

Magda Gomes Dias

NIÑOS FELICES

Guía para perfeccionar la autoridad de los padres
y la autoestima de los hijos

Prólogo de
MÁRIO CORDEIRO

Ilustraciones de
RITA CORREIA

Traducción del portugués de
ROSA MARTÍNEZ ALFARO

la esfera  de los libros

ÍNDICE

<i>Prólogo</i> , por Mário Cordeiro	17
¿CÓMO ESTÁ ORGANIZADO ESTE LIBRO?	21
Capítulo 1. Todo lo que tiene que saber antes de empezar	21
Capítulo 2. ¿Qué pasa en la cabeza de su hijo?	22
Capítulo 3. Criar hijos resilientes, positivos y felices	22
Capítulo 4. Saber hablar con su hijo	22
Capítulo 5. ¡Aquí mando yo!	23
INTRODUCCIÓN	25
1. EDUCACIÓN Y PARENTALIDAD POSITIVA	27
1.1. ¿Qué es la parentalidad positiva?	32
¿Y cuál es el objetivo?, se preguntará ahora	33
1.2. Los diferentes tipos de educación	35
La educación autoritaria	35
La educación permisiva	39
La educación negligente	40

1.3.	¿Por qué esos tipos de educación no funcionan?	41
1.4.	Practicar la educación y la parentalidad positiva en el día a día	42
	La diferencia entre la parentalidad positiva y la crianza con apego	45
1.5.	¿Existe el exceso de mimos?	46
	¿Cómo se ponen límites firmes y empáticos sin humillar y sin recurrir al chantaje o a las ofertas?	47
1.6.	¿Los límites y las reglas son sinónimo de felicidad?	48
1.7.	Regla número 1: padres felices = hijos felices ...	48
1.8.	El secreto de las familias felices	52
	1.8.1. Los padres también necesitan apoyo	54
2.	¿QUÉ LE PASA A SU HIJO POR LA CABEZA?	57
2.1.	Y, de pronto, su angelito se convierte en diablillo	61
	Comportamientos propios de la edad	62
	12-18 meses	62
	18-24 meses	62
	24-36 meses	63
	3-4 años	63
	4,5-6 años	63
	¿A qué edad podemos considerar que el cerebro humano ha madurado?	64
2.2.	El cerebro y el carácter de su hijo	66
	¿Y por qué es importante que sepamos cómo funcionan los hemisferios cerebrales de nuestros hijos?	68
2.3.	Las rabietas del piso de abajo	73

	Entonces, ¿qué debemos hacer?	74
	¿Cómo se sabe si es una rabieta del «piso de abajo»?	79
2.4.	¡Conecte los dos pisos del cerebro de su hijo!	80
2.5.	Cinco pasos para ayudar a su hijo a aumentar la alfabetización emocional y gestionar sus emociones	82
2.6.	Las rabietas del piso de arriba	83
3.	EDUCAR HIJOS RESILIENTES, POSITIVOS, FELICES Y CON UNA BUENA AUTOESTIMA	87
3.1.	La inteligencia emocional	91
	¿Por qué es importante saber los nombres de las emociones?	93
	Los cinco puntos fundamentales de la inteligencia emocional	93
3.2.	Poner nombre a lo que sentimos	98
3.3.	Explicar las emociones a los niños	101
	3.3.1. El miedo	102
	3.3.2. La alegría	102
	3.3.3. La rabia	103
	3.3.4. La tristeza	103
	3.3.5. El afecto	104
3.4.	Autoestima y resiliencia	108
	3.4.1. Cómo fomentar la autoestima en su hijo	110
3.5.	Los elogios son una estrategia excelente para educar a un niño inseguro	124
	3.5.1. Los elogios y las expectativas que creamos en relación a nuestros hijos	126
	Y ahora se pregunta: «Entonces, ¿qué debo decirle?»	127

Entonces, ¿no puedo elogiar a mis hijos?	
¿No puedo decirles «¡Guau! ¡Qué chulo!»?	128
¿Qué les está enseñando?	128
3.5.2. Las frases que marcan la diferencia	130
Frases positivas	130
Preguntas que reflejan auténtico interés	130
Cuando piensan en renunciar	131
Elogio	132
Reconocimiento	133
3.5.3. La importancia de las expectativas que creamos con relación a nuestros hijos	134
3.6. La moda de las tablas de comportamiento y de los <i>smiles</i>	138
3.7. ¿Cómo educar a un niño resiliente usando las técnicas de <i>coaching</i> ?	142
3.8. Una mirada especial...	146
3.8.1. La concentración de los niños	146
3.8.2. <i>Bullying</i>	152
¿Cómo puedo saber si mi hijo es víctima de <i>bullying</i> ?	153
4. SABER HABLAR CON SU HIJO	159
4.1. La importancia de la comunicación y los mitos de la moda de hablar en positivo	163
4.1.1. Los mitos de la moda de hablar en positivo	164
4.1.2. Finalmente, ¿cómo debo hablar en positivo?	168
4.1.3. Crear oportunidades para el «sí»	169
4.1.4. Sea específico y proactivo	171
4.1.5. Cambie su lenguaje	174
4.2. Escucha activa	185
4.3. Decir la verdad	188

