

Rebecca Rolland

EL ARTE
DE
HABLAR
CON
NIÑOS

Claves sencillas para
fomentar su autonomía,
creatividad y confianza

DIANA

REBECCA ROLLAND

EL ARTE DE HABLAR CON NIÑOS

Claves sencillas para fomentar su
autonomía, creatividad y
confianza

Traducción de Marta Rivilla

Familia y crianza

DIANA

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *The Art of Talking with Children: The Simple Keys to Nurturing Kindness, Creativity, and Confidence in Kids*

Primera edición: mayo de 2023

© Rebecca Rolland, 2022

Publicado por acuerdo con HarperOne, un sello editorial de Harper Collins Publishers.

© de la traducción, Marta Rivilla, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-1119-078-7

Depósito legal: B. 7.401-2023

Maquetación: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Liberdúplex, S. L.

Impreso en España - *Printed in Spain*



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

SUMARIO

Introducción. Por qué necesitamos hablar	9
1. Qué es la conversación fértil y por qué no podemos desaprovecharla	27
2. Conversaciones para aprender: fomenta su curiosidad para toda la vida	65
3. Conversaciones para la empatía: fomenta su comprensión hacia los demás	109
4. Conversaciones para la seguridad y la autonomía: animar a afrontar retos	151
5. Conversaciones para construir relaciones: alimenta sus habilidades sociales	193
6. Conversaciones para aprender a jugar jugando: fomenta su alegría y creatividad	239
7. Conversaciones para saber abrirse: cómo criar a una persona abierta al mundo	279
8. Conversaciones para el temperamento: saca lo mejor que lleva dentro	323
Conclusión. La valiosa huella de la conversación fértil	367
Apéndice	377
Agradecimientos	393

Notas	399
Bibliografía	467
Índice onomástico y de materias	519

Qué es la conversación fértil y por qué no podemos desaprovecharla

Una conversación de verdad siempre incluye una invitación.

DAVID WHYTE, POETA¹

Es un martes por la mañana de noviembre, llueve y es el típico día de colegio. La familia Edward, que es de clase media y vive en un pueblecito al noreste de Estados Unidos, se está preparando para ir al trabajo y llevar a los chicos al colegio. Los dos adolescentes se despiertan con las alarmas de sus móviles. «¿Ya?», es el lamento con el que se despierta Todd, que se fue a dormir tarde porque no podía dejar de pensar en el examen de matemáticas. Durante el desayuno, él y su hermano Charles entran en las redes sociales para dejar un Me gusta en la cuenta de su equipo de béisbol, porque el día anterior ganaron. «Algo es algo», dice Charles, a lo que Todd asiente y traga saliva al recordar los deberes que no ha hecho.

De camino al cole, los chicos están apoltronados en los asientos de atrás, medio dormidos. Los padres trabajan en sus respectivas oficinas durante el día: Jan, la madre, es administradora hospitalaria, y Bill, su marido, especialista de *marketing*. En el instituto, los chicos van corriendo de su clase de ciencias a la de sociales, y ambas se centran en la preparación de los exámenes. Entre una y otra, escriben a sus amigos y miran vídeos en el móvil, pero no quedan con nadie.

A la hora de cenar, la familia habla de que Charles pronto tendrá que enviar solicitudes a las universidades. «Parece mentira que solo falte un mes», comenta Jan, mientras hojea los formularios. Un poco más tarde, los chavales preguntan si pueden irse a su habitación.

A grandes rasgos, así es un día normal en una familia con dos hijos en un buen colegio público. No hablan mucho, pero tampoco discuten, la conversación se reduce a pequeños comentarios... Incluso el contenido que consumen en internet está personalizado y adaptado a sus gustos. Cada hijo ve sus cosas por su cuenta, no hay una experiencia compartida, por lo que no hay que ponerse de acuerdo en nada.

Desde muchos puntos de vista, la familia tiene suerte: goza de buena salud, Bill y Jan tienen un buen trabajo y sus hijos sacan buenas notas. Aun así, una noche, Jan me comentó que sentía que algo fallaba. Tenían poco tiempo, sí, pero faltaba mucha conexión y maneras de participar en la vida de los otros. Ella, por su parte, tenía claro que no estaba muy contenta y, sin embargo, se convenció de que la situación era normal. Al fin y al cabo, era la madre de dos adolescentes más bien parcos en palabras.

Entonces, empezaron las llamadas. Primero del psicólogo del instituto, que le dijo que Charles estaba deprimido y quería decírselo, pero no sabía cómo. Días después, llamó el entrenador de fútbol de Todd para explicarle que su hijo estaba siendo cruel con los demás miembros del equipo. Cuando hablaron con él, Todd pidió perdón y se disculpó diciendo que estaba muy estresado con los estudios y que acababa de romper con su novia.

Jan no se lo podía creer: si Charles estaba deprimido, ¿por qué no había acudido a ella? ¿Cómo no se había percatado de que Todd estaba más agresivo? Pero es que ni siquiera sabía que tenía novia. Cuando le explicó todo esto a Bill, su marido se quedó igual... a cuadros. «Pensaba que todos estábamos bien —me dijo Jan poco después—. Hasta que vi que no era así.»

