

Alba Castellví Miquel

EDUCAR SIN GRITAR

Acompañando a los hijos de entre cuatro
y doce años en el camino hacia su autonomía



**EDUCAR
SIN GRITAR**

Título original: *Educar sense cridar*

© 2016 Alba Castellví Miquel

© de la traducción: Jordi Llavina

© de la imagen de portada: Marçal Font

© 9 Grup Editorial

Lectio Ediciones

c. Muntaner, 200, ático 8.^a

08036 Barcelona

T. 93 363 08 23

www.lectio.es

lectio@lectio.es

Primera edición: mayo de 2016

ISBN: 978-84-16012-71-8

DL T 403-2016

Impreso en Romanyà Valls, S. A.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión de ninguna manera ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

Alba Castellví Miquel

EDUCAR SIN GRITAR

Acompañando a los hijos de entre
cuatro y doce años en el camino
hacia su autonomía

Índice

Introducción 9

EL PAPEL DE LOS PADRES:
CAMINAR AL LADO DE LOS HIJOS 13

EDUCAR PARA LA LIBERTAD,
EDUCAR LA RESPONSABILIDAD 29

EL GRAN RETO DE HACER CUMPLIR
LO QUE DECIMOS 53

LOS LÍMITES Y LAS FRUSTRACIONES 93

HABLAR CON LOS HIJOS PARA CONSTRUIR
LA CONVIVENCIA Y RESOLVER PROBLEMAS 115

HABLAR DE LOS HIJOS 135

FINAL 157

Bibliografía 159

INTRODUCCIÓN

La paciencia es la madre de la ciencia

Somos muchos los padres y las madres que gritamos y que quisiéramos evitarlo. Es por esta razón que un libro titulado *Educación sin gritar* llega a casa acompañado de una gran expectativa de mejora respecto a las relaciones con los hijos... y respecto a nuestra propia tranquilidad. Porque, en el objetivo de educar sin gritar, los niños ganan tanto como nosotros. ¿Os imagináis tratar con los pequeños sin perder la compostura, sin levantar la voz, sin ponernos de los nervios? Si lo lográramos, viviríamos más tranquilos. Además, lo que resulta todavía más importante, los hijos podrían aprender de nosotros a regular su propia tensión en momentos de contrariedad, ya que, sin duda alguna, ellos aprenden de lo que hacemos y no de lo que decimos que hay que hacer. Educar sin gritar: ¿será eso posible con los quebraderos de cabeza que dan los de casa?

No solo es posible, sino que es relativamente sencillo si aprendemos a relajarnos y asimilamos el contenido de las páginas que vienen a continuación.

Relajarse es muy importante para poder utilizar debidamente las propuestas educativas. Y, al mismo tiempo, las propuestas que vais a leer enseguida os ayudarán a relajarnos. A los padres, y a los hijos. Por tanto, si queremos educar sin gritar debemos dar con la manera de estar tranquilos para hacerlo bien, y haciéndolo bien,

estaremos aún más tranquilos. La tranquilidad y el éxito educativo se alimentan recíprocamente.

Empecemos por el principio.

Relajarse en un abrir y cerrar de ojos

Uno debe aprender a relajarse, y para hacerlo pueden utilizarse técnicas muy variadas. Sin embargo, como se trata de ser muy pragmáticos, de ir al grano, en definitiva, os propongo la más sencilla de todas. No requiere de ningún entrenamiento especial. Para relajarse de esta manera, solo es preciso recordar la importancia de hacerlo y echarle una pequeña dosis de voluntad.

Cuando notéis que la situación empieza a tensaros (por ejemplo, cuando los niños hacen oídos sordos a algo que les habéis mandado), id derechos a vuestro dormitorio. O al baño. Encerraos en cualquier lugar tranquilo donde tengáis por seguro que nadie va a abrir la puerta ni va a echarla abajo en los próximos dos o tres minutos. Sentaos. Tomad aire y expulsadlo lentamente, tomando plena conciencia de su paso a través de las vías respiratorias. Asimismo podéis contar los segundos que tardáis en inspirar el aire y expulsarlo, o podéis recordar un momento de tranquilidad placentera. Realizad el ejercicio dos o tres veces. Con eso bastará. A continuación, salid de vuestro *santuario* y volved a gestionar la situación con vuestros hijos.

