

Educar amando desde el minuto cero

Paloma López Cayhuela



Desclée De Brouwer

Ideas que pueden ayudar a los nuevos padres
para educar mejor desde un principio

paloma lópez cayhuela

Educar amando desde el minuto cero

ideas que pueden ayudar a los nuevos
padres para educar mejor desde un principio



Desclée De Brouwer

© Sonia Esquinas, 2015

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2015

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com



[EditorialDesclee](https://www.facebook.com/EditorialDesclee)



[@EdDesclee](https://twitter.com/EdDesclee)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3729-9

Adquiera todos nuestros ebooks en

www.ebooks.edesclée.com

Prólogo

La idea de escribir este libro cubre dos necesidades. Por un lado, la expresada por diferentes madres y padres durante su asistencia a distintos cursos que imparto para dotar a los padres de mejores actitudes y habilidades en la educación de sus hijos. En casi todos ellos, algunas de las madres presentes lanzaban repetidamente un mensaje que, más o menos, decía: “Esto que nos cuentas deberían habérmelo dado a mí con la canastilla de recién nacido ¡y me habría ahorrado unos cuantos disgustos...!”. Me alegraba ver que recogían la utilidad de lo que les estaba enseñando, pero también debía reconocer que indudablemente tenían razón. Siempre es mejor comenzar a escribir bien en la hoja desde el principio, que tener que ir borrando lo que se escribió mal: quizá escribiremos lo mismo pero con incomodidad y con daño o quizá, de tanto borrar, la hoja se rompa y ya no podamos escribir en ella lo que queremos...

El otro aspecto que pretende cubrir este libro es casi una ampliación natural de la cuestión anterior porque ¿y si no nos conformamos con ahorrar disgustos a las madres y padres e intentamos que, además, sean capaces de criar y educar niños emocionalmente equilibrados, de formar familias con entornos seguros y armónicos? Entraríamos con ello de lleno en el terreno preventivo lo que, desde mi punto de vista, quizá debería ser una de las principales ocupaciones del psicólogo hoy en día. Tenemos el conocimiento de lo que hace realmente daño al ser humano porque por nuestras consultas desfilan adultos detrás de cuya infelicidad o conflictos, se esconde siempre un niño que fue herido. Seguramente no hubo voluntad de ello en los padres, seguramente fue por un no poder o un no saber, pero igualmente, hubo daño.

Para educar niños sanos tenemos primero que “sanar nuestro niño”. De lo contrario estaremos traspasando nuestras propias heridas a los hijos, más que como una herencia, como una maldición, que puede hacerles caer, si no en los mismos errores, si en la infelicidad.

Por eso en estas páginas propongo todo un ejercicio de espera reflexiva. Aprovechando esos nueve meses que tenemos por delante hasta que el hijo nazca, hagamos un trabajo de preparación personal que nos permita tomar contacto con nuestras fortalezas y

nuestras debilidades como personas y revisemos después las herramientas que tenemos disponibles para ejercer el papel de madre o padre competente, realizando nuestro propio proyecto de paternidad o maternidad, sin repetir patrones hasta no estar seguros de su validez o su coincidencia con lo que realmente deseamos hacer como padres, sin perdernos el ahora de nuestra relación con el hijo en cada etapa y disfrutando además con ello.

Y si el libro cayó en nuestras manos, cuando ya nuestro bebé se encuentra en casa, no importa. Aún es posible reconducir todo aquello que creamos conveniente, aún es tiempo de reflexionar y planificar cómo queremos conducir nuestro papel de padres.



1

La espera reflexiva

Desde el momento en que una pareja recibe la noticia de que van a ser padres, todo un torbellino de emociones se desencadena. Cuando el bebé es deseado, o al menos, no rechazado, en tales circunstancias se emprende un viaje por sentimientos encontrados, como si de una montaña rusa se tratase. Por momentos hay ilusión, por momentos temor, por momentos alegría, por otros momentos inseguridad.

Si es el primer embarazo, la futura madre se lanzará ávida a recoger información sobre lo que ocurre y ocurrirá en su cuerpo durante el embarazo. Escuchará montones de consejos de familiares y amigas. Comprará revistas sobre bebés para documentarse sobre cómo resolver problemas comunes, cómo alimentarle, consejos sobre higiene... Desde sus páginas, auténticos niños de anuncio, querubines de ojos azules y rizos rubios, le harán soñar con el aspecto de su futuro hijo.

Si se trata de una madre ya experimentada, los retos serán otros. Habrá que añadir una pieza más al rompecabezas del grupo familiar y los interrogantes sobre el impacto de este reajuste se abren inevitablemente. Tampoco en este caso se librará de soluciones bienintencionadas, pero las más de las veces no pedidas, aportadas alegremente por los cercanos a su entorno.

En los dos casos, la madre preparará rigurosamente su cuerpo para el acontecimiento del parto y seguirá dietas específicas y ejercicios recomendados, irá a charlas de preparación, aprenderá relajación y respiraciones de ayuda y su ginecólogo se convertirá casi en su médico de cabecera durante todo este tiempo.

Prepararán también los espacios que habitará el bebé cuando llegue a casa. Elegir la cuna, el cambiador, la bañerita, pintar las paredes, decorar el cuarto que, por cierto, no podrá usar hasta dentro de unos pocos meses pero que en esos momentos se antoja como una prioridad. Comprar el ajuar de recién nacido... Olvidarse. Olvidarse de ellas mismas aun cuando parezca que es todo lo contrario, porque cuando cuidan su cuerpo, en realidad lo cuidan “por y para” el bienestar del bebé.

En muchos casos (afortunadamente cada vez menos), los padres asisten a todo este proceso, un poco como “artista invitado”. No hay papel estelar para ellos. Ellos no

acuden a cursos de preparación a la paternidad, solo por el hecho de que el niño no crece en sus entrañas, aun cuando, como la madre, también se vean asaltados por los mismos miedos e inseguridades sobre su capacidad para ser el padre que desea ser.

Pero en realidad, tampoco las madres asisten a ningún curso de preparación para la maternidad. Toda la formación y la información que reciben va dirigida al hecho biológico del parto y los primeros días tras él. A partir de ahí, la mujer tendrá que buscarse las mañas para poder ejercer de madre, más aún, de buena madre, aun cuando nunca antes haya realizado ese papel.

Con todo este panorama cabe preguntarse dónde quedan las personas que son el padre y la madre antes de esos nueve meses que dura la espera. Una vez producido el nacimiento, perderán, en cierta medida y durante unos cuantos años, su propia identidad, para convertirse en “los papás de”.

Nueve meses son bastante tiempo para pararse a revisar la idea que cada uno tiene sobre la maternidad o paternidad y cómo quiere ejercerla. Para ello hay que tomarse un respiro dentro de la vorágine y examinar quiénes somos y quiénes podemos ser en el papel de padres. Sabemos más de lo que creemos saber porque la vida es un continuo caudal de experiencias y los hijos pasarán por los mismos momentos evolutivos por los que los padres pasaron, harán frente a los mismos tipos de dificultades y problemas, como seres humanos en el mundo que son, y la única diferencia que puede darse es la forma en que sus padres les acompañen a través de ese recorrido. Cómo hacerlo y, mejor, cómo hacerlo bien, es algo que inquieta a todos los padres responsables, porque a menudo se tiene la impresión de no saber. Pero no hay que olvidar que las más de las veces solemos tener ya una respuesta para las preguntas que nos hacemos. Solo tenemos que pararnos a buscarlas.

Cuando los padres eran niños

Sí. Aunque se les olvide con tanta frecuencia, también los padres fueron niños una vez. Y esto, que por evidente, parece una obviedad, es sin embargo uno de los tesoros que poseemos las personas cuando nos convertimos en padres. Es como la primera herramienta con la que contamos para dar respuesta a diversas situaciones que nos pueda plantear la relación con el hijo en casi todas las etapas evolutivas.

En la relación con el recién nacido, que abordaremos en páginas posteriores de este libro, no hay desde luego ningún pilar consciente sobre nuestra propia memoria en el que apoyarse. Pero a partir de los tres años, edad en la que los recuerdos ya pueden aflorar a la consciencia como tal, contamos con todo un arsenal de recursos para entender a los niños. ¿Qué me gustaba que mis padres me hicieran? ¿Cómo me gustaba que me hablasen? ¿Qué castigos me hacían sentir humillado? ¿De qué estaban hechos esos momentos especiales en los que me sentía protegido y a salvo de cualquier mal del mundo de afuera? ¿Cómo me sentía cuando mis padres me reñían? ¿Y cuando tenía miedo y lo minimizaban o se burlaban de mí? Preguntas sencillas con respuestas valiosas.

A menudo al hablar de los niños, lo hacemos como si fuesen seres de otra especie. Les agrupamos en un colectivo, les colgamos unas cuantas etiquetas y, por nuestra parte, nos sentimos como los que saben, los que controlan, los “del otro bando”.

Como adultos, hablamos con tal superioridad de los niños, que parecería que nosotros nunca hubiésemos pasado por tales etapas. Creemos saberlo todo sobre ellos. Incluso nos permitimos negarles sus propios sentimientos cuando nos empeñamos en decir que “no pasa nada” si ellos lloran porque algo les hizo daño o les frustró.

Tampoco tendremos pudor alguno en interpretar sus conductas con los códigos de actuación de los adultos y contaremos a nuestros amigos, sin sonrojo, que nuestra hija de dos años el otro día sacó todo lo que había en los cajones del mueble del salón solo “para fastidiarnos”.

Pues bien; no debería ser así. Aunque sean pequeños, nadie mejor que ellos sabe “si les pasa algo” (y si lloran, les pasa) y, precisamente por ser pequeños, una gran parte de su jornada han de pasarla explorando (todos nacemos científicos), sin pretender con ello molestar a nadie, por fastidiosas que puedan resultarnos sus prácticas exploratorias.

En cuanto que personas, niños y adultos no somos diferentes; simplemente estamos en otra etapa de la vida a la que por cierto hemos podido llegar después de atravesar los mismos territorios que ellos atraviesan ahora.

La clave está en el respeto. Es este un concepto que raramente se maneja en multitud de textos en los que se pretende enseñar a los padres a educar a los hijos como quien adiestra a una mascota. En ese “cómo hacer que su hijo coma” o “cómo hacer que su hijo sea obediente” hay implícita una idea de superioridad del adulto sobre el niño, al que por lo visto, se puede obligar a hacer tal o cual cosa sin que los mayores tengan que revisar ni un ápice sus modos de actuación: que cambie el niño, que los adultos ya le ordenamos cómo.

El respeto se ha de tener por el mero hecho de que con dos meses o con quince años, tenemos enfrente a una persona, que sabe menos del mundo que nosotros, sí, pero que es un experto en cómo se siente él y en lo que necesita. Con respeto, reconoceremos sus sentimientos y sus dificultades y el niño aprenderá que es posible comprender al otro. Con respeto, seremos capaces de disculparnos ante el hijo, tenga la edad que tenga, si nos hemos equivocado, y le estaremos enseñando a disculparse cuando así deba ser. Con respeto, nos relacionaremos con él preservando su dignidad, y le estaremos enseñando lo importante que es la dignidad de las personas. Con respeto, escucharemos lo que nos tenga que decir y estará aprendiendo que puede hablar con nosotros porque nos importa lo que dice. Y con respeto le inculcaremos los límites que no solo le acotan sino que le protegen, y cuando un día sea él quien necesite confrontar sus ideas para poder crecer, lo hará con respeto.

No hay que olvidar nunca que el niño que hoy nos mira desde abajo, en unos cuantos años nos mirará frente a frente. Si cuando nos miraba desde abajo le tratábamos con respeto y no con prepotencia, cuando nos mire de frente lo hará también con respeto y su rebeldía será la necesaria para crecer, pero no será la rebeldía de la venganza.

Como padres, hay que recuperar el niño que fuimos. Hay que entrar en contacto con él y preguntarle qué hubiera necesitado, qué cosas le hubieran ayudado y cuáles supusieron una carga que arrastró o que incluso hoy sigue arrastrando. En esas respuestas encontraremos valiosas pistas para no incurrir en los errores que con nosotros se pudieron cometer cuando éramos niños.

El modelo de padres y el hijo que fuimos

Aunque las más de las veces no se hace conscientemente, cuando un padre o una madre primerizos comienzan a tratar a su hijo, lo hacen reproduciendo aquellas prácticas de las que ellos mismos fueron objeto por parte de sus padres cuando eran niños. No es algo inusual que, de repente, nos sorprendamos (a veces incluso horrorizados) haciendo o diciendo cosas que decía nuestra madre o nuestro padre. Y no es algo frívolo. Ese modelo que vivimos, enseñó a nuestros ojos de niño cómo se ha de vivir en este mundo, cómo hemos de relacionarnos con el entorno, qué sentimientos se pueden expresar y cuáles “deben” ocultarse o incluso negarse...

Adquirimos también el primer concepto de nosotros mismos, escuchando a nuestros padres decir que ÉRAMOS tal o cual cosa: listos, inquietos, testarudos, tímidos, buenos o malos, feos o guapos, y gracias a este guión “supimos” cómo debíamos comportarnos para que nuestros padres nos reconociesen, en un intento de así poder reconocernos también nosotros mismos. Y, ¿qué fue lo que aprendimos?... Veamos algunos ejemplos.

Si los padres se alteraban ante nuestros errores y nos corregían gritando, como niños entendíamos que la contrariedad había de expresarse a gritos y que además, cometer errores podía tener consecuencias terribles. Si nos pegaban para corregirnos, aprendíamos que la violencia física era una respuesta normal y posible para obligar a otra persona a hacer lo que queremos.

Cuando al intentar expresar nuestras ideas, el padre o la madre nos hacían callar aprendíamos, primero, que nuestra opinión no valía y, después, que hablar a los padres no sirve de nada. También nos daba pistas de que a los padres en realidad no les importa en absoluto lo que piensen los hijos. Por eso llamamos años después, cuando eran ellos los que nos pedían que les contásemos.

Si los padres nos lo daban todo resuelto y coartaban nuestra autonomía, inferíamos que debíamos ser torpes e incapaces y así, poco a poco, dejábamos de intentar ampliar nuestras destrezas y nuestra responsabilidad. No se podía llorar y había que poner buena cara aunque estuviésemos tristes así es que la tristeza debía ser algo malo que era mejor canalizar por otro lado, quizá enfadándonos o quizá poniéndonos enfermos.

Cuando los padres no eran afectuosos pero en cambio no tenían el menor inconveniente

en darnos una bofetada al portarnos mal, aprendíamos que es mejor ser golpeado que ignorado y que quizá, como “éramos malos”, el único contacto que merecíamos era el de la paliza, de modo que haríamos lo que fuese por continuar recibiendo ese reconocimiento: seguiríamos portándonos mal para conseguir su atención, aunque fuese a través de reprimendas o golpes.

Si nuestros padres se tomaban la vida con sentido del humor, aprendíamos que todo suele tener arreglo, que casi nada es catastrófico, que no hay que tener miedo a vivir. Pero si andaban todo el tiempo refunfuñando por los rincones, quejándose de su mala suerte o de lo malos que eran los demás, tomábamos buena nota de que la vida no es algo agradable, sino que es más bien una carga y que además no se puede confiar en nadie...

Al comenzar a vivir, los niños no saben nada. Necesitan que les contemos cómo han de manejarse en el mundo. Igual que en su día lo necesitamos nosotros, que tampoco vinimos enseñados. Y las primeras respuestas que en este sentido reciben, se las dan los padres a través de la acción y no de la palabra. Desde muy pronto el niño se fija en lo que ve a su alrededor y saca conclusiones. A partir de ellas adopta decisiones para funcionar en la vida y esas decisiones, tomadas con una capacidad de razonamiento extremadamente precaria, puesto que corresponde a la de un niño muy pequeño, pueden llegar a acompañarle y mediatizar su forma de ser, de actuar y de relacionarse como adulto, durante toda su existencia.

Prácticas que sirven y prácticas que no sirven

Por lo dicho en el anterior apartado, podemos concluir que para el concepto personal de lo que “debe ser” un padre o una madre, es de gran importancia el modelo de padres que tuvimos. En muchas ocasiones, aunque sea con la mejor de las intenciones, aunque sea movidos por todo el cariño del mundo, los padres se equivocan. Agobiados por la necesidad autoimpuesta de dar respuestas inmediatas a las situaciones que la relación con el hijo les va planteando, intervienen de un modo casi automático, “tirando de archivo”, haciendo lo que a ellos les hicieron o dejándose llevar únicamente por la emoción del momento. Y es en ese punto donde conviene hacer una parada estratégica para reflexionar no el porqué, sino el para qué estamos comportándonos de una determinada manera frente al niño.

Y es que es crucial el cambio en la formulación de la pregunta. Si nos planteamos por qué una madre da un cachete en la manita de su pequeño cuando acaba de pegar a otro niño, la respuesta no nos aporta gran cosa a la hora de ver si es un correctivo eficaz. El porqué es que ha querido corregirle esa conducta a través de una consecuencia desagradable, pero nada nos hace reparar en lo adecuado o no de la medida para su objetivo corrector.

Sin embargo, si nos preguntamos para qué lo hizo, en seguida podremos ver si la conducta adoptada va bien encaminada a conseguir lo que se propone. Sin entrar en demasiadas profundidades, rápidamente se ve que, si el objetivo es que el hijo deje de pegar, no se le puede corregir pegándole, porque esa contradicción invalida la hipotética carga educativa del cachete materno: el niño no captará el mensaje que se le quiere transmitir, sino otro y lo hará además con cierta confusión sobre lo que ha molestado a la madre y lo que se espera de él.

Así pues, el PARA QUÉ es necesario si deseamos comenzar la tarea reflexiva sobre el modo en que queremos educar a nuestros hijos. Y con esto no estamos diciendo que haya que desterrar todas las prácticas educativas de las que fuimos objeto por parte de los padres. Lo que estamos defendiendo es la necesidad de no hacernos cargo de ellas directamente, sin haberlas pasado por nuestro propio análisis, sin haber visto su adecuación a lo que queremos conseguir y a cómo queremos conseguirlo con nuestro propio estilo educativo. Este análisis se fundamenta en las siguientes preguntas:

- ¿Qué objetivo educativo me propongo con lo que hago? (mensaje que quiero enviar al niño).
- ¿Cumple la práctica la consecución del objetivo? (¿recibe el niño claramente el mensaje que realmente quiero enviarle?).
- ¿Cómo recibía yo esta práctica como hijo? (sentimientos experimentados).

Si la respuesta a estas cuestiones es negativa en los dos primeros casos y denota sentimientos de malestar en el tercero, cabría hacerse las siguientes reflexiones:

- ¿Es aprovechable alguna parte de lo que me enseñaron?
- Siendo el mensaje educativo el mismo, ¿de qué otra forma puedo hacerle llegar el mensaje al niño?
- ¿Cómo quiero que se sienta mi hijo? ¿Cómo no quiero que se sienta mi hijo?

Respondiendo a estas cuestiones habremos hecho una revisión crítica y adulta sobre las prácticas educativas de las que hemos sido testigos y depositarios en nuestro entorno familiar y sabremos si queremos incorporarlas o no a nuestra personal caja de herramientas para educar, esa de la que hablaremos en el siguiente apartado.

Revisando la caja de herramientas: un acercamiento a la propia Inteligencia Emocional

Nada se escapa a las modas, ni siquiera la Psicología. Desde que en la década de los noventa, Daniel Goleman, siguiendo la ruta de autores como Gardner que defendía un modelo de inteligencias múltiples, y los posteriores Solovey y Mayer, difundió el concepto de Inteligencia Emocional, muchos nos hemos acercado a ver qué era eso cuyo nombre reunía dos términos tradicionalmente contrapuestos. Y es que hasta ese momento, a nivel conceptual, no había nada más alejado de la inteligencia que la emoción. Resultaba, si no chocante, cuando menos llamativo, que ahora apareciesen emparejados dentro de un mismo concepto.

Descubrimos entonces, con la sacralización que da a cualquier idea el verla desarrollada en un libro, aquello que también muchos habíamos sospechado y corroborado ya: la inteligencia cognitiva por sí sola, no presupone el éxito en la vida personal del individuo. Y es que la inteligencia emocional y la cognitiva se complementan y enriquecen mutuamente hasta el punto de que no existe éxito completo para el ser humano si alguna de las dos falta. De hecho, las investigaciones en este terreno apuntan que el éxito personal se fundamenta en un 20% sobre la capacidad intelectual y en un 80% sobre las habilidades para ser emocionalmente inteligentes.

De un modo simplificado, la Inteligencia Emocional se define como la capacidad de identificar, expresar, utilizar y regular nuestras emociones y las de otras personas, consiguiendo con ello que las actuaciones se adecuen mejor a las situaciones a las que tienen que dar respuesta, siendo más eficaces y exitosas en el cumplimiento de los objetivos. Es decir, nos permite resolver bien las situaciones a las que tenemos que hacer frente y, además, evita que nos provoquemos problemas: si no lo es, desde luego a mí me recuerda mucho a la definición de la felicidad posible.

Goleman habla de cinco herramientas que componen la base de la Inteligencia Emocional (el autoconocimiento, el autocontrol, la automotivación, la empatía y las habilidades sociales), con las cuales se pueden construir rasgos de carácter altamente útiles para el desempeño de la paternidad, como puede ser la autodisciplina, la compasión o el altruismo.

La Inteligencia Emocional pues, es una forma de relacionarse con el mundo teniendo muy en cuenta los sentimientos cuando son estos precisamente el eje que vertebra la relación de los padres con sus hijos incluso antes de que estos hayan nacido. Vamos a ver seguidamente las herramientas de las que hablábamos antes, puestas al servicio del papel de padres.

El Autoconocimiento emocional

Esta herramienta supone que somos capaces de reconocer la aparición de nuestras propias emociones, justo en el momento en que ello ocurre. A veces no es tan fácil poner palabra a lo que sentimos y en buena parte se lo debemos a la educación que en este aspecto hayamos recibido de nuestros adultos de referencia. Existen familias en las que no se toleran determinadas emociones, de modo que, cuando tienen lugar, aquel que la experimenta se ve obligado a sustituirla por otra que sí es aceptada.

Cuando reiteradamente y frenando la expresión de su alegría, pedimos al niño que no alborote “porque a mamá le duele la cabeza”, el niño acabará sustituyendo ese sentimiento, por el de culpa, ya que él es capaz de estar alegre mientras su madre sufre, y de mayor, por ejemplo, se sorprenderá a sí mismo sintiéndose culpable si a él le van las cosas mejor que al resto de su familia. En ese mismo sentido, la ira y la tristeza, van de la mano. Muchas veces, la primera sustituye a la segunda y viceversa, de modo que hay quien, ante situaciones que le deprimen, lo que experimenta es un tremendo enfado, y por el contrario otros que, en situaciones por las que podrían enfadarse, se retraen y solo experimentan una inusitada tristeza.

Como la emoción que se manifiesta en los casos anteriores no es la que legítimamente se habría de sentir, lo que se obtiene con ello a menudo es un empeoramiento de la situación, puesto que, quien está triste pero muestra ira, recibirá confrontación en lugar de consuelo, que es lo que íntimamente está necesitando. Igual le ocurrirá a quien se entristece en lugar de expresar su enfado porque la insatisfacción de no responder en términos de igualdad a quien le ofende, terminará por minar su autoestima y generar aún más tristeza.

Reconocer las emociones que emergen en un momento determinado de la relación con el hijo nos permite ser más mesurados y más justos, no dejándoles invadir la

racionalidad, a menos que la situación lo permita o incluso lo aconseje, como puede ser la expresión plena de nuestra alegría cuando retozamos con ellos por el suelo haciéndonos cosquillas.

Autocontrol

Si no supiésemos escuchar a nuestro cuerpo y reconocer qué emoción estamos sintiendo, tampoco podríamos controlar su expresión. Todos sabemos que hay emociones que, por ejemplo, pueden promover un aumento de conflicto o un bloqueo de la acción necesaria. Tal es el caso de la ira o del miedo. Pero si cuando percibimos las primeras señales físicas de que la emoción se está conectando, comenzamos a utilizar las estrategias adecuadas para controlarlas, conseguiremos que la emoción no afecte negativamente a nuestra conducta permitiendo, por el contrario, la aparición de aquella más conveniente.

Un ejemplo. Si entro en el cuarto de mi hijo y veo que una vez más, está desordenado, tengo dos opciones: a) ponerme a gritar como una posesa obligándole a ordenarlo inmediatamente, aprovechando de paso para recitarle a la vez lo vago y descuidado que es y la multitud de ocasiones que se deja todo por medio, para después rematar castigándole una semana sin ver la televisión, o b) respirar profundo, detener mi deseo inmediato de reprenderle y esperar a calmarme para ordenar las ideas que voy a transmitirle y cómo voy a hacerlo ya que el fin último que persigo no es gritar a mi hijo ni criticarle, ni tampoco castigarle, sino conseguir que asuma definitivamente el orden de su cuarto como una responsabilidad. También pensaré, con frialdad y de modo razonable, cuál puede ser la sanción que voy a imponerle, de forma que sea proporcional a la falta y que además le ayude a comprender la necesidad de colaborar en las tareas de casa, que a fin de cuentas es de lo que se trata. Y por último pero no menos importante, estaré en disposición de poder escuchar también lo que él tiene que decir al respecto.

En el primer caso, me habré dejado arrastrar por la pura emoción, pero es que en tales circunstancias, la ira no resuelve sino que provoca rechazo. Probablemente mi hijo me oirá y pensará que soy una histérica, además de injusta por llamarle vago cuando en el colegio trabaja mucho, y por castigarle sin ver sus series favoritas nada menos que durante una semana. Si está en edad de contestar, es muy probable que, además, lo haga gritando también, porque ese será el modo en que haya aprendido de mí misma, a

expresar el enfado.