Cuando se paró a pensarlo, se dio cuenta de que apenas hablaban de sus ilusiones y planes de futuro ni de lo que les preocupaba o les interesaba. Lo normal era que ni siquiera se parasen a hablar durante

el día. A pesar de estar siempre conectados *online*, se ignoraban durante días, cada uno a lo suyo. La familia iba tirando, pero no crecía, y cada vez se distanciaba más.

No comento la historia de Jan porque sea un caso especial ni extremo, sino porque su historia coincide con muchas otras que he oído durante años, con sus particularidades, claro está. Creemos que tenemos las cosas controladas, que vamos superando los baches que surgen en el camino, y no nos paramos a observar ni a investigar bien esos obstáculos. A menos que surja algo grave, no solemos dedicar tiempo a hablar de las cosas que nos preocupan o que nos motivan. Por lo general, solemos dar bombo a las validaciones externas (trofeos, premios o buenas notas), pero no felicitamos a nuestros hijos e hijas cuando aprenden algo nuevo, encuentran una solución creativa, nos sorprenden con su empatía o incluso cuando consiguen acabar una discusión de buenas maneras.

LAS CONVERSACIONES QUE LES ESTRESAN

Al final, aunque nuestros hijos e hijas pasan el día rodeados de mensajes y conversaciones, en realidad no hablan ni se comunican de forma significativa. No siempre sienten que los animan a expresar ideas más profundas, hablar de sus emociones o dedicar tiempo a escuchar las nuestras. A pesar de que el mundo digital les ofrece mucha conexión, cada vez se sienten más aislados y frágiles, oprimidos por el perfeccionismo y, a menudo, tienen ansiedad, miedo o depresión. De hecho, preocuparse y estresarse por los resultados se ha convertido en una pandemia, como he comprobado en mi carrera profesional y de investigación, y en las conversaciones que he tenido con otros padres y madres.² Según el Instituto Nacional de la Salud Mental de Estados Unidos, casi un tercio de los y las adolescentes sufrirá un trastorno de ansiedad.³ Cuando llegan a la universidad, muchas veces la perfección que se autoexigen puede ser tóxica y dañina para su salud mental.⁴

Cuando nuestras conversaciones se centran en los resultados por encima de todo lo demás, muchos niños y niñas acaban convirtiéndose-

se en personas muy críticas consigo mismas. Cuando les hablan de otras personas a las que la vida les va muy bien, pero nadie les explica cómo han llegado hasta ahí, suelen sentirse impotentes ante su situación personal. Cuando creen que el aprendizaje es un juego en el que la premisa es «quien acierte primero gana», demuestran menos creatividad, empatía y flexibilidad de la que serían capaces. Cuando las cosas van bien, parece que avanzan sin problemas, hasta que aparece un obstáculo y, entonces, se bloquean. En otros casos, si han interiorizado el mensaje de que usar palabras de un registro más alto demuestra inteligencia, tendrán un amplio vocabulario, pero les costará expresar o entender emociones, lo que los distanciará de su familia y amistades. Hay ocasiones en las que la emoción principal de las criaturas es el miedo a decepcionar a sus padres, y entonces sienten que no tienen a nadie que las entienda, aunque sus padres aseguren que se mueren de ganas de conectar. Muchísimos padres y madres con los que he hablado quieren sentirse más unidos a sus hijos e hijas, pero crear ese vínculo puede ser difícil cuando queremos ayudarlos con los deberes o nos sentimos culpables si no pasamos «tiempo de calidad» con ellos.⁵

En mi trabajo, he visto cómo las criaturas intentan procesar sus pensamientos y emociones con diálogos participativos, y conectar con los demás buscando maneras que les permitan mostrar quiénes son para que las escuchen y las vean. Lamentablemente, también he observado lo mucho que les duele cuando no tienen estas oportunidades. Si la mayoría de las conversaciones que fomentamos les generan agobio y presión, los restringen o controlan, lo normal es que dejen de buscar nuestro apoyo cuando lo necesiten. Así es como cerramos la puerta a las preguntas que nos ayudan a llegar más allá, a explorar sus intereses y los nuestros, y a disfrutar de los momentos que sí tenemos para hablar.

Si no te fijas, puede que no te des cuenta de que no estáis teniendo esos momentos, pero lo que quizá sí veas son los efectos secundarios. Un exhaustivo estudio con más de 14.000 estudiantes de universidad a lo largo de treinta años demostró que estos tienen menos empatía y demuestran menos preocupación por su comunidad que en otras ge-

neraciones, con el descenso más importante a partir del año 2000.^{6,7} A muchos niños y niñas, ya desde muy temprana edad, les da miedo explorar su creatividad por el riesgo intelectual que les supone. Durante años, he visto casos en los que se bloqueaban al intentar hacer lluvias de ideas o colaborar, porque lo que les importaba era obtener los mejores resultados; en otras ocasiones, se confundían porque no entendían las emociones de sus amistades o no se arriesgaban porque tenían auténtico pavor a equivocarse. «No, no quiero equivocarme», esa ha sido la respuesta de algunas criaturas cuando les he pedido que imaginen una respuesta o me digan lo que piensan. Muchas veces también tienen problemas para aprender de los demás. Si entienden el aprendizaje como una carrera, sus conversaciones giran en torno a quién es el mejor y suelen compararse con los demás. Si no les sale bien a la primera, les cuesta perseverar, pensar en lo que no ha funcionado y volver a intentarlo.

