

Rosa Pich

La  
VIDA <sup>es</sup> BELLA  
y MÁS si se vive en FAMILIA



ROSA PICH

LA VIDA ES BELLA  
y más si se vive en familia

**mī**

© Rosa Pich, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Ediciones Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

[www.mrediciones.com](http://www.mrediciones.com)

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Ilustración de la cubierta: © Ed Carosía

Primera edición: junio de 2022

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-270-4984-0

Depósito Legal: B. 9.217-2022

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Black Print

*Printed in Spain*/Impreso en España



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

# ÍNDICE

VIVIR EN FAMILIA .....	10
1. LOS HIJOS SON PARA SIEMPRE, PARA SIEMPRE .....	13
Nacer .....	15
Preescolar .....	21
Colegio .....	25
Universidad .....	31
Gracias, por favor, lo siento, perdón... ..	36
Sí al deporte .....	42
Educar en el trabajo .....	46
Educación financiera .....	55
Sostenibilidad .....	62
Adictos a las pantallas .....	67
Vale la pena .....	73
2. CONVIVENCIA FAMILIAR .....	81
Beneficios del trabajo de casa .....	83
La casa es de todos .....	87
La mesa redonda .....	92
Asamblea familiar .....	97

3.	FORJANDO EL ESPÍRITU .....	103
	Defectos y virtudes .....	105
	Yo, yo, yo .....	109
	Me aburro .....	113
	Meditación trascendental .....	115
	Al filo de lo imposible .....	119
4.	AMOR SIN RESERVAS .....	125
	Mi primer amor .....	127
	Conocer el corazón de él, conocer el corazón de ella .....	130
	¿Podrías ser más cariñosa? .....	136
	Ministerio de la Soledad .....	141
5.	ACTITUDES POSITIVAS ANTE LAS ADVERSIDADES .....	145
	Positivos y confinados .....	147
	<i>Coach</i> familiar .....	151
	Psicología positiva .....	155
	Felicidad y cruz .....	161
	Cansados y tristes .....	168
	No puedo más .....	173
	Un palo detrás de otro... ..	177
	La suerte de vivir en este siglo .....	179
	Con lágrimas en los ojos. En recuerdo de Chema .....	185
	Volver a empezar, siempre .....	192
	AGRADECIMIENTOS .....	198

## NACER

No hay familias perfectas; y si en el caos uno encuentra el orden, en la familia uno encuentra la felicidad.

La base primordial, cuando dos personas quieren formar una familia, es el amor y el respeto. Y, para alcanzarlos, es preciso irse conociendo poco a poco. Los noviazgos están para eso: conocerse y ayudarse. Y ese descubrimiento mutuo forma parte de una de las épocas más bonitas que puede haber en una pareja. Cuando estamos enamorados tratamos de pasar el mayor tiempo posible con la persona amada, es tiempo de aprendizaje, de comunicación.

### *EL AMOR Y SUS LOCURAS*

Chema era de Cantimpalos, Segovia, pero cuando lo conocí vivía en Madrid. Cada dos semanas recorría los 600 kilómetros para venir a verme a Barcelona. Mi padre no me dejaba ir a verlo, pero un fin de semana que estaba de viaje, me escapé. Cuando mi padre se enteró, nos impuso un castigo a toda la familia, ya que mis hermanos no me habían aconsejado correctamente, y nos dejó a todos sin coche. Así que durante un mes tuvimos que ir a pie a todos lados.

Y a partir de ahí, después de casarse, se emprende una nueva vida juntos que es una aventura a la vez arriesgada y maravillosa que hay que disfrutar.

*UNA VIDA NUEVA*

Chema y yo nos casamos jóvenes, con 28 y 23 años. Yo estaba feliz de irme de casa y empezar una nueva vida. Éramos apasionados y muy soñadores. Los dos muy líderes y mandones. A veces saltaban chispas, pues dábamos órdenes a la vez. Estábamos tan enamorados. Él me transmitía mucha energía, a pesar de que yo tenía un carácter muy fuerte. Pero mi Chema me daba más fuerza todavía si cabe. Nos respetábamos mucho y nos ayudábamos el uno al otro, especialmente él a mí. Yo había tenido una educación muy estricta, sobre todo para los estándares de hoy. Ambos proveníamos de una familia muy numerosa (yo era la novena de 16 hermanos y él el séptimo de 14). Así que cuando me casé, me sentí la persona más libre del planeta. Yo con mi marido para siempre, para siempre, y sin que nadie nos pusiera normativas. Chema y yo teníamos muy claro que en nuestra casa íbamos a mandar solo nosotros dos. Cuánto nos gustaba.