En la segunda opción, aparte de haberme ganado un trocito más de parcela en el cielo, habré utilizado el control sobre la ira, enfriando los pensamientos que me hacían sentirla (“este chico no aprende”, “me toma el pelo”, “no me hace ni caso”, “es un desastre”, “es un vago”...) y dando paso a pensamientos más resolutivos (“tenemos un problema con esto del orden y voy a resolverlo. Hablaré con él y le propondré que busquemos juntos una solución con la que se comprometa. Le diré también cuáles serán en el futuro las consecuencias concretas de que no cumpla con lo pactado”). La reacción de mi hijo, por fuerza, tendrá que ser diferente. Me escuchará y se sentirá escuchado, reconocerá mi punto de vista y se verá comprometido a participar en la resolución del conflicto. También aprenderá cómo una diferencia de criterios puede resolverse sin llegar a discutir a grito pelado.

¿Quiere esto decir que, como en las películas, el cuarto de mi hijo será desde ese momento un exponente mundial del orden y la limpieza? Evidentemente, no. Aún me quedarán unas cuantas ocasiones para practicar la técnica de enfriamiento a que antes aludíamos, pero reconducir la situación me costará bastante menos: fuera sermones y polémicas y aplicación inmediata de las consecuencias conocidas, con firmeza, pero sin enfado, con el consiguiente ahorro de tiempo y desgaste, tanto psicológico como de la relación.

El autocontrol como padres nos permite por lo tanto obrar con ecuanimidad y, muy importante, ser un modelo para los hijos en la expresión de sus emociones, con un mensaje claro: todas las emociones son aceptables y, una vez que se han disparado, deben expresarse (Eso también incluye olvidarnos del famoso “no llores” que tan indiscriminadamente decimos a los niños...) El modo adecuado para manifestar las emociones conllevará una valoración de la idoneidad del momento y del contexto así como de las consecuencias que ello traerá.

Automotivación

Es sin duda otra de las habilidades de la Inteligencia Emocional que más se pone a prueba durante el ejercicio de la función educadora de los padres. Quien no la tiene bien desarrollada acaba convirtiéndose en el tipo de padre que tira la toalla cuando el hijo llega

a la adolescencia, porque se siente desfondado.

Y es que en el ejemplo que poníamos en el punto anterior, cabía una tercera reacción: la de hacer la vista gorda y dejarlo pasar dándolo por imposible. Sin embargo, si soy una madre con automotivación, tengo claro mi proyecto educativo para el hijo, entre cuyos valores a inculcar tengo incluidos los del orden y cuidado de sus cosas y la colaboración en las tareas de la casa. Por eso, le repetiré que tiene que ordenar su cuarto todo el tiempo preciso y las veces que sean necesarias, y no cejaré en mi empeño hasta haberlo conseguido.

La automotivación consiste básicamente en la cualidad de la perseverancia. Ella nos permite trazarnos planes y conseguir los objetivos propuestos aunque aparezcan dificultades y el camino se vuelva más tortuoso de lo previsto, cosa que ocurre con no poca frecuencia cuando de educar a los hijos se trata.

Cuando educamos a un hijo es bueno tener visión de perspectiva. A menudo atendemos el momento y perdemos de vista lo que vendrá después. Pero es que lo que permito hacer a mi hijo de 5 años, tendrá que estar en consonancia con lo que voy a poderle permitir cuando tenga 10 y cuando tenga 15. La clave, naturalmente, es revisar y adaptar las normas esenciales y el modo de cumplimiento a la edad que el niño tiene en cada momento.

La automotivación al educar requiere precisamente de esa visión longitudinal de la evolución del hijo, que es la que nos servirá para ir inculcando los hábitos y normas necesarias sin darse por vencido antes de que el niño los haya interiorizado.

Empatía

¡Qué fácil resulta a veces establecer juicios de opinión sobre lo que son o hacen los hijos! Desde luego a ello nos ayuda esa especie de amnesia selectiva que nos hace sentir como si nosotros no hubiésemos pasado nunca por situaciones como las que ellos atraviesan.

Podemos ser auténticos basiliscos exigiéndoles que hagan los deberes puntualmente y con esmero, y que saquen notas brillantes, pero un buen día, ordenando papeles, encontramos algunos de nuestros cuadernos escolares y las libretas de calificación y somos capaces de sonreír bobaliconamente al ver los borrones que hacíamos, nuestra

dudosa caligrafía y el pertinaz suspenso en Matemáticas que amargaba frecuentemente nuestra infantil existencia...

Llegamos a casa después de una larga jornada de trabajo y atascos y solo queremos ponernos cómodos y relajarnos en el sofá con nuestra actividad favorita. Pero no soportamos la más mínima protesta del hijo ante las tareas del colegio que ha de hacer tras de su propia dura jornada de exigencias, pequeñas frustraciones, normas, castigos, rencillas con compañeros...

Son solo dos ejemplos de situaciones cotidianas que todos o casi todos podremos reconocer como vividas también en primera persona. Ambas sirven para ilustrar cómo las más de las veces utilizamos dos raseros de medida: uno para los adultos y otro para los niños. Y no me refiero a la diferencia de normas (es evidente que los niños tienen que formarse como personas dentro de unas determinadas disciplinas educativas) sino a la diferente valoración emocional que hacemos de sus sentimientos y de los nuestros, y también de sus necesidades.

¿Por qué la rigidez para con ellos y la permisividad para con el niño que fuimos nosotros en el pasado del primer ejemplo? ¿Por qué la no aceptación de una protesta que nosotros mismos haríamos (y hacemos cuando surge la situación), al tener que seguir trabajando en casa después de una jornada de trabajo, como en el ejemplo segundo? En ambos casos, no estamos conectando con nuestra habilidad empática, esto es, aquella que nos permite entrar en contacto con el estado emocional del otro y entenderle.

Entender al niño no es consentirle, que nadie se equivoque. Yo puedo convenir con el hijo, porque yo sentiría lo mismo, que es un fastidio tener que seguir trabajando cuando, cansado de las tareas realizadas durante todo el día, lo único que desea es desconectar y hacer cosas con las que realmente disfruta, pero no por eso dejaré de pedirle que haga sus deberes. Lo que ocurre es que se lo pediré de distinto modo, respetaré que quiera hacer alguna pequeña pausa o incluso que elija la hora exacta a la que quiere ponerse a hacerlo, siempre y cuando haya terminado a tiempo de ducharse y cenar a la hora que tenemos establecida en casa. A lo mejor, si tengo tiempo y humor hasta le preparo una merienda especial de las que sé que le gustan o, si aún está en edad de ello, le prometo que cuando acabe de estudiar estaré con él un ratito viendo sus dibujos favoritos... para que, también él, tenga su momento reconfortante del día, su pequeño trocito de ilusión cotidiana.

La empatía permite esa conexión que hace a los padres reconocer los sentimientos del hijo, pudiendo atenderlos adecuadamente. Saber qué necesita un niño emocionalmente es muy importante porque a veces, ellos, que tardan en poder darse cuenta de su propio mundo emocional, se comunican con nosotros, como en un jeroglífico: se enfadan por cualquier cosa cuando en realidad están tristes porque algo les ocurrió, piden afecto haciendo llamadas de atención inadecuadas porque necesitan que estemos con ellos, o nos exasperan por no querer dormirse cuando en realidad lo que tienen es miedo...

En estos tres ejemplos, si no nos comportamos empáticamente, los niños no van a recibir lo que en realidad están necesitando y pidiendo, aunque sea torpemente. El niño enfadado seguramente recibirá más una reprimenda que un consuelo a su tristeza, el que pintó la pared con rotulador como llamada de atención para captarnos es más que probable que reciba un castigo ejemplar, en lugar de la tierna compañía de sus padres, y el del miedo inconfesado, a buen seguro terminará por agotar la paciencia de sus abnegados progenitores y obtener de ellos, como mínimo una regañina en vez de las palabras y la compañía tranquilizadora que necesita.

La empatía nos permite también como educadores enseñar a los niños a distinguir sus propias emociones: “Ya veo que estás enfadado. Seguramente te ha ocurrido algo importante...”. “Me parece que estás triste, ¿puedo ayudarte?”. “¿Qué necesitarías para no tener miedo...?”. “¡Qué alegre te veo! Te ha debido pasar algo estupendo...”. Nombrar las emociones, incluirlas en la comunicación con naturalidad, fomentará también la futura empatía del niño, aunque a nivel evolutivo, de hecho, esta no pueda entenderse como tal hasta que haya alcanzado la preadolescencia.

Habilidades sociales

Son las herramientas que llevan implícita siempre una relación interpersonal. Pero no una relación cualquiera sino aquella de la que se obtienen resultados positivos y gratificantes.

Mientras que las otras herramientas anteriores suponen mucho trabajo de puertas para adentro de nosotros mismos, esta pone al descubierto nuestra capacidad de comunicación y, si en todos los ámbitos este es un elemento muy importante, cuando se trata de la relación con los hijos, aún lo es más.

Es sorprendente ver el poder de la palabra cuando es bien utilizada. Con ella podemos darle al niño una imagen valiosa y ajustada de sí mismo, inducirle a obtener sus propias conclusiones sobre cómo ha de actuar, transmitirle la certeza de nuestro amor, invitarle a él mismo a hablar en la seguridad de que va a ser escuchado. Al niño al que se habla bien no se le juzga, no se le hunde, no se le humilla ni se le abruma con un discurso cargado de reproches. Y en todo esto, cobran especial importancia las formas. Por supuesto que, si hace algo mal, habrá que señalárselo y corregirlo. Pero entre esto y perseguirle o culpabilizarle, hay una gran diferencia: la forma en que se dice. Si al hablar apabullamos al que nos escucha, no le dejamos espacio para responder ni para reaccionar; sencillamente le bloqueamos. Y luego seremos padres quejosos porque el hijo no nos cuenta, no nos dice, no nos habla...

Tanto poder como tiene la palabra, la tiene también el silencio: el silencio de la escucha. Una escucha atenta, es todo un arte porque requiere necesariamente el detenerse y reparar en el otro y en su propio discurso lo que no es tan fácil cuando tenemos un cerebro que entabla permanentemente conversación consigo mismo en un diálogo interno que a veces nos imposibilita para dialogar con el otro. ¡Cuántas supuestas conversaciones no son más que monólogos que transcurren casi simultáneamente en paralelo, sin valor comunicativo alguno!

Con los hijos esta actitud de escucha atenta, denominada también escucha activa, es aún más difícil, convencidos como estamos de que nos las sabemos todas: sabemos cómo son ellos, cómo piensan y actúan y prevemos además sus intenciones, lo que pretenden y qué artimañas van a utilizar para conseguir lo que quieren. Visto desde esa óptica es casi lógico que uno se atrinchere y se prepare, no vaya a ser que le quieran tomar el pelo o aprovecharse de la buena fe. En este marco no es raro que mientras los hijos hablan, los padres les interrumpan y acaben contestándoles no a aquello que oyen sino a lo que creen que les están diciendo. Al final, el hijo que no se siente escuchado, será un hijo reservado que no contará nada, sabedor de que los padres tampoco serán capaces de captar sus mensajes.

Para escuchar activamente, debemos hacerlo conscientemente, abriendo los oídos a lo que el otro cuenta sin prejuzgar, sin interrumpirle y sin pensar lo que vamos a contestarle. Si el lector se anima a hacer la prueba, comprobará que no es tan fácil, acostumbrados como estamos a no centrarnos en el aquí y ahora del intercambio

comunicativo, pero hay de todos modos que aceptar el reto por lo que tiene de herramienta valiosa para el papel de padres.

Además de la comunicación eficaz y completa, tanto de pensamientos como de sentimientos, y de la escucha activa, existe una tercera pieza que completaría nuestra caja básica de herramientas de Inteligencia Emocional. Nos estamos refiriendo a la Asertividad.

Se define la cualidad asertiva como la capacidad de mantener el propio criterio frente a los otros pero cumpliendo además el requisito de hacerle valer sin daño ni descalificación del interlocutor. Poco hay que pensar para darse cuenta de la tremenda utilidad que la asertividad puede tener a la hora de fijar límites. Y es que los límites siempre van a ser en uno u otro momento uno de los campos de batalla más visitados durante la relación cotidiana entre padres e hijos. Conviene saber que este además es un campo por el que obligatoriamente tienen que ir pasando los niños para conquistar poquito a poco la capacidad de tener un criterio independiente del de los padres. Es su deber para crecer, aunque los padres las más de las veces interpreten esa oposición como una rebeldía sobre la que hay que actuar con mano dura. Y en esa mano dura viene el “porque lo digo yo, y punto” con el que tantas veces zanjamos el cuestionamiento que el hijo hace de la norma que queremos establecer o mejor dicho, en este caso, imponer. Convendría aquí recordar que disciplina no es sinónimo de represión.

La asertividad ha de servirnos por el contrario para mantener nuestro criterio frente a los hijos pero desde el afecto y el respeto del que son merecedores desde el momento en que nacen, por mucho que seamos nosotros los que más sepamos... de momento.

Todas las habilidades sociales descritas (buena comunicación, empatía, asertividad), hacen que la relación entre padres e hijos sea mucho más fluida e intensa, donde la comprensión y el respeto son el auténtico hilo conductor.

El parto como comienzo

No. El parto no es la meta. De hecho, el parto es un hecho biológico que, como ocurre en otras culturas, tendría lugar igualmente sin ninguna de las parafernalias que la sociedad occidental ha establecido en torno a él. Sin embargo, las madres y padres pasan nueve largos meses empujando al tiempo, visualizando la situación, documentándose para hacer el mejor de los papeles cuando llegue el momento... Montones de revistas, decenas de libros, cursillos de preparación, charlas con amigas, foros en Internet: mensajes y más mensajes sobre el embarazo y el parto, invistiendo a este último de una consideración que no le corresponde. El parto es la culminación del proceso de gestación, sí, pero no puede dársele entidad como hecho aislado con sentido en sí mismo.

Cuando así se hace, es frecuente encontrar a padres auténticamente atribulados cuando al regresar de la clínica, entran por primera vez en casa con su hijito en los brazos. Están solos, sin nadie más. Y resulta que después de preparar el parto natural hubo que hacer cesárea. Y resulta que un problema con la subida de la leche no permite que el niño se amamante con lactancia natural. Y resulta que “aquella desconsiderada matrona” se llevó corriendo al niño, sin ponerlo un ratito sobre el pecho de su aturdida madre. Y resulta que las grietas en los senos han convertido el momento de la toma del pecho en un tormento, en lugar de la gloria esperada... Y los puntos tiran. Y la falta de sueño derrota. Y la dermatitis cubre las pequeñas mejillas del que se soñó como un lindo bebé sonrosado...

“Y ahora, ¿qué..?”

Habían puesto toda su energía, habían proyectado y planificado todo, habían asumido el nacimiento como un fin último, habían fantaseado con ese momento de película, de partos sin problemas, de miradas embelesadas entre madre y bebé mientras toma el pecho, de momento íntimo piel con piel que todos los libros de psicología recomendaban, que ahora no pueden evitar sentirse, de algún modo, estafados. Ahora, con todo pasado, se encuentran más solos que nunca con una responsabilidad enorme entre las manos. Una responsabilidad que utiliza un desconocido código de llantos, que se agita y se rebulle en su cuna, sabe Dios por qué... Y ya nadie les enseña nada. Es más, ahora esperan que lo hagan todo bien o de lo contrario, habrá montones de dedos acusadores, como si por el hecho de que su hijo haya cobrado presencia en su propio espacio, ellos

tuviesen ya que saber ejercer como padres experimentados.

Con tal situación los padres se encuentran en un momento tan vulnerable que acogerán con alivio cualquier consejo de los cientos que a buen seguro recibirán de todo su entorno. De repente, muchas de las mujeres conocidas, familiares, vecinas o amigas, se convierten en expertas en la materia, destilando sabiduría y frases lapidarias, haciendo gala de un don de perfección maternal que nunca antes los nuevos padres hubieran adivinado en ellas. Pero, como hemos dicho, aun sabiendo que tales consejos y enseñanzas van cargados de la mejor intención, la responsabilidad como padres nos debe hacer seleccionar el material válido y desechar el que no nos parece apropiado.

El parto tiene valor como hito en la relación entre los padres y su hijo porque supone su primer acto de independencia: ocupa su propio espacio diferenciado, respira por su cuenta, sus propios sentidos perciben lo que le rodea y tiene su propio lenguaje de comunicación. Pero el parto en realidad es la línea de salida en la carrera como padres, una carrera cuya meta estará únicamente (en este caso sí), en el momento en que la muerte les separe de sus hijos.

Del padre ideal al padre real y una tercera opción: el padre realista

El hecho biológico de tener un hijo no convierte por sí solo a nadie en padre, como nadie se convierte en guitarrista solo por comprar una guitarra. A ser padre o madre se aprende. Pero este aprendizaje no es tanto de lo que “hay que hacer con los hijos” como de lo que cada uno tiene que hacer consigo mismo.

Los fantasmas vuelven a la carga. En este asunto, es inevitable que el modelo interiorizado que tomamos de nuestros padres, se manifieste, si bien puede hacerlo de modos diversos: desde hacer una copia exacta, porque estamos orgullosos de lo que el tipo de educación recibida ha conseguido hacer de nosotros, hasta tomarla como referencia de lo que nunca queremos hacer a nuestros hijos porque somos conscientes de lo que sufrimos entonces y arrastramos ahora, y no deseamos traspasar esa herencia a los niños, pasando por la actitud vengativa inconsciente de “si a mí me lo hicieron pasar así, que mi hijo lo pase así también”.

Las personas que toman con seriedad su papel de padres, aun antes de convertirse en ello, suelen tener ya una idea bastante sólida del tipo de relación que quieren construir con sus hijos. Los padres y madres de este tipo suelen ser buenos lectores de obras relacionadas con temas de psicología evolutiva y educativa, y suelen tener bastante clara la teoría... Hasta que la tienen que llevar a la práctica.

Y es que los libros que recomiendan hacer tal cosa o tal otra para educar al niño en un sentido determinado no suelen decir que todo eso que se ha de hacer, debe también estar acompañado por una actitud personal y emocional adecuada o de lo contrario, no funcionará o funcionará dos semanas y a la tercera estaremos de nuevo en el punto de partida y, seguramente echando la culpa, o al niño que no quiere entrar por el aro, o al libro que recomendó “esa estrategia absurda que no vale para nada”, o, peor aún, a nosotros mismos que somos “un desastre como padres”.

Desde el comienzo y durante todo el embarazo de mi único hijo, yo me imaginaba, sobre todo, como una madre dialogante. Conocedora por mi trabajo, de aquellos aspectos que favorecen la educación de un niño y las relaciones paterno-filiales, yo me visualizaba también como una madre amable, risueña, cariñosa, disponible... Por eso cuando un día,

con mi hijo en plena crisis de oposición de los dos años, me sorprendí a mí misma dirigiéndome a él con unos registros de voz dignos de una auténtica soprano, y estableciendo un juicio de valor negativo sobre él (¡pecado mortal, masacre de autoestima, ¡horror!!!, ¡a la hoguera con la psicóloga!), me obsequié a mí misma con un sentimiento de culpa que me duró varios días. Luego, y cuando digo luego, digo algún tiempo después, fuera ya del torbellino en el que a todos los padres sumerge la educación del niño hasta aproximadamente los tres años, fui capaz de perdonarme y de reconocer que el sentimiento de culpa no sirve más que como elemento paralizador, que el sentimiento que resuelve realmente, es el de responsabilidad y que desde el punto en que uno se siente responsable y no culpable, puede hacer las cosas de otra manera más satisfactoria. Y justo a partir de ese momento me pude acercar más a ser la madre que quería ser.

Con responsabilidad, los padres son capaces de saber el para qué de lo que hacen con sus hijos. Con responsabilidad, los padres no tienen miedo a equivocarse porque saben que después sabrán rectificar y pedir perdón si es necesario. Con responsabilidad, se inculcará también la responsabilidad al hijo y se construirán relaciones responsables.

Como humanos, a veces nos vemos afectados por situaciones que nos transforman en lo que no queremos ser. Cuando eso ocurre en la relación con los hijos, aparece también un sentimiento de tristeza o de fracaso por no ser capaces de comportarnos como el padre o la madre estupendos que siempre hemos querido ser y a veces incluso surge un sentimiento de hostilidad hacia el hijo que con su terca actitud no nos permite ejercer como esos padres modélicos que creemos poder ser. Se impone entonces la paciencia y la reflexión positiva y poco a poco veremos que quizá la solución no sea convertir al padre real en padre ideal, sino un punto intermedio en el que mezclar ambos extremos, consiguiendo un padre o una madre *realistas*.

Unos padres realistas conocen sus limitaciones y, cuando la situación lo requiere, las trascienden a través de su trabajo personal introspectivo o de formación. Son capaces también de no exigirse la perfección, de perdonarse los errores y tenerlos en cuenta para no repetirlos en el futuro. Los padres realistas también saben lo que pueden esperar del hijo por el momento evolutivo que atraviesa y, por lo tanto, les es posible dimensionar adecuadamente la importancia de lo que ocurre, sin preocuparse más de lo estrictamente necesario. Tienen también clara la idea de que los hijos son personas que han venido al

mundo a desarrollar su propia vida y no a hacer un remedo de la de ellos, aceptarán las diferencias como personas y sentirán que estas son precisamente las que enriquecen su grupo familiar. Los padres realistas actúan desde la madurez y por lo tanto no emprenderán ni se mantendrán en las luchas de poder en que tantas veces se pierden las relaciones entre padres e hijos y asumirán la posible conflictividad como una parte natural en la convivencia.

Descubrir que no somos el padre o la madre ideal que habíamos imaginado no es un drama, sobre todo si ello nos sirve para ajustar las expectativas y acercarnos a ese modelo de padre realista del que hablamos, que no necesita ser perfecto porque no tiene miedo a su imperfección.

Recuerda y reflexiona

Recuerda...

- Es importante pararse a revisar quiénes somos como personas, qué fortalezas pueden sernos útiles como padres y qué cualidades pueden representar una debilidad sobre la que deberíamos trabajar.
- A menudo se tiene la impresión de “no saber hacerlo como padres”. Pero en verdad muchas veces tenemos ya la respuesta a las preguntas que nos hacemos; solo hay que buscarlas.
- Niños y adultos no somos tan diferentes; simplemente somos seres humanos en etapas de vida diferente. Así visto, el niño merece ser tratado con tanto respeto como el adulto. Tengan uno o veinte años, el respeto es clave de una relación sana con los hijos.
- Hay que intentar no heredar prácticas educativas de nuestros padres solo por el hecho de que se utilizaron con nosotros. Puede que recordemos que nuestro padre o madre nos gritó o nos pegó en alguna ocasión y que pensemos que tampoco el resultado ha sido tan malo, porque ahí estamos nosotros, adultos capaces de manejarnos en la vida. Pero quizá perdamos de vista dónde hemos canalizado el dolor, la rabia e incluso el miedo y qué aprendimos con ello.
- Una visión crítica de cómo nuestros padres lo hicieron con nosotros no implica su descalificación. Ellos lo hicieron como mejor sabían. Pero igual que buscamos tener siempre el móvil de última generación porque ofrece ventajas sobre los anteriores y se adapta mejor a los nuevos tiempos, por qué no buscar la mejora de actitudes como padres que redunden en el beneficio de los hijos a los que, por cierto, les toca vivir algunas realidades distintas de las que a nosotros nos rodearon.
- En nuestra tarea como educadores es muy importante tener claro EL PARA QUÉ de lo que hacemos y decimos a los hijos.
- Las habilidades de la Inteligencia Emocional bien entrenadas son una poderosa herramienta en la labor educativa.
- El mejor padre o madre es el que sabe que no existen los padres perfectos y que no

necesitamos ser perfectos si le perdemos el miedo a la imperfección.

- Por muy bien que lo hagamos como padres, siempre van a surgir cosas que no estarían dentro de lo previsto, porque cada niño nace ya con unos rasgos temperamentales que van a definir su modo de interactuar con el ambiente. La educación de un hijo no es una fórmula matemática en la que si hacemos A, resultará C. Pero tranquilos, si lo que hacemos está bien hecho, el resultado puede ser imprevisto, pero nunca malo.

...y reflexiona

En general, ¿qué opinas de los niños?

.....
.....

¿Para qué quiero ser padre/madre? o ¿para qué he tenido hijos?

.....
.....

¿Para qué pienso que quisieron tener hijos mis padres?

.....
.....

Comprueba las respuestas a las dos preguntas anteriores. ¿Coinciden todas o algunas de las motivaciones? En caso afirmativo, ¿cuáles he “heredado”?

.....
.....

¿Qué experiencias con mis padres de las que recuerdo de mi niñez me hacen sentir especialmente bien?

.....
.....

¿Cuáles me hacen sentir tristeza o rabia? ¿Soy capaz de entender el por qué de esas situaciones? Si había algo injusto ¿soy capaz de perdonar o disculpar lo que hacían mis

padres? (Si no puedes, toma nota de esta cuenta pendiente como algo que te puede venir bien resolver para que no interfiera en tu conducta como padre).

.....
.....

De las situaciones reflejadas en las dos cuestiones anteriores ¿Con cuáles me quedo para hacer con mis hijos?

.....
.....

¿Qué normas fundamentales había en casa?

.....
.....

¿Qué castigos había si no se cumplían las normas? ¿Cómo me hacían sentir? ¿Me sirvieron para aprender? ¿Con cuáles me quedaría para aplicar a mis hijos?

.....
.....

¿Qué premios se daban en casa? ¿Reconocimiento verbal? ¿Gestos de afecto? ¿premios materiales? ¿momentos especiales con los padres? ¿Qué aprendí con los reconocimientos o los premios?

.....
.....

Si no había reconocimiento o premio, ¿cómo me hacía sentir eso?

.....
.....