En parte, la culpa la tiene el mundo en el que están creciendo. Vivimos en una sociedad que prioriza el ruido al contenido, los titulares rápidos a los matices y se centra en una idea muy reducida de lo que es el éxito. Para ayudar a nuestros hijos e hijas, nos dicen que tenemos que seguir las últimas tendencias, que estimulemos sus habilidades con el último programa de desarrollo cognitivo, que los apuntemos a campamentos de programación o a clases de refuerzo. Y al final, al volcar toda nuestra energía en eso, olvidamos dedicar tiempo a cómo hablamos en nuestro día a día, y esas conversaciones pasan desapercibidas en nuestras vidas y las suyas. Si hablásemos, podríamos conectar y fortalecer nuestras relaciones, pero no siempre hablamos con esa idea en mente, sino que vemos las conversaciones como un mero trámite para llegar de aquí allí. Por eso estamos en un desierto lingüístico: nunca habíamos tenido tantas palabras a nuestro alrededor y tan pocas que nos unan, que nos hagan disfrutar o que nos llenen.

Mi estudio sobre la conversación me ha dejado algo clarísimo: tanto nosotras como nuestros hijos e hijas necesitamos desesperadamente cambiar esa idea de que la infancia es una carrera en la que tienen que intentar llevarse el queso. Las criaturas no necesitan que las ani-

memos para que hagan más cosas más deprisa, sino que tenemos que parar y fijarnos en nuestra manera de hablar. Tenemos que ser más conscientes a la hora de elegir nuestras prioridades para su desarrollo y bienestar.

LOS EFECTOS DE TENER TIEMPO Y ESPACIO PARA HABLAR

Trabajaba en un instituto para niños y niñas con dificultades con el lenguaje, la lectura y la escritura cuando conocí a Jenny, una niña de catorce años con ansiedad grave. A veces, se ponía tan nerviosa en clase que salía corriendo, los profesores se volvían locos y alguien tenía que buscarla por todo el colegio. El resto de la clase y los profesores lo pasaban mal, y Jenny perdía muchas horas de su aprendizaje, pero preocupaba más su seguridad, ya que nadie sabía dónde se metía. Sin embargo, con una de las profesoras, Pamela, una mujer de voz dulce que trabajaba también como profesora de yoga, no se movía del aula e incluso se quedaba un rato más cuando acababa. Cuando le pregunté a Pamela cómo lo hacía, me sonrió y me dijo: «Solo le doy tiempo y espacio para hablar o callar, lo que ella sienta».

Se ve que la mayoría del resto del profesorado se frustraba y regañaba a Jenny, con lo que solo conseguía empeorar la situación para la niña. La dinámica de Pamela con Jenny empezó de forma diferente: cada día, la maestra se interesaba por cómo estaba y le daba tiempo a la niña para que hablara. Un día Jenny le explicó, vacilante, cómo se sentía, y Pamela la ayudó a explorar más cómo y por qué se sentía así; daba igual si Jenny estaba contenta o triste, Pamela siempre la escuchaba. Cuando la niña tenía más ansiedad, la maestra la animaba a respirar profundamente y le daba estrategias que la ayudasen a preocuparse menos. Al final, Jenny acabó controlando su ansiedad y empezó a responsabilizarse de sus emociones. Gracias a las conversaciones con esta profesora, consiguió entenderse mejor, aprender estrategias que la ayudaban a calmarse e identificar lo que necesitaba en cada momento.

En aquella época yo pensaba que Pamela era una mujer callada, cariñosa y comprensiva, que lo era, pero luego comprobé que no siempre se mostraba así. Un día la vi bromeando con unos alumnos, otro día la vi con otro niño que siempre se quejaba de los deberes, y su tono, para mi sorpresa, era bastante estricto.

Ahora entiendo cuál era su verdadero don: era una camaleona y adaptaba su discurso a las necesidades de cada estudiante. No se limitaba a ser amable o estricta, sino que respondía a lo que veía. Ese era su superpoder, la capacidad de adaptar su tono de voz y su discurso en función de lo que observase en cada niño y niña. Había aprendido el arte de crear conversaciones honestas, que empezaban dando espacio y tiempo, y seguían con la observación de las pequeñas señales que se enviaban. Pamela escuchaba con atención lo que Jenny le explicaba y se fijaba en cómo se lo decía, y hacía lo mismo con el resto de sus alumnos y alumnas.

El otro aspecto, igual de importante, era que también observaba cómo se sentía ella con cada interacción. Al ser una persona introvertida, le resultaba más fácil hablar con Jenny que con otras criaturas que desencadenaban otro tipo de conflictos. Aun así, su personalidad se componía de muchas facetas, de modo que aprovechaba esas oportunidades para explorarlas. A veces, echaba mano de su parte más alocada y divertida, intentaba pensar qué conversaciones la llenaban de energía y cuáles la dejaban frustrada, para luego buscar con más facilidad las positivas. Era empática con sus estudiantes, pero también demostraba tener mucha compasión consigo misma. Inevitablemente, alguna vez se equivocaba o decía algo que no debía, ni más ni menos que sus alumnos, pero tenía muy claro que su objetivo era buscar la conexión, no la perfección, y eso es lo que conseguía hablando con los niños y las niñas.