4.4.	El lenguaje no violento	190
4.4.1.	¿Cómo podemos utilizar el lenguaje no violento en la vida cotidiana con nuestros hijos?	191
4.5.	Para profundizar	192
5.	¡AQUÍ MANDO YO!	195
5.1.	¿Ahora es necesario hacer un curso para educar a un niño?	199
5.2.	La verdadera misión de los padres	200
5.3.	¿Por qué razón los hijos no obedecen, de manera natural, a sus padres?	202
5.3.1.	La evolución del cerebro	205
5.3.2.	Una cuestión de agendas	206
5.4.	Cooperación y autoridad	211
5.4.1.	¿Cómo aumentar el vínculo parental en el día a día?	216
5.5.	Preparar la adolescencia	221
5.5.1.	El día del hijo único	223
5.6.	¿Cómo ser la autoridad que su hijo necesita? ...	226
5.7.	La técnica del reconocimiento, de la descripción o del espejo	235
	Y si demuestra su descontento y empieza con las típicas rabietas, ¿qué hago?	237
5.8.	Castigo y bofetadas	237
5.9.	El poder de las consecuencias	240
	Entonces, ¿qué enseñan las consecuencias lógicas?	242
5.9.1.	Las cinco reglas de oro de las consecuencias	246
5.10.	El <i>timeout</i> («Vete allí a pensar en lo que has hecho»)	250

Lo que realmente sucede durante el <i>timeout</i>	251
5.10.1. De nuevo, el tema de las tablas y de la autoridad	254
5.11. La importancia de la reparación, de la fe y del perdón	255
5.12. Una última mirada sobre la obediencia (que significa cooperar. Punto final)	258
CONCLUSIÓN	261

PRÓLOGO

Si *Mum's the boss*, sería conveniente que *Dad* compartiera también ese rol, pero, sobre todo, que los *baby* o los *child* no tuvieran veleidades de ser *bosses* de nada, ¡a no ser de sus objetos personales! ¡Ah! Y también que fueran poseedores y dueños, eso sí, de una alta autoestima, empatía, responsabilidad, autonomía, afecto, humildad, humor, talento, habilidades, solidaridad, moderación y muchas cosas más. «*Child is not the boss and should not be*», lo que no impedirá, desde el primer grito en la sala de partos, que su proceso de autonomía se lleve a cabo como un proceso de afirmación, de voluntad (a veces férrea) y de deseo.

Ser madre o ser padre no es fácil, sobre todo cuando se requiere perfección a todos los niveles. Ser perfectos en tanto que padres, cónyuges, familiares, trabajadores, ciudadanos, amigos, contribuyentes... ¡Uf! Cuántas cosas. Cuántas exigencias. La suma de las partes resulta insoportable, en especial cuando sabemos que el ser humano es, por definición, imperfecto, ya que uno de los mayores placeres de pertenecer a esta especie es, justamente, el proceso de perfeccionamiento. Y cuando lo que se nos plantea es «guiar» a nuestros hijos por un camino de vida ejemplar, nosotros, que somos incoherentes e inconsistentes —en grado moderado, al menos la mayoría, pero lo somos—, acabamos

destrozados al pensar que no tenemos margen de error. No solo nos espía el *Big Brother*, sino también nuestro propio superego, que se revela como el *gendarme* más intransigente e implacable de nuestros comportamientos.

En mi opinión, no hay nada más equivocado. Salvo en raras excepciones —aunque todavía existen—, somos los mejores padres que podrían tener nuestros hijos. Son nuestra prolongación, nuestro legado, la revisión de nuestra propia infancia, pero somos o debemos ser, para ellos, ejemplos, modelos, refugios, estímulos para crecer, seguridad, amor.

A menudo, nos sentimos oprimidos al ver y oír las historias de otros padres: «¡Mi hijo nunca tiene una rabieta!», «María duerme toda la noche desde los tres meses», «¡Manuel come de todo y nunca le dice a nada que no!»... Cada niño es distinto a los demás porque cada niño es único, irrepetible e insustituible, por no hablar de las fantasías que nos cuentan, tales como: Francisco recitaba el Quijote a los nueve meses y Laura hacía el pino con seis.