¿Qué sé de las emociones? ¿cuántas conozco y para qué sirve cada una?

.....
.....

Revisa la lista anterior. ¿Sabes manejarlas bien? ¿Puedes controlarlas? ¿Cuáles y para qué creo que es útil controlarlas con los hijos?

.....
.....

¿Cómo me imagino como padre o madre? (o ¿cómo creo que soy como madre o padre?)
¿Qué aspectos de mi carácter me ayudan o ayudarán a ser mejor padre?

.....
.....

¿Qué aspectos de mi carácter creo que pueden ser un obstáculo para ser buen padre?
¿Puedo aprender a solucionarlos yo solo o con ayuda?

.....
.....



2

De peras y de olmos: del hijo soñado al hijo real

Al igual que nos soñamos como padres cuando aún no lo somos, soñamos al hijo, y le adornamos con todo tipo de cualidades, cuando todavía es solo un proyecto. Ilusionados como estamos, aparece en nosotros un sentimiento de omnipotencia en el sentido de creer que ese hijo que llegará podrá ser exactamente lo que nosotros queramos que sea. Y ello es cierto pero solo hasta un punto. Cada niño trae ya en su mapa genético ciertos rasgos de carácter y de tendencias naturales por un lado y por otro, el cómo procese él solo sus experiencias desde etapas tempranas determinará que su psique se vaya construyendo de una forma única y personal en la que los padres pueden influir relativamente. Por eso, para no llevarnos frustraciones gratuitas, es conveniente hacer una reflexión como padres realistas, de por qué soñamos ese niño, y si ese sueño obedece más a lo que puede ser mejor para él o si lo que estamos haciendo inconscientemente es proyectar en el hijo nuestros propios sueños incumplidos. Es como ese padre que cuando su hijo solo tiene dos años le compra ya una complicada pista de coches teledirigidos que él nunca pudo tener: al hijo quizá no le interese lo más mínimo pero el rostro iluminado de ese padre mientras con el mando dirige un cochecito dando vueltas y más vueltas, es para no perdérsela...

De la utopía propuesta a la realidad que se impone

Aun reconociendo que ocupan un lugar divulgativo muchas veces útil, vuelvo a hacer aquí alusión a las revistas dedicadas al mundo de los niños en las que una gran parte del contenido va destinado a dar información a madres primerizas sobre el embarazo y los primeros meses y años de vida del hijo porque ciertamente, trazan un marco tan idílico, que indirectamente fomentan ese sentimiento de omnipotencia que antes aludíamos. “¿De modo que si doy masajitos a mi bebé, haré de él un niño más feliz, más sociable, más seguro de sí, más inteligente, más...?”.

Vale. Pues, llegado el momento, ese bebé, no se deja dar masaje. Protesta, se retuerce y parece rehuir las amorosas manos de su madre. Frustración al canto. La madre se desespera por no ser capaz de abrirle a su hijo las puertas del Paraíso en la Tierra a través del masaje, se frustra y hasta se descalifica a sí misma. La realidad se impone al ideal.

“Demostrado: la lactancia materna dota al bebé de más defensas, se ajusta a sus necesidades nutricionales durante los seis primeros meses de vida y fortalece el vínculo afectivo y de seguridad con la madre...”. La madre mira las grietas en sus pechos y se muerde los labios cada vez que ha de amamantar a su hijo, pero ese dolor intenso le impide mirar con ternura a su pequeño, le impide recordar todas esas cosas bonitas que leyó: se siente como una mártir que ha de olvidar su propio bienestar en aras del de su niño. Y la verdad, la cosa no parece tan idílica. “¿Seré peor madre si le doy biberón..?”.

“Para que su hijo crezca sano y fuerte, una buena mamá dará de comer a su hijo una dieta variada, con mucha fruta y verduras...” Pero sucede que este condenado niño escupe las papillas de fruta y tenemos el fregadero mejor alimentado del mundo, porque todas van a parar a él. ¿Se volverá enclenque y esmirriado mi hijo? ¿Se volverá enfermizo? ¿Cuáles serán las consecuencias de que yo no sea capaz de dar al niño todo el caudal de vitaminas que necesita para su crecimiento? A ver si se va a quedar bajito, y los otros niños se ríen de él, y lo marginan y...

Al final el problema lo constituye el perder nuestro propio aquí y ahora, el del hijo con sus padres, con nuestro carácter, nuestras habilidades, nuestras circunstancias de cada momento y las de ese niño que también aporta su propia identidad y tendencias. Tener

un marco prefijado al que llegar está bien siempre y cuando ese marco sea el nuestro y no el que nos hayan dibujado otros, desde la mesa de un despacho, desde el teclado de una Redacción o desde un consultorio virtual. A veces, ante todos esos consejos de “expertos” en educación, escucho a padres decir: “A ese/esa le querría ver yo con mi Dani...”. Y tienen razón. Ocurre que todas esas mentes preclaras que tan bien saben aconsejar en casos ajenos, pueden en un momento dado equivocarse con sus propios hijos, tener reacciones inadecuadas con ellos o perder los nervios. Y lo digo por experiencia. En mis cursos a padres suelo decir que la única ventaja de la que yo gozo por ser psicóloga especializada en estos temas, es que, aparte de haberme tenido que trabajar en terapia para poder ejercer, soy capaz de darme cuenta antes de si estoy metiendo, o he metido ya, la pata. Y que seguidamente no tengo inconveniente en rectificar de un modo resolutivo. A veces incluso he podido prevenir, pero poco más. Lo que no es posible es pontificar, porque si cada persona es un mundo, en la relación entre padres e hijos hay tantos mundos como personas intervienen en ella, de forma que cada vez hay que resolver un puzzle diferente: no existen recetas, no existen leyes generales. Existe el afecto, el sentido común, la firmeza y la perseverancia, que son los únicos medios capaces de dar al fin con la solución adecuada a cada dificultad.

¿Qué esperamos del hijo?

Aunque desde siempre peinemos en nosotros un pelo lacio y oscuro como el azabache, ponemos cara a ese niño o niña que viene en camino y se la enmarcamos con unos hermosos rizos rubios. Imaginamos –soñamos- que ese niño que vive aún en su refugio materno poseerá unos ojazos azules como los de ese bebé que día tras día nos sonríe desde la tele anunciando pañales. Y, por supuesto, les dotamos de inteligencia y habilidades portentosas: tocan como nadie ese piano que nunca pudimos tocar nosotros (¡con lo que nos hubiese gustado!), bailan como ángeles, sacan dieces en Matemáticas, juegan con maestría al ajedrez desde su tierna infancia...

En cuanto a los valores, ¿qué decir?; lo más probable es que, a padres ideales, hijo ideal: dialogante, cariñoso, obediente, generoso, buen estudiante, líder entre sus amigos, valiente, querido por todos...

Y es que no está mal soñar, siempre y cuando no perdamos de vista que solo se trata de un sueño. Si confundimos deseo con realidad, por el contrario, el batacazo puede ser tremendo. Y es que un buen día, el niño que imaginábamos tocando el piano como los ángeles, demuestra tozudamente tener un oído enfrente del otro y poco más. La bailarina, se nos ha vuelto gordita y prefiere apuntarse a judo. La agenda del colegio está llena de notas de sus profesores, diciendo que no se esfuerza o que es un charlatán. Y no nos extraña porque con nosotros es rebelde y poco afectuoso, tiene pocos amigos y contesta de malos modos cuando se le reprende: Una vez más, la realidad se impone a lo soñado.

Hay que controlar bastante los sueños con respecto a los hijos porque a menudo son una fuente de frustración. Comprobar día a día cómo el hijo se aleja de todo aquello que teníamos programado para su éxito y felicidad a menudo nos aleja del hijo real: fijándonos en todo aquello a lo que no puede o no quiere llegar, acabamos por no ver su grandeza, lo que sí es capaz de conseguir. Estamos más ocupados en comparar al hijo real con el hijo ideal, que en estar allí fortaleciendo sus debilidades y apoyando sus esfuerzos.

A veces incluso, desoímos lo que la evidencia impone y tratamos tercamente de aferrarnos al sueño. Las actividades extraescolares y deportivas son una buena muestra

de ello y están llenas de niños que van más por complacer a los padres que por vocación propia. La íntima satisfacción que encuentran los padres en ver a sus retoños compartiendo actividad se parece mucho al sentimiento de orgullo.

Entonces ¿acaso no se debe involucrar a los hijos en nuestras aficiones? Por supuesto que sí, siempre y cuando él o ella disfrute con eso tanto como nosotros. Si no lo hacen no debemos tomarlo como algo personal. Recordemos que son personas diferentes de nosotros, con derecho a desarrollar sus propios gustos. Lo que sí está en nuestra mano es permitirles que conozcan aquellas actividades que nos parezcan buenas para su formación física o personal, pero estando dispuestos a que sean ellos los que determinen hasta dónde se vinculan con ellas. A veces se implicarán al máximo y harán de ello algo importante para su vida y otras, una vez probadas, se desterrarán definitivamente de su marco de intereses. Puede que entre estas últimas estén algunas de nuestras aficiones y, si es así, mala suerte, pero no habrá que hacer un drama por ello.

Los hijos nunca serán prolongaciones de nosotros mismos. Tampoco habrán de saldar nuestras cuentas pendientes ni realizar los proyectos que no pudimos alcanzar. Lo ajustado es esperar de ellos que sean tierra fértil para nuestras enseñanzas y nuestro amor.

Lo que “debe” ser un “buen” hijo

Hay padres que tienen una idea muy clara de cómo “debe” ser su hijo precisamente porque esperan de él no tanto que se forme como persona independiente, como que cumpla una misión que a ellos les viene bien. No son casos excepcionales. Desgraciadamente son bastante abundantes aunque es cierto que esos padres no son del todo conscientes del papel que a priori han adjudicado a su hijo.

De algunos hijos se espera que salven matrimonios a medio destruir. De otros se espera que reafirmen el paso por el mundo de sus progenitores. O que sean en el futuro el apoyo de su vejez. O que puedan ser exhibidos como una posesión más que les llene de orgullo y, para ello, se les exige ser los más guapos y los más listos. En ocasiones se pretende un hijo bastión que “deje en alto” siempre el apellido de los padres.

A veces pretendemos que el hijo se comporte con nosotros igual que nosotros lo hicimos con nuestros padres y entendemos que un hijo debe ser tal y como fuimos nosotros. “Cuando mi padre decía algo, a mí ni se me ocurría rechistar”, “cuando yo tenía tu edad estaba ya harto de trabajar”, “a ti te querría haber visto yo si hubieses tenido una madre como la mía, que me obligaba a comérmelo todo me gustase o no”, o lo que es lo mismo “como yo tenía miedo y callaba, calla tú también”, “como yo no tuve facilidades en la vida, no las tengas tú tampoco” o “si yo sufrí con la comida, tú también vas a sufrir”. Pero ¿de verdad queremos eso para nuestros hijos?

El hijo “debe” ser, ante todo, persona única conquistando poco a poco su autonomía y su independencia, sin tener que cumplir otro papel que el de recoger las enseñanzas que se le van proporcionando y construir con ellas un hombre o una mujer completos, capaces de vivir en plenitud. Un hijo no viene al mundo para llenar nuestros vacíos ni suplir nuestras carencias, sino para llenar su propio espacio y adquirir sus competencias. Un hijo llega a nosotros con el billete del viaje que emprenderá más tarde o más temprano. Su estancia con nosotros es temporal y ello nos debe hacer conscientes de que no son de nuestra propiedad.

Así pues, un hijo no “debe ser” nada prefijado. Un hijo es un proyecto que nos corresponde solo a medias. No hay que esperar nada de antemano. Si somos padres hábiles (que no manipuladores), sabremos moldear una buena parte de la persona que

será el hijo pero siempre desde la humildad de reconocer que ese hijo no nos pertenece, que es otra persona con el pleno derecho de escribir el argumento de su propia vida.

Recuerda y reflexiona

Recuerda...

- Es normal tener preferencias y deseos sobre quién nos gustaría que fuese nuestro hijo pero estas no deben ser un molde en el que encajar a toda costa la realidad de quien en verdad es ese hijo.
- Los hijos nunca serán una prolongación de los padres. Ellos no están aquí para saldar sus cuentas pendientes ni realizar aquello que sus padres no pudieron hacer.
- A menudo los sueños que tenemos con respecto a los hijos, son fuente de frustración, de modo que será útil controlarlos revisando el ajuste con la realidad.
- Por encima de las expectativas de los padres está la realidad que puede ofrecer el hijo. A veces, comparar al hijo real con eso que nos gustaría pero que no es, nos hace perder de vista todo lo bueno que ese hijo real posee.
- Cuidado con cargar a los hijos con misiones que no les corresponden: salvar matrimonios a medio destruir, reafirmar el paso por el mundo de sus progenitores, ser el futuro el apoyo de la vejez de los padres, convertirse en posesiones que exhibir con orgullo o ser el bastión de la familia.
- El concepto de lo que sería “un buen hijo” tiene que ver más con lo que el hijo es capaz de conseguir en su evolución como persona que con cómo actúa con respecto a sus padres.
- Basado en lo anterior, si con la base que los padres le aportaron, el hijo consiguió tener alas propias para volar convertido en un ser humano completo y capaz, tanto a nivel intelectual como emocional, no hay que preocuparse porque devolverá a sus padres eso que pensamos que debe dar un buen hijo: cariño, respeto y soporte cuando lo necesitan.
- Un hijo es un proyecto que nos corresponde solo a medias. Su cometido es ser, ante todo, persona única conquistando poco a poco su autonomía y su independencia, sin tener que cumplir otro papel que el de recoger las enseñanzas que se le van proporcionando y construir con ellas un hombre o una mujer completos.

...y reflexiona

¿Qué expectativas creo que mis padres tuvieron sobre mí? ¿Qué me decían que “tenía que ser”? ¿Cómo me hizo sentir eso?

.....
.....

¿Alguna de esas expectativas la viví como una carga? ¿O como un fracaso?

.....
.....

¿Alguna por el contrario me motivaba? En ese caso, ¿cuál?

.....
.....

Si no alcancé esas expectativas, ¿cómo afectó eso a mi autoestima?

.....
.....

¿Siento que renuncié a algo mío por cumplir esas expectativas?

.....
.....

Revisa: ¿tengo yo ahora expectativas hacia mi hijo? ¿Cuáles?

.....
.....

Si tienes expectativas y las anotaste, míralas y piensa ¿son razonables?

.....
.....

¿Para qué les servirá ser como esperas?

.....
.....

¿Qué modelo tendrías que darle tú para que él/ella sea como a ti te gustaría?

.....

.....



3

Pareja y paternidad: el antes y el después

Los criterios que habitualmente tomamos como base para escoger pareja vienen siempre mediatizados por la emoción, y de ese modo, al menos en principio, lo racional pasa a un segundo plano. En un primer momento, nos gustan de la otra persona cosas tan aparentemente banales como el color de ojos, su risa, la forma en que nos conquista o los gustos que compartimos. Y es como si pensásemos que el tiempo se va a detener para siempre en ese momento ideal donde tan poco basta para hacernos sentir en perfecta unión con el otro.

Tiempo después, cuando la pareja se consolida en el proyecto de constituir una familia, es cuando adquiere peso todo el equipaje que los dos miembros aportan a la relación: sus biografías, sus familias de origen y sus ideas sobre lo que debe ser la educación de un niño.

En mi contacto profesional con padres encuentro con muchísima frecuencia una notable ausencia de consenso en cuanto a los criterios educativos para con los hijos, de modo que estos, lejos de unirles, se han convertido en un motivo de conflictividad importante para la pareja que forman esos padres. Y es que durante el tiempo de relación previa a la paternidad pocas parejas se plantean cómo van a educar a los hijos que puedan tener, de modo que las diferencias, a veces muy profundas, en este terreno no se descubren hasta el momento en que ya tiene lugar “el problema”.

Conocer y entender esa parte de nuestra pareja pasa por conocer el niño o niña que fue, cómo fue educado, qué tipo de padres tuvo, qué conflictos puede tener aún no resueltos en la relación con los padres, qué aspectos le parecen esenciales en una persona y qué es lo que para él o ella supone ser buen padre o buena madre. Todo eso configurará el modo en que educará a su futuro hijo, y se pondrán entonces de manifiesto de antemano aquellas cuestiones en las que la pareja tendrá que consensuar criterios. Tratar de todo esto en frío, siempre será mejor que hacerlo una vez que nos estamos llevando “la sorpresa” de ver que nuestra pareja da importancia a cosas diferentes de las que nosotros damos, y que emplea con el hijo estrategias y métodos opuestos a los nuestros a la hora

de educarle, y todo esto a la vez que el niño ya corretea, confuso, en medio de los dos.

No queremos decir aquí que los padres deban ser clones uno del otro en cuanto a su forma de desarrollar el papel educador. De hecho, también es para los niños un buen aprendizaje ver que las cosas pueden hacerse de modo diferente: no hay que empeñarse en hacerlo igual sino en conseguir lo mismo. Es en las metas en donde sí debe existir consenso pleno, sobre todo en las cuestiones esenciales.

A clarificar este aspecto puede ayudar el abordaje en pareja de las siguientes preguntas aplicadas, tanto a términos generales como a ámbitos concretos de la convivencia (normas de higiene, normas en la mesa, distribución de tareas, relaciones con otros, etc.):

- ¿Qué nos parece realmente importante para transmitir a nuestros hijos?
- ¿Cuáles son las señas de identidad en cuanto a valores de nuestro grupo familiar?
¿Qué tipo de familia queremos ser?
- ¿Qué tipo de cosas no estamos dispuestos a consentir de ninguna manera?
- ¿Nos ocuparemos conjuntamente de todas las cuestiones o nos las “repartiremos”?

En cualquier caso es tarea de los padres mostrar coherencia a los hijos y no someterles a directrices contradictorias que solo les aportarán confusión desvirtuando así la validez de la norma.

Vida y ciclos de la familia

Nada es estático. Los hijos crecen y cambian. Los padres también cambiamos y, de hecho, el sistema familiar sufre un proceso de crecimiento que tiene por objeto culminar en un estado de plenitud y madurez como grupo.

Autores como R. Hill (1965) establecen etapas claras que, cuando menos, sirven de referencia para entender cuáles son los hitos que van marcando el desarrollo de la unidad familiar:

1. Fundación y encuentro de la pareja
2. Primera paternidad
3. Familia con hijos en edad preescolar
4. Familia con hijos en edad escolar
5. Familia con hijos adolescentes
6. Familia con hijos jóvenes
7. Emancipación de los hijos
8. Familia con hijos independientes
9. Familia con padres jubilados

Como vemos, lo que era al principio es también el punto de llegada: comenzó sola la pareja y también terminará sola. Pero en medio de todo ello, hay un gran trabajo personal para aquellos que la constituyen y que requiere de una actitud de compromiso y responsabilidad para con la familia fundada.

El nacimiento del primer hijo es todo un terremoto que convulsiona el edificio recién construido de la pareja que lo esperaba. Si los cimientos no son suficientemente sólidos, a menudo este acontecimiento supone un inicio importante de conflictividad entre los padres que, en muchos casos, desemboca en ruptura. Esto es así porque todos los parámetros en que los nuevos padres se desenvolvían como pareja en cuanto a adaptación entre ambos, comunicación, contacto y relación, tienen que ser revisados y readaptados a las nuevas circunstancias y todo ello en un momento en el que las emociones al respecto de la paternidad no siempre son compartidas por ambos progenitores.

Habitualmente la madre espera del padre un apoyo y una colaboración que no siempre

llega. A veces el padre malinterpreta la dependencia física que el recién nacido tiene de su madre como una dependencia absoluta, sin otras áreas que atender y, por lo tanto, él se autoexcluye al pensar que su participación activa no tiene cabida. Pero la realidad es bien distinta y el padre tiene un papel necesario desde el primer momento en el establecimiento de vínculos de seguridad y apego, tan importante como el de la madre. Cuando se trata de atención y cuidado, al bebé recién nacido no le “sobra” nadie, y menos aquellos que le han estado acompañando todos los días durante su estancia en el útero materno.

En muchos casos, en realidad se trata de una cesión de terreno hecha desde el miedo y en otras, de un auténtico desinterés, por estar convencidos de que es a la mujer a quien le corresponden los cuidados del bebé, con lo cual los padres se limitan a ser meros espectadores. En ambos casos, están perdiendo la oportunidad única y maravillosa de sentar desde el principio unas bases sólidas en la relación afectiva con el hijo.

Ocurre también a veces que la llegada del niño hace que uno de los miembros de la pareja vea amenazada la satisfacción de sus necesidades afectivas, al tener que ceder parte de su lugar al nuevo miembro de la familia y ello, como hemos dicho anteriormente, pondrá a prueba la solidez del vínculo entre los progenitores.

Dado que este libro se propone plantear al lector un trabajo de reflexión preventiva y de quitar la mala hierba del jardín antes de que nazca la flor, todo lo anterior sugiere una necesaria toma de conciencia por parte de los futuros padres, de cuestiones como las que seguidamente exponemos:

- Para empezar a planificar soluciones desde ahora mismo, conviene ser conscientes de que el nacimiento del hijo va a suponer cambios en la disponibilidad de tiempo del padre y la madre, tanto personales como de pareja.
- Saber que la comunicación afectiva entre ambos se va a ver alterada al tener que prestar total dedicación al hijo. Reconocer qué inquietudes o incluso miedos se movilizarán con ello, hablarlo con la pareja y esbozar alguna alternativa para paliar estas circunstancias será un modo de no vernos sobrepasados por la situación.
- Se verá alterada la vida social en cuanto a entradas y salidas, actividades con amigos y posibilidad de ocio improvisado. Habrá unas rutinas en torno a los hábitos saludables de comidas y sueño para el pequeño que mediatizarán a su vez los

horarios del resto de la familia. Es conveniente asumir esto como parte de un proceso natural que con el tiempo se irá normalizando. Revisar prioridades y jerarquizarlas nos dará una idea más ajustada del alcance de estos cambios.

- Anticipar y asumir como algo lógico que los subsistemas de relación se amplían de ser padre-madre (pareja) únicamente, a las relaciones padre-hijo y madre-hijo. Esto significa que no ha de haber celos sino entendimiento de que, como en todo grupo, los subsistemas son normales y necesarios. A cada padre le beneficiará que el hijo tenga también un vínculo sólido y estable con el otro progenitor, sin olvidarse de que la existencia del hijo no anula el subsistema que forman los padres con su relación afectiva como pareja.
- Conocer que el nuevo miembro de la familia lo es también para las respectivas familias de origen de los padres y que habrá que organizar y plantear claramente cómo van a ser las relaciones con ellos para evitar que este acontecimiento provoque intromisiones no deseadas o desequilibrios manifiestos de relación con una de las partes, lo que al final suele acabar trayendo conflictividad a la pareja. En este caso será bueno dimensionar adecuadamente los apoyos y ayudas que se prevea van a necesitarse y hacer una distribución equilibrada.
- Aceptar que cada progenitor trae consigo unas ideas de cómo ha de criarse y educarse a un niño y que estas suelen ser producto de aprendizajes sobre las prácticas vistas en los respectivos hogares. Lo normal es que no haya habido filtrado personal de tales prácticas y este será el momento de revisar con qué nos quedamos y con qué no. En cualquier caso, esta visión nos ahorrará menospreciar directamente los criterios de la otra parte, entendiendo además que son tan revisables como los propios y que se impone ahora la creación de un nuevo marco educativo consensuado y no el heredar otros, porque se trata de una nueva familia.
- No será preciso obligar a las respectivas familias de origen para que se plieguen a nuestra filosofía educativa, aunque sí resulta conveniente hablarles de aquello que a los padres parezca esencial sobre la educación y que quieren impartir a sus hijos. Si entre los progenitores existe una postura común y coherencia a la hora de educar, ese buen trabajo no se destruirá por el mero hecho de que los abuelos o los tíos “malcrien” en algún momento a la criatura, ya que esta aprenderá que con ellos existe un código diferente, como una excepción permitida, sin que por eso cuestione el funcionamiento que los padres le dictan dentro de su propio hogar.

Estilos ¿educativos?

Volvemos a entrar aquí en contacto con lo planteado al final del primer capítulo, sobre aquellos padres que llamábamos “realistas” y que son los que se quedan con la parte posible del padre ideal que soñamos ser, y la parte positiva del padre real que podemos ser.

Conviene en cualquier caso conocer los estilos que a día de hoy se conocen como educativos aunque, desde nuestro punto de vista, solo uno de ellos lo sea. Por eso vamos a explicarlos a continuación a grandes rasgos, así como el tipo de persona en que se convierten los hijos criados con tales parámetros. De ese modo, podremos cribar mejor esas prácticas educativas de las que nosotros mismos hemos podido ser objeto en nuestra infancia, reconociendo su utilidad o, por el contrario, su uso desaconsejable, si lo que deseamos es que nuestro hijo se convierta en un ser humano más feliz y más completo como persona.

Nos parece oportuno decir no obstante, que los estilos de los que se habla a continuación no suelen existir de modo aislado y puro y que, dependiendo de la situación, el contexto o la circunstancia puntual por la que se esté atravesando, las familias pueden manejarse con estilos diferentes al que habitualmente es su tendencia.

Estilo permisivo o sobreprotector

El estilo permisivo o sobreprotector es una auténtica paradoja: por un lado, los padres tratan de evitar a los hijos todos los obstáculos y dificultades posibles, en un intento de protegerles al máximo, pero por otro, al permitirles hacer todo lo que los hijos desean y no aportarles límites, les dejan en un absoluto abandono en cuanto al aprendizaje de lo que es bueno hacer para desenvolverse bien en el mundo.

Estos padres se complacen dando a los hijos todo lo que piden, incluso antes de que abran la boca para hacerlo y con ello parecen estar compensando las carencias de lo que ellos mismos no pudieron poseer cuando niños.