LOS GRANDES CONVERSADORES NO NACEN, SE HACEN

Como comprobé más adelante, Pamela no era un caso aislado. Con los años, he conocido a madres, profesoras y cuidadoras muy diferen-

tes y con experiencias muy variopintas, y me alegra mucho saber que hay muchas más personas con habilidades parecidas. «Cuando hablan con ella, siempre se ríen», me dijeron de una madre que preparaba tardes de juego en casa. Una vez, oí este comentario de un director de colegio: «Todos los alumnos acuden a él, sobre todo cuando lo pasan mal». O recuerdo a la dentista de mi hija, con cuyos hijos había jugado Sophie cuando tenía seis años. Le dijimos a Sophie que seguramente le tendrían que sacar un diente y, cuando entramos en la consulta, la pobre estaba muy nerviosa. La dentista se presentó muy tranquila y le preguntó cuáles eran sus dibujos favoritos. Después de un rato hablando de *La patrulla canina* y de *Shimmer y Shine*, Sophie se fue relajando, sobre todo cuando la dentista le dijo que a su hija le gustaban los mismos. Cuando la pequeña le preguntó por los aparatos de limpieza, la mujer le contestó con todo lujo de detalles, ya que vio que a Sophie le gustaba analizar las cosas y saber cómo funcionaban.

Al cabo de unos minutos, recuperó el tema que las había llevado allí y se llevó a Sophie a hacerse la radiografía. Cuando volvieron, la niña estaba nerviosa y con la mandíbula tensa.

—No me vas a sacar el diente —le dijo con rotundidad—. No te voy a dejar.

—Y yo no te voy a forzar —le contestó la dentista, lo que hizo que se me escapara un suspiro, al pensar que tendríamos que volver otro día.

Sin embargo, en ese momento, la mujer sacó la radiografía y se la enseñó a Sophie:

—Mira —le dijo mientras señalaba una zona—. Tienes una infección debajo de este diente, ¿la ves? Justo aquí. Puede que ahora no la notes, pero si la dejas, puede empeorar.

—Es verdad, se ve —respondió mi hija con los ojos muy abiertos y acercándose aún más a la radiografía.

—Tenemos dos opciones —siguió la dentista mientras guardaba la radiografía—: podemos sacar el diente ahora y olvidarnos del problema o esperar a ver qué pasa. Lo único es que, si esperamos, quizá después te duela más.

Sophie también suspiró y se quedó allí sentada en silencio, pensando qué hacer. De repente, se le iluminaron los ojos:

—Vale, venga —dijo y abrió la boca de par en par—. Sácamelo.

Sin forzarla ni hacer ningún truco especial, la dentista supo qué necesitaba Sophie en ese momento. Mi hija, que siempre había sido muy pragmática, quería la verdad, y eso es lo que le dio la mujer, junto con la radiografía. Esta información sació sus ganas de entender lo que pasaba de una forma muy concreta y, además, le aseguró en todo momento que nuestra intención no era hacerle daño. Sophie necesitaba sentir que podía decidir y que tenía un poco de control sobre la situación. La dentista, al presentarle las opciones, le dio esa autonomía y, a la vez, le dejó claro que la idea de esperar no era la mejor.

En aquel momento, su forma de actuar me pareció un poco extrema, al fin y al cabo, era un tema de salud. ¿No habría sido mejor decirle a Sophie que la dentista se lo tenía que sacar y punto, y luego ver cómo gestionábamos su enfado? ¿No deberíamos haberla obligado a hacerlo sin más? Pero luego me paré a pensarlo mejor... Forzarla no habría sido bueno para ella, la habría hecho sentirse impotente y lo más probable es que se hubiera puesto aún más nerviosa. ¿Y qué habría pasado la próxima vez que necesitara ir a la clínica? No confiaría en nosotros si le decíamos que no iba a ser nada, de hecho, si la norma fuera forzarla a hacer cosas, a la larga lo que conseguiríamos sería dañar nuestra relación. La cosa no iba solo de la dentista, sino de nuestra forma de relacionarnos. Una conversación aparentemente normal se convirtió en una muy importante, ya que respondió a las necesidades de Sophie y a su personalidad, la puso al volante de la situación y le dio el poder de decidir por sí misma los siguientes pasos.

Para otras criaturas, esta interacción no habría tenido ningún sentido, pero la dentista había hablado con Sophie en otras ocasiones, había creado una conexión con ella y había podido hacerse una idea de su personalidad y su estilo. Probó a ver qué tal reaccionaba al ver la radiografía y, al comprobar que le interesaba el tema, supo que podía plantearle las opciones.

Ir poco a poco para responder a lo que veía es lo que convertía a la

dentista en una conversadora increíble. No era decir tal frase o usar tal estrategia ni una combinación de las dos, tampoco seguir un guion ni una receta secreta, sino que fue su capacidad para identificar las necesidades de Sophie, adaptar consecuentemente sus respuestas y estar atenta a lo que pasaba. Y, así, fue repitiendo el proceso y aprendiendo con la información que le daba en cada momento.