Es fácil y rápido, ¿no os parece? El valor de realizar este pequeño ejercicio en el instante adecuado resulta incalculable. Cuando terminéis, al otro lado de la puerta las cosas seguirán siendo complejas, pero vosotros estaréis mucho más preparados para acometerlas con éxito.

Sin dejar de recordarnos de vez en cuando la importancia del pequeño ejercicio de relajación solitaria, podremos educar sin gritar poniendo en práctica las propuestas que vienen a continuación. Como son muy efectivas, a medida que las apliquéis, iréis animándoos a seguir actuando en la buena dirección; y lo

que al principio requiere de voluntad y concentración, en poco tiempo vendrá solo.

Aclaraciones iniciales

Cuando hablo del padre y de la madre, me refiero a los adultos que tienen a su cargo al niño, educadores que desempeñan la función de socialización primaria de la criatura. En algunos casos, tales adultos serán otros familiares, como abuelas y abuelos que educan cuando faltan los padres (es decir, que los sustituyen en su papel durante largas temporadas, no a ratos), o dos madres, o dos padres, o incluso educadores, no familiares, que conviven con los niños. Para que sea más práctico desde un punto de vista estilístico, los incluyo a todos bajo la denominación de *padres y madres*.

Al hablar de la familia me refiero a todos aquellos que conviven con el niño, y no solo a los que mantienen con él una relación de parentesco. Así, una familia puede ser un grupo de gente que vive en comunidad.

Entiendo que educar consiste en actuar y en comunicar. Comunicar acerca de lo que se hace, de lo que se interpreta, de lo que sentimos. No acerca de lo que hay que hacer. Los niños aprenden mucho más del comportamiento de los padres que de lo que decimos. ¿Queréis que vuestros hijos lean? Pues que os vean disfrutar de la lectura. ¿Queréis que amen a sus abuelos? Entonces debéis mostraros atentos y cariñosos con vuestros padres. ¿Queréis que puedan prescindir de la electrónica? Que os vean disfrutar de ratos estupendos lejos de las pantallas, dedicados por entero a otros placeres. ¿Queréis que valoren el aprendizaje de idiomas? Os matriculáis en un curso de una lengua extranjera. ¿Queréis que sean agradecidos y afectuosos? Cuidad a vuestra pareja o a vuestros allegados con cariño y reconocimiento.

Importante

Este libro se dirige a padres y madres que han tenido la oportunidad de construir un vínculo con sus hijos. Ante cualquiera de las acciones educativas que se plantean en sus páginas resulta prioritario tener una relación consolidada de afecto mutuo.

EL PAPEL DE LOS PADRES: CAMINAR AL LADO DE LOS HIJOS

El papel de los padres consiste en acompañar a los hijos durante un trecho de su trayecto vital. Mientras hacemos el camino juntos, podemos proveerles de herramientas que les permitan ser personas libres; a saber, personas liberadas de la tiranía de los deseos, de la ignorancia, del miedo y del rampante individualismo. Personas responsables de sus actos que sepan convivir, hacer realidad sus proyectos vitales y cuidar de los que tienen necesidad de ello.

El trecho del camino que padres e hijos hacemos juntos tiene una duración variable. Sin embargo, en condiciones normales, no va más allá de los veinte años. Pasado ese lapso de tiempo, el camino de unos y otros diverge, aun en el caso de seguir conviviendo juntos bajo el mismo techo. La trayectoria de los hijos responde a preferencias propias que ya no son las de los padres, aunque bien es verdad que, poco o mucho, fueron condicionadas por ellos. Algunos años antes, durante la etapa *adolescente*, los hijos anunciaron la inminencia del cambio de agujas en su trayecto a fuerza de reivindicar libertad de horarios, menos control y mayor privacidad.