En el caso de confrontación, los padres no contrarían a los hijos, de modo que siempre ganan estos.

Cuando se educa un hijo con estos parámetros, se le está echando una pesada carga: la de decidir qué hacer en cada momento sin tener capacidad cognitiva ni experiencia suficiente, de modo que también desconoce cuáles pueden ser las consecuencias de sus decisiones: es como pedirle que salte al vacío sin red.

Por otro lado, como no tiene referentes paternos ni caminos trazados por los que seguir, o lo que es lo mismo, como no se le han marcado límites protectores, el hijo vive en un estado de ansiedad básica que se traduce en un carácter falto de autocontrol emocional y escasa tolerancia a la frustración.

Tampoco saben establecerse objetivos, ni son capaces de adquirir hábitos de esfuerzo y, menos aún, de trazarse un proyecto personal. Este estilo planta y riega las semillas del llamado hijo tirano o pequeño dictador.

Estilo autoritario

Es el estilo opuesto al anterior. Si en aquel los hijos hacían lo que deseaban en todo momento, en este son los padres los que deciden con imposición férrea, lo que el hijo ha de hacer. Son los padres los que dirigen y controlan la vida del hijo y nunca se toman en cuenta las necesidades reales y deseos de este.

El estilo autoritario se sirve del temor como herramienta educativa ya que cualquier diferencia de opinión es criticada duramente, castigada y reprimida. El concepto que se tiene de los hijos es muy pobre: se les considera incapaces de tener buen criterio y tomar decisiones correctas. Se desprecia cualquier atisbo de idea o pensamiento propio del hijo y tal enajenación impuesta, acaba por minar por completo la autoestima de este.

Un ataque tan feroz a la propia identidad tiene por fuerza que dar malos frutos. Los hijos que crecen en este marco represor pueden acabar de dos formas: o anulados completamente y sintiéndose culpables de no ser suficientemente buenos en nada, o convertidos en personas agresivas y cargadas de odio hacia las figuras paternas, en un intento de reivindicar su identidad y su autonomía. En cuanto sea posible, la conflictividad abierta estará servida.

Estilo cooperativo, armónico o democrático

Es el auténtico estilo educativo, si por educar entendemos evocar en la persona el desarrollo de todo el potencial que encierra en sí. El estilo cooperativo, armónico o democrático, como también es llamado, parte del respeto a la persona, que ha de ser mutuo entre padres e hijos, y de la convicción de que ser padre no implica tener siempre la razón o saber cómo se ha de actuar. A los padres con estilo cooperativo les gusta ver crecer a sus hijos en autonomía e independencia pero para ello les trazan primero el camino por el que comenzar a andar, les sirven de apoyo en el aprendizaje y en la búsqueda de soluciones que ellos mismos encuentran, les escuchan, atienden y negocian sus peticiones, alcanzando acuerdos satisfactorios para ambas partes. Se manejan consecuencias en vez de castigos, de modo que los hijos son capaces de establecer relación entre aquello que hacen y lo que obtienen por ello.

Este estilo reduce en buena medida la conflictividad en las relaciones familiares, especialmente cuando los hijos se encuentran en etapas de mayor dificultad, como puede ser la adolescencia, aunque los padres sabrán también, llegado el caso, primar su criterio si la situación lo requiere. La clave es que siempre lo harán desde el cariño y el respeto.

Tal ambiente familiar hace de los hijos personas con sentido de la responsabilidad, así como con respeto a las normas y capacidad para pensar y para tomar decisiones. Se fomentan igualmente las relaciones de equipo y de cooperación entre los miembros de la familia.

Decidir qué familia queremos ser

El hijo irrumpe en la vida de una pareja en el mismo instante en que se considera el proyecto de tenerle. Desde ese momento, la pareja adquiere ya conciencia de familia y la relación entre sus miembros se vive como más consolidada pero dando paso necesariamente a otro tipo de motivaciones.

Cuando el hijo es buscado, la relación con él existe desde el momento en que se espera con ilusión la noticia en firme del embarazo. Si este se demora, aparecen también miedos y ansiedades que van a marcar la vivencia del embarazo cuando finalmente se produzca. Igualmente cuando ha habido historias previas de aborto, la noticia de un nuevo embarazo coge a los padres entre la ilusión renovada y el miedo a que nuevamente se malogre... Todos esos sentimientos los va a percibir de uno u otro modo el feto mientras crece en el vientre de la madre.

Cuando todo indica que el embarazo es firme, se comienza también a tomar más decisiones de las que creemos, entre otras, empezamos a vernos como ese padre o madre potencial y a trazar el boceto de lo que nos gustaría trasladar al hijo.

Hablábamos al principio de este capítulo del ineludible trabajo personal introspectivo que cada miembro de la pareja debe hacer para conocerse y reconocerse en el papel de padres en cuanto a expectativas, creencias y habilidades y también de la necesaria toma de decisión y consenso sobre lo que queremos que nuestra familia sea.

Para tomar decisiones acertadas lo primero que necesitamos es disponer de información suficiente. Hasta ahora, si hemos hecho las reflexiones propuestas, disponemos ya de elementos bastantes para ajustar lo que sabemos, a nuestro proyecto de familia.

Es evidente que, una vez que el hijo nace, la pareja deja de ser lo que era y ya nunca volverá a ser así. Como con cualquier pérdida no debemos culpabilizarnos si sentimos el duelo por esa etapa bonita que se pierde, en la que uno se miraba en el otro, se apoyaba en el otro y vivía para el otro. Pero como hemos dicho al principio del capítulo, la familia es como un ser vivo y está destinada a evolucionar y a cambiar.

Ser padres modifica y enriquece a la pareja, les hace crecer como personas y puede ser un excelente refuerzo de los vínculos si la paternidad se vive como el trabajo en equipo que en realidad es.

Recuerda y reflexiona

Recuerda...

- La familia es un grupo vivo que atraviesa distintas etapas en las que demandará diferentes esfuerzos y actitudes de aquellos que la componen.
- La conflictividad dentro de la familia es un elemento más de la convivencia que, bien gestionada, sirve para afianzar los vínculos y el compromiso.
- La llegada de los hijos a la pareja supone un esfuerzo de adaptación y de flexibilidad ante la nueva estructura.
- Siguiendo lo anterior, a menudo el nacimiento del hijo pone a prueba la consistencia del vínculo entre los miembros de la pareja porque si hay fallos, saldrán a la luz y se pondrán de manifiesto justo en un momento en el que psicológicamente muchas veces la pareja se siente desbordada por su papel de padre o madre.
- Como actitud preventiva puede ser útil que los futuros padres hablen de esos temas que a priori no suelen hablar las parejas como:
 - Aquello que cada uno cree que es útil para educar a un hijo
 - Cuáles creen que deben ser las responsabilidades como padres
 - Qué reparto de responsabilidades les parecería justo a cada uno
 - Cuál ha sido el ambiente familiar en las familias de las que proceden
 - Qué han aprendido de esos ambientes sobre lo que es bueno o malo para un niño
 - Si la nueva situación les despierta algún miedo
 - Qué les gustaría recibir al uno del otro en esta nueva situación
- Un diálogo como el anterior puede servir para sentar las bases para ajustar expectativas, expresar necesidades, alcanzar consensos y para no acabar simplemente “heredando” los modos de actuación de los propios padres que a menudo son distintos para cada miembro de la pareja y acaban por crear confrontación en ella.
- Es importante a partir de lo anterior elegir el estilo educativo que vamos a querer implantar en el hogar de modo predominante y elaborar la filosofía de la familia que decidimos ser.

...y reflexiona

¿Qué he oído decir a mis padres sobre la llegada de los hijos a la pareja? ¿comparto alguna de sus ideas?

¿Qué cambios va a suponer la llegada del hijo a esta familia?

.....
.....

¿Tengo algún miedo al respecto? ¿en qué baso mis miedos?

.....
.....

¿Qué creo que me aportará y qué me “quitará” el hecho de tener un hijo?

.....
.....

¿Cómo voy a asumir la llegada “de un tercero” a mi pareja?

.....
.....

De todos los estilos educativos que he visto en el capítulo, ¿con cuál siento que he sido educado? ¿Qué efectos ha tenido eso en mí? ¿Qué aspectos me parecen aprovechables de esa forma de educar y cuáles no?

.....
.....

¿En qué estilo me gustaría actuar principalmente con mi hijo?

.....
.....

Por lo hablado con mi pareja, ¿en qué estilo educativo fue educada? ¿sé lo que mi pareja piensa acerca de cómo fue educada? ¿sé las cosas que le parecen aprovechables y cuáles no?

.....
.....

Todo lo que mi pareja piensa en estos temas ¿es compatible con lo que yo me planteo?
¿A qué consensos deberíamos poder llegar?

.....
.....



4

Relación que educa desde el minuto cero

Volviendo al concepto de educar que recogíamos en el capítulo anterior donde veíamos que el acto educativo no pasa tanto por el enseñar como por permitir aprender y hacer, vemos que la educación de un niño comienza desde el momento en que este cuenta con una estructura suficiente en su sistema nervioso central para producir emociones en respuesta a las señales que recibe. Tal situación tiene lugar ya en la vida intrauterina y por ello vamos a abordar en este capítulo todos aquellos aspectos en los que los padres podrán ser activos para sentar unas buenas bases, tanto previamente al parto como en las primeras etapas a las que habrán de hacer frente, ya con su pequeño en los brazos. Se trata de dotar a los futuros padres de conocimientos suficientes para vivir plena y satisfactoriamente su paternidad desde el primer momento, disfrutando con ello, creciendo como personas y dentro de un modelo en el que tanto el padre como la madre tienen una importancia vital como facilitadores del bienestar emocional del hijo.

Desde antes de nacer: la estimulación prenatal

Quiero dejar clara en primer lugar mi postura con respecto, tanto a la estimulación prenatal como a cualquiera de los métodos de intervención sobre las experiencias tempranas del niño que actualmente se realizan, diciendo que con estas prácticas, no estamos buscando la creación de niños superdotados ni compitiendo por tener niños diferentes que sobresalgan por encima de aquellos que no tuvieron acceso a ellas.

Mi propuesta es que cualquiera de estos métodos que se utilicen con los niños, esté enfocado a permitirle sacar lo mejor de él aunque eso no necesariamente le vaya a convertir en un genio o en una mente privilegiada.

Así pues, lo primero que los padres han de plantearse es una revisión del “para qué” quieren hacer objeto a su hijo de la estimulación que se proponen. Si la respuesta va en línea con lo que acabamos de decir en cuanto a conseguir un niño excepcional que sea la envidia de todos los otros padres, más vale que nos abstengamos de iniciar ninguna maniobra en este sentido porque lo más seguro es que lo hagamos mal. Al no fijar el objetivo en el bienestar del hijo sino en nuestro orgullo como padres, haremos exigencias precipitadas y torpes, y más que un beneficiario, haremos del niño una víctima en todo el proceso.

Dicho esto, vamos a ver brevemente las bases neurológicas de maduración y desarrollo del sistema nervioso central en el ser humano.

Conviene saber que las primeras sinapsis (conexiones) entre neuronas se detectan ya diecisiete días después de la fecundación. Esto quiere decir que, aunque de un modo muy precario, las células que van a constituir el futuro cerebro ya están trabajando en el modo que les es específico, esto es, terminarán creando redes neuronales sobre las que se van a ir asentando los aprendizajes, incluidos los emocionales. Si en etapas tempranas de la gestación se comienza a dar una estimulación adecuada, el feto desarrollará mayor cantidad de sinapsis neuronales y su masa cerebral verá ampliada su funcionalidad y su estructura. Como consecuencia, se estará permitiendo que la capacidad mental del futuro niño tenga un desarrollo mejorado.

A partir del tercer mes de gestación todos los sentidos del feto tienen funcionalidad y perciben las informaciones que le llegan aunque no de un modo pleno.

El quinto mes de embarazo es clave en cuanto a la capacidad de respuesta a estímulos externos. El cerebro del feto es entonces muy similar al de los adultos ya que es capaz de producir cien neuronas por segundo. Reacciona a los ruidos del exterior y ya puede distinguir la voz de la madre. La distingue con todo su organismo: el propio corazón acelera el ritmo y será ese uno de los elementos que le hagan reconocerla una vez esté fuera del claustro materno. Muestra agrado o desagrado por los ruidos, con gestos de acercamiento en el primer caso y distanciamiento en el segundo.

En el sexto mes ya es capaz de distinguir también la voz del padre. Se da una maduración de las estructuras cerebrales que habrán de utilizarse para el pensamiento consciente y es capaz de aprender y “recordar” lo que aprende. Este tipo de recuerdos precoces están muy ligados a un almacenaje en estructuras emocionales, (no olvidemos que aún no hay capacidad de pensamiento) por eso es importante dotar al niño que se está formando de un entorno seguro en el que ya desde entonces se sienta querido y aceptado. El equilibrio emocional de la madre es uno de los pilares que permitirá asentarse esta primera vivencia.

El bebé en el útero está dispuesto a la respuesta, podemos decir que en ese sentido es sociable, y es capaz de sentir placer y desagrado, así como el amor o rechazo de la madre y también su estrés. Un estrés que dejará huella no solo en su área emocional sino en la formación de sus órganos y por lo tanto de lo que será su salud a futuro.

Que nadie se agobie al leer esto. Cualquiera de las circunstancias que alteren este marco ideal al que todos querríamos tender aunque las circunstancias en muchas ocasiones y desafortunadamente nos lleven por otros derroteros, podrán ser reconducidas después aunque, lógicamente, solo si somos conscientes de esa necesidad.

Cuando hablamos de estimulación prenatal no estamos hablando de intrusión en el proceso de formación del niño. No olvidemos lo que decíamos al principio, se trata de educarle, no de enseñarle, y la estimulación temprana lo que va a hacer es generar en el niño las herramientas óptimas para que pueda desplegar después todo su potencial, pero siempre dentro de su proceso natural de desarrollo. En otras palabras: hay que dejar ser feto al feto como hay que dejar que el niño viva, sin perderse una, las etapas de su crecimiento. Nuestro trabajo en este caso consistirá en hacer todo lo posible para que ese crecimiento sea placentero y armónico y en favorecer la dotación neurológica que le permitirá disfrutar cuando aprenda.

Las técnicas de estimulación prenatal se focalizan en evocar en el feto respuestas que consoliden la funcionalidad de todos sus sentidos y capacidades, retroalimentando con ello la creación de redes neuronales bien preparadas para ir recibiendo nuevos aprendizajes una vez haya nacido. Los estímulos se aplican al feto a través del vientre materno y las técnicas realizadas son táctiles (presión en el dorso fetal con distintos masajeadores y texturas), visuales (aplicación de luz artificial y natural a través de la pared abdominal de la madre), auditivas (sonidos y músicas) y motoras (ejercicios físicos y respiración de la madre) y se van aplicando conforme los distintos órganos del feto van madurando, porque sería un trabajo baldío estimular una estructura aún no madura: no por estimularla va a madurar precozmente.

Una ventaja clara de la estimulación prenatal es que permite implicar tempranamente al padre en esa tarea. La presencia del padre es importante en el desarrollo emocional intrauterino del bebé, en dos formas: una directa porque comienza ya a establecerse vínculo entre ambos (uso de la voz, caricias a través del vientre materno) e indirectamente porque para la madre, el hecho de sentir a su pareja partícipe activo en el proceso, le genera una tranquilidad y bienestar emocional que se traslada también al hijo.

Apego y construcción de la autoestima

El bebé al nacer trae todo el “equipamiento” necesario para asegurarse la proximidad de figuras de cuidado que atiendan las necesidades básicas para su supervivencia. La Naturaleza tiene todo “estudiado”: su aspecto desvalido, su carita dulce, sus graciosos mohines, sus quejidos y lloros... Todos son estímulos que activan el sentido de protección en los adultos que le rodean y, especialmente el de la madre. El apego consiste en el vínculo que se forma cuando un adulto se muestra disponible a satisfacer los cuidados que el pequeño ser demanda a través de sus rudimentarias pero efectivas herramientas para la comunicación.

Aunque la teoría hace referencia a cualquiera de las figuras de cuidado en torno al recién nacido, normalmente el adulto que está más disponible en esos momentos para dar respuesta a las llamadas del bebé es la madre y, biológicamente, el apego que se establece entre ambos parece programado para favorecer la supervivencia de una especie como la humana, cuyas crías llegan al mundo con el cerebro inmaduro y por tanto con un nivel nulo de independencia para desenvolverse en el mundo.

El apego también sirve a otros fines madurativos puesto que se basa en una estimulación sensorial aparejada a sentimientos de seguridad, que contribuirán al desarrollo socio emocional del bebé.

Todas estas cuestiones están ampliamente desarrolladas en la teoría de la que provienen, elaborada por John Bowlby y Mary Ainsworth a mediados de siglo pasado y de plena vigencia hoy en día al haberse corroborado sus planteamientos en múltiples investigaciones posteriores sobre el tema.

Pero, ¿para qué puede servirnos conocer esta teoría en nuestro desempeño como futuros padres? Es preciso conocer algunos datos más de los expresados en el modelo de Bowlby y Ainsworth para poder saberlo.

Evidentemente el nivel de respuesta e implicación de todas las madres con sus hijos, no es el mismo. Hay madres solícitas que se permiten girar en torno al bebé durante los primeros meses de su existencia, atendiendo todas sus señales, bien sea para satisfacer sus necesidades físicas o de higiene, como para cubrir las de tipo emocional. Si este tipo de respuestas es llevado a cabo de modo manifiestamente amoroso, se establecerá un

vínculo de apego seguro, en el que el bebé se desarrolla sintiéndose protegido y por tanto, capaz de confiar en el entorno que le rodea. La respuesta permanente y bien acogida a sus demandas hace además que el bebé se sienta valioso y capaz, tenido en cuenta, y digno de atención. En tales circunstancias, cuando el niño pueda comenzar a explorar el mundo llevará en su impronta emocional las señales de la seguridad y la confianza y, por tanto, será mucho más activo en esa exploración y la consiguiente adquisición y desarrollo de destrezas.

Existe otro tipo de entornos en los que la madre ha sido insensible mayoritariamente a las peticiones de cuidado del bebé y este vive, por un lado, la ansiedad de no verse atendido y por otro, el sentimiento de desconfianza hacia el entorno que ello le provoca. Se trata de niños con un vínculo de apego llamado inseguro-evitativo, que aprenden a sobrevivir sin sentirse protegidos ni valiosos, lo que empobrecerá sus relaciones exploratorias con un entorno en el que no confían. Emocionalmente son niños empobrecidos e inhibidos. Aprenden a evitar la frustración del rechazo insensibilizándose y negando su necesidad de la figura de cuidado y protección, mostrando una especie de frialdad afectiva y dificultades para expresar emociones a quienes le rodean.

Hay, también, un tipo de apego intermedio, el llamado inseguro ambivalente, marcado por un patrón de interacción inestable entre madre y bebé, donde aquella tan pronto aparece dispuesta a dispensar los cuidados necesarios, como desatiende sus llamadas dejándole instalado en la tensión de no saber a qué atenerse. Los aprendizajes que el bebé extrae de este tipo de vínculo, al igual que en el caso anterior, deterioran su autoestima y su capacidad de relación abierta y confiada con el entorno. Diríase en este caso que la calidad de las interacciones entre madre y bebé están determinadas por el estado de humor de aquella, pudiendo ser cálida y solícita cuando se encuentra bien o malhumorada y rechazante cuando se siente mal. Esa inestabilidad se traspa al niño convirtiéndolo en inseguro y muy dependiente, más atento a la presencia o no de la madre ante las situaciones que se le presentan, que a descubrir y relacionarse con su entorno.

Las funciones de exploración del medio en que nacen y crecen los bebés cobran especial importancia en el periodo entre los 8 y 12 meses en los que, con un apego seguro, los niños podrán investigar ambientes y relacionarse con personas desconocidas sin que ello les provoque miedo. Este tipo de apego seguro aumenta también la curiosidad, la

capacidad para resolver problemas, las habilidades para el juego y las relaciones sociales. El niño sienta así las bases para construir una autoestima sana de la que se beneficiará tanto él, como las relaciones con los padres y con sus iguales.

En el lado opuesto, los niños con apego inseguro vivirán siempre con el fantasma del rechazo presente. Necesitarán permanentemente que los demás les reafirmen que les quieren y aceptan, aunque desconfían profundamente del otro. No se sienten dignos de ser aceptados, vivencian que algo está mal en ellos y su autoestima queda altamente mermada. Si no reciben ayuda para reconducir todo esto, serán adultos temerosos, desconfiados, dependientes y exigentes con las personas de su entorno afectivo: familia, amigos y pareja.

La autoestima es una pieza clave dentro del rompecabezas que es cada ser humano. Sin ella, los cimientos de la persona se tambalean: sin autoestima no nos queremos ni queremos a otros, salimos perdiendo ante cualquier comparativa, no somos capaces de tomar las riendas de nuestra propia vida ni de decir que no a aquello que no nos conviene... Sin autoestima la vida se convierte en una travesía dura en la que no existe ni el juego, ni el disfrute, ni el optimismo. La falta de autoestima es una pesada mochila atada a la espalda de quien la padece, que le obliga a ir siempre a ras de suelo.

A buen seguro que no es ese el legado que queremos para nuestros hijos pero, entonces, habrá que ser cuidadosos porque la experiencia ha mostrado que existe una tendencia en los padres a reproducir el tipo de apego del que ellos mismos fueron objeto. Una vez más se impone la reflexión para salir de la inercia, y la toma de decisión sobre el tipo de ser humano que queremos traer a vivir a este mundo para obrar en consecuencia.

Mensajes que el bebé entiende: los brazos, las caricias, la mirada

En el ser humano la sensibilidad cutánea es una de las primeras en desarrollarse. Se ha detectado sentido del tacto en embriones de menos de ocho semanas de edad. El hecho de que el feto flote en el líquido amniótico constituye una estimulación constante sobre su piel y, más tarde, cuando ya crece y sus contornos se sienten en suave contacto con el vientre materno, su piel sigue percibiéndolo como el entorno acogedor que es. Como durante el embarazo los niños se habitúan a la estimulación táctil del movimiento constante, una vez que nacen continúan necesitando sentirse “tocados”, acogidos por algo tan cálido y protector como lo que hasta ese momento les rodeó.

En estudios comparativos entre un grupo de niños cuyas madres los tomaban en brazos con frecuencia (aparte de los tiempos necesarios para darles el pecho) y otro en el que los bebés solo pasaban en brazos el tiempo necesario para su alimentación, se constató que, a las seis semanas de edad, los niños que habían tenido mayor tiempo de contacto y movimiento en brazos de sus madres, lloraban un cincuenta por ciento menos que los del segundo grupo.

Es muy probable que mientras se lee esto a más de uno y una le venga a la cabeza el consejo sempiterno de “no cojas en brazos al niño cuando llora que luego se envicia ...” o “que si lo coges mucho lo malcrías”.

Conozco unas cuantas madres que, cuando han aprendido y comprendido lo que significa para un bebé el hecho de poder acurrucarse en el seno amoroso de su madre cuando se siente desconsolado, se han tirado literalmente de los pelos por no haberlo hecho con sus hijos en su momento, habiendo desoído en muchos casos lo que su corazón les pedía. Y es que una vez más, la libre traducción que los mayores han hecho de los códigos comunicativos del niño, se ha llevado al terreno de la proyección adulta, presuponiendo en él una actitud maliciosa que el bebé simplemente por su momento evolutivo en su maduración ni tiene, ni puede tener.

El contacto físico con la madre, en momentos en los que el bebé siente que algo le molesta y trata de comunicarlo como sabe, esto es, llorando, transmite al niño que todo va bien, que no tiene que preocuparse por haber perdido aquel entorno seguro y estable

que le rodeó hasta el momento de nacer, que puede tener lo que necesita, que sigue estando con él aquella de quien conoce la voz, el olor y hasta los latidos del corazón. El estrés que supone al bebé la sensación de disconfort que en momentos iniciales ni él mismo sabe a qué atribuir pero que por sí solo no puede calmar, se disipa de repente cuando llega el contacto amoroso de la madre... Su sistema límbico se tranquiliza: pasó el peligro. Y es que, dada la etapa de indefensión y dependencia total que se prolonga en los seres humanos durante meses, el no ser atendido en sus necesidades con prontitud es procesado por el cerebro del bebé como una auténtica amenaza para su supervivencia. Y cuanta más seguridad se le dé al pequeño de que va a ser cuidado cuando lo necesite, menos situaciones sentirá como amenazantes, y consecuentemente, se le activarán menos miedos y llorará menos, tal y como concluyó el estudio al que antes aludíamos.

A menudo nos cuesta pensar lo duro que es comenzar a vivir: con una maquinaria física aún precaria, un entorno que puede volverse hostil y que el recién nacido no puede controlar ni descifrar, e incomprensible en la mayor parte de las situaciones. La figura de la madre se convierte así en el único refugio desde el cual poder entrar en contacto con el entorno sintiéndose protegido. Un buen ejercicio de empatía hacia el recién nacido sin duda nos permitirá abandonar los tópicos sobre la supuesta “malcrianza” que encierra el contacto físico repetido de la madre con su bebé.

Estaríamos hablando igualmente del poder de la caricia como confirmación al niño de que es querido, buscado y valioso para quien le acaricia. Las caricias permiten reconocer la totalidad de nuestro cuerpo como algo bueno, que es agradable para el otro y que puede ser fuente de sensaciones placenteras. Y no hay que olvidar que el bebé en sus comienzos se mueve entre un rango de sensaciones limitado a los extremos de placer-displacer. El poder de la caricia va más allá de las sensaciones placenteras para el bebé: contribuye a estimular la mielinización de las vías nerviosas y ello redundará en un avance progresivo de las funciones sensoriales. La caricia comunica ternura tanto a quien la da como a quien la recibe y en ese sentido fortalece los vínculos afectivos entre los padres y el hijo. Los efectos beneficiosos del masaje infantil son una buena prueba de ello.