He leído mucho a Scott Hahn, un teólogo converso. En su libro *Lo primero es el amor*, explica cómo uno más uno es igual a uno (papá + mamá = bebé): «La unión sexual es el acto que sella y renueva la alianza de por vida entre un hombre y una mujer. Es el acto que les hace una familia. Manifiesta un amor tan fuerte que “los dos se hacen uno”, como dije antes, un uno tan real que nueve meses después tienes que ponerle nombre. La unión sexual es un acto de poder extraordinario, cuando le dejamos decir su verdad». Me encanta este párrafo suyo.

*LA LLEGADA DE CARMINETA*

Tras nuestra boda, después de estar tan pegaditos el uno al otro, a los nueve meses nació nuestra primera hija, Carmineta. Durante el embarazo me encontré fatal, vomitaba día y noche. Aún recuerdo un día cruzando la plaza Catalunya a las 7:30 de la mañana y vomitar. Yo iba muy bien vestida al trabajo y no tenía pinta de venir de juerga. Y una señora se acercó para ayudarme.

Cuando dos personas deciden tener un hijo, ese hijo es para siempre, para siempre, para siempre. Y lo que no hagamos tú y yo nadie lo va a hacer por nosotros. Me parece una pasada la libertad que tenemos los humanos para decidir y estar abiertos a una nueva vida. No sabemos cuánto tiempo va a vivir nuestro hijo aquí en la tierra, si unas horas, unos días, años... pero lo que sí sabemos es que después de esta vida terrenal nos espera una vida paradisiaca, celestial y eterna. Estadísticamente, las personas que están naciendo hoy vivirán unos 100 años. Qué vida más larga, ¿no? Tenemos tiempo para hacer un montón de cosas. De todos modos, dure lo que dure, hemos de aprovecharla, y a pesar de que tiene sus momentos oscuros, no hay mejor forma de pasarla que compartirla con la familia. Los hijos son siempre una fuente de alegría inmensa y nos hacen replantearnos muchas cosas cuando llegan.

*NUESTRA MEJOR DECISIÓN*

Los tres primeros años de casados tuvimos 3 hijos en 3 años. Mi padre, como gran empresario e ingeniero, me decía



medio en broma: «Genial, Rosa, máxima producción, cien por cien. Más, imposible...». Para él, la productividad era importante, pero lo que de verdad le apasionaba era la familia.

Desgraciadamente, los tres niños estaban aquejados de un problema de corazón. Fue una época muy dura. Chema y yo éramos jóvenes y teníamos ganas de formar una gran familia. Y en cuatro meses fallecieron los dos pequeños y la mayor no sabíamos si viviría. En esos momentos se me pasaron todo tipo de cosas por la cabeza, incluso llegué a abrir la ventana del hospital y pensé: «¿Vale la pena seguir viviendo?». Pero, gracias a mi marido, al apoyo de la familia y amigos y, sobre todo, a nuestra fe, salimos adelante. Nos recomendaron no tener más hijos, pero decidimos por nosotros mismos. Y suerte que tomamos esa decisión. Fue única y exclusivamente nuestra.

Hay que saber disfrutar con los niños cuando son bebés, pues crecen muy rápido y es un tiempo muy corto. El bebé llora cuando tiene hambre y cuando tiene el pañal sucio. Cuando son tan pequeños solo comen y duermen. Las rutinas con los bebés son muy importantes. Tienen un reloj biológico. Así que, cuanto menos los muevas de su horario, mejor. Por la mañana suelen dormir más. En cuanto a su alimentación, lo mejor es siempre dar el pecho. Cada niño es diferente en este sentido, y la madre ha de planificar las tomas según lo crea conveniente. Aunque, por mi experiencia, lo preferible es establecer un horario y acostumar al bebé a él. De recién nacidos, cada tres horas está bien, y, si de noche no piden, es bueno no despertarlos, aunque se alarguen las tomas. Sobre las 7 o las 8 de la tarde, el bebé suele estar más intranquilo. Es recomendable bañarlo. Así se relaja y, después de hacer la siguiente toma, duerme mejor.

*COMER Y DORMIR*

Reconozco que yo era un poco germana. Nada de pecho a demanda. Hay un horario. Ya en mi barriga el bebé no comía cuando quería, sino que, cuando lo hacía yo, él se alimentaba por el cordón umbilical.

Cuando estaban intranquilos, ponerles música les calmaba mucho. Yo ya había escuchado música estando embarazada y al nacer mis hijos me pareció una buena solución. Otra era mover el cochecito para que se durmieran más rápido. Ya tenía tan interiorizado el movimiento que alguna vez me encontré moviendo el cochecito sin que hubiera ningún bebé dentro. Era un acto instintivo. ¿Os ha pasado alguna vez?