Puede que haya padres que se victimicen repitiendo hasta la saciedad sus «dramas», como esas noches sin dormir, los biberones, los pañales, las rabiets y los defectos, lo que hace que nos preguntemos por qué quieren seguir siendo padres de esos «estorbos» y si no tienen otra cosa que decir de sus hijos. Sin embargo, ya sea en la versión «mi hijo es mejor que el tuyo» o en la de «mi vida ha sufrido un parón desde que mi hijo nació», estas conversaciones infinitas, a veces tremendas y horrendas (incluso desde un punto de vista estético) difundidas a través de las redes sociales, blogs de madres (¡hay excepciones! y una de ellas es la autora de este libro), correos que se envían a todas las direcciones de la lista y foros de padres preocupados, siempre con algún participante que lo sabe todo y tiene mucha labia, incomodan a los progenitores, porque nos sentimos observados, rebajados, pensamos que no hacemos nada de lo que hacen los «otros» y

que somos unos marcianos cuidando de otros marcianos, cuyo destino será convertirse en monstruos, antisociales o malqueridos.

Ahí es donde Magda aparece. Tiene un blog. Genera debate. No duda en decir lo que piensa. Pero no interviene de manera arrogante ni erudita, en el sentido peyorativo de la palabra, sino con humor, desmontando mitos, relativizando el drama, organizando el caos y mostrando que la enseñanza/aprendizaje de padres e hijos, como el amor que los une, es bidireccional, sacrificado pero no incondicional.

Este libro surge en el momento oportuno en el que una madre (podría ser un padre porque, repito, los *dads* también son *bosses*...) complementa lo que la ciencia sabe, lo que algunos médicos y psicólogos defienden, explicando algunos fenómenos y epifenómenos de la parentalidad, y mostrando que, rabieta arriba, rabieta abajo, todos estamos en el mismo barco y soportamos los mismos momentos malos y disfrutamos de los mismos momentos buenos.

Es un libro divertido, fluido, coloquial, bien estructurado. Nos ayuda a pensar que podemos ser muy buenos padres sin tener que renunciar a otras facetas de nuestra vida. Nos enseña que el rompecabezas que somos se las apaña para conseguir más espacio para encajar una pieza tan grande como es un hijo, sin que las demás se compriman. Nos demuestra que esta tarea es posible, siempre que se tenga arte, sentido común y amor... Y así se descartan cosas, personas y situaciones que no le interesan a nadie y con las que muy a menudo perdemos tiempo, energía y neuronas.

Estoy seguro de que no necesitareis llegar hasta la última página del libro para sentiros satisfechos de tenerlo. Al contrario. Cada palabra, cada línea, cada página será, como en la educación de un hijo, una aventura, un momento para saborear y disfrutar con deleite y alegría. Si entre cada capítulo o subcapítulo conse-

guimos «parar a pensar», este libro habrá cumplido su cometido: mejorarnos, tranquilizarnos y proporcionarnos el enorme placer de su lectura. Qué más se le puede pedir a un autor o a una autora. *Thank's Mum!*

MÁRIO CORDEIRO

¿CÓMO ESTÁ ORGANIZADO ESTE LIBRO?

Este libro está dividido en cinco capítulos:

Capítulo 1. Todo lo que tiene que saber antes de empezar

(Si ahora está nervioso, vaya al capítulo que le interese y después vuelva a este, cuando las cosas se hayan calmado).

Si ha decidido quedarse, conocerá la diferencia entre la educación autoritaria, la permisiva, la negligente y lo que caracteriza el *Attachment Parenting*, que es de lo que trata el libro. La parentalidad positiva es una filosofía de vida que ofrece respuestas y resultados muy interesantes.

Cuando entendemos las diferencias, comprendemos mucho mejor el concepto en el que se basa la parentalidad positiva.

Al mismo tiempo, hablaremos de felicidad —de la nuestra y de la de nuestros hijos— y de cómo podemos enseñar, diariamente, esta habilidad en casa.

Capítulo 2. ¿Qué pasa en la cabeza de su hijo?

Estoy segura de que ya se ha hecho esta pregunta un sinnúmero de veces. Aquí, el reto es ponerse en la piel de un neurólogo (o, si lo prefiere, de Indiana Jones), y aventurarse a descubrir los motivos que provocan esos ataques de histeria (vulgarmente «rabieta») en su hijo. Después de descubrir el porqué, comprenderá lo que debe hacer para ayudarlo a gestionar sus berrinches (los de él, no los suyos). Este capítulo está dedicado a la inteligencia emocional —competencia que podemos ayudar a desarrollar en nuestros hijos... y, si lo hacemos un poco en nosotros, tanto mejor.

Capítulo 3. Criar hijos resilientes, positivos y felices

Se sabe que heredamos el 50 por ciento de las características de nuestros padres/abuelos y demás familiares. Nadie tiene, por ahora, la posibilidad de elegir —lo que el ADN nos reserva es una especie de «kinder sorpresa»—. Aun así, tenemos un 40 por ciento de actividad intencional, lo que quiere decir que es posible enseñar a nuestros hijos a ser más resilientes, a tener una mayor autoestima y, por consiguiente, a ser más positivos y felices. Al 10 por ciento restante se le llama *suerte*.

