar al día su agenda y horario.	Sacar la basura.	Tender la ropa.
Lavarse las manos y sonarse con supervisión.	Fregar platos con supervisión.	Ducharse.	Poner la lavadora con ayuda.	Recoger la cocina después de cocinar.	Ir al cole.
Tirar cosas a la papelera.	Ordenar su habitación si tiene los medios a su altura para hacerlo.	Recoger el lavabo después de ducharse.	Guardar la compra.	Limpiar el polvo.	Limpiar el coche.
Regar plantas a su altura y con regadera.	Poner y quitar la mesa.	Ordenar sus libros.	Sacar a pasear a la mascota (sobre todo perros pequeños).	Ir a comprar cosas sencillas.	Limpiar cristales.
Desvestirse si lleva ropa fácil.	Servirse agua y la comida con utensilios adecuados.	Llevar al día su agenda y horario, con supervisión.		Tender la ropa con ayuda.	Hacer la compra.
Buscar sus pañales o toallas.	Vaciar y preparar su mochila cada día.	Ordenar su escritorio.		Poner la lavadora.	Planchar.

Pasar un trapo para limpiar una superficie.	Ayudar a doblar toallas, trapos y ropa sencilla.	Barrer con ayuda o pasar la aspiradora.		Limpiar el jardín.	
Poner libros en una librería.	Poner sus platos y sus cubiertos en el lavavajillas y limpiar un líquido derramado con una bayeta.	Poner el lavavajillas.		Cuidar a sus hermanos mayores de cinco años.	
Ayudar a cocinar lavando alimentos, removiendo con una cuchara o amasando con las manos.	Ducharse con supervisión.	Ayudar a guardar la ropa.			
Llevar su mochila para el cole.	Preparar su ropa para el día siguiente.	Cepillarse los dientes solo.			
Elegir su ropa con ayuda.	Ayudar a cocinar cortando alimentos y batiendo huevos con supervisión.	Recoger las hojas cerca del jardín.			
Vestirse con ayuda.	Vestirse, aunque a lo mejor necesita ayuda puntual con prendas difíciles con botones pequeños o muy ajustadas al cuerpo.				
Comer con la mano o una cuchara.	Lavarse los dientes con supervisión. Los dentistas recomiendan que los adultos repasen al final de cada lavado hasta los seis años por motivos de capacidad motriz.				

Tabla de propuestas de higiene emocional

Naturaleza	Entra en contacto con la naturaleza, cambia de aires o de ambiente. También puedes tener plantas, piedras o aromas que te conecten con la naturaleza.
Llora y grita	Mejor fuera que dentro, y de forma consciente que automática. Soltar las emociones sin hacer daño a otros y en situaciones o contextos adecuados.
Escribe	Escribe para ti lo que sientes y piensas. Tú eres el mejor destinatario. Leer luego lo que escribas puede ser muy útil para comprenderte y relativizar, o también puedes romperlo.
Movimiento	Cuando nos movemos, el cerebro se integra. Puedes bailar, hacer ejercicio, pasear, mover los músculos grandes del cuerpo, etcétera.
Aprende y crea	Haz algo creativo: rasga papel, recorta, colorea, pinta, garabatea, amasa barro o plastilina, dibuja, haz juegos de ingenio o incluso cocina. Crear despeja la mente y el alma.
Música	La música hace que liberemos dopamina, un neurotransmisor conocido por generar placer y ayudar a la toma de decisiones, así que escucha música y canta, si te apetece.
Ríe	Ten a mano cosas que te ayuden a reír. Chistes, vídeos divertidos.
Escucha en silencio	Detente, quédate en silencio, cierra los ojos y espera durante treinta segundos. ¿Qué oyes? ¿Qué sientes? ¿A qué huele? Es muy útil en momentos de tensión.
Conecta con lo importante	Ten frases o imágenes «ancla» a mano (fotos de momentos, lugares, personas especiales o recordatorios de objetivos y frases que te centren).