Otro de los universos comunicativos a los que el bebé sí puede acceder desde un primer momento es el contacto ocular, uno de los más poderosos que pueden existir entre padres e hijos.

Aunque la visión del bebé al nacer es aún incompleta, su sistema visual está

biológicamente preparado para distinguir especialmente dos elementos: los ojos en el rostro de la madre y la areola mamaria en el pecho. El oscurecimiento de esta zona en el seno materno durante el embarazo está de hecho destinado a facilitar al futuro bebé la localización de su fuente de alimento. Pero la capacidad de distinguir los ojos de la madre ha sido motivo de especulación para los expertos que han llegado a plantear que el contacto ocular con la madre puede ser una poderosa señal para el sistema fisiológico del bebé que permitirá reducir la producción de cortisol y adrenalina, las hormonas del estrés tan activada durante el parto.

Mensajes que el bebé emite: ¿qué hacer con el llanto?

En general los padres tienen miedo al llanto de los hijos, pero si se trata de un bebé recién nacido o de poco tiempo, aún más. Y es que el llanto del bebé nos confronta con la duda sobre nuestra capacidad de ser padres eficaces en la atención y el cuidado del pequeño. Rápidamente vienen los fantasmas del “no sé” y “no puedo”, sobre todo si el cese del llanto no se da de manera inmediata. Es como si se sintiesen “exigidos” por el niño a dar la respuesta de modo rápido y certero, como si aquello de lo que el bebé se queja fuese una situación de fatales consecuencias en el caso de que ellos no sepan calmarle al instante...

Sin embargo el llanto debe ser interpretado como el lenguaje natural del bebé. Necesite comida, limpieza, caricias o ayuda para relajarse y poder dormir, habrá de pedirlo de igual manera: llorando.

Una actitud calmada de los padres permitirá identificar de modo más eficiente cuál es la necesidad del pequeño en ese momento y en poco tiempo, darse cuenta de los diferentes registros que el llanto de su niño adopta dependiendo de la petición a que se refiera. Se trata de decirse mentalmente, en lugar de “no llores”, “llora y explícame qué te pasa: yo estoy aquí para aprender a entenderte”.

Dimensionando bien la importancia del llanto

Se sabe que en el periodo neonatal, las causas habituales del llanto son hambre, molestias varias (frío, calor, incomodidad, gases), fatiga, falta de ejercicio o dolor. Pero a veces también aparece porque la estimulación que ha recibido durante el día ha “sobrecargado” su sistema nervioso y necesita descargar el exceso de energía.

En este periodo, hasta las 7 semanas, la respuesta que demos al llanto del bebé determinará que en el futuro el niño recurra más o menos a llorar como modo de comunicación. Los expertos dicen que cuanto más tiempo se tarde en responder al llanto, más tardará el niño en tranquilizarse, entendiéndose como tiempo prudente para atender al bebé que llora en torno a los 2 minutos. Todo lo que exceda de este lapso suele multiplicar considerablemente el tiempo que llevará poder calmarlo. Un niño atendido en el tiempo aconsejado, a la larga se convertirá en un niño que llora con menos frecuencia

y durante menos tiempo. Y, muy importante, la atención deberá darse desde una actitud segura y relajada que ayudará al pequeño a regular antes su estado emocional.

Tipos de llanto

Según Terry T. Brazelton existen cuatro tipos básicos de llanto: hambre, dolor, aburrimiento y molestia.

Seguimos la descripción esquemática de las características en cada tipo de llanto que describe el Dr. Sáez Pérez en su libro *Qué dice cuando llora* (1999), y en primer lugar hay que explicar que cada uno de ellos se caracteriza por frecuencias y ritmos distintos, así como por la forma de comienzo y su evolución.

El llanto por hambre es súbito y corto, seguido de pausa para respirar que enlaza con otro llanto. Va subiendo en intensidad. Puede ir acompañado de conductas del bebé, como morderse el puño o chupar sus deditos.

El llanto de dolor también comienza súbitamente y va aumentando de tono pero es intenso y prolongado, fuerte y agudo y se puede ver que en la pausa el bebé no respira sino que aguanta la respiración y efectúa jadeos cortos. La boca suele estar muy abierta y puede temblar la barbilla.

El aburrimiento o necesidad de relación, comienza por gorgoritos que si no son atendidos pueden convertirse en grito.

El llanto por molestias, comienza bajito y quejumbroso. Se acompaña de gesto enfurruñado y de desagrado. Es más largo que el de dolor y puede acabar en rabieta por frustración si la molestia no desaparece.

El llanto por somnolencia es menos rítmico que el de hambre o dolor y se acompaña de gestos como golpearse las orejas, cogerse el pelo, frotarse los ojos y dirigir la vista a los adultos.

Merece la pena adquirir conocimientos en este sentido para poder entender mejor el único “idioma” con que el bebé puede comunicarse.

En todos los casos, lo que hay que hacer, lo dictará el amor y el sentido común pero lo indicado siempre es recoger la demanda y consolar. Y, por supuesto, nunca desoírlo.

El derecho a llorar

“Mi niño es muy bueno, no llora” escuchamos decir más de una vez. Y yo me pregunto ¿Pensará quien eso dice entonces, que el niño que llora *es* malo? Mala prensa tiene el llanto, pero conviene saber que lo normal en el niño pequeño es precisamente llorar y que si hay ausencia total de llanto, deberíamos prestar igualmente atención porque algo no está funcionando como debiera o en el propio niño, o en las relaciones que los adultos que están con él han establecido.

En esa presunción de maldad del bebé que llora, lo que descubrimos es que el llanto del bebé molesta a los padres y a los adultos en general. En lugar de interpretar el llanto como un acto comunicativo, se intuye la intención del bebé de no permitir que sus padres estén tranquilos... Es una visión un tanto persecutoria pero, desde luego, bastante extendida.

Tenemos que ser conscientes de que el llanto, como cualquiera de los mecanismos de los que nuestro cuerpo dispone, cumple un cometido y, concretamente el de liberar estrés ya que uno de los contenidos de las lágrimas es precisamente cortisol, una de las hormonas del estrés que ya mencionamos antes. De modo que no caben interpretaciones ni lecturas más allá sobre la bondad o la “maldad” del bebé que llora: aparte del papel comunicativo, se trata de un mecanismo al servicio del equilibrio fisiológico y emocional de su cuerpo.

Enlazando con lo anterior, falta por apuntar que una de las frases más dañinas que puede decirse a un niño (y a un adulto también) es, precisamente, ese “No llores”, que aplicamos indiscriminadamente igual cuando llora porque se ha caído, que cuando se le rompe su muñeco favorito o cuando nos llama a su lado por las noches si siente miedo.

Llorar no es malo. Tampoco indica que quien llora sea débil o sensiblero por más que de pequeños nos hayan hecho creer que los chicos no lloran y las chicas valientes tampoco. Y es que llorar para un bebé es, a fin de cuentas, el salvoconducto de su supervivencia.

Recuerda y reflexiona

Recuerda...

- El cerebro del niño en su vida intrauterina le va dotando de capacidades desde antes de nacer.
- La estimulación prenatal bien entendida, ha de estar orientada a que el cerebro del niño cuente con recursos para que sus aprendizajes posteriores sean más placenteros y eficaces, no para hacer del niño un superdotado.
- De 0 a 3 años se forma el tipo de apego, es decir, del vínculo que el niño establece con sus figuras de cuidado. De ello el niño aprenderá si es digno de amor y cuidado, si es importante para el otro y si el otro (y el mundo) es confiable o si por el contrario el entorno es hostil y por tanto supone una amenaza a su supervivencia física y emocional.
- Un buen apego, el llamado apego seguro, sienta las bases de una buena autoestima del niño.
- El llanto es el lenguaje del bebé, la única forma de que dispone para reclamar la atención de un adulto, que habrá de atender su necesidad, no solo de tipo físico (sueño, hambre, frío o calor, malestar físico) sino también emocional, no menos importante para el correcto desarrollo psicoevolutivo del niño.
- Hay que afrontar el llanto del bebé desde la tranquilidad (“a ver, ¿qué puede estar diciéndome mi bebé?”), sin conectarse con un pensamiento catastrofista (“Dios mío, ¿le estará pasando algo malo...?”), ni auto culpabilizador (“tendría que saber calmarle”), ni auto descalificante (“no puedo con esto, no sé hacerlo”), y mucho menos con la idea de que el llanto no tiene más objetivo que el de molestarnos (“no puede ser otra vez, llora para fastidiar, para que le coja...”).
- Cuando nos acercamos tranquilos al bebé que llora, el niño es capaz de calmarse antes, regulando su emoción, aprendiendo que está en un entorno seguro y que su llanto es eficaz para conseguir lo que necesita. Lo contrario le producirá más estrés y por consiguiente, más llanto.
- Cuidado con atribuir al bebé calificativos como “bueno” o “malo” en función de si

llora o no.

- El llanto es un mecanismo cuya función es la de aliviar la tensión (en las lágrimas, de hecho se libera cortisol, la hormona del estrés).

...y reflexiona

¿Qué cuidados prenatales estoy haciendo ya? ¿Con qué finalidad?

.....
.....

¿Qué he oído decir siempre sobre atender el llanto del bebé o no? ¿Y de tenerlo en brazos?

.....
.....

Después de lo leído en el capítulo ¿qué pienso yo al respecto?

.....
.....

Revisa todas las frases hechas sobre la educación de los hijos que has oído en tu casa o en tu entorno. Mira cómo te resuenan emocionalmente, qué sensaciones te transmiten.

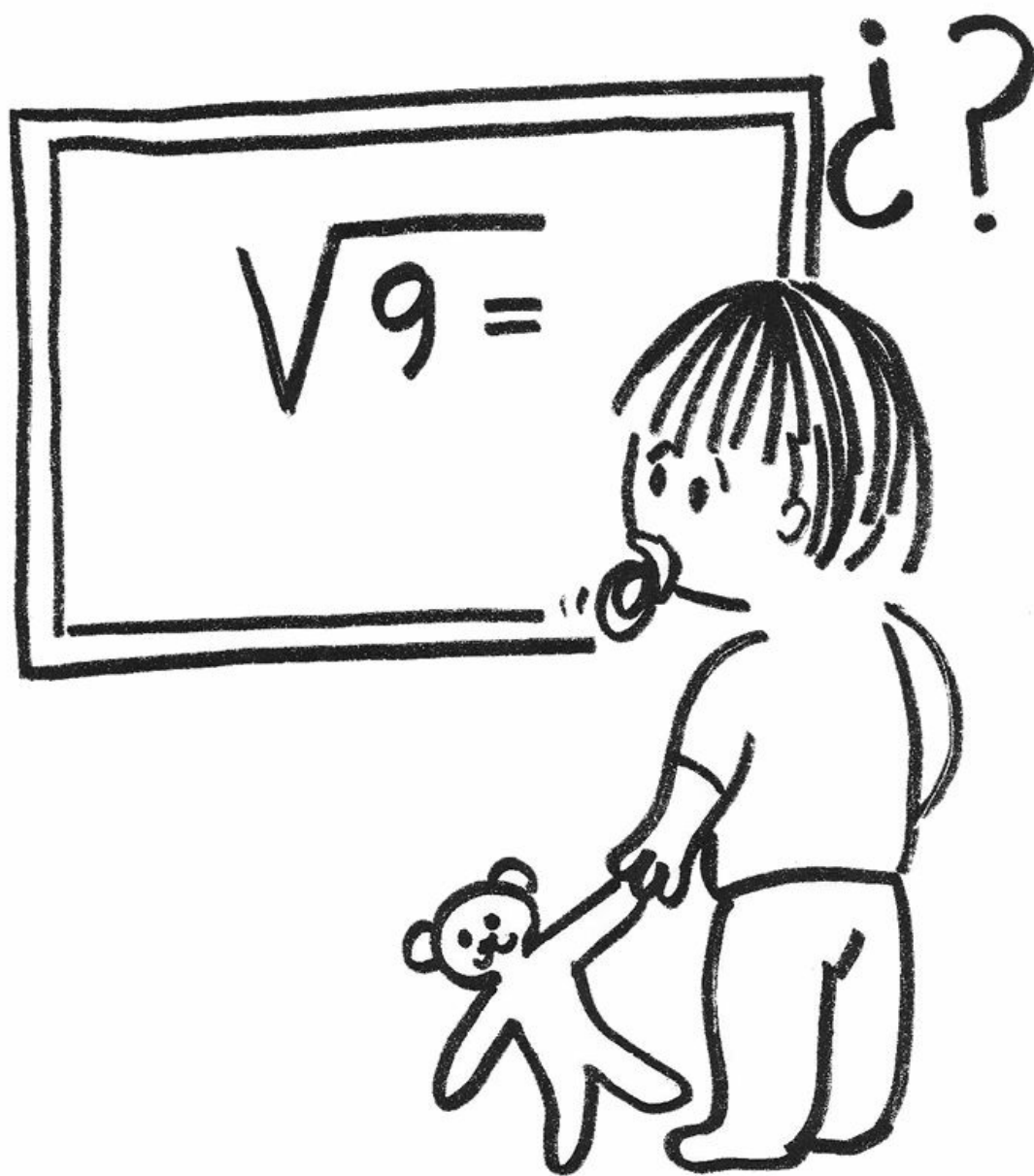
.....
.....

Trata ahora de imaginar qué podría entender el bebé sobre sí mismo y su entorno si se le trata con esas recomendaciones (recuerda que en el bebé no hay razonamientos desde la palabra: hay sensaciones físicas y emociones que le hacen o sentir bien, o sentir en peligro, esto es, dentro de un eje placer-displacer).

.....
.....

¿Sientes que puedes ser un adulto “disponible” para el niño? Si no es así, ¿cuáles podrían ser tus dificultades? ¿Hay alguna habilidad que deberías reforzar en este sentido?

.....
.....



5

Empezar por los cimientos: reflexiones que ayudan

En este capítulo vamos a intentar revisar algunas de las claves que permitirán a los padres desempeñar su papel ajustándose al perfil de lo que hemos llamado “padres realistas”, sin falsas expectativas y siendo conocedores de las consecuencias que su modo de educar va a promover en los hijos.

Son reflexiones encaminadas especialmente a prevenir las dificultades o a gestionarlas de un modo competente si es que ya se han presentado y en todas se impone un ejercicio de reflexión personal, como siempre, para conocer cuál es nuestro punto de partida al respecto, a dónde queremos llegar y qué necesitamos hacer para ello.

Conocer e interiorizar todos los puntos que a continuación se reflejan permitirá a los padres disfrutar más de su papel de educadores y también aprender y crecer con ello como personas.

No existen los padres perfectos

Sin caer en la dramatización, empezaremos por reconocer que ser madre o padre es una experiencia realmente bonita y enriquecedora... Pero también agotadora y frustrante en ocasiones, y hay que contar con ello.

Uno no es padre o madre sin más. Como vimos en los primeros capítulos, tiene tras de sí una biografía como hijo, unas ilusiones por cumplir, unos proyectos por afianzar y unas responsabilidades materiales que van a marcar el estado emocional desde el que somos capaces de asumir ese nuevo papel de educador y también de “proveedor” de afectos hacia el niño.

Con todo esto, no es extraño que en muchas ocasiones, la ambivalencia de sentimientos tenga lugar, creando en los padres confusión y también en muchas, muchísimas ocasiones, sentimiento de culpa. Porque llegan a preguntarse “¿cómo es que queriendo a mi hijo como le quiero, hay veces que me dan ganas de salir corriendo? ¿Cómo es que a veces me sorprendo con resentimiento hacia mi hijo porque no me entiende o no sigue aquello que, desde mi necesidad y mi obligación de protegerle le estoy diciendo que haga?”

Esta ambivalencia, que tiene lugar durante todo el tiempo en el que el papel de educador es necesario, crea aún mayor confusión y culpa cuando ocurre en los primeros tiempos tras la llegada del bebé. La nueva madre, y el nuevo padre también, sienten que las necesidades del hijo se imponen a las suyas propias. Ese bebé que, al verlo plácidamente dormido, remueve hasta el fondo las entrañas de los padres extrayendo hasta la última gota de ternura que cabe en ellos, es el mismo que, por ejemplo, llora estridentemente a deshoras para pedir alimento o cuidados, el mismo que impone sus horarios, el mismo que les roba intimidad, el mismo que les desconecta de cosas que hasta ese momento habían sido gratificantes y auténticos motores de energía... Adiós gimnasio, cine, cenas con los amigos, viajes improvisados, compras sin horario, por no hablar de ese hobby o hasta de esa ducha despreocupada con el tiempo necesario para secarse el pelo o darse la crema corporal tranquilamente: parece comprensible y humano que todas estas cosas creen sentimientos de fastidio e incomodidad, cuando no de frustración.

Y ¿qué hacer entonces? ¿Nos fustigamos pensando que no debemos ser buenos padres o

buenas madres? Porque no hay que olvidar que toda la imaginación sobre los bebés con la que nos dota la prensa o la publicidad, se compone de niños siempre sonrientes y juguetones y de miradas arrobadas entre madre e hijo, (“¡Eso es una buena madre, y no yo!” piensan algunas) envueltos ambos en una luz blanquecina que parece provenir del mismísimo cielo...

Hay que reconocer que si se presentase también la cara “oscura” de la maternidad/paternidad, a lo peor los índices demográficos en las sociedades avanzadas habrían caído en picado más de lo que ya han caído, y que por tanto, el marketing edulcorado del hecho de tener un hijo, tiene también su razón de ser.

La respuesta a qué hacer cuando aparecen esos sentimientos es sencilla: tendremos que comprendernos y aceptarlos como algo lógico, sin dramatizar. La ambivalencia es posible y reconocerla es sano. Nos permitirá en el futuro empatizar con el hijo cuando también sus sentimientos sean ambivalentes (que lo serán). ¿O acaso creemos que cuando a un niño, obstinado en que le compremos un juguete, le digamos que no y que no, va a mirarnos con ternura y a besarnos en la frente? ¿Nos hará la ola el hijo adolescente cuando le imponemos tercamente que debe volver a casa a las 12 y no a la 1? Pensando en términos lógicos, tendremos la certeza de que no, que incluso fugazmente acariciarán la idea de lo felices que serían si nosotros no existiésemos. Y todo eso sin perder en su corazón ni una sola gota del amor que nos profesan.

La convivencia es una permanente confrontación de intereses y en la medida que los del otro coartan los míos, la cosa dista mucho de ser idílica.

Así pues, lo que queda por hacer, una vez aceptado que la ambivalencia de sentimientos no resta calidad a nuestro amor como padres, es también ajustar expectativas. Unos padres realistas sabrán que no solo es lógico que a veces alberguen sentimientos negativos sino que por eso mismo a veces van a cometer errores y que esos errores, si saben analizarlos después, van a permitirles conocer aquello en lo que deben mejorar. La ventaja de no ser padres perfectos es que, si somos capaces de una actitud autocrítica, siempre nos permitirá mejorar, y llegar a gustarnos más como padres.

La incondicionalidad del amor hacia el hijo

Cuando en capítulos anteriores hablábamos de la existencia, en la cabeza de los padres, de un hijo ideal, estábamos hablando de la visión del hijo como un proyecto personal que habrá de cubrir todas las expectativas que estos depositaron sobre él.

¿Y qué ocurre cuando los padres intentan a ultranza que eso pase? Las consultas psicológicas reciben a numerosos pacientes que se ven precisados a pedir ayuda por haber tenido que vivir, no la vida que ellos hubieran querido, sino la que otros (los padres) habían diseñado para ellos, desoyendo sus propias necesidades y deseos, con el mandato interno de haber venido al mundo para complacer a los demás: uno se hizo abogado pero últimamente, cada vez que entra en la Sala del juicio, se apodera de él un profundo sentimiento de angustia. Otro se ha hecho profesional del golf pero en cada golpe se enfrenta con pensamientos invalidantes que le llevan a fracasar repetidamente. Aquella se casó no muy convencida con un hombre que sus padres le habían “metido por los ojos” cuando era joven y lleva años soportando en secreto (tanto que ni se lo ha reconocido a sí misma), maltrato psicológico... Son solo unos pocos ejemplos para contar que una historia personal basada en conseguir la aprobación de sus progenitores, puede llevar a quien la posee, a caer en el pozo de la insatisfacción y de la tristeza. Quizá al lector le parezca algo incomprensible o extraño y también puede creer que eso solo ocurre en pocas familias, pero nada más alejado de la realidad.

Y es que, por sentir que sus padres le aprueban, y garantizarse así su amor, un niño es capaz de cualquier cosa. Al hilo de esto, vemos autoestimas basadas en el hecho de sacar sobresalientes, en ser el mejor en el fútbol, o en convertirse a edad temprana en un auténtico experto en los hábitos y costumbres del ornitorrinco de Tasmania: todo va a depender de aquello que hace sentir orgullosos a sus padres cuando ante otros dicen “ese es MI hijo”.

En tales circunstancias, el hijo se pliega a los deseos paternos porque el amor de sus progenitores parece condicionado al hecho de ser exactamente aquello que estos desean que sea.

Pero también existe el caso en que es imposible que el niño se ajuste a los dictados de sus padres porque por mucho que lo intente, no posee las cualidades intelectuales o

físicas que le permitirían hacerlo. Ante ese hecho, los padres que andan empeñados en que el niño quepa en el molde que ellos tienen en su cabeza, se sentirán frustrados y su frustración se manifestará en la ausencia de refuerzos ante otras cosas que el hijo pueda estar consiguiendo en aquellas áreas que están fuera de guión. Son hijos que se pasan la vida con la sensación de que nada es suficiente, que lo que ellos hacen no vale la pena, que no son suficientemente buenos para sus padres...

La solución a estos problemas, vuelve a ser sencilla: consiste en tener claro que el amor de unos padres por un hijo, no es moneda de cambio. Con él no se negocia, no se regatea, no se hace trueque. El amor de los padres lo es todo para la supervivencia emocionalmente sana del bebé. Cuando crece, sigue siendo su oxígeno, lo que le permite ir ganando en autonomía, en confianza y en aprecio por sí mismo. Con el amor de los padres, el mundo se presenta para el niño como un mundo mejor y más fácil, y la vida y sus dificultades, como algo superable.

A los padres realistas, esto les resulta muy fácil porque desde el primer momento reconocen y respetan al hijo real en sus capacidades y en su diferencia como ser humano. No tiene que cumplir expectativas que son de otro, no tiene más que ser quien es. Y se merece amor por el solo hecho de existir. No importa si es malo en Matemáticas, o si come mal, o si desafina cantando.

Para los padres realistas el amor es el fluido vital de la familia, el que alimenta a las personas que la componen, y no escatiman en él, como no lo hace ningún padre cuando de alimentar a un hijo se trata.

No hace falta esperar a que el niño haga una proeza para decirle “te quiero”, ni que dibuje como los ángeles para darle un buen beso o un buen abrazo. Son esas demostraciones de amor “porque sí” las que alimentan la autoestima del niño y le hacen saber que, pase lo que pase, sus padres van a estar a su lado. Con semejante amuleto, no será extraño que el niño sea capaz de llegar, parafraseando a un héroe de la filmografía infantil, “hasta el infinito y más allá...”

Los padres son un modelo: la necesaria coherencia

“¡Que te he dicho que no me grites!”, dice una madre a voz en cuello a su pequeño hijito que acaba de enfadarse porque no quiere apagar la tele. ¿Podemos enseñar a un niño a que no grite gritando? Parece bastante improbable que el pequeño capte el mensaje porque su cabecita no está preparada para procesar semejante contradicción. Pero situaciones como esta, las vemos todos los días en todos los hogares.

El ser humano es esencialmente visual. No en vano un gran porcentaje del córtex cerebral está destinado a procesar e integrar los estímulos que el nervio óptico recibe a través de los ojos. Y tampoco en vano se dice, con toda razón, que una imagen vale más que mil palabras. Eso para el niño, es Biblia. Pensemos que, mucho antes de que exista un “cerebro pensante”, existe básicamente un cerebro que procesa y establece asociaciones entre estímulos externos y estados internos, de modo que los pequeños registran con avidez “el cómo se hace” ante cada situación.

Es por tanto la actuación de los padres la que le dirá al niño qué hacer cuando uno está alegre, o preocupado, o triste, o enfadado y qué tipo de interacciones se llevan a cabo en tales casos con los otros, para salir de las situaciones molestas.

Observando el juego de los niños veremos muchas veces la reproducción de conductas de sus adultos de referencia, de las que ellos son testigos. De ese modo, en el “como sí” de interpretar un papel, nos indican con qué visión prestada de sus mayores están interiorizando la realidad de su día a día.

Cuando hablamos de dar modelo, estamos hablando de dar la pauta para todos aquellos aspectos que queremos fomentar en los hijos. Es un modo de enseñar en positivo, lo cual es mucho más fácil de procesar para sus cerebritos que los repetidos mensajes de lo que no hay que hacer: a no gritar cuando reivindicamos algo, se enseñará mejor haciendo eso mismo que dando la consigna verbal de que “no se grita”.

Sabemos que eso de predicar con el ejemplo, que así dicho suena tan fácil, no lo es tanto porque, en esto como en tantas cosas, no podemos dar ejemplo de aquello que nosotros mismos no sabemos hacer y es quizá en este papel de modelo de los hijos en el que más necesario es tener hecho nuestro propio trabajo interior para que el modelo que queremos transmitir esté suficiente interiorizado y no sea solo un papel que interpretamos

ya que, en este caso, más tarde o más temprano, el hijo “nos pillará” en la mentira y a partir de ese momento habremos destruido una buena parte de su confianza en nosotros. Eso de “haz lo que yo digo pero no lo que yo hago” no hace más que restar valor a lo que decimos y dotar de inconsistencia a la idea de lo que es deseable y aquello que no lo es. La coherencia es la clave.