Capítulo 4. Saber hablar con su hijo

Siempre he oído decir que lo que más cuenta no es lo que digo, sino cómo lo digo. Desde mi experiencia, pienso que las dos cosas son importantes: lo que digo y cómo lo digo. Aprenda a tener un discurso más positivo, con su hijo y con los demás.

En este capítulo, conocerá un maravilloso mundo nuevo y el poder de la comunicación.

Capítulo 5. ¡Aquí mando yo!

Puede que ellos sean los príncipes y las princesas de la casa, pero el rey y la reina somos nosotros. ¡No lo dude!

En este capítulo dirigiremos la mirada hacia la cuestión de la *autoridad* y de la *obediencia* y comprenderemos cómo se puede equilibrar todo esto con *mimo*, *empatía*, *amistad* y *cariño*. Pero, si esta es la parte que le interesa, le sugiero que haga como en el juego de la oca, y retroceda una casilla (o un capítulo) para entender mejor y relacionar conceptos. ¡Quien avisa no es traidor!

A lo largo del libro encontrará muchos ejemplos y situaciones semejantes a las vividas o que puede llegar a vivir. Mi objetivo es dotar de un sentido muy práctico a lo que está escrito. ¿Para qué? Para que el lector pueda, al mismo tiempo, usar las sugerencias y los consejos que va a conocer.

La teoría es bonita, pero es más interesante cuando se aplica, cuando se pone en práctica.

INTRODUCCIÓN

Si ha comprado (o le han regalado) este libro, es porque probablemente sea padre o madre, o se prepare para serlo. Y si ha decidido leerlo, es porque el tema le interesa y quiere saber más sobre cómo educar de forma positiva y para ser feliz.

Acompáñeme y venga a descubrir los *porqués* y los *cómo* de una serie de preguntas que nos surgen cuando nos convertimos en padres.

Pero antes de continuar quiero darle las gracias. ¿Por qué? Porque creo que, tal como dice Abraham Lincoln, «la mano que mece la cuna es la mano que mece el mundo». Somos nosotros, en tanto que educadores, los que formamos a la generación que será el futuro de este mundo. Todo lo que hacemos, desde la manera de comunicar hasta la forma de amar a nuestras parejas, o la relación que tenemos con lo que nos rodea, influye (o moldea) el comportamiento de nuestros hijos. Así que, gracias por leer este libro.

Al escribirlo, mis principales objetivos son:

- Por un lado, inspirarlo en su papel de educador: la idea es observar las situaciones que vive con su hijo desde una nueva perspectiva, y cuestionarlo y orientarlo a lo largo de la lectura. Todo ello respaldado por estudios serios de gente que sabe y se dedica a la psicología positiva, a la

comunicación y a la ciencia de la felicidad (sí, es verdad que existe una disciplina llamada ciencia de la felicidad).

- Por otro lado, el motivo principal, tiene que ver con mi deseo de hacer de este mundo un lugar mejor. Creo que las personas felices son personas confiadas que hacen más bien que mal. Las personas felices se respetan y respetan a los demás. Y se gustan. Por tanto, como sé que la felicidad es una habilidad que se ejercita y se afina a través de una serie de comportamientos escogidos conscientemente, este libro reúne todo lo que necesita saber para educar en ese sentido. Interesante, ¿no?

En este libro, y para apoyar cada uno de los diferentes temas, encontrará casos que pueden ser semejantes a los suyos, para que tenga una visión panorámica de las situaciones y, luego, los pueda adaptar a su propia experiencia.

«EL HÁBITO HACE AL MONJE» [PROVERBIO POPULAR]

Una serie de estudios demuestran que necesitamos unos veintidós días para cambiar o adquirir un nuevo comportamiento.

Cuando decido practicar, a medio plazo, de forma consciente y firme, una serie de comportamientos que me aportan más felicidad, entonces, esos comportamientos pasan a ser quien soy.

Anote en este recuadro la fecha de inicio de la lectura de este libro y la fecha en la que lo acabe. A partir de aquí, cuente los veintidós días en que ha aplicado las técnicas presentadas y anote los resultados.

Merece la pena registrar los acontecimientos extraordinarios.

Fecha de inicio de la lectura: ____ ____ / ____

Fecha del final de la lectura: ____ ____ / ____

Deseo que sea una lectura leve, estimulante y, al mismo tiempo, desafiante.

¡Vamos allá!



EDUCACIÓN
Y PARENTALIDAD
POSITIVA



¿Quieres
que me
enfade
contigo?

Puede que sus padres lo educaran a la antigua, con bofetadas, castigos, pocos mimos y sin ningún desarrollo emocional de por medio... y, sin embargo, ha sobrevivido.