Los papás jóvenes tienen ganas de salir y de verse con los amigos, lo cual es normal, hay que disfrutar y pasarlo bien. Cuando los niños son tan pequeños, nos los podemos llevar en el cochecito a todas partes. Los bebés saben que no están en su casa, que hay más jaleo, ruidos extraños, papás excitados... Todo esto lo perciben, y posiblemente esa noche, que los padres están tan cansados, no les dejen dormir mucho. Lo mejor es hacer esas salidas los fines de semana y descansar al día siguiente con una buena siesta.

Los bebés son felices en los brazos de sus padres. Los huelen. Pensad que al nacer el primer instinto de los bebés es el olfato. Justo cuando nacen se lo ponen a su madre encima del pecho. Es impresionante cómo se agarra y el instinto de succión, tan solo unos minutos después de nacer. ¡Qué pasada nuestra naturaleza humana! ¡Qué bien está hecho todo! Es conveniente que el papá tome al bebé en brazos, pues así nota su fuerza, además de escuchar ese tono de voz más gra-

ve. Sí, el bebé necesita percibir tanto la voz de mamá como la de papá, que ya habrá oído estando en nuestro vientre. Escucharnos les da seguridad. Las dos figuras, la paterna y la materna, son muy importantes desde el inicio de su vida. Lo iremos viendo a lo largo de los siguientes capítulos.

No se debe dejar de hacer planes cuando se tiene un bebé. Simplemente hay que adaptarlos al nuevo miembro de la familia. Si tienen que tomar el biberón, puesto que no en todos los sitios hay microondas, lo puedes preparar con agua del tiempo. Hay unos potes que guardan muy bien la leche en polvo de la siguiente toma. Se puede estar todo el día fuera o de excursión, porque para eso están los cochecitos o las mochilas. Si los amigos con los que sales también tienen bebés, siempre puedes intercambiar experiencias con ellos.

La vida pasa muy rápido y esos años de pañales, cacas, pis, hospitales, vacunas, no dormir por la noche (y un largo etcétera) se acaban pronto, y después tienes unos hijos para siempre, para siempre, para siempre. A lo mejor 100 años. Hemos de aprender a disfrutar esos primeros años de los niños. Son tan tiernos e inocentes. A veces, cansan mucho, hay que reconocerlo, pero dan tantas alegrías que todo se compensa y merece la pena. Ante una de sus sonrisas desaparece el cansancio, el mal humor y todo se ilumina.

#### *ORGULLO DE MADRE*

Muchas veces me quedaba embobada mirándolos. Se me ensanchaba el corazón y el orgullo. Pensaba, son carne de mi carne. ¿Cómo serán de mayores? Mis recuerdos son muy entrañables. Mirar fotos de aquellos días pasados me roba siempre una sonrisa.

Cuando llegaba a casa y gritaba: «¡Hola! ¿Hay alguien en casa?», y aparecían diez chiquillos chillando, era un momento único. Una algarabía por toda la casa: «¡Ha llegado mamá! ¡Ha llegado mamá!», y se peleaban por darme el primer beso. Los que gateaban me tiraban del vestido y otros lloraban para llamar la atención. Era todo un espectáculo. ¡Qué felicidad!

Cuando se tiene un hijo es para siempre. Los niños son una fuente de alegría inmensa y hay que disfrutar de ellos cuando son bebés porque es una etapa muy corta y pasa con enorme rapidez.

## PREESCOLAR

Al cabo de unos meses de nacer tu hijo te tienes que reincorporar al trabajo. Qué rápido pasan esos meses de lactancia, cuánto cuesta desengancharse del bebé. Sí, la mamá tiene una unión tan fuerte con el niño, que ese desgarró, podríamos llamarlo así, cuesta. Lo hemos llevado nueve meses dentro de nosotros, lo hemos parido, y cortar el cordón umbilical resulta muy difícil. El papá también tiene una unión con el bebé, un apego, pero es diferente. Ni mejor ni peor, sino diferente y complementario.

Una vez ha nacido, ahora nos toca escoger el *kindergarten*, la institución que va a cuidar de nuestro bebé esas horas que estaremos trabajando. No podemos elegir cualquier guardería ni dejar nuestro bien máspreciado en la primera que tengamos a mano, aunque esté cerca de casa. Papá y mamá tienen que hacer un estudio del preescolar para escoger el más adecuado.

Iremos a las jornadas de puertas abiertas para conocerlo mejor, preguntaremos por los valores que transmiten, cómo son las aulas, si son espaciosas e iluminadas. Si se enseña inglés, mejor, pues el mundo es global.

En las reuniones con los papás del preescolar todos somos nuevos. Queremos mucho a nuestros hijos, pero no tenemos ni idea de cómo educarles. Aspiramos a hacerlo bien, pero nadie nos ha enseñado a educar y a exigir unas rutinas, que es lo que les hace felices a los niños. En estas reuniones nos van a ayudar a ser mejores papás, por lo que vale la pena hacer el esfuerzo e ir.