Pensamientos positivos	Dedica veinte minutos al día a pensar en cosas que agradeces, admiras o te apetece hacer y también a escuchar o ver vídeos que te hagan pensar en positivo. Por ejemplo: antes de acostarte, enumera cinco cosas que te han gustado de ti ese día.
Apaga el ruido	Pasa veinte minutos al día sin estímulos auditivos y hazlo con intención. Quédate en silencio. Apaga el televisor, la música, etcétera. El silencio regenera las neuronas.
Duerme	Lo ideal es dormir al menos siete horas seguidas. Si duermes menos, intenta dormir una hora más de lo habitual durante tres semanas y observa qué ha cambiado y cómo te sientes.
Inhala en tres segundos y suelta en seis	En momentos de tensión, toma aire cada tres segundos y suéltalo en seis o incluso en nueve. Repítelo al menos tres veces. ¿Qué sientes? ¿En qué te ayuda?
Transiciones	Es muy importante prestar atención a los cambios de actividad. Cuando acabes algo, haz una pausa, cierra los ojos y piensa: «He terminado de enviar correos electrónicos y ahora voy a comer con mi familia». Luego piensa en qué actitud quieres tener en esa comida y qué te gustaría sentir (por ejemplo, tranquilidad, curiosidad, cariño, etcétera).
Despréndete de las creencias negativas	Además de todos los hábitos de higiene mental, es importante saber que debemos evitar muchas costumbres mentales poco saludables. Por ejemplo: sentir lástima por nosotros mismos, compararnos con los demás, sentir que «nos controlan» o creer que el mundo «nos debe algo», y que debe ser justo siempre y en todo momento.
Resetea tu cerebro	Puedes resetear o limpiar muy rápidamente tu cerebro de tres formas. Dedica dos minutos (o mejor si son cinco) a: <ul style="list-style-type: none"> • Hacer muecas. • Balbucear palabras ininteligibles. • Hacer pequeños temblores con todo el cuerpo, empezando por las piernas para luego ir subiendo.

Tabla de propuestas de higiene emocional

Abrazos	Un abrazo de más de diez segundos nos ayuda a calmarnos. Mejor en silencio. Puedes pedirlo diciendo: «Necesito un abrazo» u ofrecerlo: «¿Quieres un abrazo?». También puedes autoabrazarte y enseñar a tus hijos a hacerlo.
Cambiar de ambiente	A veces, cambiar de ambiente ayuda, del mismo modo que resulta útil deshacerte de «espectadores». Sal al balcón, abre la ventana, cambia de habitación, etcétera.
Usa el agua	Beber o sumergirte en agua, jugar con ella, salpicar, pasarte toallitas húmedas por el cuerpo o llevar encima un espray casero relajante con agua y algún aroma a lavanda para ponerse en la cara.
Tapar la nariz	Tapa la fosa nasal izquierda al menos tres segundos. Luego tapa las dos fosas y retén el aire tres segundos. A continuación, tapa la fosa derecha y exhala el aire en tres segundos. Repite esto al menos cuatro veces seguidas, alternando la fosa por la que empiezas a inhalar.

Acciones específicas para niños

Además de poder adaptar todo lo anterior a los niños, te explico algunas cosas que puedes hacer con ellos específicamente

Frasco de la calma	Es una botella con pegamento líquido y purpurina, que puedes comprar o hacer en casa, como una bola de nieve. Pides al niño que lo agite y que luego observe hasta que toda la purpurina se asiente en el fondo.
Sorpresa	Hacer algo que tus hijos no esperen (siempre con respeto) hace que el cerebro se ocupe de atender el nuevo elemento.

Masajes	Ofrécete a hacer masajes a tus hijos en diferentes partes del cuerpo. Si no hay oportunidad o espacio, puedes simplemente darle la mano al caminar y mover tu dedo gordo de arriba a abajo rítmicamente en su mano.
Recordar	Invita al cerebro de tu hijo a recordar preguntando directamente algo o cometiendo «errores» a su lado. Por ejemplo: equívocate en la letra de una canción que él conozca; o, cuando ya saben contar, puedes contar dedos en la mano en vez de cinco o saltarte un par de números al contar escaleras, etcétera.
Estimular el olfato	Puedes ofrecer alternativas sensoriales que estimulen el olfato: oler plantas, perfumes, etcétera. Se puede jugar a adivinar con los ojos cerrados.
Calcula o cuenta	Usa los números de una manera que sea difícil para el niño: números que no conozca, contar hacia atrás, sumar, etcétera.

Conclusiones

Y ahora, ¿qué?

Has acabado de leer este libro, pero el camino apenas empieza. Seguramente tienes muchas ganas de poder aplicar todo lo leído, y si quieres tener éxito en esto de «educar sin desesperar» el truco está en dar pasos de bebe.

Aunque ahora mismo sientas que tienes la energía suficiente para cambiar muchas cosas a la vez, por experiencia te digo que es **más efectivo elegir una cosa y ser muy constante** hasta sentir que más o menos la tienes interiorizada.

Todo lo demás puede esperar.