Desde fuera puede parecernos que estas personas nacen con ese don, que no es algo que pueda aprenderse, pero la verdad es que, para crear estas conversaciones, necesitamos una serie de habilidades que podemos practicar, aprender y adaptar a cada niño y niña de nuestra familia o colegio. Para valorar estas conversaciones no tenemos que fijarnos en lo que duran ni en lo importantes que puedan parecer, sino en lo que pasa después. ¿Nos han unido o nos han alejado? ¿Les hemos dicho qué necesitábamos o nos lo han dicho a nosotras? ¿Hemos acabado alguna de las dos personas con la sensación de tener más empatía por la otra parte, de haber encontrado una solución que nos haya satisfecho a ambas o hemos descubierto una nueva perspectiva?

En nuestro día a día interactuamos de muchas maneras y todas tienen su importancia. Está claro que necesitamos hablar para saber quién pone la lavadora o dónde está el libro que cogí de la biblioteca, incluso preguntas tan tontas como «¿Cómo estás?» o «¿Qué tal tu día?» pueden hacernos sentir bien y conectar con los demás, incluso mejorar nuestras capacidades cognitivas y nuestro bienestar físico y mental.^{8,9} Estas convenciones sociales nos ayudan a fortalecer nuestra empatía y capacidad de toma de perspectiva, ya que nos permiten hacernos una mejor idea de cómo piensa y siente la persona con la que hablamos. Aun así, si nos quedamos ahí, nos perdemos todas las posibilidades que nos ofrece la conversación. Con este libro quiero fomentar que creemos más conversaciones de calidad, que las prioricemos y les demos la importancia que tienen.

MI CAMINO HACIA LAS CONVERSACIONES FÉRTILES

Para mí, tener esta mentalidad ha sido un proceso de descubrimiento. Mi formación como patóloga del habla y del lenguaje en el MGH Institute of Health Professions de Charlestown, en Massachusetts, hacía hincapié en lo estrechamente relacionadas que están la lengua oral y la escrita (o el habla, la escucha, la lectura y la escritura). Empecé a fijarme en que muchos de los niños y niñas que tenían problemas para escribir, por ejemplo, también tenían dificultades para construir ideas. Además, me di cuenta de que las criaturas que hablaban de sus ideas solían mostrar más facilidad a la hora de escribirlas.

Teniendo todo esto en cuenta, empecé a trabajar en el colegio donde conocí a Jenny y a Pamela. Allí comprobé el gran impacto que tenían las interacciones entre el profesorado y los niños y niñas, tanto a la hora de crear vínculos como para ayudar a los peques a aprender. Su aprendizaje y desarrollo no solo dependían de lo que leían y escribían: las conversaciones también eran un factor decisivo.

No tardé en decidir que quería estudiar estas interacciones, así que me apunté a un programa de doctorado en educación de Harvard y me concentré en la idea del «clima de la clase». Quería descubrir qué aspectos de la relación entre profesor y alumno hacían que el ambiente de la clase fuera positivo y motivador, y también si este ambiente positivo ayudaba a mejorar el aprendizaje o el nivel de motivación del alumnado.

Como nadie parecía tener respuestas, decidí consultar todos los estudios que encontré. Me centré en los niños y niñas más mayores, y en dos aspectos del ambiente de la clase: los objetivos que se priorizaban en el aula y el nivel de apoyo que ofrecía el profesorado. La mayoría de los estudios dividen los objetivos en dos tipos: de dominio y de rendimiento.¹⁰ Cuando se siguen objetivos de dominio, los niños y las niñas entienden los errores como pruebas de que están aprendiendo, y cuando las cosas no salen como esperaban, entienden que eso es un paso necesario hacia la meta. No les cuesta probar cosas nuevas, el aprendizaje es un objetivo en sí mismo y los errores forman parte del

proceso.¹¹ Cuando se enseña por objetivos de rendimiento, lo que busca el alumnado es dar la respuesta correcta e intenta evitar equivocarse. A menudo, las criaturas sienten que compiten las unas con las otras, y se retan para ver quién acaba antes o quién lo hace mejor.

Los objetivos a los que aspiran los niños y las niñas dependen del discurso que escuchen, por lo que las respuestas que fomente el profesorado y los mensajes sutiles que envíe tienen un papel importante, al igual que los comentarios que hacen los padres, las madres y las amistades. No tardé en darme cuenta de que las conversaciones que sucedían en el aula también tenían su peso. El alumnado que sentía que en clase se priorizaba el dominio sacaba mejores notas, obtenía mejores resultados en los exámenes oficiales y mostraba más implicación que el de las clases donde se priorizaba el rendimiento.¹² De hecho, cuanto más hincapié sentía el alumnado que se hacía en el rendimiento, peores notas sacaba. Cuando pensaba que debía dar las respuestas correctas, no lo hacía tan bien. La correlación más estrecha entre estos dos puntos se veía en los alumnos y las alumnas de doce años. Caí en que a muchos niños y niñas al principio de la secundaria les importa mucho cómo los ve el resto. Si lo que les preocupa es no ser «suficiente», un ambiente que fomente el rendimiento puede echar más leña al fuego.

El apoyo que ofrece el profesorado también afecta al aprendizaje y al bienestar de los niños y niñas. Cuando estos entendían que la maestra estaba ahí para apoyarlos, sacaban mejores notas en los exámenes oficiales y mostraban también una mayor seguridad en su auto-suficiencia, es decir, en su capacidad para alcanzar sus objetivos, y más implicación, habilidades sociales y empatía. Parecía que el apoyo que recibían del profesorado impactaba en la imagen que las criaturas creaban de sí mismas.