Los niños llegan a la guardería y se lavan las manos. Cuelgan la mochila y el abrigo. Se ponen la bata. Y todos sentados, que empieza la clase. Les dejan tiempo para salir al patio a correr, donde chocan unos con otros, pues cuando corren no miran por dónde van, solo quieren perseguir a su amigo. Allí es cuando un compañero te da un mordisco, te deja clavados los dientes, y la profe no se da cuenta hasta que vas y le enseñas las dos marcas rojas que te ha dejado señaladas tu «amigo», que está celoso, pues su mamá acaba de tener otro bebé y no hace más que darle el pecho a la hermanita que para ti es «feísima», aunque, para tu desilusión, cuando viene la familia a verla solo dicen lo guapa que es...

Todo eso y muchísimas cosas más es el preescolar para nuestros niños. Qué época más maravillosa cuando nuestros hijos son pequeños. Tiempo de irles a buscar cuando salen. Cómo se te echan a los brazos mientras te sueltan un: «Mamá, cuánto te quiero, por fin estas aquí, qué ganas tenía de verte, hoy hemos comido...».

La salida del preescolar es una gran oportunidad para hablar con los otros papás. Todos te cuentan sus problemas, aventuras, la última trastada, la rabieta... a los niños siempre

les pasan cosas muy divertidas. Son impredecibles y nos sorprenden cada día, ya sea para bien o para mal. Algunas veces no puedes parar de reír de las ocurrencias que pueden llegar a tener y luego, cuando evocas cualquier anécdota, te sigues riendo. ¡Qué grandes son nuestros hijos!

En el preescolar nos encontramos con todo tipo de padres. De lo más variopinto. No sabías que existía en el universo tanta variedad de papás. Cada uno le da importancia a una cosa diferente y para algunos su vida gira alrededor de eso.

Están los de «la *comida healthy* es lo más»: un cuerpo sano pasa por una buena alimentación, que debe ser equilibrada, saludable, de productos de la tierra y de proximidad. Siempre se come lo de temporada y se fijan en el menú de la semana del colegio, para no repetir la misma comida en la cena. El problema está cuando tienes hijos en diferentes colegios y todos los menús son diferentes. Hay que volverse expertos en Tetris.

Para otros, lo importante son los *idiomas*. Se ve que hay artículos y estudios diferentes que prueban sus teorías. Desde bien pequeños hay que dividir el cerebro y asimilar que el mundo es global. Aprender tres idiomas desde que tienen dos años les predispone a poder hablar más idiomas de mayores, aunque esto conlleve que el niño empiece a hablar más tarde. Pero, a la larga, compensa. Los matrimonios compuestos por personas de diferentes países tienen una gran ventaja, al hablarles a los hijos cada uno en su lengua, y esto es fantástico, pues sin enterarse aprenden dos idiomas.

Otros padres son unos histéricos de la *limpieza y los olores*. Que si huele mal, que si la ventilación. Obvio, si hay veinte niños con pañales, alguno habrá acabado de hacer sus cositas. Que si huele a comida. De todas formas, muchos de

esos olores son normales en estos casos; es lo mismo que pasa en nuestras casas cuando cocinas y los efluvios se expanden por todos los rincones.

*CUANDO LAS QUEJAS SE LLEVAN AL EXTREMO*

En mi casa, cuando hago sopa, se extiende el olor por todos lados y huele nada más entrar por la puerta. De todas formas, no creo que sea razonable llevar las quejas al extremo. Tenía una amiga que recogió firmas entre varios papás, pues decía no-sé-qué sobre el jabón que utilizaban los niños. Cuando íbamos a buscar a nuestros hijos y nos cruzábamos, me contaba cómo iba avanzando: las firmas recogidas, lo que decía la dirección del preescolar, si otro papá también se había dado cuenta... Yo la escuchaba y pensaba por dentro que entre mis problemas actualmente no se encontraba el jabón, sino que tenía que operar de corazón a uno de mis hijos y no sabía si iba a salir de esta. Ya no vivimos en la misma ciudad, pero continuamos siendo amigas y nos vemos de vez en cuando.

Otros se centran en lo *académico*. Sí, cuanto más aprendan, mejor. Sé que de 0 a 3 años es la edad de oro para aprender. Pero no solo académicamente, sino también en valores. Es importante que sea un niño alegre, que se preocupe por los demás, que sea buen compañero y no sea egoísta. Pensad que en estas edades el yo-mi-me-conmigo-mismo es muy común. Yo, yo, yo, y va a compartir su tía. Pero de nada servirá que los hijos sean los más listos de la clase si luego no aprenden a preocuparse por los demás. Sin esa capacidad de entrega nunca serán felices. Y, al final, directa o indirectamente, lo que busca todo ser humano es la felicidad.