El sentido común

Escucho continuamente decir a los padres en los grupos de formación que esto de ser padres es algo muy difícil, que nadie les había dicho la cantidad de cosas que habrían de tener en cuenta para poder ejercer su papel de forma medianamente digna. Lo dicen con una sonrisa, a medio camino entre la idea de que los psicólogos somos unos exagerados y la de que efectivamente algo de razón debemos llevar. Yo suelo acompañarles en lo de la sonrisa y apostillar: “Ante la duda, sentido común”.

Y es que no podemos entender la paternidad exclusivamente como algo que “se aprende”, porque lo fantástico de ella es que “se vive”. No hace falta hacer un máster. No hace falta leer cuarenta libros. No hace falta aprender técnicas de meditación ni Yoga ayurvédico: hace falta mirar al niño a los ojos con ternura, hace falta corazón. Y, además, todos los sentidos, incluido el común.

Desde ese planteamiento, la paternidad no es difícil. Lo difícil es saber utilizar el corazón, los sentidos, y ese sentido común que va a saber siempre tomar las decisiones más sabias en el momento preciso.

El sentido común sin corazón, puede equivocarse. Sin embargo el sentido común desde el amor, nunca va a hacerlo mal porque, por encima de todo, lo que se haga se hará queriendo al hijo, dándole aquello que intuimos que más necesita como el niño que es.

Estar dispuestos a reparar

Leyendo el punto anterior alguien podría pensar que entonces no deberíamos equivocarnos nunca. Sin embargo, aunque con la mejor de las intenciones, los padres nos equivocamos más de una vez.

Siempre se dice, y yo lo creo firmemente, que de los errores se aprende. Por mi parte yo añadiría que es así siempre y cuando exista voluntad para ello. Voluntad que pasa por la actitud de observación, de análisis y de autocrítica necesarias para no instalarse cómodamente en esa posibilidad de equivocarnos. Me estoy refiriendo al necesario propósito de enmienda, sin el cual no existe el cambio. No se trata de equivocarse veinte veces en lo mismo y reparar otras tantas porque no hay que olvidar que en este caso tratamos con material sensible y puede llegar un momento en el que al hijo ya no le sirvan las disculpas ni una torpe reconducción por nuestra parte del asunto de que se trate.

Quedémonos con la idea de que, una vez cometido el error, siempre podremos repararlo, es realmente muy valiosa, aparte de por ser verdad, por lo que calma a los padres. Y es que al niño, el que sus padres se equivoquen en un momento dado, no le afectará tanto como el que no sepan rectificar y reconocer el error, porque ese reconocimiento es precisamente el que permitirá reparar el daño ocasionado.

Conocer las propias emociones

Conectando con lo que decíamos en un punto anterior, en ese utilizar nuestro corazón de modo adecuado, estaría presente el uso adaptativo de nuestras emociones.

En el primer capítulo hicimos un acercamiento al concepto de Inteligencia Emocional y hablamos de la importancia del autoconocimiento. Dentro de él, es primordial saber distinguir qué y cómo sentimos las situaciones, cuáles son las emociones que solemos reprimir, cuáles sabemos expresar y el modo en que les damos salida.

En el ejercicio de la paternidad, el abanico de emociones presente es múltiple y específico para cada persona: alegría, orgullo, miedo, ira, vergüenza, tristeza, frustración, envidia, resentimiento, entusiasmo, ilusión... Unas se muestran, otras se sienten pero no se aceptan y, consecuentemente, se reprimen.

Algunos padres se sorprenden de la presencia de tantas emociones negativas que aparecen en la lista anterior como posibles ante un hecho, traer un hijo al mundo, que siempre se les vendió como algo ideal, como la culminación de lo que uno puede ser como persona. Parecerían ser emociones prohibidas, que no se deben sentir nunca hacia un hijo y que si se dan, han de provocar culpa. Sin embargo, todas estas emociones y otras que no mencionamos porque como digo, cada quien tiene su propia gama de sentimientos que le suscita el hecho de ser padres, se dan en algún momento de la relación con los hijos y su buen manejo supone todo un reto que hay que aprender a superar.

Algún lector se preguntará “pero ¿se puede sentir vergüenza de un hijo?”. Claro, si nos va la vida en que cumpla unas determinadas expectativas que poder mostrar a otros, y no lo hace. Y ¿resentimiento? Por supuesto, cuando su actuación nos hace sentir que los esfuerzos por conseguir de él lo que queremos, son inútiles. A veces incluso hay envidia, cuando se percibe un vínculo especial entre el hijo y el otro progenitor o cuando el hijo es capaz de obtener logros que ese padre o esa madre no consiguieron... Y en todos estos casos, saber reconocer la emoción que se siente, ponerle palabra, será la forma de empezar a controlarla y a reconducirla.

No hay que tener miedo: antes que padres, somos personas y estamos vivos. Reaccionamos ante los demás (incluidos nuestros propios hijos) como hemos aprendido a

hacerlo pero, si en algún momento nos parece urgente cambiar alguno de nuestros sentimientos y reacciones, ese es precisamente el momento en que sentimos que el hijo se está llevando injustamente algo que quizá no le corresponde, que deseamos hacer cambios para mejor entenderle y relacionarnos con él.

Límites y cariño: no son incompatibles

El tema de cómo imponer los límites es uno de los que más demandan los padres cuando de recibir formación se trata. Y es que no es algo que habitualmente les resulte cómodo porque a fin de cuentas es el manejo primero en la confrontación de intereses con el hijo.

Hay padres que piensan que si los límites se imponen desde el cariño no van a ser tan efectivos, que el hijo recibirá un mensaje de debilidad por parte de los padres y que de ello se aprovechará de una u otra manera. Otros padres piensan que el “no” que se le dice a un hijo, está en contradicción con el amor que se le tiene. Hay aún otras posiciones paternas sobre este tema como la de aquellos que rehúyen la conflictividad por encima de todo y todo lo sacrifican a la “paz familiar”.

A veces los padres se sorprenden cuando se les dice que los límites son una de las pruebas de amor más grandes que pueden hacerse al hijo porque no se trata de una imposición caprichosa fabricada desde la subjetividad de quien los fija sino que constituyen todo un marco protector. Nadie tiene duda del elemento protector que existe cuando a un pequeño se le dice que no meta sus deditos en un enchufe, pero les cuesta más ver dónde reside el elemento de protección cuando se le insta a guardar sus juguetes cuando ha terminado de jugar... Cuesta más verlo pero se puede. Basta con preguntarse “¿para qué estoy dando esta norma a mi hijo?”. En ese para qué, en el objetivo que pretendemos conseguir está la clave de aquello de lo que ese límite le protege. En nuestro ejemplo último le estamos proponiendo que cree un hábito que le protegerá del caos en que se podría convertir su entorno si todo aquello que maneja lo va dejando esparcido por doquier, además de entrenarle en la aceptación de un tipo de norma que le será necesaria para facilitar su convivencia más adelante en otros contextos de su vida.

Lo que ocurre es que habitualmente no hemos aprendido a confrontar sin discutir y por eso se contempla la imposición de límites como una auténtica batalla en la que hay que ganar a toda costa...

Me gusta recurrir en este tema a ese cuentecito que quizá conozcan muchos lectores pero que viene que ni pintado para ilustrar lo que quiero decir:

Un día de primavera, el sol y el viento estaban conversando sobre lo aburridos que se encontraban, sin demasiado que hacer. En ello estaban cuando de pronto, ambos

divisaron a un hombrecillo que caminaba por una calle vistiendo un abrigo que le protegía de la temperatura aún fría de la época. Para divertirse un poco, el sol y el viento hicieron una apuesta: ver quién de los dos conseguía quitarle el abrigo al hombre.

El viento estaba absolutamente convencido de que ganaría la apuesta ya que podía hacer sus dedos invisibles tan poderosos que, a buen seguro el abrigo saldría volando sin dificultad alguna. Convencido de ello, comenzó a soplar y a soplar cada vez más fuerte. Pero cuanto más fuerte soplaba el viento, más se empeñaba el hombrecillo en asir fuertemente el abrigo, acomodándolo cada vez más cruzado sobre su pecho, de forma que, al cabo de un rato, el viento, agotado, cedió su turno al sol... El sol sonrió astutamente. Acto seguido comenzó a irradiar más y más calor, cada vez más... Al poco, el hombrecillo comenzó a sudar y, después de unos cuantos pasos, él mismo se quitó el abrigo: había ganado el sol.

Lo que yo propongo a los padres con este cuento en el tema de límites, es intentar ser como el sol que consiguió que fuese el propio hombrecillo quien, convencido de que era lo mejor para él, se quitase el abrigo.

Desde esta perspectiva sí son compatibles los límites con el amor. Y es que hacer prevalecer un criterio razonable y justo no equivale a machacar al que ha de aceptarlo. Tampoco puede identificarse con una lucha de poder porque en la propia palabra “lucha” ya se está implicando que habrá vencedores y vencidos. Puedo marcar límites sin enfado, con la naturalidad de lo que ha de ser porque supone un beneficio para el propio hijo. Y también puedo ser empático con la contrariedad que esto le pueda suponer y enseñarle a gestionar adecuadamente las emociones negativas que aparezcan en él.

Los límites son normas necesarias de autocuidado y convivencia y así hay que transmitirlos, siendo conscientes de que obviamente suponen una frustración de los deseos que el principio del placer dicta al niño, pero sabiendo también que aprender a frustrarse sin hundirse por ello es un buen entrenamiento para lo que después tendrá que afrontar en la vida.

Sacar el Adulto

Para abordar este aspecto voy a recurrir a la teoría propuesta por Eric Berne en su técnica terapéutica de Análisis Transaccional porque permite explicar perfectamente a qué me refiero con eso de “sacar el adulto”. De hecho, invitaría a los lectores a profundizar más en las propuestas de este autor porque, de un modo fácilmente comprensible, sirven para entender cómo nos relacionamos las personas y desde dónde se puede evitar la conflictividad y los juegos psicológicos en los que a veces nos instalamos y que no conducen a nada productivo.

Dice Berne que la personalidad de todo individuo está formada por tres estados a los que él denomina Padre (P), Adulto (A) y Niño (N).

El estado P se corresponde con todo lo que supone obligaciones, deberes, cuidados y críticas, ya sean constructivas o negativas. Se comunica desde la orden, desde la amenaza y también puede hacerlo desde la enseñanza o la sobreprotección. Dependiendo de lo que expresemos desde ese modo, se diferencia el Padre Crítico que puede a su vez ser positivo (cuando corregimos al otro respetando sus sentimientos) o negativo (cuando la corrección la hacemos con descalificaciones). También existirá en este modo el Padre Nutritivo en sus dos vertientes. La positiva se expresa cuando damos cuidado al otro desde el cariño y el respeto, y la negativa cuando los cuidados llegan a anular la iniciativa de aquel a quien pretendemos cuidar.

El estado N se refiere a todo lo que la persona vive desde el plano emocional: es el estado del disfrute, del juego, de la risa, pero también de la rebeldía o de la sumisión sin condiciones. Su forma de comunicarse puede ser adaptada y obediente (Niño Adaptado Sumiso) pero también puede adoptar una forma despreocupada y opositora (Niño Adaptado Rebelde). Existe también el Niño Libre cuando la persona se expresa desde la espontaneidad y el disfrute.

El estado A es sin embargo el estado de la objetividad, del análisis de las circunstancias y de la toma de decisiones. Se manifiesta a través de la asertividad, del juicio equilibrado, de la negociación y los acuerdos.

Todas las personas tenemos estos estados y los solemos utilizar todos dependiendo de la situación, de la persona que tengamos enfrente, incluso dentro de una misma

conversación, dependiendo de los derroteros que esta tome, y también es cierto que cada quien se siente más cómodo instalado en uno u otro, o se ha acostumbrado a utilizarlos con éxito para sus fines, y por tanto los empleará con más frecuencia.

Si de educar a un niño se trata ¿Cuáles serán los estados más adecuados para hacerlo? Obviamente se deberían utilizar los tres, pero en su vertiente positiva. El denominado Padre Crítico se encargará de dar las normas pero desde el respeto y también sirviendo de guía y de apoyo emocional en las situaciones necesarias. El Padre Nutritivo permite crecer y para ello, no sobreprotege porque la sobreprotección, en el fondo, es descalificación: es como decirle al niño “tú solo no puedes, mírame a mí que sí soy capaz”.

El Niño que nos sirve a la hora de educar es el Niño Libre, el que se siente bien consigo mismo, confía en él y su entorno, explora, experimenta, ríe, juega y disfruta de aquello que le rodea...

¿Qué papel le queda al Adulto, entonces? Al Adulto le queda la parte más “profesional” de la educación: establecer objetivos adecuados, revisar los modos de conseguirlos, tomar decisión de cuáles serán los más correctos y efectivos. El Adulto tiene un proyecto claro de cuál es su cometido y qué estilo adoptará para conseguirlo. Él es quien nos salvará de perseguir normas sin criterio, de perder de vista el objetivo último que es conseguir de los hijos personas con valores y actitudes que les sirvan para sentirse a gusto consigo mismos y con los demás, capaces de ejercer su independencia con sentido común, tolerancia y sabiduría para enfrentar del mejor modo posible lo que la vida les depare. El Adulto nos permitirá también el necesario autocontrol emocional con el que los mensajes llegan claramente y, algo sumamente importante, con el Adulto activo no caeremos en juegos psicológicos que nunca resuelven sino que cronifican los problemas.

No todo es educar: no perderse los momentos

Revisando la lista de todas las consideraciones que hemos planteado hasta el momento algún lector puede sentir cierto agobio y, de hecho, como comentaba anteriormente, a veces los padres que acuden a los cursos así me lo han expresado. “*¡Qué difícil es esto!, cuántas cosas hay que tener en cuenta*” dicen. Yo les tranquilizo porque haciendo abstracción de todo lo dicho, en el fondo estamos hablando del uso del sentido común del que hablamos en un punto anterior pero, eso sí, un sentido común “ilustrado”. Si no sabemos cómo funciona el niño a nivel cognitivo y emocional en las diferentes etapas evolutivas que atraviesa, no hay sentido común que valga, sencillamente porque no podremos entender ni anticipar las consecuencias lógicas de que eduquemos de una u otra manera.

De manera que también hay que dejarse fluir en la relación con el hijo y disfrutar de ella en sí misma.

Conozco a padres que, deseosos de controlarlo todo, incluido lo que en un futuro puedan llegar a ser sus hijos, se obsesionan con que desarrolle sus capacidades cognitivas al máximo, de modo que aprovechan el tiempo natural del juego del niño para llenárselo de los llamados juegos educativos (como si es que existiese algún juego que no lo sea...).

Sin ir más lejos, el inocente parchís, y cualquiera de los juegos de mesa clásicos en los que el peón avanza a golpe de puntos en el dado, afianza desde luego la habilidad matemática, la visión espacial, la estrategia para ganar, pero también cómo manejamos la frustración de perder, la alegría de ganar, la empatía con el que perdió, la paciencia de esperar nuestro turno para tirar, la posibilidad de que una vez se nos den las cosas bien y otras se nos den mal... ¡como en la vida misma!

Pues bien, yo reivindico para los pequeños el derecho al juego por el juego, a que no haya objetivos ocultos en todo lo que hacen, como que se les den bien las Matemáticas o que aun en una tierna edad, dejen impresionado al personal con sus conocimientos sobre los dinosaurios del Cretácico. Reivindico que no se aproveche cualquier situación que surja espontáneamente, para darles una lección de vida y de valores. Y esto mismo lo reivindico también para los padres que a veces con tanta manía de que el juego sirva para otras cosas que no sea meramente jugar, no se permiten lanzarse al disfrute simple de

jugar con los hijos. Por el mero hecho de jugar con ellos, estos ya reciben uno de los mensajes más importantes para la autoestima del pequeño: “mi padre/madre tiene tiempo para mí”, “soy importante para mis padres”.

Naturalmente que es estupendo que los niños aprendan las cosas utilizando también esa capacidad natural para el juego, haciendo significativos para ellos los aprendizajes, pero no siempre y en cada ocasión: un rato de cosquillas y de rodar por los suelos con los padres, de risas al disfrazarnos improvisadamente, un buen pilla-pilla con el temor (y el deseo) de que papá les alcance o una partida de barcos con mamá, cualquier cosa, el momento en definitiva de estar juntos desdibujando nuestro rol de policía o de maestro para ser solo personas-padres que expresan todo ese amor por los hijos que llevan dentro, también jugando.

Reconocer y eliminar los miedos

Si hay una emoción que puede amargarnos el disfrute de la paternidad o la maternidad esa es precisamente el miedo. Ese miedo se proyecta hacia varios blancos: hay miedo a no hacerlo bien como padres, miedo a que el hijo crezca, a que le ocurra algo malo y sufra, a que no nos quiera y se aleje.

Una buena parte de estos miedos provienen precisamente de nuestra fobia al sufrimiento propio. Queremos tanto al hijo que la idea de que algo salga mal con respecto a él nos causa un profundo dolor.

El primer paso para enfrentar el miedo es reconocerlo y el segundo, conocer bien cómo es aquello a lo que se le tiene. Solo con esas premisas podremos saber cómo hacerle frente. Revisemos los miedos que hemos citado antes y sepamos de donde provienen y cómo hacerlos desaparecer.

Miedo a no hacerlo bien como padres

Lo hemos repetido en ocasiones anteriores: ser padre biológico no lleva implícito que conozcamos cómo manejar la crianza y educación de los hijos. Pero lo que no se sabe se aprende y en ese sentido está bajo nuestro control el poder aprender y el hacer los cambios personales que permitan que esos aprendizajes se interioricen y se lleven a cabo con toda la espontaneidad que la relación padres-hijos requiere.

Miedo a que el hijo crezca:

Que el hijo crezca no significa que se le pierde: significa que hay que revisar sus necesidades en cómo le tratamos, cómo nos comunicamos, qué se hace importante en cada etapa para él.

Este miedo suele darse cuando ya tenemos la idea de que más o menos nos manejamos bien y hemos encontrado la fórmula para hacer las cosas con el hijo. Hemos entrado en una “zona cómoda” que no abandonamos de buen grado, sino muchas veces cuando la realidad se impone y se ve a las claras que los viejos modos ya no sirven.

Hay que interpretar el crecimiento del hijo como una vía para crecer como padres, para aprender más cosas también sobre uno mismo como persona.

¡Ah! Y muy importante: no creerse de primeras las amenazas del “ya verás cuando sea más mayor...”. A ese respecto recuerdo una anécdota personal que ilustra lo que quiero decir. Cuando, con dos años de edad, mi hijo me mostraba su cariño de palabra y de obra públicamente y en cualquier lugar, todo el mundo me decía: “*Dentro de un año, ya verás cómo cambia...*”. Lo hacían bienintencionadamente, imagino que recurriendo a su propia experiencia pero... A día de hoy mi hijo es un adolescente y, aunque lógicamente cambiando los modos y las ocasiones, me sigue demostrando con la misma intensidad, de palabra y de obra, todo lo que me quiere.

Miedo a que le ocurra algo malo y sufra

Si recordamos lo que citábamos en un punto anterior, al hablar de los tres estados desde los que podemos funcionar las personas, este es sin duda un miedo dictado desde el pensamiento mágico y omnipotente del estado Niño. Son del pensamiento mágico todas las fantasías de control que a menudo manejamos en nuestro día a día. El Adulto es quien pondrá cordura y dirá que hay circunstancias que evidentemente no podemos controlar. La buena noticia sin embargo es que sí podemos influir en lo que nos acontece hasta un cierto punto y en ese territorio podremos volcar eficazmente todos nuestros esfuerzos.

Se cuentan entre ellos el enseñar al hijo a vivir desde el autocuidado y la prudencia razonable que aquel lleva implícita. También, y para afrontar el sufrimiento la clave será enseñarle a tolerar la frustración como algo inherente a la propia vida y también que se dé cuenta que las más de las veces no es lo que pasa lo que más nos afecta, sino lo que pensamos y el significado que le damos a eso que nos pasa. La receta para hacer más llevadera la contrariedad consiste precisamente en saber que el cambio de nuestros pensamientos negativos por otros más ajustados a la realidad reducirá el estrés y nos permitirá actuar para cambiar las circunstancias al modo más favorable posible para nosotros.

Miedo a que no nos quiera y se aleje

Este miedo conecta a los padres con el primero que mencionábamos porque se vive como la consecuencia inevitable de no haber sabido hacerlo bien. Con ese miedo se puede incurrir en el peor error de todos que es precisamente adoptar un estilo educativo laxo, donde no se imponen límites para no contrariar, donde se cede en aras de una paz ficticia que a buen seguro tarde o temprano estallará como conflicto grave cuando el niño se haya visto perdido sin la guía de unas normas que, como dijimos anteriormente, a veces molestan pero siempre protegen y enseñan cómo conducirse a través de la vida.

Ya dijimos que unos límites planteados desde el cariño y la aceptación del posible conflicto como parte natural del proceso de educar, no van a provocar el alejamiento del hijo, sino todo lo contrario. Al tiempo suelen darse cuenta de que la vida les resulta más cómoda siguiendo las pautas razonables que mejoran la convivencia y ponen orden en su vida.

Protegiendo la autoestima

Es este uno de los puntos más importantes para el equilibrio emocional de la persona. Lo que ocurre es que los mensajes alimentadores de la autoestima son sutiles y el niño los percibe incluso en la etapa previa a su nacimiento. La autoestima se alimenta en un primer momento de la total aceptación de los padres que a su vez se traduce en el cuidado y la atención de las necesidades del bebé. Recordaremos aquí lo que dijimos en el capítulo cuarto al hablar del apego, vínculo a través del cual el niño “se da cuenta” de lo que su existencia le importa a las figuras de cuidado.

Desde esta perspectiva cualquier manifestación de afecto y aceptación incondicional que surja espontáneamente serán las más apreciadas por el niño.

También cuidar el lenguaje, evitando descalificaciones de lo que es o lo que hace, permiten que el cerebro del niño no procese situaciones que sea incapaz de integrar de forma adaptativa, grabándose a modo de etiquetas que ejercerán el papel de una profecía autocumplida porque minan la seguridad y la confianza en sí mismo.

¿Quiere esto decir que no se pueden hacer críticas ni correcciones al niño sin mermar su autoestima? En absoluto. Es más: las críticas y las correcciones son inevitables durante el proceso de educar a un niño. Pero nadie ha dicho que las críticas tengan que expresarse en un lenguaje negativo ni que conlleven la humillación, la descalificación o un mensaje de desesperanza sobre las propias capacidades.

También crearán una grave inseguridad sobre su propio valor, esas frases que a veces he escuchado decir a padres del tipo “Ya no te quiero” o “Me voy a ir y no voy a volver” o “Pues si yo no te gusto, búscate otra mamá..” El pensamiento mágico (¿recuerdan los lectores?); ahí está la clave. El niño entenderá todas estas expresiones como algo literal y emocionalmente lo recibirá como una herida que le hará sentir vulnerable y poco valioso para quienes son las figuras más importantes de su vida: su madre y su padre.

Igualmente todas las actuaciones que vayan permitiendo al niño ir tomando pequeñas iniciativas y decisiones ajustadas a su edad, o el hecho de pedir también su opinión en aquello que sea posible, le darán la sensación de que es capaz de expresar opiniones que son escuchadas y eso le hará sentir más valorado.

Sí me parece oportuno comentar lo que no supone necesariamente un cuidado de la

autoestima sino un alejamiento del sentido de realidad tan nocivo para el niño como lo anterior. Y es que algunos padres extreman su celo en este aspecto y acaban por colocar al niño en la irrealidad de un autoconcepto idealizado que puede convertirle en un ser narcisista y engreído. En este sentido, cuidado con las alabanzas gratuitas, con el festejo excesivo de cualquier gesto que no sea especialmente significativo o con hacerle sentir “diferente” o “especial” con respecto a sus semejantes.

Todos los niños cuando nacen llegan al mundo sintiendo que su vida vale. Para los padres, cuidar la autoestima de sus hijos no sería más que dejarse llevar por el corazón y actuar de modo que nunca pierdan ese tesoro con el que un día llegaron.

La estrategia que no falla: escuchar, escuchar y escuchar

Así dicho, la verdad es que parece fácil, pero no hay más que ver en cualquier programa de televisión las pretendidas “tertulias” y nos daremos cuenta de que cumplimos poco aquella máxima que dice algo así como que “Dios nos dio dos oídos y una boca para escuchar el doble de lo que hablamos”.

Una de las dinámicas que más choca a los asistentes a cualquier curso de comunicación es precisamente la que les hace poner en práctica la denominada *escucha activa* y ello es, claro está, porque no es una experiencia muy común para la inmensa mayoría de las personas, hasta el punto que les resulta francamente difícil.

Para decirlo de un modo muy breve, la escucha activa consiste en adoptar una actitud de escucha real, es decir, escuchar de principio a fin el discurso del interlocutor sin entrar en juicios, calificaciones ni diálogos internos ni, por supuesto, interrumpir. Con ello se consigue escuchar lo que realmente quiere expresar el otro y no “traducir” su mensaje a través de nuestro filtro personal. Igualmente se evita caer en la valoración prejuiciosa o en la descalificación cuando no coincide con lo que nosotros pensamos.

La escucha activa incluye también la “escucha” de la comunicación no verbal del interlocutor: es, en definitiva, la atención plena sobre el acto comunicativo que se está produciendo, como si nos fuese la vida en ello y desde luego, cuando se trata de comunicarse con los hijos, así es.

La escucha a los hijos se debe hacer desde el momento en que nacen. “Escucharemos” sus gestos y les devolveremos los nuestros. Más tarde, cuando aparezcan las primeras palabras, continuaremos escuchando y también cuando esas palabras se nos planteen ya enlazadas en medio de sus primeros razonamientos infantiles, atentos a lo que en realidad nos están queriendo decir y no a lo que nosotros creamos entender.