Al acabar mi investigación, estaba maravillada y me surgieron nuevas preguntas. Cuando hablamos de aprendizaje, asumimos que el contenido que se imparte es lo que importa y no pensamos tanto en las emociones. Sin embargo, las emociones que los niños y las niñas sentían en el aula estaban estrechamente relacionadas con su nivel de

participación y con el éxito en su aprendizaje. El proceso de aprendizaje era mucho más que el currículo académico: las interacciones participativas y diarias también tenían un papel fundamental en el éxito de su desarrollo.

Con esta idea en mente, empecé a estudiar a niños y niñas en edad preescolar, ya que su cerebro tiene más plasticidad, y mi mirada se centró en las personas adultas presentes en sus vidas. Si determinada manera de hablar tenía un impacto tan grande, ¿cómo podíamos fomentarla? ¿Qué podíamos hacer para que los niños y las niñas le sacaran más partido?

Entendí que la forma en la que les hablamos importa, sobre todo, en momentos de mucho estrés, pero ¿cómo cambia nuestro discurso en esas situaciones? Para descubrirlo empecé a estudiar y a entrevistar al profesorado de un centro de parvulario con una alta tasa de pobreza, como parte de un equipo que estaba poniendo en marcha una iniciativa de un año para ayudar al profesorado a mejorar sus habilidades para regular sus emociones y gestionar el estrés.¹³ Allí, muchas criaturas y sus padres y madres padecían estrés crónico, al igual que los profesores, quienes a pesar de trabajar a jornada completa seguían viviendo en condiciones de pobreza.^{14,15,16} A lo largo de un año académico, mientras observaba y entrevistaba al profesorado, me impresionó ver cuánto cariño, incluso amor, sentían por los niños y niñas a los que enseñaban y lo mucho que se lo demostraban.¹⁷ También me impactó mucho ver el nivel tan alto de estrés de las situaciones que tenían que afrontar y lo mucho que se esforzaban para no perder la calma.¹⁸ Me di cuenta de que la gran capacidad que tenían para gestionar su estrés también se veía reflejada en su forma de hablar, lo que influía en el comportamiento de los niños y niñas. En este trabajo, comprobé el gran impacto que pueden tener factores como la pobreza en las capacidades de aprendizaje, desarrollo y progreso de los niños y niñas. Ni las familias ni el profesorado son responsables de este círculo de pobreza.^{19,20}

¿Y qué pasa con los padres y las madres? Sorprendentemente, lo normal es que las criaturas pasen en el colegio menos del quince por

ciento de las horas que están despiertas.²¹ Las conversaciones que oyen y en las que participan en casa crean la base para el resto de sus vidas. Sabiendo esto, pronto me hice la siguiente pregunta: el ambiente familiar, que se creaba a partir de las conversaciones en casa, ¿afectaba igual o más que el ambiente escolar?

Mientras hacía el máster, empecé a trabajar como especialista del lenguaje escrito y oral en un equipo interdisciplinar en un hospital de Boston. El equipo, que estaba formado por psicólogos, neuropsicólogos y matemáticos, entre otros profesionales, se dedicaba a diagnosticar trastornos del lenguaje y del aprendizaje a niños y niñas, y a orientar a las personas que los tenían a su cargo (padres, madres, profesorado y colegios). Trabajábamos con precisión y en profundidad. En nuestra clínica, la criatura pasaba por todos los especialistas a lo largo del día y, después, nosotros nos reuníamos y dedicábamos alrededor de una hora a discutir cada caso. Todos colaborábamos para crear un perfil del aprendizaje del paciente en cuestión y hacer las recomendaciones que le ayudaran a aprender y crecer a largo plazo. La experiencia de esos años me hizo más consciente de la complejidad que entraña el camino del aprendizaje y el desarrollo infantil, y de la importancia de analizar a los niños y niñas desde distintos ángulos. Ahí empecé a ver que el proceso para llegar a entender a las criaturas se parecía mucho a la investigación de un detective.

Esta investigación empezaba cuando me leía el expediente de la niña o el niño. Después, desde el momento en el que nos conocíamos, empezaba a observar cada detalle a mi disposición que me diera información sobre su manera de hablar o de interactuar. Siempre empezaba con temas sencillos para romper el hielo, por ejemplo, le preguntaba si estaba cansada o si tenía energía, si tenía planes interesantes para las vacaciones o qué iba a hacer ese día. No era una conversación banal ni trivial, sino un paso clave para saber cómo interactuaba esa niña con una persona desconocida. Después, cuando identificaba fortalezas o problemas, me preguntaba qué otros puntos fuertes y débiles existían. Cada vez que obtenía respuesta para alguna de mis preguntas, surgían otras nuevas. Cuando me reunía con mis compañeros, veía

nuevas perspectivas que, a veces, ampliaban mi conocimiento. Por ejemplo, cuando un neurólogo nos mostraba que una niña tenía problemas de atención que afectaban a su capacidad de escucha o participación. Durante la investigación, mantenía siempre una postura flexible, escuchaba con atención e intentaba permitir que la imagen que tenía de la niña fuera evolucionando.