Cuando llega el momento de desear suerte a los hijos y el de anunciarles que, pase lo que pase, si nos necesitan allí estaremos, padres e hijos debemos estar preparados. Los padres tenemos que ser suficientemente fuertes para asumir lo que cantaba Serrat: «Nada ni nadie puede impedir que sufran / que las agujas

avancen en el reloj. / Que decidan por ellos, que se equivoquen, / que crezcan y que un día nos digan adiós». Y los hijos deben estar capacitados para llevar a cabo sus objetivos, para participar constructivamente en la sociedad y para vivir con alegría sus circunstancias.

Durante el trecho del camino que hacemos a su lado, los padres les habremos enseñado cómo atarse bien los zapatos; a levantarse tras un tropiezo; a resistir el cansancio; a orientarse mediante los mapas, las pistas en la ruta y las estrellas de la noche. Este libro trata, precisamente, de cómo padres y madres podemos actuar para lograr acercarnos al máximo al objetivo de acompañar a los hijos asegurándonos que, más adelante, podrán seguir solos el camino, eligiendo sus propias rutas y con un buen equipaje.

Sembrar la confianza en los hijos

El primer elemento del buen equipaje es la confianza en uno mismo. Alguien que confía en sus capacidades está preparado para aprender y para emprender. Nuestros hijos deben encontrarse bien en su piel y deben saber encajar las críticas que se les haga. La imagen de sí mismos tiene que estar protegida contra los sentimientos de inferioridad. Pero, ¡atención! Hay que distinguir entre la confianza en uno mismo y una autoestima demasiado elevada. Si bien la baja autoestima resulta destructiva porque desazona, debemos evitar que nuestros hijos se conviertan en narcisistas egoístas.

Así pues, hay que estar siempre ojo avizor y, ante todo, educar nuestra propia mirada, puesto que el modo en que los niños se ven a sí mismos está muy condicionado por cómo perciben ellos que los padres los vemos. Sepamos ver las virtudes y potencialidades, y las imperfecciones y limitaciones. Si somos capaces de reconocer tanto unas cosas como las otras, podemos ayudarles a desarrollar un buen equilibrio emocional, porque las interaccio-

nes que mantenemos con ellos les transmiten nuestra visión. Dichas interacciones están hechas de las palabras que utilizamos cuando conversamos con ellos, de las demandas que les hacemos, de la confianza que depositamos en ellos, del modo en que hablamos de ellos con otras personas e, incluso, de nuestra manera de tocarlos y de mirarlos. Todo esto les informa continuamente sobre la idea que tenemos de su potencial y capacidades, y va conformando su autoestima.

Hay que tener claro que la autoestima no se construye con alabanzas e incondicional aceptación: la autoestima es el resultado de conseguir algo, y no al revés.¹ En la medida en que el niño supera pequeños obstáculos por sus propios medios, va sintiéndose capaz, y así, paso a paso, va confiando en sí mismo, a partir de la comprobación de su competencia. ¿Y cómo podemos hacerlo nosotros para acompañarlo debidamente en el proceso de construcción de una confianza bien cimentada?

Para lograr dicho objetivo, hay cinco puntos que resultan muy importantes:

1. Evitar a conciencia la tentación de resolverle todo aquello que pueda resolver por sí mismo.
2. Plantear al niño pequeños retos que deba superar o apoyar sus propios proyectos.
3. No evitar la frustración y los sentimientos desagradables, y elogiar las actitudes constructivas.
4. Esperar lo mejor.
5. Transmitir la aceptación, el respeto y la estima.

1. Evitemos la tentación de hacer por él todo aquello que el niño pueda hacer por sí mismo

—Ya lo hago yo.

La frase, pronunciada por un padre o una madre, implica que haremos algo en un tiempo más breve, y que saldrá mejor. Siem-

1. Damon, W., *Greater Expectations*, The Free Press, Nueva York, 1995.

pre es más eficiente (nos ahorra tiempo y da mejor resultado) vestir a nuestro hijo, darle la comida, hacerle la cama y un largo etcétera que esperar a que lo haga él. Si debe hacerlo solo, tardará más y saldrá peor. Pero el precio de la eficiencia lo paga nuestro hijo con un menor desarrollo de su autonomía y, a la vez, menor confianza en sus propias capacidades.