Pero hoy, con hijos, es muy probable que tenga una visión diferente de la vida y que no quiera educar basándose en el «¡porque sí!», o usar el castigo y los cachetes... pero ¿cómo hacerlo sin que a los hijos se les dé la mano y se tomen el brazo?

¿Acaso la educación positiva es una moda?

Para descubrir la respuesta a esta y más preguntas, pase la página.

LO QUE APRENDERÁ EN ESTE CAPÍTULO

- Conocerá los diferentes tipos de educación y lo que ocurre cuando elige cada uno de ellos.
- Sabrá cómo incorporar la educación y la parentalidad positiva en su día a día y, a partir de estas estrategias, conseguir resultados inmediatos.
- Confirmará que los padres no nacen sabiendo.

Todos hemos dicho u oído decir que ser padres es quizás la tarea más dura, más difícil y, al mismo tiempo, la que más compensa de todas. Pero las presiones del día a día, las prisas, los deberes, las actividades o incluso las preocupaciones del trabajo hacen que nuestras vidas sean muy agitadas. Sin querer caer en el discurso de «antes se vivía mejor», la verdad es que nuestros padres tenían menos estrés que nosotros y aparentemente más tiempo. Y toda esta tensión hace que nuestro papel como padres sea mucho más difícil, porque se necesita tiempo, paciencia y calma para desempeñar bien la tarea. Cuántas y cuántas veces hemos dejado a nuestros hijos en la escuela y hemos ido a trabajar pensando: «¿por qué nos enfadamos unos con otros de buena mañana? ¿Por qué no fluyen las cosas?». Y, en ese momento, nos damos cuenta de que no es eso lo que queremos. Prometemos que, cuando los vayamos a buscar, las cosas serán diferentes. Planificamos actividades para hacer al final del día, idealizamos los momentos que queremos vivir, para después toparnos con su cansancio (y el nuestro); siempre es la misma canción. Nos enfadamos, gritamos, nos alejamos y sentimos que nuestro corazón se hace pequeño porque sabemos que nada de eso es lo que deseamos... pero no sabemos hacerlo de otra forma.

La buena noticia es que hay maneras sencillas de lidiar con estas y otras situaciones y, lo mejor de todo, es que estas habilidades se pueden aprender. Sin embargo, y a diferencia de otros libros, lo que no aprenderá en este es el secreto para cambiar la personalidad de su hijo. Descubrirá que el crecimiento y el despertar a la vida de un niño se producen, precisamente, cuando lo aceptamos y nos enfrentamos a la naturaleza con la que nació. Amar a un niño es esto: aceptar su naturaleza y guiarlo en su crecimiento. Y este es el primer paso hacia una parentalidad más simple y mágica, que no tiene que ser punitiva, pasar por castigos ni basarse en el *laissez-faire*, *laissez-passer*, o sea, no es permisiva.

En realidad, este es el gran deseo de todos los educadores: educar sin tener que castigar y sin tener que permitirlo todo. Y mi trabajo consiste en ayudar a los padres a tener un hogar más dulce, educando a sus hijos para que sean más felices, con una mayor autoestima: porque las personas más felices son las que toman mejores decisiones en la vida.

1.1. ¿Qué es la parentalidad positiva?

Como todo en la vida, empecemos por el principio. Y el principio tiene que ver con comprender lo que es exactamente la parentalidad positiva. Si está leyendo este libro con ganas de aprender y de inspirarse para su papel de educador, continúe en este capítulo. Aquí explicaré, punto por punto, en qué consiste este concepto.

No es un estilo de vida ni tampoco una moda. No es una ciencia o un conjunto de reglas a seguir. Es una filosofía que promueve la relación entre padres e hijos basada en el respeto mutuo y, si hay respeto mutuo, la educación del niño se lleva a cabo de forma muy constructiva. En otras palabras, la parentalidad positiva es la forma en que cualquier padre quiere educar (consciente de que educar no es sencillo): con firmeza y también con mucha

empatía y generosidad. Dicho de otro modo, la parentalidad positiva pone límites claros a los niños, sin utilizar las excusas tradicionales que forman parte del libro de trucos de muchos padres, tales como:

- ¡No, no hay pastel! Ya te he dicho que no. Además, ¿no ves que no es de hoy y debe estar pasado?
- Qué fea, siempre llorando. Tienes ya casi cinco años, deberías comportarte como una mujercita.
- Sal de ahí o te doy un azote.
- ¡Mira que viene la policía!

La parentalidad positiva se aleja, por tanto, de la educación de la «vieja escuela», porque no humilla ni utiliza ningún tipo de violencia, ya sea verbal (humillaciones y gritos) o física (con bofetadas, por ejemplo), y mira a los niños como seres humanos completos. Antes de ser hijos, son personas. Y, como personas pequeñas que son y que están creciendo, necesitan apoyo y orientación. Por eso mismo, la enseñanza y el aprendizaje no casa con sanciones, humillaciones o castigos.