La escucha activa se aprende practicando y por suerte, desde que el hijo nace tenemos tiempo para ir la integrando como una herramienta personal más. Por ser respetuosa con el otro, permite realmente el intercambio de ideas y opiniones y la confrontación razonable sin buscar quién tiene o no la razón, quién gana y quién pierde. Este marco es especialmente valioso en la comunicación con los hijos porque no se convierte en un monólogo, en una “charla” unidireccional que precisamente por eso, se acaba

rechazando, sino en un espacio donde tienen cabida todos los que intervienen, y todo ello en un plano de igualdad.

En la comunicación con los hijos no hay nada peor que “ir de listillo”, pensando que ya sabemos lo que nos van a decir, porque las más de las veces se acaba contestando a lo que creemos que nos dicen y no a lo que están diciendo en realidad. Así pues, se impone escuchar estando en el presente, sin prejuicios y con la actitud de entender y empatizar para dar respuestas más ajustadas a lo que cada situación realmente necesite.

Dar atención cuando no la reclaman

Creer es ir abandonando la visión egocéntrica con la que todo ser humano nace. Eso de ser el centro de atención no es un capricho: es una necesidad. Ya lo hemos aludido anteriormente pero, si el bebé no tuviese la capacidad de suscitar en otro una respuesta que satisfaga sus necesidades, no sobreviviría. Y cuando hablo de sobrevivir no me refiero solo a la supervivencia física sino a la psicológica y emocional. Por eso la necesidad de ser el centro del mundo que le rodea le dura al niño hasta bien avanzada la infancia y durará más cuanto menos atención le hayan dado los adultos, hasta el punto que, si no la consigue por los medios “aceptables” intentará conseguirla recurriendo a cualquier otro.

En muchos de los niños que acuden a un psicólogo aparecen como motivo de consulta de los padres conductas que, una vez construida la historia del caso, se ven claramente como la petición desaforada de esa atención del padre o de la madre que el niño tiene la sensación de no conseguir de otro modo. Lo cierto es que, las más de las veces, el niño tiene razón: si no “la arma”, no obtiene de ellos ningún acercamiento ni respuesta.

Como madre debo reconocer que siempre me resultó tentador ese momento en que, siendo pequeño, mi hijo estaba “a sus cosas”, calladito, cochecito va, cochecito viene, o pinta que te pinta, tan pancho en su habitación: ¡qué estupendo momento para hacer esa llamada que aún no había hecho! O para redactar algún texto para los cursos, o para pasarle la gamuza al taquillón de la entrada, o para ver el programa aquel tan interesante que grabé o para... Un momento de aparente libertad en una época en la que los tiempos propios son más bien escasos, siempre se agradece. El problema es que el rato en que un niño de corta edad se mantiene entretenido en solitario, en la mayor parte de los casos, es francamente corto y en seguida va a reclamar al adulto aunque no sea más que para que se siente a su lado mientras juega.

Suele suceder que, si el niño percibe que cuando él se pone a lo suyo nosotros nos ponemos a lo nuestro y dejamos de prestarle atención, la acabe reclamando igualmente y no siempre del mejor modo.

No estamos abogando por estar permanentemente encima del hijo pero sí porque nos note no solo disponibles sino proactivos al darle atención. Si cuando el niño comienza sus

juegos en solitario, sin que nos lo pida, nos acercamos y estamos un ratito con él, aprende que obtiene la recompensa de nuestra presencia precisamente cuando es autónomo y se porta bien, y que por tanto no tiene que reclamarla portándose mal.

Además, el peligro de que el niño solo reciba atención cuando no se está portando acorde a las normas estriba en que, aunque solo sea por poder obtenerla, las trastadas se cronifiquen porque se entienden como el único modo de obtener la cercanía del adulto. No importa que sea para reñirle, lo que al niño le importa es que “me riñen, luego existo”, “me regañan, luego importo” y saber que es visible e importante para los otros es para él, un auténtico refuerzo en sí mismo.

La importancia de conocer lo que se puede esperar del niño en cada momento evolutivo

Es curioso ver el lío que los padres suelen hacerse con el tiempo, a lo largo de la vida de sus hijos.

Desde el momento en que nacen hasta la preadolescencia, se empuja al tiempo, se encuentra placer en verles crecer rápidamente, en verles ir adquiriendo sus nuevas habilidades, sus nuevos conocimientos, se disfruta de su razonamiento incipiente, más adelante de su uso de razón... En todo momento se tira de ellos hacia adelante. Como ejemplo basta ver cómo les compramos juguetes para niños dos años mayores, les apuntamos a deportes que no llegarán a disfrutar plenamente hasta años después, les llevamos a museos cuyos tesoros no sabrán apreciar realmente hasta que su cerebro, mucho más adelante, se lo permita. Es como si hubiese prisa por verles mayores, más mayores de lo que en realidad son.

Después, sin embargo, a eso de los doce o trece años, cuando son ellos los que comienzan a querer ver, salir y experimentar por sí mismos, los padres tiran también de los hijos, pero esta vez para atrás. Es como si de repente, estos se volviesen mucho más pequeños y los padres tomasen conciencia, de golpe, de que todavía son niños.

Para qué contar ya a partir de los catorce: la cosa se vuelve aún peor, y es que es un momento en que los hijos suelen creerse mayores de lo que son mientras que a los padres les ocurre justo lo contrario y les ven y les tratan como más pequeños de su edad real: conflicto asegurado. Más de una etapa borrascosa en la vida familiar cuando hay adolescentes tiene su origen en este desajuste de perspectivas. Pues bien; que no cunda el pánico. Apelemos una vez más al sentido común.

El ser humano nace con un notable nivel de inmadurez y va adquiriendo sus habilidades conforme su cerebro y su cuerpo se lo van permitiendo. En términos generales, ni antes, ni después. Y ello es aplicable tanto a lo que el niño hace como a lo que el niño “es”.

Bajo la supervisión de los pediatras, los padres responsables suelen saber cuando su hijo puede ya comer sólido, o si es el momento de poderse mantener erguido solito, si está en percentiles de peso y talla, si está maduro para quitarle el pañal, si los dientes van saliendo al ritmo adecuado...

Donde los padres se pierden un poco es en lo que el niño “debe hacer” por edad. Y no digamos ya sobre las conductas que son esperables en la misma.

Eso lleva a bastante confusión, de modo que en cualquier parque encontraremos la típica escena de una mamá que habla a su enrabiado pequeñín de dos o tres años sobre las bondades de compartir, mientras le arrebató literalmente la pala de la mano para dársela a otro amiguito. Y en el Burguer veremos a un papá que reclama enérgicamente a su hijo de cuatro que pare quieto con el juguetito de dudoso uso que le acaban de regalar y que se coma de una vez la “Chachicken con queso” que pidió con tanto entusiasmo. Más o menos con el mismo entusiasmo que una niña de seis manifestó por tocar el ukelele para que, cuando los padres han removido Roma con Santiago para conseguirle uno, vean con desesperación que la pequeña no le hace ni caso.

Eso de hacer lo contrario de lo que esperamos ¿lo hacen aposta los niños? Obviamente no. Más bien, habría que decir que los adultos muchas veces esperamos lo contrario de lo que los niños pueden realmente hacer.

Por seguir con los ejemplos que acabamos de utilizar cabe decir que de un niño de dos o tres años no se puede esperar aún la generosidad que supone el compartir, porque su cerebro posee un pensamiento que no le permite anticipar que lo que ahora presta le será devuelto más tarde. En el niño del Burguer, con cuatro años, su impulso natural antepondrá la necesidad de movimiento y juego a cualquier otra cosa, por muy hamburguesa que sea. Y en cuanto a la pequeña, muy probablemente confundió su entusiasmo por tocar el ukelele de marras con el estupendo rato que había pasado mientras su tía progre favorita que lo toca divinamente, le había estado enseñando a pulsar alguna cuerda que otra.

Por lo tanto, antes que nada, sepamos “lo que toca” en cada etapa para no acabar pidiendo peras al olmo. Existen en el mercado estupendos libros de difusión sobre psicología evolutiva en los que encontrar lo que cada niño necesita a su edad y también en lo que está disponible para dar, que siempre, no lo olvidemos, irá parejo con el proceso madurativo de su cerebro y su cuerpo

El niño no es un adulto: proyecciones inadecuadas

Este punto enlaza de alguna manera con el anterior y es que muchas veces, el desconocimiento de que el niño a una edad no puede estar razonando de determinada manera puede hacer que los padres proyecten en la conducta de sus hijos una intencionalidad que está alejada de la realidad.

El tema no es baladí porque no es igual que yo piense que mi niño de diez meses tira una y otra vez su vasito de plástico al suelo porque explora la causalidad entre lo que hace y cómo suena, por ejemplo, a que piense que lo hace porque disfruta viendo cómo me congestiono cuando tengo que agacharme a recogerlo las veinte veces que lo tira. En el primer caso sonreiré bobaliconamente pensando lo inteligente que es mi niño y en el segundo probablemente montaré en cólera, le daré un par de berridos y a la cuarta le quitaré el vaso, momento justo en el que quien berreará será él...

De modo que, cuidado con dar significado a las conductas de los niños desde nuestra óptica de adultos porque, sobre todo si le damos una carga persecutoria o de intencionalidad negativa premeditada, nos estaremos equivocando en un alto porcentaje de las veces.

Recuerda y reflexiona

Recuerda...

- Los mejores padres son aquellos que no tienen miedo a equivocarse porque sabrán darse cuenta y “reparar” lo que puedan hacer de modo incorrecto.
- Tu hijo ya es importante y valioso por el mero hecho de existir. Su valor no depende de que sea el mejor ni el más listo. Reconocerle “porque sí” es un auténtico bálsamo de amor para el niño que a futuro le permitirá quererse a sí mismo y querer al otro.
- El cerebro del niño llega al mundo en estado de excitación y el principal cometido en los primeros meses es permitirle regularse en la clama, dándole un ambiente predecible y seguro.
- Para entender al niño, hemos de entendernos antes a nosotros, conocer nuestras emociones y no tenerles miedo, porque son las que nos avisan de que hay algo a lo que prestar atención para resolver.
- Los límites y las normas protegen. El NO, es una herramienta educativa que enseña a los niños a manejar la frustración y a desdramatizar la realidad. Lo importante es plantearlo con cariño porque no queremos que el niño sufra sino que aprenda algo útil para su vida.
- Los límites, si son lógicos y protegen realmente al hijo y no a nuestros miedos como padres, deben ser constantes y estar consensuados entre ambos padres.
- Para crecer psicológica y emocionalmente, el niño necesita protección pero, cuidado: la delgada línea entre la protección y la sobreprotección no debe cruzarse porque esta última no deja crecer al niño al constituir una descalificación encubierta a sus capacidades de autonomía.
- Todo en la convivencia educa. Cualquier experiencia cotidiana desarrollada en un entorno seguro y predecible, enseña naturalmente al niño cómo comportarse pero también cómo comunicarse o cómo expresar sus emociones.
- El miedo no sirve a la hora de educar a los hijos. Si existe alguna duda sobre si se está haciendo bien o no la tarea de padres, la solución no es evitar ejercer como tal, ni lamentarse por ello. Aprender y formarse es la solución, pensando que lo normal

es no saber cuando se trata de asumir un papel nunca antes vivido en primera persona, como el de la paternidad.

- Al hijo no se le pierde porque crezca, si le hemos acompañado durante todo ese proceso. Al contrario: es más fácil “perderle” cuando no se le ha permitido crecer porque crecer es inevitable y si ha tenido que hacerlo con lucha, la relación padres-hijo se habrá desgastado considerablemente.
- Para disfrutar el papel de padre hay que situarse en el presente porque el proceso de crecimiento de un niño es bastante rápido y cambiante como para obligarnos a revisar con frecuencia si lo que hicimos en un pasado reciente sigue valiendo ahora. Una vez más, saber lo que por edad corresponde al niño, será de gran ayuda.
- La autoestima es el eje central del ser humano emocionalmente equilibrado. Desde el papel de padres hay una fórmula que no falla: apego seguro, aceptación y validación de los límites personales, capacidad de escucha y, como no podía ser de otra forma, amor.
- La herramienta de comunicación de escucha activa es útil siempre y especialmente en la que se establece entre padres e hijos.
- Las llamadas de atención inadecuada nos están contando cosas: nos dicen que el niño siente que le faltamos como padres en la forma o tiempo en que él nos necesita. Recordar que la atención que reclama no es un capricho sino una necesidad natural del niño, ayudará a no enfadarnos y dar mejor respuesta a ella.

...y reflexiona

¿Me cuesta tomar decisiones habitualmente? Y si es así, ¿es debido en gran parte al temor a equivocarme? Di por qué te asusta equivocarte.

.....
.....

¿Qué te contaron tus padres acerca de cometer errores?

.....
.....

¿Tus padres eran exigentes y críticos cuando hacías algo mal o te ayudaban a reparar y a aprender de lo ocurrido?

.....
.....

Teniendo en cuenta todo lo anterior, ¿qué parte de tu miedo a equivocarte piensas que puede provenir de lo que aprendiste en casa sobre los errores?

.....
.....

¿Qué clima emocional podemos ofrecer o estamos ofreciendo ya a nuestro hijo? ¿Hay en casa un ambiente armonioso y de diálogo, o por el contrario tenemos problemas para controlarnos emocionalmente y es difícil sentirse “en paz”?

.....
.....

¿Habitualmente tiendo a agobiarme pensando que pueden pasar cosas malas si no me ocupo de tenerlo todo controlado?

.....
.....

¿Qué opino y siento acerca de poder decir NO a un hijo?

.....
.....

¿Cuándo creo que debo decirle NO?

.....
.....

Analiza los supuestos anteriores. Mira si en cada caso se refieren a cosas que no le convienen al niño... o si en algún caso son cosas que no te convienen a ti.

.....

.....
¿Qué pienso que puede ocurrir cuando pongo límites a un niño? Y ¿Cómo vivo yo esa situación?

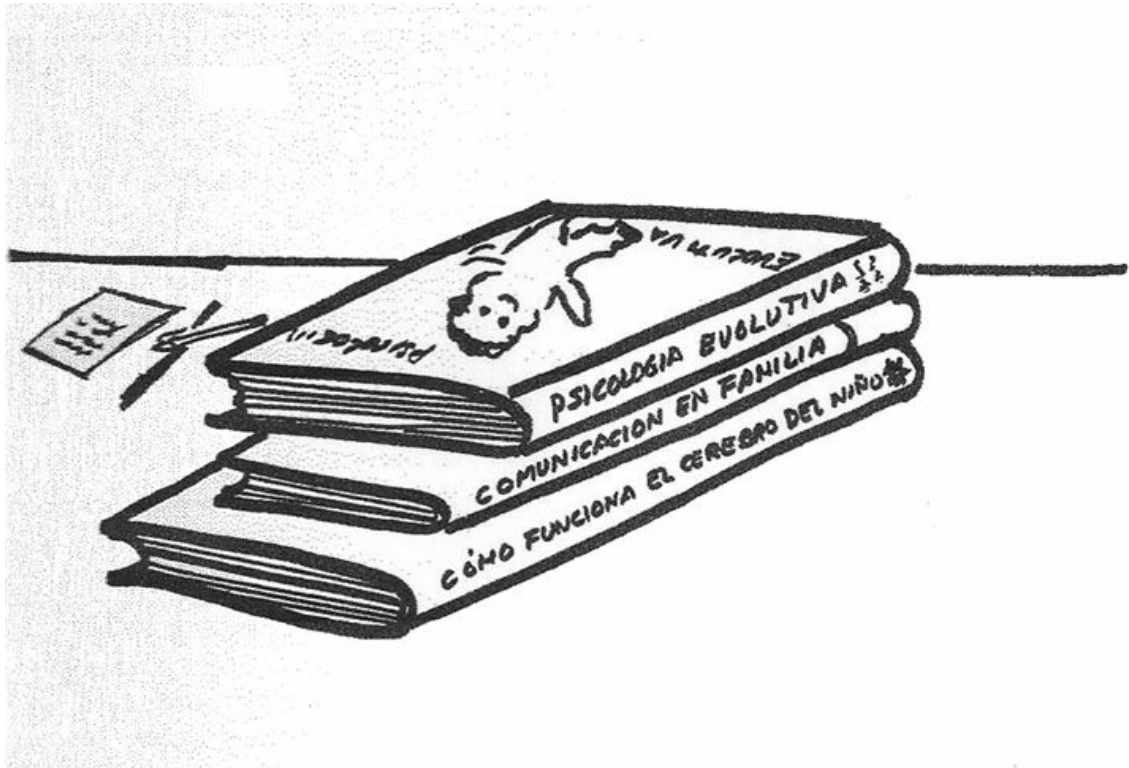
.....
.....
¿Soy un padre o madre que piensa que decir no o poner límites a un hijo puede poner en riesgo el cariño del niño por nosotros?

.....
.....
Después de lo que llevo leído del libro, ¿qué pienso que es una rabieta? ¿Me siento capaz de manejarla? ¿Cómo?

.....
.....
Recordando los primeros capítulos, releo lo que acabas de poner en cuanto a cómo manejar una posible rabieta de tu hijo. ¿Qué crees que estará aprendiendo con tu reacción? ¿Es eso lo que quieres que aprenda?

.....
.....
¿Qué voy a hacer para saber lo que puedo esperar de mi hijo en cada etapa, para de ese modo, no sobreexigirle ni tampoco sobreprotegerle?

.....
.....
¿Me enfrento a la paternidad/maternidad con un sentimiento de poder hacerlo, o me asusta y me abruma un poco porque educar a un hijo me parece algo difícil?



6

Nuestra aportación al cambio

Este apartado lo vamos a dedicar a la reflexión sobre lo que los padres pueden hacer, tomando papel activo y más aún, proactivo, porque el espíritu que alienta a todas las páginas anteriores también es precisamente ese: prevenir mejor que curar. Incluso si esa prevención no ha llegado a poder hacerse, la “cura” será más sabia porque para prevenir hay que saber qué influye en que algo ocurra y será por lo tanto más fácil detectar dónde han podido estar los fallos y con todo ello, reorientarnos en cómo hacer.

Nada me gustaría más que, al cerrar este libro, las personas que lo hayan leído, bien sean ya padres desde hace tiempo, o recién aterrizados en ese papel, o incluso quienes solo están planteándose la posibilidad de serlo, se sientan con poder para construir su propio modelo de paternidad y lo vean como un proyecto ilusionante en el que crear las mejores condiciones posibles para que sus hijos se vayan formando con modelos de adulto coherentes y competentes que les permitan desenvolverse con plenitud en la vida.

No tenemos por qué saber ser padres: la formación como herramienta útil y necesaria

Es esta una idea que ya hemos planteado en otros puntos anteriores y por tanto me detendré más en reflexionar en lo que consistiría la formación como padres. Y como en cualquier formación, la base es la actitud adecuada hacia ella: tiene que haber una motivación más fuerte que el miedo a tener que reconocer cosas en nosotros que quizá no nos gusten y más potente que la ansiedad que puede producirnos el tener que hacer cambios personales cuando ya estábamos instalados en nuestra manera de entender el mundo y de comportarnos en él.

Animaría al lector a pensar que una de las cosas que más puede hacernos crecer como persona es, precisamente, la responsabilidad que supone hacerse cargo de ese ser pequeño, inmaduro e indefenso que un día recibimos emocionados, envuelto en una mantita, y al que habremos de tutelar hasta que se convierta en un ser humano completo, equipado con los conocimientos, las habilidades y los valores que definen esa condición.

Introduzco esta cuestión porque en mi experiencia a través de las Escuelas de Padres, en las que mi objetivo, más que decirles lo que han de hacer, es hacerles aflorar los recursos de los que ya disponen, adquirir los que no poseen y promover su propia reflexión de lo que ellos pueden hacer, ocurre con frecuencia que algunos de los que asisten a las dos primeras sesiones, cuando se dan cuenta de que han de hacer trabajo personal, de que no se trata de un manual para que alguien les cuente qué botón han de apretar en su hijo para que las cosas sean como ellos quieren que sean, se retiran del curso antes de continuar. Quizá les da un poco de vértigo pensar que todo cambio en sus hijos pasa necesariamente por un cambio previo suyo. No les culpo. Entiendo que, de hecho, tanto las revistas especializadas, una buena parte de los libros dedicados a la educación, y muchas Escuelas de Padres, tradicionalmente se han venido ocupando de “dar recetas”: si el niño coge una rabieta, retirada de atención; si no obedece, aislamiento en el “rincón de pensar”, si no estudia, retirada de privilegios... y así hasta el infinito. ¿Son malas medidas, entonces? No, en términos generales. Pero hay que tener criterio para aplicarlas y sabiduría para cómo hacerlo orientándolo al objetivo primordial que es educar a la criatura, no hacérselas pasar negras. Recordemos aquí lo que en capítulos anteriores hablábamos sobre la diferencia entre castigo y consecuencia.

Así pues, a lo primero que invito a los padres es a cambiar sus expectativas sobre lo que supone una formación, sea desde el formato que sea: una revista, un libro, una Escuela o un programa de televisión.

Nadie, absolutamente nadie va a poder decir exactamente qué hacer en cada situación de las que surgen con los hijos, sencillamente porque no hay dos personas, ni dos familias, ni dos circunstancias exactamente iguales y si esperamos que alguien nos dé todas las respuestas sobre cómo manejar la influencia de tal o cual factor que no estaba previsto, esperaremos en vano.

Con la formación como padres habremos de aspirar a tener el suficiente conocimiento como para poder utilizar el sentido común. No olvidemos que este no es ciencia infusa sino que proviene de contar con los elementos de sabiduría suficiente para razonar el cómo hacer, si no del todo bien, al menos del modo mejor.

Igualmente es útil una visión crítica personal de lo que nos cuentan, leemos o vemos. A veces esta visión es más emocional que racional, pero hay que hacerle caso. Para explicar a qué me refiero, voy a poner un ejemplo. Más de una madre me ha contado lo culpable que se sintió en su día cuando, haciendo caso de un método bastante extendido para conseguir la autonomía en los hábitos de sueño de los pequeños, escuchaba, sin atenderlo, el llanto de su hijito que reclamaba su presencia. Alguna me ha confesado también haber optado por seguir lo que le pedía el corazón y saltarse el método a la torera... Y, ¡oh, misterios de la educación! Resulta que su hijito cogió igualmente las rutinas del sueño sin demasiado problema.

Sobre todo cuando son bebés, si somos capaces de entender de dónde vienen sus necesidades, mejor las atenderemos. Si tenemos claro desde qué emoción vienen sus peticiones, mejor sabremos cómo actuar.

Sigamos con el ejemplo del punto anterior lanzando una pregunta al lector. Si su hijo de corta edad tiene miedo a los perros, ¿le dejaría Usted encerrado en un recinto con uno, aunque fuese el más pacífico del mundo? Estoy segura (y espero fervientemente que así sea) que todo lector habrá contestado un rotundo “No”. Entonces, si el niño pequeño tiene miedo al momento en que al ir a dormir se siente solo (porque un bebé solo, no lo olvidemos, según su cerebro es capaz de entender, es un ser que se siente en peligro) ¿Qué hacemos? ¿Le dejamos solo? ¿O mejor le hacemos patente desde una actitud

calmada, que nuestra presencia está ahí cuando nos necesita? En cuanto, por repetición, el niño adquiera la certeza de que es así, estará lo suficientemente relajado como para anticipar que, si lo necesita, alguien estará con él y dejará de sentir miedo a esa separación y, con ello, de llorar. Cuando no atendemos sistemáticamente a su llamada, sencillamente el niño aprenderá a resignarse a que está solo y que de nada le vale pedir atención... Se dormirá por agotamiento, claro, pero con un aprendizaje bien distinto al anterior, que le habla de hasta dónde puede confiar en la relación con el otro: será nuestra decisión elegir qué aprendizaje preferimos para nuestros pequeños.

Por recapitular sobre la actitud personal competente que convertirá en útil cualquier acto para formarse como padre, señalaré los elementos que a mi juicio son más importantes:

- Automotivación para perseguir el objetivo a largo plazo: educamos al niño para que se convierta en adulto equilibrado.
- Determinación para conocernos un poco más y hacer los cambios que sean necesarios y no tener miedo a crecer también nosotros.
- Autoestima positiva en nuestro papel de padres: saber que ya poseemos recursos (el más poderoso, el amor), y los que no se tienen se pueden adquirir.
- Asertividad y espíritu crítico guiado por el sentido común: no perder de vista nuestro propio proyecto para educar al tipo de persona en que nos gustaría que el hijo se convirtiese.

Cuando los padres no están juntos

Ni que decir tiene que todo lo abordado hasta el momento está referido a la labor que como padre o madre deberá ejercer cualquier persona que tenga hijos, independientemente de si ello ha de hacerlo en compañía, dentro de una familia con estructura tradicional, o si por el contrario ha de llevarlo a cabo en solitario como familia monoparental.

Sin embargo se da una tercera situación que es la de tener que educar al hijo de un modo compartido. Me refiero a aquella en la que una separación supone que el hijo esté expuesto a dos tipos de mensajes o de estilos bien diferenciados entre ambos progenitores. Si los canales comunicativos están vivos y disponibles la cuestión puede abordarse de igual modo que en los casos en los que, aun conviviendo padre y madre, existen entre ellos diferencias profundas en cuanto a lo que consideran necesario para educar a sus hijos. Pero si, como desgraciadamente es lo común, la comunicación tras la separación está rota o gravemente deteriorada, habrá que optar por tomar una decisión valiente, que es la de insistir, aunque sea en solitario, en el ejercicio de una paternidad o maternidad responsable, asumiendo nuestro modo personal de hacer las cosas.