En la medida de lo posible, los padres tenemos que evitar hacer todo aquello que los niños y las niñas puedan hacer por sí mismos. Muchas familias descubren que sus hijos son capaces de abrocharse la chaqueta ellos solos, o que pueden abrigarse sin su ayuda solo cuando se dan cuenta de que lo hacen en la guardería. Hay que tener los sentidos muy abiertos para intuir las posibilidades de los niños, y, poco a poco, es necesario que reparen en que son capaces de hacer solos cosas que hasta hace poco hacíamos nosotros por ellos.

Cualquier educación comporta ir promocionando la autonomía del niño, pero hay que reconocer que a veces alargamos demasiado el tiempo en que nuestras capacidades sustituyen las suyas. Cuando esto pasa, estamos generando dos problemas:

- No dejamos que los niños desarrollen su potencial y la confianza en sus posibilidades.
- Enseñamos al niño que tiene el derecho de utilizar a los padres para hacer todo aquello que no desee hacer por su cuenta (puesto que nos comportamos de un modo servicial).

Si tenemos presente la máxima que dice «no hagamos por los niños aquello que puedan hacer por sí mismos», entonces tendremos hijos más capacitados y con mayor confianza. Y, de paso, nos ahorraremos unos pocos problemas relacionados con la colaboración doméstica durante la adolescencia.

Un buen ejemplo de una situación en que los padres deberíamos tender a ser prescindibles en aras de la autonomía del pequeño lo tenemos en el momento de la preparación de la bolsa de deporte. Procuremos que sea él quien prepare cuanto necesita. Según su edad y costumbre, podemos ayudarle en ello más o me-

nos, pero siempre tendiendo a hacernos innecesarios. Una secuencia posible podría ser la siguiente: primero, le ayudamos. Un poco más adelante, lo acompañamos. Y, finalmente, le ofrecemos que nos pida ayuda si nos necesita.

—Guille, para los entrenos de hockey hace falta que te lleves siempre la bolsa con todo lo necesario. Para empezar podemos prepararla juntos.

Las primeras cinco o seis veces ayudamos a Guille a poner dentro de la bolsa cuanto precise, y que antes nos hemos cuidado de preparar: el equipo, las protecciones, los patines, la toalla, el neceser, la ropa limpia... Tras las primeras veces, podemos dar un paso adelante:

—Guille, yo te hago compañía mientras tú preparas la bolsa, ¿vale?

Procuraremos no indicarle qué tiene que hacer, sino que nos limitaremos a observar cómo lo hace. Si olvida algo, siempre podemos darle una pista:

—Me da en la nariz que, en cuanto salgas de la ducha, echarás en falta algo...

Al cabo de unos días de prepararse la bolsa en nuestra compañía, pero sin intervención directa por nuestra parte, Guille estará ya dispuesto a que podamos decirle:

—Me parece que ya eres capaz de prepararte tú solo la bolsa. ¡Vamos a probarlo! Por si acaso yo estaré cerca, y, si necesitas que te eche una mano en algo, me lo dices.

Poco a poco, Guille también aprenderá a poner en la lavadora el equipo sucio, a ordenar su propio neceser y los patines... Y así es como, progresivamente, evitaremos tener un muchacho de quince años que desquicie a sus padres mostrándose dependiente y descuidado.

Prepararse la mochila para ir de campamentos es otro momento ideal para promocionar y celebrar la autonomía de nuestros hijos. Las primeras veces podemos proceder como se indica a continuación:

—Flavia, aquí tenemos la lista con todo lo imprescindible para tus campamentos. ¿Empezamos a preparar la mochila? Si te parece bien, yo te voy diciendo y tú lo vas poniendo todo encima de la cama.

Flavia puede ir metiendo en la mochila todo cuanto antes dispuso encima de la cama, según el orden que nosotros le indicamos. Si contamos con un esquema dibujado y podemos seguirlo, sería perfecto que pudiéramos ir consultando todo con ella. Y cuando la mochila esté ya lista...

—Fenomenal, ¡casi puede decirse que la has hecho tú solita!

Los niños reciben con alegría y satisfacción el reconocimiento sincero a sus resultados, y dichos sentimientos son los que les impulsan a querer seguir creciendo en capacidades, en autonomía.