Si me pidieras ayuda para elegir ese aspecto, **sin duda te diría que empieces por TI.**

No es posible aplicar nada de lo que te propongo en este libro si no te cuidas. Si te cuesta ser constante con el autocuidado o te sientes culpable por hacerlo, te invito a que pienses en ti como una jarra: el agua dentro de la jarra es tu energía. La única manera de recargar tu jarra es incorporar el autocuidado en tu rutina. Si solo sacas agua de tu jarra hacia otras personas, llegará un momento en que no quedará nada dentro.

Reponer tu energía es la única manera de asegurarte que podrás seguir aportándoles cuidándoles cuando más te necesiten. Si no lo haces por ti, al menos hazlo por ellos.

Si te cuesta esto del «yo primero» empieza por el «yo también». Sigue aportando y cuidado, por supuesto, pero también cuida de ti.

Si el autocuidado ya forma parte de tu vida, te sugiero que el siguiente aspecto a profundizar lo elijas teniendo en cuenta las necesidades particulares de tu familia. En cada capítulo del libro encontrarás ideas específicas y prácticas para lograrlo.

Puedes empezar aplicando muchas de las sugerencias desde el minuto uno, pero recuerda que cada una de las pautas que te sugiero no son simplemente un cambio de método o de lenguaje; tienen su base más profunda: proponen un cambio de mirada y de objetivo educativo.

Si no trabajas en cambiar tu objetivo como educador, tarde o temprano volverás a los viejos patrones y sentirás que las soluciones de este libro «no funcionan lo suficiente».

El cambio de objetivo radica en convertirte en pastor e *influencer* de tus hijos.

Eres pastor cuando dejas de centrarte en aquello que quieres que hagan y empiezas a invertir tu energía y tu tiempo en **observarles, aceptarles y promover que tengan lo que necesitan**, que puede ser muy diferente a lo que quieren. Tú los llevas a los mejores prados, dicho de algún modo, pero ellos son los únicos que finalmente deciden si van a comer en ellos o no.

Eres *influencer* cuando te das cuenta que **tú eres la principal herramienta educativa que tienes**. Tu ejemplo y la manera en cómo ellos se sienten cuando están a tu lado son fundamentales.

Por último, y aunque suene contradictorio, otra idea radical de la que te he hablado en este libro, y que me gustaría que tuvieses muy presente, se resumen en una frase:

Con el ejemplo NO BASTA. Ten en cuenta el iceberg de la conducta si no quieres hundirte como el Titanic.

El iceberg de la conducta quiere decir que los comportamientos son solo la punta del iceberg, y que cada conducta que vemos tiene un propósito. El ser humano necesita pertenecer y contribuir y hace todo lo posible para lograrlo, tanto de manera útil, como de manera poco adaptativa.

Es por esto que en la psicología adleriana siempre decimos que la salud mental y la autoestima tienen sus raíces en el equilibrio que mantenemos entre pertenencia y utilidad. Si educas teniendo en cuenta la importancia de estimular y permitir estos dos aspectos todo fluirá mejor y los «malos comportamientos» reducirán muchísimo.

La PERTENENCIA radica en que los niños se sientan vistos, **aceptados incondicionalmente** (sin importar lo que sienta o cómo se comporte), seguros y parte de un grupo. Mientras que **LA CONTRIBUCIÓN se trata de que se sientan hábiles, necesarios e influyentes en su vida y en el grupo; que puedan ver al otro y tener ganas de cooperar con él.**

Soy consciente de que todo lo que te propongo en este libro requiere de un gran esfuerzo. Yo misma he pasado por el proceso de cambio y sé que, al comienzo, no es nada fácil.

Aprender habilidades nuevas requiere tiempo, constancia y sobre todo apoyo.

Te vas a salir de la ruta muchas veces, así que recuerda la importancia de recalcular. Si te acostumbras a hacer revisión de tus acciones de manera periódica te aseguro que avanzarás mucho. Revisa eso que hiciste de lo que te sientes mínimamente orgulloso, eso te motivará. Y también revisa esas acciones que te hubiesen gustado hacer diferente para encontrar nuevas maneras de responder en lugar de reaccionar.

En cuanto al apoyo, puede ser más útil **invertir tu tiempo y tu energía en buscar otras personas que estén en tu mismo proceso de cambio, que intentar forzar a tu pareja o conocidos a que eduquen como tú.**

Recuerda **que siempre puedes darte aliento a ti mismo**, y no dudes en **pedir ayuda profesional** a personas que, como yo, nos dedicamos a acompañar a familias y a docentes desde la educación respetuosa.