La parentalidad positiva es, pues, una forma de relación digna, basada en el respeto entre padres e hijos.

Resumiendo, los padres reconocen a los hijos como individuos íntegros, capaces y nunca inferiores a ellos. De hecho, la gran diferencia entre un niño y un adulto es que el adulto sabe y el niño cuenta con él para aprender. La relación no es, por tanto, de igual a igual, porque padres e hijos no están al mismo nivel.

¿Y cuál es el objetivo?, se preguntará ahora

El objetivo es criar adultos íntegros, sanos, despreocupados y felices. Si bien es cierto que educar cuesta trabajo, «cuesta más

trabajo tratar con adultos infelices», como dijo alguien. Las personas felices hacen más bien que mal, son más responsables y saben lo que necesitan para que la suerte les acompañe. Y sí, como he dicho anteriormente, todo esto se puede enseñar y modelar mientras educamos a nuestros hijos.

Una criatura educada en base a la parentalidad positiva se desarrolla con más facilidad. Es un niño o niña que comprende e integra los límites que existen en su vida. ¿Cómo y por qué? Porque ha comprendido la importancia de las reglas y no necesita al padre o a la madre a su lado para cumplirlas. Es un niño o niña disciplinada, porque se le anima a pensar, a escucharse a sí mismo y a escuchar a los demás, ya que él mismo también es escuchado. Es una criatura que sabe posponer la recompensa. Alguien que entiende más fácilmente que su felicidad depende de sí mismo y no busca justificaciones o culpables cuando las cosas no van bien. Es un niño o niña que tiene una buena imagen de sí mismo y que quiere continuar teniéndola. Es un niño o niña que empieza a desarrollar una inteligencia emocional y una autoestima equilibradas.

¿El tema le entusiasma? ¡Estoy segura de que sí! En este libro explicaré qué hacer para conseguirlo.

A continuación, expondré los diferentes tipos de educación que existen y podrá identificar cuál es el suyo. Puede situarse en uno de los extremos: en el más autoritario o en el más permisivo, y también puede pasar de un extremo al otro. En realidad, hoy día es el tipo de educación que está más de moda. Yo lo llamo educación «Una de cal y otra de arena» y, aunque parezca una paradoja, esta indecisión puede resultar más perjudicial que ceñirse a un solo tipo. En el próximo punto entenderemos por qué.

¿LA PARENTALIDAD POSITIVA HARÁ QUE MI HIJO DEJE DE TENER RABIETAS, SEA UN BUEN ALUMNO Y UN NIÑO BIEN EDUCADO?

Me gustaría que todos los padres tuvieran una varita mágica. Sería fantástico agitarla, pronunciar unas palabras y ver cómo nuestros deseos se hacen realidad.

Pero... la varita no existe...

Educar según esta filosofía garantiza que nuestros hijos puedan tener un desarrollo sano, cuando el vínculo que nos une es fuerte. Gracias a que ese vínculo es fuerte, los niños son más seguros, más resilientes y se desarrollan de manera más tranquila. Y como el vínculo que tenemos es fuerte, nuestra influencia es mayor.

Por otro lado, se consigue un hogar más alegre... y hay pocas cosas mejores que esa.

1.2. Los diferentes tipos de educación

¿La manera de educar a nuestros hijos marca la diferencia? Por supuesto que sí.

La manera de comunicarnos con ellos, de guiarlos y cómo lo hacemos tiene un impacto enorme en la imagen que tienen de sí mismos.

Hay familias en las que los padres son más autoritarios, otras en que son más permisivos y, otras, hasta negligentes. Y hay hogares en los que hay un poco de todo.

La educación autoritaria

Se sirve de los bofetones, los castigos, el miedo y los gritos. Si, de inmediato, es verdad que el niño actúa tal como quieren los padres, también es verdad que lo hace porque no quiere que lo castiguen o le den una zurra. En realidad, no actúa como se le pide porque no ha entendido el sentido de lo que se le ha pedido.

- No pegues a tu hermano.
- No pongas los pies encima de la mesa.
- ¡Voy a tener que enfadarme contigo!

Por otra parte, puede que lo haga solo cuando los padres están cerca, vigilando. En cuanto los padres se van, el niño actúa erre que erre. Como ese comportamiento se repite, es habitual que el niño justifique su actitud y busque culpables y, por consiguiente, no se responsabilice de nada. Y, al no sentirse responsable, no puede cambiar de actitud. Es normal que los niños educados de forma autoritaria muestren resistencia en cuanto a la dinámica de relación con sus padres. Esto ocurre porque los padres no escuchan las verdaderas necesidades de sus hijos y siempre quieren tener la última palabra. De hecho, muchos padres, cuando se sienten amenazados en su papel de educadores si los niños no obedecen, adoptan actitudes de ordeno y mando cuando no encuentran otros recursos o formas positivas de lidiar con sus hijos. Por eso, es normal que los pequeños se alejen de nosotros y que el vínculo parental empiece a romperse.