Por tanto: estemos muy atentos a su momento evolutivo. Fijémonos en qué son capaces de hacer y procuremos tener suficiente paciencia para esperar a que lo hagan solos, aun cuando no logren un éxito inmediato. El ritmo de vida que llevamos y las exigencias de algunas situaciones sociales impedirán que podamos actuar en todos los casos como se prescribe. Pero si tenemos presente la importancia de actuar así encontraremos muchas situaciones cotidianas que nos permitirán incrementar la autonomía, las capacidades y, por consiguiente, la autoestima de los pequeños.

2. Vamos a plantear pequeños retos o a apoyar proyectos propios

No basta con fijarnos en lo que los hijos ya son capaces de hacer solos y con evitar hacerlo nosotros. También debemos animarles a dar pasos adelante. Una de las mejores maneras de hacerlo consiste en plantearles retos y en apoyar sus propios proyectos sin ahorrarles las dificultades.

Niños y niñas tienden a proponerse proyectos de todo tipo y de muy variado tamaño, desde levantar un castillo de arena hasta programar un videojuego o construir una cabaña en el bosque.

¡Démosles alas! Los proyectos comportarán dificultades que habrá que superar. En el camino surgirán escollos no previstos que habrá que afrontar. Será preciso rectificar y, en ocasiones, volver a empezar. En cualquier caso, dichos escollos exigirán esfuerzos y constancia. Acompañar a los hijos para que cada vez sean más autónomos a la hora de sacar adelante sus propios proyectos implica tres cosas:

1. Respetar el objetivo

Para nosotros puede tener poco sentido hacer una casita en la copa de un árbol u organizar un campamento indio. Pero tiene mucha importancia prestar apoyo a proyectos autónomos que comportarán esfuerzo y dificultades. No digamos, pues:

—No veo qué sentido tiene. Más te valdría dedicarte a algo provechoso.

Sino, en todo caso:

—Caramba, ¡menudo reto!

2. Confiar que, con habilidad y esfuerzo, será posible

En vez de desanimar a los niños ante objetivos que creamos demasiado ambiciosos para sus posibilidades, es bueno confiar en ellos y transmitirles dicha confianza. Son dos cosas distintas, y ambas tienen la misma importancia. Es bueno decir, pongamos por caso:

—Lo que te propones no parece nada fácil. Será cuestión de pensar bien la manera y trabajar en ello con empeño.

Transmitamos esa idea con alegría y convicción, en vez de hacerlo con semblante y tono escépticos, propios del que piensa: «¡Eso no lo culmina ni loco!». En otras palabras: es preciso trasladar ilusión y no anunciar, de antemano, un fracaso (aun haciéndolo con la intención de evitar futuras decepciones si no consiguen su propósito).

3. Prestar una ayuda puntual cuando se nos pida

No debemos adelantarnos y pretender ayudar antes de que los niños hayan decidido que necesitan ayuda.

Y, a ser posible, cuando nos la pidan, procuremos dar pistas sobre las soluciones en lugar de dárselas mascadas. Por ejemplo, ante el problema: «No sabemos cómo atar las maderas las unas con las otras, porque lo hemos probado con juncos y se nos quiebran», resultará más educativo responder: «¿Habéis pensado en que podríais encontrar cuerda y cordel?» a decir: «En la cabaña del huerto, Juan Pedro tiene un ovillo de cordel. Pedídselo. Os lo prestará».

La capacidad para saber acometer las dificultades y salir airoso de ellas funda la autoestima de las personas.

3. No evitemos la frustración y los sentimientos desagradables y elogiemos las actitudes constructivas

Niños y niñas no siempre darán con las soluciones necesarias, y deberán enfrentarse a problemas difíciles. Empezar proyectos y plantearse retos lleva aparejada la posibilidad de experimentar sentimientos desagradables, que abarcan desde el esfuerzo hasta el fracaso. Será bueno que no les evitemos dichos sentimientos, porque cualquier aprendizaje futuro puede requerir esfuerzo y el hábito de aceptar la frustración antes del resultado.² ¡Incluso al pelar una manzana!