Saber estas cosas es importante para los padres y madres. He comprobado que, para ayudar a nuestros hijos a prosperar, no solo debemos averiguar qué se les da bien y qué les cuesta, sino que es igual de vital explorar su perspectiva sobre estas fortalezas y debilidades. ¿Qué hace que tu hija se avergüence o se sienta orgullosa, qué le hace sentirse incómoda o insegura? Es fundamental saberlo, porque nuestras ideas no siempre coinciden. Que un niño crea que se le dan fatal las matemáticas no hace que su profesora también lo crea, igual que el hecho de que una niña crea que no tiene amigas no tiene por qué significar que eso sea así. La forma en la que los niños y las niñas perciben sus fortalezas y debilidades es más importante que las notas que saquen, ya que estas emociones afectarán a su comportamiento en casa y en clase, a sus interacciones con los demás y a su autoestima. Esta visión de sí mismos será más determinante a largo plazo que cualquier nota que obtengan.

Recuerdo a Michael, por ejemplo, un niño con el que trabajé, que creía que no leía bien. Ese era, en parte, el motivo de que no quisiera leer en voz alta en clase y me dijo que «no era un niño de los que leían». Resultaba que leía perfectamente para su edad, pero que en su clase había muchos compañeros y compañeras que superaban el nivel esperado. Cuando Michael entendió la situación, fue capaz de ajustar la percepción que tenía de sí mismo: quizá no era el mejor lector del mundo, pero no tenía ningún problema y no debía estresarse ni sentir que debía esforzarse más para alcanzar al resto. En las horas de lectura podía elegir y leer los libros que le gustaran sin preocuparse por que fueran «sencillos».

Hablar es lo que nos permite profundizar en estas cuestiones y explorar lo que nuestros hijos e hijas sienten y piensan, lo que, con el

tiempo, los ayuda a tener más conciencia de sí mismos: a estar más alineados con sus valores, tener más claros sus objetivos y ser más compasivos consigo y con los demás.

Si usamos el diálogo activo para explorar la perspectiva que tiene una niña, podemos ayudarla a entenderse mejor. Quizá se dé cuenta de qué la hace entrar en un bucle negativo y, así, al saber el motivo, puede intentar cambiar esa perspectiva que le impide probar cosas nuevas. También puede ayudar a un niño a ver sus progresos, lo que ha conseguido y los obstáculos que ha tenido que afrontar, y saber hacia dónde quiere ir. Estas conversaciones son las que, con el tiempo, pueden cambiar su proceso de aprendizaje y relación con los demás, e incluso su trayectoria. Y todo este cambio empieza con pequeños gestos.

Esta experiencia fue impagable para mí, pero también me generó más dudas. Sobre todo después de tener a mi primera hija, Sophie, cuando empecé a preguntarme qué era exactamente lo que podía ayudarnos a la hora de hablar; qué podíamos hacer para que nuestras charlas le enseñaran y nos conectaran o qué estrategias enriquecerían nuestras interacciones y nos harían participar a ambas partes.

HABLAR PARA CONECTAR CON NUESTROS HIJOS E HIJAS

Movida por estas preguntas, aprovechaba cualquier oportunidad para fijarme en las conversaciones que veía a mi alrededor entre padres y madres y sus criaturas. A veces todo fluía. Padres e hijos disfrutaban (la mayor parte del tiempo) estando juntos, los niños los veían como referentes, personas con quienes hablar y guías. Sin embargo, también había escenas menos bucólicas: a muchas criaturas les costaba conectar y sentirse aceptadas tal y como eran. Muchos niños y niñas hacían lo que podían para no hundirse bajo las demandas que recibían en casa y en el colegio. Otros parecían nerviosos o tristes, otros eran perfeccionistas y había incluso algunas niñas que parecían distraídas, desmotivadas, aisladas o simplemente agotadas. Esto les pasaba tanto a

niños y niñas con dificultades con el lenguaje y la alfabetización como a quienes contaban con habilidades dentro de la media o incluso por encima.

Paradójicamente, parecía que las madres que se preocupaban más por el desarrollo de sus hijas eran precisamente aquellas a las que más les costaba encontrar maneras para fortalecer su vínculo. Encontré muchos ejemplos de lo que Jennifer Senior describe en su libro publicado en 2014 *All joy and no fun* [Todo alegría y nada de diversión]: los deberes son «las nuevas cenas familiares»,²² les dedicamos muchísimas horas y suelen acabar en peleas. Incluso los padres que no hacían tanto hincapié en los logros admitían a menudo sentirse distraídos, ir con prisas o sentirse culpables por el poco tiempo de calidad que podían dedicar a sus hijos. También se sentían desconectados de ellos, lo que les angustiaba, y eso creaba un círculo vicioso.

¿Y qué podíamos hacer para cambiar esto? Para descubrirlo, me sumergí en una pila de libros sobre crianza. La mayoría se centraban en el comportamiento: lo que debíamos o no permitirles, lo mucho o poco que teníamos que apretar las riendas... Hasta que, en 1980, Adele Faber y Elaine Mazlish publicaron *Cómo hablar para que los niños escuchen y cómo escuchar para que los niños hablen*.²³ Este libro, que se convirtió en un superventas, ofrece un punto de partida increíblemente útil para abrir conversaciones. En vez de rechazar las emociones negativas de las niñas y los niños, las autoras animan a reconocerlas y validarlas. También aconsejan analizar los detalles y fomentar la participación, por eso recomiendan que describamos lo que vemos, por ejemplo: «Vaya, hay agua en el suelo», en vez de «¿Ya has ensuciado la moqueta otra vez?». Hay que dar opciones, posibilidades y felicitarlos para que tengan ganas de volver a intentarlo.