Espero que este libro te siga acompañando porque está hecho para que acudas a él por capítulos, siempre que alguna situación de tu día a día comience a «opacar» tu visibilidad.

Gracias por leerme, pero, sobre todo, por invertir tiempo en ti y en tu familia. Tus hijos son muy afortunados de tener en su vida a alguien como tu (con tus errores y aciertos).

Un abrazo,
Angélica

BIBLIOGRAFÍA

- Chapman, G. (2017). *Los 5 lenguajes del amor de los jóvenes (Revisado)*. Estados Unidos: UNILIT.
- (2018). *Los 5 Lenguajes del amor de los niños (Revisado)*. Estados Unidos: UNILIT.
- Devine, M. (2019). *Está bien que no estés bien*. España: Ediciones Obelisco.
- Kohn, A. (1992). *No Contest: The Case Against Competition*. Reino Unido: Houghton Mifflin.
- Markham, D. L. (2015). *Calm Parents, Happy Siblings: How to Stop the Fighting and Raise Friends for Life*. Reino Unido: Ebury Publishing.
- Mazlish, E., Faber, A. (2010). *Hermanos, no rivales*. España: Ediciones Medici, S. L.
- Nelsen, J., Lott, J. (2006). *Disciplina positiva para adolescentes*. México: Ediciones Ruz.
- Nelsen, J. (2007). *Cómo educar con firmeza y cariño*. España: Ediciones Medici, S. L.
- Siegel, D. J., Bryson, T. P. (n. d.). *El cerebro del niño: 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo*. España: Alba Editorial.
- (2014). *Tormenta cerebral: El poder y el propósito del cerebro adolescente*. España: Alba Editorial.
- Stolz, V., Dreikurs, R. (1991). *Children: The Challenge: The Classic Work on Improving Parent-Child Relations-Intelligent, Humane, and E Minently Practical*. Estados Unidos: Penguin Publishing Group.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a los maravillosos profesionales, mentores, familias y pacientes que he conocido desde que me formé en Disciplina Positiva. Hay un trocito de cada uno de vosotros en este libro.

Gracias, papá, porque, a pesar de ser ingeniero de profesión, siempre fuiste un pastor maravilloso para todas las personas que te quisimos. Tu aliento, confianza y amor me llenaron de energía para dar el paso a escribir este libro.

Y, por último, gracias a mi familia especialmente, Kike, Nico, Dani y Cloe, nunca podré agradecerlos lo suficiente por todo vuestro amor, alegría, apoyo incondicional y enseñanzas.

Os quiero de aquí a la luna y vuelta.

Notas

1. Por supuesto, existen comportamientos que ponen en riesgo la vida y ante los cuales sí que hay que actuar inmediatamente.

2. A lo largo del libro iremos viendo todo tipo de estrategias adaptadas a cada situación para que tengas ideas sobre cómo cambiar tus comportamientos.

3. Para una explicación más completa sobre las distintas partes del cerebro y su funcionamiento, busca en YouTube vídeos que expliquen la metáfora del «cerebro en la palma de la mano» de Daniel Siegel.

4. Hemos hablado en profundidad de la conexión, así como de la soberanía en el capítulo 1.

5. De hecho, la psicología moderna hace años que desmintió esta creencia. Los investigadores más destacados en este ámbito son Maslow, Gordon Allport o Robert White, pero incluso Adler lo afirmó en su momento, aunque no contaba con una evidencia científica tan clara como sus sucesores.

6. Kohl habla ampliamente de esto en *The Schools our children Deserve* (1999) y *No contest: The Case Against Competition* (1992).

7. Dana R. Carney, Amy Cuddy y Andy Yap publicaron por primera vez sobre los beneficios de esta postura en 2010. Posteriormente ha sido debatida, pero Cuddy sigue investigando al respecto.

8. Esta actividad es del programa de disciplina positiva en el aula.

9. «Listening to Youth», *Journal of Adolescent Health*, 2000.

Educar sin desesperar
Angélica Joya

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este *e-book* estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas reproducir algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del diseño de la portada, Sophie Guët

© de las fotografías de la portada, Freepik

© Angélica Joya, 2023

© de las ilustraciones, J. Mauricio Restrepo

Diseño y maquetación: J. Mauricio Restrepo

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Iconografía: Grupo Planeta

Primera edición en libro electrónico (epub): septiembre de 2023

ISBN: 978-84-08-27785-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: Acatia

www.acatia.es

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!



¡Síguenos en redes sociales!