Entonces, ¿ya no puedo dar órdenes?

¡Por supuesto que sí! La diferencia es que, en la parentalidad positiva, se escucha al niño, puede o no negociar con él lo que es negociable y decirle que actúe de una determinada manera, explicándole el porqué, sin amenazas o humillaciones.

En definitiva, nadie nace enseñado, y un niño necesita de adultos que lo orienten de manera adecuada, seria y firme.

A veces, ¡una bofetada o un castigo en el momento oportuno es todo lo que un niño necesita!

Estoy segura de que, a corto o medio plazo, este tipo de «escarmientos» funcionan. La cuestión es que el niño obedece en base

al miedo y no porque haya entendido el sentido de lo que se le pide. Nuestro objetivo, como padres, no puede ser andar siempre detrás de los pequeños, para asegurarnos de que hagan lo que se supone que deben hacer. El objetivo es más bien que puedan entender las reglas y las apliquen. Cuando no logran entenderlas, es importante que sientan que lo que los padres les piden es justo y, por tanto, que lo acepten con más facilidad.

Y ¿cómo aprenden si no se les castiga?

Solo hay una fórmula. Es sencilla, eficaz y exige de los progenitores un gran autocontrol y un respeto inmenso por sí mismos y por sus hijos. En caso de que busque una fórmula complicada, siento decepcionarlo, esta no revierte ninguna complejidad ni exige una formación de larga duración.

Los niños aprenden con nuestro ejemplo y en base al vínculo que tienen con nosotros. Cuanto mejor sea la calidad de la relación con nuestros hijos, mayor será nuestra influencia.

Cuando nuestro hijo se siente unido a nosotros, significa que confía en nosotros y que nos respeta. Y si esto sucede, está dispuesto a cooperar y a escucharnos.

De hecho, esta es la única fórmula para conseguir influir de manera positiva en nuestros hijos.

HAGA LO QUE DICE

- Si dice que va a hacer algo, hágalo.
- Si dice que no va a hacer algo, no lo haga.
- Si dice que es alguien que cumple con su palabra, cúmplala.
- Si dice que es alguien que pasa tiempo con sus hijos, páselo.
- Si dice que es una persona seria, actúe en consecuencia.
- Si dice que es una persona responsable, demuéstrelo.
- Si dice que es puntual cuando queda, séalo.



Básicamente, se trata de eso. Este es el mejor consejo que puedo darle: haga «coincidir la cara con la máscara».

Cuando transmitimos valores a los niños (o simplemente educamos) debemos ser los primeros en dar ejemplo. Esa es la manera de influir en ellos. En ellos y en todos los que nos rodean.

Una persona genuina y coherente inspira a los demás. Es alguien en quien se puede confiar. Y si se confía en ella, queremos seguirla. En el caso de los niños, y si hacemos lo que decimos, conseguiremos tener en ellos más influencia, pues les exigimos lo que sabemos que es cierto y actuamos en consecuencia.

¿Y no es posible un pequeño castigo de vez en cuando?

Como dice el refrán «cada uno en su casa y Dios en la de todos». Mi objetivo no es convencerlo de que las bofetadas y los castigos no son una solución. Sobre todo porque, a corto plazo, y a una determinada edad, los niños mediante una bofetada, un castigo o incluso amenazas, paran y hacen lo que nosotros les pedimos. Hay padres que dicen: «¡Ahora, ni los castigos funcionan! Ya no tiene miedo de nada», demostrando que, en realidad, el miedo es una poderosa arma parental, aunque, a la larga, no funcione.

Mi objetivo es demostrar lo que gana y lo que pierde al escoger una u otra vía. La decisión es solo suya. Es el lector el que vive con sus hijos y es con ellos con los que lidia en casa al final del día. Es el lector el que se relaciona con ellos y el que sabe qué tipo de relación desea crear. Pero volvamos a la pregunta...

A menudo, el castigo puede parecer una herramienta educativa. Con todo, educar es algo positivo, algo bueno y el «castigo» tiene asociado el «sufrimiento».

Vale la pena pensar en ello. Para más información sobre castigos, bofetadas y sus consecuencias, véase el capítulo 5 de este libro: «¡Aquí mando yo!».

UNA TORTA BIEN MEREcida SIEMPRE VA BIEN. ¡ASÍ APRENDERÁ CÓMO ES EL MUNDO!

Es habitual oír frases como: «Es por su bien, así no vivirá en una burbuja y se enterará de lo que es la vida. ¡Una torta bien merecida siempre va bien!»