Cuando surjan sentimientos desagradables ante obstáculos difíciles de superar, intentemos comprender al niño y elogiemos —valorando su empeño— su tenacidad, el esfuerzo que desempeña.

Así, en vez de decir:

—En cuanto las cosas no van como tú quisieras, ¡enseguida tiras la toalla! ¡De este modo no llegarás nada lejos!

Apuntemos, más bien:

—Al parecer, resulta más difícil de lo que habías previsto. Tan-

2. José Antonio Marina, *La recuperación de la autoridad*, Versátil, 2009.

to que, incluso, podrías llegar a abandonar. Me hago cargo... Por suerte, te encantaría conseguirlo y, además, te estás dedicando a ello tan intensamente...

El elogio es una buena manera de alimentar la confianza de nuestro hijo en sí mismo. Pero hay que elogiar del modo más adecuado para ayudarlo a comportarse con valentía y evitar que se sienta jactancioso y vaya de sobrado. Lo que conviene elogiar es aquello que el niño hace para progresar: aprender, perseverar, enfrentarse a los obstáculos, superar la frustración. Así es como ayudaremos a fortalecer su capacidad de sobreponerse. No es tan importante que el niño consiga su objetivo como que ponga en juego los elementos necesarios para llevarlo a cabo, y es precisamente eso lo que tenemos que destacar. Poco a poco aprenderá técnicas que le permitirán vencer las dificultades. Mientras, está adquiriendo las virtudes imprescindibles del carácter para hacerlo.³

4. Esperemos lo mejor

Si los niños sienten que confiamos en ellos, tienden, a su vez, a confiar en sí mismos. Para promover lo mejor de cada niño hay que poner sus expectativas algo por encima de la realidad actual, ya que el chico tenderá a *ofrecer* lo que esperamos de él. Tratar a los niños como si fueran mayores de lo que son potencia su crecimiento. Veámoslo con un ejemplo:

—Juana, ¿te importaría acercarte al corral a recoger algunos huevos para guardarlos en el frigorífico? Ya sé que solo tienes cuatro años, pero me parece que puedes hacerlo.

Si bien es cierto que corremos el riesgo de que se rompa algún huevo, estamos estimulando a la niña para poner los cinco sentidos en la tarea. Sintiendo nuestra confianza, hará lo posible para hacerse digna de ella.

Un ejemplo más (este, para adolescentes):

3. Para saber más, vid. Martin Seligman, *La auténtica felicidad*, Vergara, Barcelona, 2003.

—Estaremos fuera todo el día, y os dejaremos solos porque os vemos capacitados para dejar la cocina limpia y la casa en orden a nuestro regreso.

5. Transmitir la aceptación, el respeto y la estima

Niños y niñas necesitan ser vistos como personas capaces, y precisan, a la vez, sentirse aceptados, respetados, valorados y queridos por nosotros para poder reconducir los errores y mejorar paso a paso. Las propuestas que hemos hecho hasta ahora integran una mirada capacitadora; esto es, cuando las ponemos en marcha, los hijos sienten que confiamos en su valía, en sus posibilidades, y van creciendo en habilidades a la vez que superan los obstáculos que les salen al paso. ¿Cómo podemos transmitirles también la aceptación de lo que son, el respeto y la estima?

Ya hemos visto que la autoestima no se construye con alabanzas y aceptación incondicional, sino que arraiga en la confianza en las propias capacidades, una confianza que nace de comprobar la propia competencia con la ayuda de nuestra mirada. Hay otras actitudes que podemos poner en práctica que contribuyen igualmente a hacer que el niño construya una buena imagen de sí mismo y a que, al mismo tiempo, pueda sentirse seguro entre nosotros —aceptado, respetado, amado—, de forma que, poco a poco, sea capaz de desarrollar actitudes tan valiosas como la asertividad y el respeto. Son las siguientes:

1. Comunicar las críticas y los elogios calificando los hechos, jamás a los niños.
2. No comparar nuestros hijos con los de otros.
3. Considerar los errores como una oportunidad para aprender.
4. Prestar atención a cómo hablamos de nuestros hijos ante otras personas.
5. Jugar juntos.
6. Hacer explícito el amor.