Aunque es verdad que he recomendado el libro a muchos padres y madres, yo sabía que hablando se podía conseguir mucho más que lo que este describe. Por eso, lo que pretendo con mi libro es usar la perspectiva de Faber y Mazlish como base y perfeccionarla mediante la de otra madre con una experiencia profesional centrada en el habla y el lenguaje. Tomo como punto de partida muchos de sus principios

básicos, ya que saben muy bien cómo ser respetuosas con las criaturas, enseñarlas a aceptar sus emociones y ayudarlas a salir de los roles en los que a veces se encuentran, como el del «quejica» o «la distraída». Como ellas, yo también quiero ayudarte a conectar con tus hijos e hijas mediante la comunicación, pero, aunque aprovecharé sus ideas, mi abordaje es más orgánico y se centra mucho más en la participación que nace a raíz de la conversación. Lo que propongo es un método en el que tanto padres y madres como criaturas podáis crecer juntos mediante el diálogo que crearéis y veréis evolucionar con el tiempo; es todo lo contrario a una receta o un guion. Mi intención es aprovechar mi trabajo como terapeuta como punto de partida para enseñarte la forma en que un diálogo adaptado a las capacidades y necesidades de tus hijos e hijas puede contribuir a su desarrollo. Voy a compartir contigo el camino que he recorrido yo como madre y el que han hecho otros padres que he ido conociendo. Y, al mismo tiempo, voy a hacer hincapié en lo que intuitivamente ya sabemos: lo complejos que son nuestros hijos e hijas, las muchas capas que tienen y lo increíble (y difícil) que puede ser llegar a conocerlos y dejar que nos conozcan solo escuchando y hablando.

Con este libro voy a fortalecer a tus hijos e hijas y vuestra relación; voy a enseñarte a comunicarte de una forma que no solo los anime a participar, sino que también los motive; voy a explorar a fondo el potencial del diálogo continuo, donde las bases son intentar entender lo que la criatura quiere o necesita en cada momento y tus respuestas. En un diálogo no puede haber recetas ni listas de «di esto y no digas aquello»; el objetivo es que las interacciones que tengáis sean solo vuestras y, por lo tanto, siempre, únicas. Lo que necesite tu hijo en la conversación de hoy puede ser completamente diferente de lo que necesite mañana. Y lo mismo pasa entre hermanas: puede que cada una tenga necesidades muy diferentes, ya que esto depende de sus personalidades, del día que estén teniendo e incluso de si hablas con ellas a solas o con todas a la vez. Ser capaz de identificar esas necesidades y adaptar tu respuesta es todo un arte, no una ciencia exacta, pero eso no quiere decir que no haya estrategias que puedan ayudarte a pulir tus habilidades.

Lo que ofrece este libro es precisamente un sistema para aprender a dominar ese arte. El primer paso es observar con compasión cómo habláis y escucháis en tu familia, y empezar por lo que veas que funciona. Así verás que ya tienes estrategias que puedes aprovechar en tus conversaciones y comprobarás que todos tenemos nuestros puntos fuertes, y también cosas que mejorar, sobre todo en momentos de prisa, estrés, poca energía o cuando estamos tristes. Te hablaré de mi propia experiencia, en la que a veces me he sentido orgullosa, otras no he sabido qué hacer y otras he dicho algo y he conseguido lo contrario a lo que quería. También te recordaré lo importante que es dudar: no tener la respuesta es a veces tan importante como tenerla. Demostrar que no pasa nada cuando algo te cuesta quizá te resulte difícil o te dé vergüenza, pero es lo que enseñará a tus hijas e hijos a afrontar con naturalidad los retos que les surjan en su vida. Tu ejemplo es lo que los ayudará a seguir intentándolo.

En este libro encontrarás ejemplos de padres y madres que he conocido y con los que he trabajado, pero también ideas respaldadas por investigaciones científicas sobre el desarrollo del lenguaje. Además, te enseñaré lo útiles que pueden ser las conversaciones para crear vínculos fuertes y para transformar las relaciones que tenemos con nuestros hijos e hijas, si somos capaces de soltar de vez en cuando, escuchar con atención y olvidarnos de nuestras expectativas.

No siempre es posible tener conversaciones potentes. Está claro que habrá momentos en los que no serán nuestra prioridad, pero, cuando sí tengamos tiempo, aunque solo sea un ratito, quiero que sepas que pueden cambiar la manera que tienes de ver a tus hijos y la manera que tienen ellos de verte a ti. Estas conversaciones pueden mejorar nuestras relaciones, nos permiten abrirnos más con la otra persona y entendernos mejor, e incluso, en el mejor de los casos, nos pueden inspirar. Te diré más, crear esta base ahora hará que los momentos más difíciles que vendrán se hagan más llevaderos. Si consigues asentar unos buenos cimientos, tus hijas acudirán a ti en busca de apoyo y consuelo, no de enfrentamiento.