Por supuesto que entiendo este razonamiento, incluso podemos verlo como una forma de defensa, como un aprendizaje para hacer frente a futuras situaciones más difíciles de la vida. Pero existe la otra cara de la moneda.

Cuando tratamos a nuestros hijos con respeto, ofreciéndoles amor y poniendo límites claros, cosa que ayuda a los niños a estructurarse —y a atenerse a las consecuencias, normales en la vida de pequeños y grandes—, es cuando les estamos enseñando a relacionarse bien, a respetar a los demás. Todo esto culmina en la consecución de un buen carácter y de responsabilidad.

Así que, lo que se puede esperar que suceda ahí fuera, en el mundo real, es que nuestros hijos repitan este tipo de comportamiento con las demás personas y se alejen de quienes no los respetan y no los tratan bien. ¿Por qué? Porque saben lo que es ser amados, respetados y bien tratados.

La base de esta idea no es el miedo (es decir, no es prepararlo para enfrentarse a situaciones menos agradables), sino el desarrollo de una persona con principios y valores que atestigüen su carácter fuerte y que le ayuden a tomar las mejores decisiones.

La educación permisiva

Es lo contrario de la educación autoritaria: si en la primera se permite poco, en este tipo de educación se permite casi todo. ¿Por qué? Por varios motivos: por el miedo a frustrar al niño, por el sentimiento de culpa (muchos padres separados o que trabajan mucho tiempo fuera de casa, o simplemente porque la culpa es algo que se asocia a la tarea de ser padre o madre), se les deja y se les permite todo. Ahora bien, para crecer de forma segura, un ni-

ño necesita límites y reglas. Y cuando se le explican las reglas, adaptando la explicación a su edad, las entiende.

Sin embargo, desengáñese si piensa que una explicación sencilla y clara es suficiente. Muchas veces, es necesario explicar, poner ejemplos y después pedir al niño que verbalice lo que ha entendido para asegurarnos de que el mensaje se ha captado correctamente. Una, dos, tres o más veces. Un niño que vive sin reglas es un niño ansioso y siente que, cuando sus padres no consiguen que obedezca, entonces, tampoco consiguen protegerlo. Y eso da mucho miedo. Más adelante será un adulto incapaz, mimado, que pensará que todos tienen que hacer lo que él quiere, que tienen la obligación de ayudarlo (porque en casa, cuando no le gustaba o no quería alguna cosa, todos encontraban una alternativa para que no se frustrara, «pobrecito»).

La parentalidad positiva es un compromiso basado en el respeto mutuo, donde la función de los padres es educar y humanizar al niño, convirtiéndolo en un adulto íntegro, sano y feliz.

La educación negligente

Al contrario de lo que sucedía hace unos años, la educación negligente no es exclusiva de una clase social con dificultades económicas o de baja alfabetización.

Hoy en día, la educación negligente se ve en adultos bien formados, con trabajos importantes y que, aun siendo padres, todavía no han asumido al cien por cien su papel como educadores. Salvo en casos excepcionales, la educación de nuestros hijos no se delega en otras personas. Ser padre o madre significa que dejamos nuestro papel principal de hijos para convertirnos en actores interpretando el papel de padres.

Se considera negligencia cuando:

- Los padres no juegan con sus hijos (sabiendo que es una forma de desarrollo para los niños, de establecer una comunicación y un vínculo, aunque no les guste hacerlo) y, en vez de eso, los sientan frente al televisor durante horas seguidas.
- Los padres no alimentan adecuadamente a sus hijos. Lo importante no es solo que duerman con la barriga llena (y que duerman toda la noche), sino que puedan comer de forma variada y organizada. Es importante para la salud física y para un correcto desarrollo del cerebro. Un buen plato de sopa, las verduras hervidas, las proteínas y el arroz, las patatas o las legumbres son comidas saludables y económicas.
- Pensar que todo se educa. Y es verdad que todo se educa, sí, la cuestión es «¿a qué precio?». Debemos invertir nuestro tiempo, interesarnos verdaderamente e informarnos sobre qué podemos mejorar cada día.
- Los padres dejan escoger a sus hijos pequeños las horas de descanso. Es habitual que la hora de acostarse genere estrés y agobios. Pero eso no es una razón para dejar a los niños viendo la televisión o jugando hasta caer exhaustos para que no refunfuñen. Aún más negligente es el padre que aprovecha ese tiempo para plantarse delante del ordenador a chatear en redes sociales o hacer otro tipo de actividad que no implique estar con su hijo. Están todos juntos en una habitación, pero cada uno va a lo suyo. ¡Y eso es una pena!

1.3. ¿Por qué esos tipos de educación no funcionan?

En una educación autoritaria es normal que los hijos hagan lo que los padres les dicen porque es obligatorio y porque tienen miedo. Por otra parte, las criaturas no entienden el sentido de ha-