En los padres que se separan existe una inquietud añadida siempre que es la de que sus hijos puedan estar expuestos a consignas educativas contradictorias en las respectivas casas de sus progenitores. Ahí, yo enví un mensaje de tranquilidad: los hijos son pequeños pero no son tontos. Pronto aprenderán que sus padres tienen estilos y normas diferentes y se ajustarán en cada casa a lo que allí se les pida o permita. Con el tiempo, ellos mismos juzgarán y, sobre todo, sentirán en qué contexto se encuentran más respetados y protegidos, dónde están respirando el ambiente que mejor les hace crecer... y sacarán sus propias conclusiones.

Solo o acompañado un padre o una madre es una persona que puede entender el ejercicio de su paternidad como un dejarse llevar por los acontecimientos y reaccionar ante ellos o como una oportunidad única de ejercer la hermosa responsabilidad de que los hijos, al llegar a su edad adulta sean capaces de vivir apreciándose a sí mismos, a los demás y, en general, a todo aquello que hagan en su vida.

Recuerda y reflexiona

Recuerda...

- A ser padres también se aprende. Solo hace falta asumir que es normal no saber desempeñar un papel al que no estamos acostumbrados y que nunca antes hemos desempeñado.
- La primera herramienta formativa de la que disponen los padres no tienen que buscarla fuera. Consiste en la propia reflexión personal para descubrir con qué recursos cuentan ya y cuáles necesitarían adquirir mediante el trabajo terapéutico personal. Aun cuando finalmente no decidan adquirirlas, siempre es bueno tener presentes las propias limitaciones...
- Para educar a los hijos no existen recetas. Para cada caso habrá que adaptar lo que aprendemos, filtrándolo siempre por el sentido común que solo aflora cuando nos sentimos seguros y capaces.
- La autoestima positiva como padres es primordial para educar con convencimiento y naturalidad, sin obsesionarse por si se hace bien o mal.
- Recuerda las “cuatro A” de los progenitores competentes:
 - Automotivación
 - Autoconocimiento
 - Autoestima
 - Asertividad
- Aunque los padres estén separados, el objetivo es transmitir a los niños un marco estable en cuanto a qué pueden hacer o no (normas consensuadas) y eso es lo importante, aunque obviamente, cada padre podrá tener su propio estilo para conseguirlo.

...y reflexiona

¿Qué he oído decir acerca de la dificultad de ser padres? Y yo, ¿qué opino al respecto?

.....

.....

¿Soy de los que piensan que ahora nos complicamos mucho la vida, que nuestros abuelos y nuestros padres no se preocupaban tanto y que aquí estamos nosotros que tampoco hemos “salido tan mal”? Si es así, busca y escribe no obstante qué cosas de las que tú pasaste, hubieses manejado de otra forma.

.....

.....

¿Soy consciente de que la sociedad la componen las personas y que a ella trasladan sus propios aprendizajes? (por ejemplo: el que no fue respetado no respeta, el que no fue cuidado no sabe cuidar, al que no le atendieron adecuadamente sus sentimientos, no se conmueve con los otros... y un largo etc.) Escribe qué cosas te gustaría que tus hijos entregasen como adultos a la sociedad.

.....

.....

¿Veó la educación del hijo como una carrera de fondo o por el contrario la veo como un “atender el momento”, sin pensar que ese momento no es algo aislado sino que forma parte de un proceso de crecimiento como un todo, que culminará cuando el hijo llegue a adulto?

.....

.....

Revisa ahora tus habilidades de padre/madre competente:

Automotivación (no tirar fácilmente la toalla):

- Puntúate en este elemento de 0 a 10
- ¿Qué cosas te ganan la batalla en este aspecto?
- ¿Qué puedes hacer para mejorarla?

Autoconocimiento (reconocer tus emociones, tus puntos fuertes y débiles, tus temores, tus limitaciones...).

- Puntúate en este elemento de 0 a 10
- ¿Qué necesitas aprender o mejorar en este aspecto?

– ¿Cómo y cuándo vas a hacerlo?

Autoestima (el concepto que tienes de ti mismo y la aceptación que haces de ello, lo que te estimas y te cuidas...).

– Puntúate en este elemento de 0 a 10

– ¿Estás satisfecho o hay algún aspecto a mejorar? ¿Cuál?

– ¿Cómo y cuándo vas a hacerlo?

Asertividad (Ser y expresarse desde el respeto hacia uno mismo y hacia el otro, apreciar lo suficiente el propio criterio como para defenderlo pero siempre recordando los derechos de los demás...).

– Puntúate en este elemento de 0 a 10

– ¿Qué elementos tendría que mejorar?

– ¿Es mi modo de comunicarme suficientemente asertivo?

– ¿Cómo y cuándo voy a aprender y entrenar mis habilidades asertivas?

NOTA. Este pequeño cuestionario es solo un ejercicio de reflexión que ha de servir a quien lo hace como una mera toma de conciencia sobre dónde está en este momento. Puntuar las diferentes habilidades lo único que permite es mostrar de un modo más claro aquello en lo que podemos estar necesitando hacer trabajo personal.

Epílogo. Formando personas integra para una sociedad mejor

Dejadme que traiga aquí el fragmento de un cuento de los recopilados por Jorge Bucay en su obra *Déjame que te cuente... Los cuentos que me enseñaron a vivir*, y que nos habla de las bondades de comenzar a hacer cambios, con visión de futuro legado, aun cuando no seamos nosotros quienes veamos tan directamente los frutos...

“En un oasis escondido entre los más lejanos paisajes del desierto, se encontraba el viejo Elihau de rodillas, a un costado de algunas palmeras datileras. Su vecino Hakim, el acaudalado mercader, se detuvo en el oasis a abreviar sus camellos y vio a Elihau transpirando, mientras parecía cavar en la arena.

—¿Qué tal anciano? La paz sea contigo.

—Contigo –contestó Elihau sin dejar su tarea.

—¿Qué haces aquí, con esta temperatura, y esa pala en las manos?

—Siembro –contestó el viejo.

—¿Qué siembras aquí, Elihau?

—Dátiles –respondió Elihau mientras señalaba a su alrededor el palmar.

—¡Dátiles! –repitió el recién llegado, y cerró los ojos como quien escucha la mayor estupidez comprensivamente

—El calor te ha dañado el cerebro, querido amigo. Ven, deja esa tarea y vamos a la tienda a beber una copa de licor.

—No, debo terminar la siembra. Luego si quieres, beberemos...

—Dime, amigo: ¿cuántos años tienes?

—No sé... sesenta, setenta, ochenta, no sé... lo he olvidado... pero eso ¿qué importa?

—Mira, amigo, los datileros tardan más de cincuenta años en crecer y después de ser palmeras adultas están en condiciones de dar frutos. Yo no estoy deseándote el mal y lo sabes, ojalá vivas hasta los ciento un años, pero tú sabes que difícilmente puedas

llegar a cosechar algo de lo que hoy siembras. Deja eso y ven conmigo.

—Mira, Hakim, yo comí los dátiles que otro sembró, otro que tampoco soñó con probar estos dátiles. Yo siembro hoy, para que otros puedan comer mañana los dátiles que hoy planto... y aunque solo fuera en honor de aquel desconocido, vale la pena terminar mi tarea...

Si somos padres mejores, nuestros hijos seguirán el modelo que fuimos para ellos y nuestros nietos se beneficiarán. Y los hijos de nuestros nietos. Y los nietos de nuestros nietos. Y los nietos de los nietos de nuestros nietos...

Bibliografía recomendada

La bibliografía que aparece a continuación está orientada a los distintos aspectos o roles de cualquier persona. Recuerda que este libro no quiere ser una guía de padres para educar a los niños sino de personas que tienen que asumir su rol de padres desde quienes ellos son, con sus luces y sus sombras, sus sueños y sus desencantos, pero sobre todo, con su deseo de crecer como persona y aprovechar la ocasión que su nuevo papel de padres les brinda para ello.

Así, encontrarás los títulos divididos en distintos apartados, que te servirán para acudir primero a aquellos que creas que has de revisar antes para adquirir recursos o mejorar relaciones:

- Para ti como persona
- Para ti como pareja
- Para ti en relación a tu familia de origen
- Para ti como padre

Para ti como persona

Álvarez, Ramiro. *Para salir del laberinto*. Ed. Debolsillo.

Giacobbe, Giulio C. *En busca de los mimos perdidos*. Ed. Debolsillo.

Goleman, Daniel. *Inteligencia Emocional*. Ed. Kairós.

Levy, Norberto. *La sabiduría de las emociones*. Ed. Debolsillo.

Muiño, Luis. *No elijas: vive y trabaja. Como conciliar el mundo personal con el laboral*. Ed. Random House.

Pfeifer, Vera. *Pensamiento Positivo*. Ed. Swing.

Soler, J. y Conangla, M.M. *La Ecología emocional*. Ed. RBA.

Stewart, Ian. *AT Hoy: Una nueva introducción al Análisis Transaccional*. Ed. CCS.

Para ti como pareja

Díaz Morfa, José. *Prevención de los conflictos de pareja*. Ed. Desclée De Brouwer.

Garriga, Joan. *El buen amor en pareja*. Ed. Destino.

Nardone, Giorgio. *Corrígeme si me equivoco: estrategias de comunicación para mitigar los conflictos en las relaciones de pareja*. Ed. Herder.

Para ti con tu familia de origen

Gaja, R. y Mateo, M.J. *Con la familia bien, gracias*. Ed. Debolsillo.

Para ti como padre o madre

En los primeros momentos

Chamberlain, David. *La mente del bebé recién nacido*. Ed. Obstore.

González, Carlos. *Bésame mucho*. Ed. Temas de Hoy.

Sáez, Ernesto. *Qué dice cuando llora*. Ed. Temas de Hoy.

Sunderland, Margot. *La ciencia de ser padres*. Ed. Grijalbo.

Para saber qué puedes esperar en cada edad

Aldecoa, Josefina (comp.). *La educación de nuestros hijos*. Ed. Temas de hoy.

Bennett y Pitman. *Colección Pasos y Etapas. Primera infancia (1 -3 años), Los años preescolares (3-5 años) Los años escolares (6-8 años), La preadolescencia (9-12 años)* Ed. Medici.

Trabajar las emociones y la comunicación

Ballenato, Guillermo. *Educar sin gritar*. Ed. La esfera de los libros.

Cury, Augusto. *Padres brillantes, maestros fascinantes*. Ed. Zenith.

Elías, J.; Tobías, S. y Friedlander, B. *Educar con inteligencia emocional*. Ed. Debolsillo.

Ferreros, Maria Luisa. *Abrázame, mamá*. Ed. Planeta.

Filliozat, Isabelle. *Los padres perfectos no existen*. Ed. Urano.

———. *No más rabietas*. Ed. Oniro.

Horno, Pepa. *Educando el afecto*. Ed. Graó.

Perez Simó, Roser. *El desarrollo emocional de tu hijo*. Paidós.

Siegel, D. y Brysen, T. *El cerebro del niño*. Ed. Alba.

Soler, J. y Conangla, M.M. *Ámame para que me pueda ir*. Ed. RBA.

Si eres padre o madre en otro modelo familiar

Martin y Schervier-Legewie. *Madre separada*. Ed. Desclée De Brower.

Misrahi, Alicia. *Ser madre soltera*. Ed. Debolsillo.

Peterson y Warner. *Padres solteros, separados y viudos para dummies*. Ed. Granica.

Pickhardt, Carl. *Educación sin pareja*. Ed. Medici.

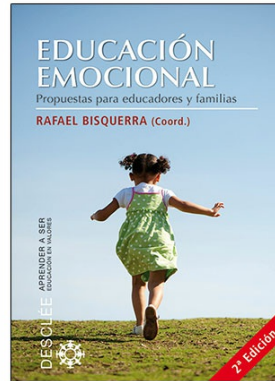
Acercas de la autora



Paloma López Cayhuela (Madrid, 1959). Psicóloga Clínica y de Empresa, ejerce desde hace años en práctica privada como psicoterapeuta de todas las edades, destinando también parte de su tiempo a la formación de padres. Sus intervenciones como terapeuta se desarrollan en el marco del Análisis Transaccional, la Gestalt y la EMDR.

Convencida del papel preventivo que la psicología debe desempeñar en la sociedad, lleva años focalizando sus esfuerzos en la promoción del desarrollo de la Inteligencia Emocional en niños y de las habilidades parentales de los adultos, a través de distintas actividades formativas.

Otros Libros



Adquiera todos nuestros ebooks en

www.ebooks.edesclée.com



Educar sin castigar

Qué hacer cuando un hijo se porta mal

Pilar Guembe - Carlos Goñi

ISBN: 978-84-330-3653-7

www.edeslee.com

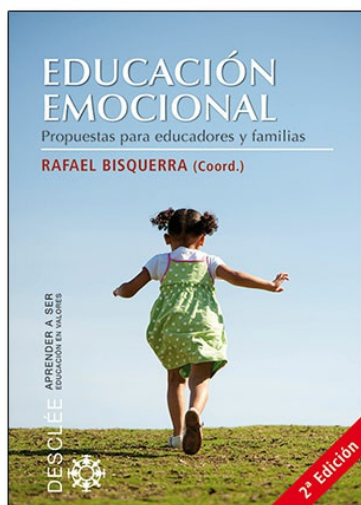
Educar sin castigar es posible. Pero para ello debemos cambiar nuestro estilo educativo. A golpe de sanción no se consigue nada, porque en educación nada se consigue a golpes. El castigo no ha de ser la norma, sino la excepción; no ha de ser ordinario, sino algo extraordinario.

Una dinámica de premios y castigos nos lleva a un punto muerto, o incluso de retroceso. La única forma de salir adelante pasa por cambiar de metodología. Si algo no funciona, es poco inteligente que continuemos utilizándolo. Probemos otras alternativas, como la motivación positiva, el diálogo, las consecuencias educativas sensatas o las estrategias para ejercer la autoridad; de todas ellas se habla en este libro.

Eso no significa que no hayamos de contar con los premios y los castigos; al contrario, debemos conocer muy bien su funcionamiento para llegar a no tener que utilizarlos, de modo que nuestro estilo educativo tenga como lema: la letra con cariño entra y haga posible educar sin castigar.

La misión que nos corresponde como padres tiene un alcance inconmensurable. Somos, parafraseando a George Steiner, cómplices de una posibilidad trascendente, pues en

nuestras manos está lo que serán nuestros hijos, y de cómo los eduquemos dependerá en gran medida qué tipo de personas llegarán a ser.



Educación emocional

Propuestas para educadores y familiar

Rafael Bisquerra (Coord.)

ISBN: 978-84-330-3584-4

www.edeslee.com

La educación emocional es una respuesta a las necesidades sociales: ansiedad, estrés, depresión, violencia, consumo de drogas, etc. Todo esto es manifestación del analfabetismo emocional. El objetivo es el desarrollo de competencias emocionales, entendidas como competencias básicas para la vida.

Este libro tiene un enfoque eminentemente práctico. Se presentan multitud de actividades y ejercicios para el desarrollo de competencias emocionales, dirigidas a la educación infantil, primaria, secundaria y familias. En diversos capítulos se tratan: miedo, ansiedad y estrés; regulación de la ira para la prevención de la violencia; la tristeza; inspirar la felicidad, etc. Hay un capítulo sobre música, emoción y motivación, con la presentación de una experiencia interdisciplinaria, que puede servir de modelo y ejemplo. Otro capítulo pone un énfasis especial en la educación emocional en la familia, con la presentación de propuestas para la práctica. La intención es contribuir a la difusión de la educación emocional, tanto en la educación formal como en la familia. Investigaciones recientes han demostrado sus efectos positivos en las relaciones interpersonales, en la disminución de la conflictividad, en el rendimiento académico y en el bienestar.



El gemelo solitario

Peter Bourquin - Carmen Cortés

ISBN: 978-84-330-3716-9

www.edesclée.com

¿Sabías que muchas de las personas que nacen solas empezaron su vida acompañadas de un hermano o hermana que murió durante el embarazo y desapareció sin dejar rastro? ¿Y sabías que la frecuencia con que esto sucede es asombrosamente alta?

Es un hecho conocido y comprobado por la ciencia desde hace ya varias décadas que, según las estimaciones más conservadoras, un 10% de los bebés que nacen solos empezaron su vida en un embarazo gemelar y perdieron a su hermano durante la gestación. Hasta fechas muy recientes este fenómeno era pura estadística. Solo desde hace unos pocos años la psicología se está interesando por las huellas que esta experiencia deja en el gemelo superviviente.

¿Qué consecuencias puede tener para una persona el hecho de pasar las primeras semanas o meses junto a un gemelo en el útero y después sufrir la pérdida y nacer sola? ¿De qué manera puede elaborarlo e integrarlo cuando, además, a menudo este hecho es ignorado y está relegado a las capas inconscientes de nuestro ser? Las respuestas a estas y otras muchas preguntas constituyen el núcleo del presente libro, el primero escrito en español sobre el tema, que incluye también unos 50 testimonios que nos permiten escuchar de viva voz las múltiples manifestaciones de ser un gemelo solitario.



23 Maestros, de corazón

Un salto cuántico en la enseñanza

Carlos González Pérez

ISBN: 978-84-330-3682-7

www.edeslee.com

Mis alumnos han sido los grandes maestros que despertaron en mí el deseo de conocer a las personas desde su esencia, desde ese lugar al que los dramas, enfrentamientos y conflictos no pueden llegar debido a su gravedad, a su sobrepeso. La esencia es siempre liviana, por eso cuando logramos vivir algunos instantes desde ella tenemos la sensación de poseer alas. Cuando descubrí que relacionarse desde la levedad convertía a los encuentros entre las personas en algo mágico, enriqueciéndolos más allá de lo imaginable, decidí investigar qué obstáculos son los que nos impiden disfrutar de maneras continuada de tal maravilla. Fruto de este trabajo y de mis experiencias con mis alumnos fue naciendo una nueva mirada pedagógica: educar empoderando.

Un día en clase recibí de uno de mis alumnos una lección que cambió mi vida. Yo había sido lo que se puede llamar un buen estudiante, encantado con cualquier tipo de conocimiento y con un gran dominio de la expresión escrita y hablada. Todo mi bagaje lo desembarqué luego como profesor en mis clases. El día en cuestión estaba acorralando con toda mi dialéctica a mi alumno-maestro, sin percibirme para nada de ello; cuando terminé mi gran discurso, el chico, mirándome a los ojos con una mirada tierna y pura, me dijo: Profe, yo no sé rebatirte eso que me dices, pero sé que no tienes razón. Todo

mi cuerpo se estremeció, sentí la presencia de mi alumno y comprendí, más allá de todos nuestros discursos sobre lo que consideramos importante, que dentro de nosotros existe una sabiduría viva y fresca.

Ya no descansaría hasta lograr encontrar un camino que ayudase a desvelarla, a llevarla a nuestra educación.

AMAE

Loretta Cornejo Parolini

- Adolescencia: la revuelta filosófica**, por Ani Bustamante (2ª ed.)
- El síndrome de Salomón. El niño partido en dos**, por María Barbero de Granda y María Bilbao Maté (2ª ed.)
- La adopción: Un viaje de ida y vuelta**, por Alfonso Colodrón Gómez-Roxas
- Esto, eso, aquello... también pueden ser malos tratos**, por Ángela Tormo Abad
- La adolescencia adelantada. El drama de la niñez perdida**, por Fernando Maestre Pagaza (2ª ed.)
- Riqueza aprendida. Aprender a aprender de la A a la Z**, por Roz Townsend
- Los padres, primero. Cómo padres e hijos aprenden juntos**, por Garry Burnett y Kay Jarvis
- PNL para profesores. Cómo ser un profesor altamente eficaz**, por Richard Churches y Roger Terry (2ª ed.)
- EmocionArte con los niños. El arte de acompañar a los niños en su emoción**, por Macarena Chías y José Zurita (2ª ed.)
- Muñecos, metáforas y soluciones. Constelaciones Familiares en sesión individual y otros usos terapéuticos**, por María Colodrón (2ª ed.)
- Madre separada. Cómo superan las mujeres con hijos la separación**, por Katharina Martin y Barbara Schervier-Legewie (2ª ed.)
- Rebelión en el aula. Claves para manejar a los alumnos conflictivos**, por Sue Cowley
- ¿Hay algún hombre en casa? Tratado para el hombre ausente**, por Aquilino Polaino
- Cyber Bullying. El acoso escolar en la era digital**, por Robin Kowalski, Susan Limber y Patricia Agatston
- 222 preguntas al pediatra**, por Gloria Cabezuelo y Pedro Frontera
- Borrando la “J” de Jaula. Cómo mejorar el funcionamiento del aula. La educación desde una perspectiva humanista**, por Isabel Cazenave Cantón y Rosa Mª Barbero Jiménez
- Porque te quiero. Educar con amor... y mucho más**, por Pilar Guembe y Carlos Goñi (3ª ed.)
- Focusing con niños. El arte de comunicarse con los niños y los adolescentes en el colegio y en casa**, por Marta Stapert y Eric Verliefdde
- Los cuentos de Luca. Un modelo de acompañamiento para niñas y niños en cuidados paliativos**, por Carlo Clerico Medina

Familias felices. El arte de ser padres, por Trisha Lee, Steve Bowkett, Tim Harding y Roy Leighton

Mi aula de bebés. Guía práctica para padres y educadores infantiles, por Beatriz Ocamica Garabilla

Los niños, el miedo y los cuentos. Cómo contar cuentos que curan, por Ana Gutiérrez y Pedro Moreno

¿Todo niño viene con un pan bajo el brazo? Guía para padres adoptivos con hijos con trastornos del apego, por José Luis Gonzalo Marrodán y Óscar Pérez-Muga

El acoso escolar en la infancia. Cómo comprender las cuestiones implicadas y afrontar el problema, por Christine Macintyre

El espacio común. Nuevas aportaciones a la terapia gestáltica aplicada a la infancia y la adolescencia, por Loretta Zaira Cornejo Parolini

Primeros auxilios para niños traumatizados, por Andreas Krüger

Construyendo puentes. La técnica de la caja de arena (sandtray), por José Luis Gonzalo Marrodán

Educación sin castigar. Qué hacer cuando mi hijo se porta mal, por Pilar Guembe y Carlos Goñi

Como pienso soy. Tratamiento para niños con dificultades de atención e impulsividad, por verónica beatriz boneta osorio

Habilidades en *counselling* y psicoterapia gestálticos, por Phil Joyce y Charlotte Sills

Acción tutorial y orientación: aceptación, compromiso, valores. Una propuesta de estilo para la intervención de tutores y orientadores, por Ramiro Álvarez

Elegir la vida. Historias de vida de familias acogedoras, por Pepa Horno Goicoechea

El niño divino y el héroe, por Claudio Naranjo

El gemelo solitario, por Peter Bourquin y Carmen Cortés

Mindfulness para profesores. Atención plena para escapar de la trampa del estrés, por Nina Mazzola y Beat Rusterholz

Educación amando desde el minuto cero. Ideas que pueden ayudar a los nuevos padres para educar mejor desde un principio, por Paloma López Cayhuela

Cómo ayudar a los niños a dormir: técnica del acompañamiento. Una nueva manera de enseñar a dormir sin sufrir, por Sonia Esquinas

Es que soy adolescente... y nadie me comprende, por Pilar Guembe y Carlos Goñi

El nuevo ideal del amor en adolescentes digitales. El control obsesivo dentro y fuera del mundo digital, por Nora Rodríguez

Índice

Portada Interior	2
Créditos	3
Prólogo	4
La espera reflexiva	7
Cuando los padres eran niños	11
El modelo de padres y el hijo que fuimos	13
Prácticas que sirven y prácticas que no sirven	15
Revisando la caja de herramientas: un acercamiento a la propia Inteligencia Emocional	17
El parto como comienzo	26
Del padre ideal al padre real y una tercera opción: el padre realista	28
Recuerda y reflexiona	31
De peras y de olmos: del hijo soñado al hijo real	35
De la utopía propuesta a la realidad que se impone	38
¿Qué esperamos del hijo?	40
Lo que “debe” ser un “buen” hijo	42
Recuerda y reflexiona	44
Pareja y paternidad: el antes y el después	47
Vida y ciclos de la familia	51
Estilos ¿educativos?	54
Decidir qué familia queremos ser	57
Recuerda y reflexiona	58
Relación que educa desde el minuto cero	61
Desde antes de nacer: la estimulación prenatal	64
Apego y construcción de la autoestima	67
Mensajes que el bebé entiende: los brazos, las caricias, la mirada	70
Mensajes que el bebé emite: ¿qué hacer con el llanto?	73
Recuerda y reflexiona	76
Empezar por los cimientos: reflexiones que ayudan	79
No existen los padres perfectos	82
La incondicionalidad del amor hacia el hijo	84
Los padres son un modelo: la necesaria coherencia	86

El sentido común	88
Estar dispuestos a reparar	89
Conocer las propias emociones	90
Límites y cariño: no son incompatibles	92
Sacar el Adulto	94
No todo es educar: no perderse los momentos	96
Reconocer y eliminar los miedos	98
Protegiendo la autoestima	101
La estrategia que no falla: escuchar, escuchar y escuchar	103
Dar atención cuando no la reclaman	105
La importancia de conocer lo que se puede esperar del niño en cada momento evolutivo	107
El niño no es un adulto: proyecciones inadecuadas	109
Recuerda y reflexiona	110
Nuestra aportación al cambio	115
No tenemos por qué saber ser padres: la formación como herramienta útil y necesaria	118
Cuando los padres no están juntos	121
Recuerda y reflexiona	122
Epílogo. Formando personas integra para una sociedad mejor	125
Bibliografía recomendada	128
Para ti como persona	130
Para ti como pareja	131
Para ti con tu familia de origen	132
Para ti como padre o madre	133
Acerca de la autora	135
Otros Libros	136
Educar sin castigar	137
Educación emocional	139
El gemelo solitario	141
23 maestros, de corazón	143
AMAE	145

