

TANIA GARCÍA

Guía para madres y
padres imperfectos
que entienden que sus
hijos también lo son

Lectio Ediciones

© 2017, Tania García
© de esta edición:
Lectio Ediciones
C. Muntaner, 200, ático, 8ª
08036 Barcelona
lectio@lectio.es - www.lectio.es
Eumo Editorial. C. de Perot Rocaguinarda, 17. 08500 Vic
www.eumoeditorial.com - eumoeditorial@eumoeditorial.com
—Eumo es la editorial de la UVic-UCC—

Primera edición: septiembre de 2017

Diseño de la cubierta: Control Z - Comunicació
Foto de la cubierta: © iStock / GelatoPlus

Maquetación: ebc, serveis editorials / Grafime
Impreso en Liberdúplex

Depósito legal: T 698-2017
ISBN: 978-84-16918-22-5

Queda rigurosamente prohibida sin autorización escrita del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que estará sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).
Todos los derechos reservados.

ÍNDICE

NOTA PARA TI	11
1. RAÍCES. Reflexiona sobre tu origen	
y la educación recibida	17
Cómo revivir la infancia	18
La necesidad esencial del ser humano	21
Necesidades en el vientre materno	
y durante el nacimiento.....	23
Déjame nacer en libertad.....	24
Necesidades durante la infancia	29
Ámame.....	30
Solo soy un niño.....	34
Tómame en serio	36
Mi opinión sí importa	38
No me manipules.....	39
Tengo derecho a cumplir mis propios	
sueños	42
No me hagas daño.....	43
Mi cuerpo es mío	46
Déjame sentir	48
En mi casa quiero ser feliz	50
Necesidades en la adolescencia	51
Necesidades no cubiertas: consecuencias	
que se arrastran de por vida	55

Cómo trabajar para superar los momentos difíciles de nuestro pasado y poder educar a los hijos como realmente lo necesitan.....	61
La aceptación.....	66
2. TALLO. Aprende a comunicarte	
con tus hijos de manera óptima	68
Comunicación positiva.....	69
Tipos de padres.....	72
Padres reales: el tipo de padres que debemos ser	76
Lo que nunca debe hacer un padre o un educador	79
Los castigos	80
Diferencias entre el castigo físico y el psicológico	85
Formas de castigo psicológico y sus consecuencias.....	87
Algo que también es castigar, aunque te hayan hecho creer lo contrario	97
Herramientas positivas de comunicación para educar sin castigar ni gritar	99
Paso a paso para lograr comunicarnos correctamente y positivamente.....	110
3. RAMAS. Incorpora a tu hogar unos límites adecuados	113
Funciones de la familia.....	114
Los límites	118

Entender las etapas de desarrollo de los hijos para poner buenos límites.....	121
Características de los límites respetuosos.....	124
Cuestiones previas a tener en cuenta como padres para plantear límites correctamente.....	126
Herramientas para poner unos límites apropiados y respetuosos.....	136
El sí.....	136
El no	137
Las alternativas.....	139
Las negociaciones	140
Paso a paso para acordar buenos límites.....	141
4. HOJAS. Entiende y controla tus emociones para mejorar la relación con tus hijos	144
Qué son las emociones.....	145
Cómo influyen nuestras emociones en la relación con los hijos.....	149
Aprende a reconocer tus emociones y mejora así en tu papel de padre o madre	151
Qué tipo de emociones hay y cómo saber qué nos pasa en cada momento.....	152
Herramientas para controlar tus emociones	158
Manejar la ira en momentos emocionalmente intensos con los hijos.....	163
Cómo ayudar a nuestros hijos a conocer sus emociones.....	168

La libertad de expresión.....	168
Lo que no debemos hacer con las emociones de los hijos.....	170
Acompañamiento emocional correcto.....	172
Qué hacer si tus hijos pegan o insultan cuando se enfadan	175
Paso a paso para comprender tus emociones y las de tus hijos	177
5. COPA. Vive en armonía con tu entorno y con las opiniones de los demás	179
La base de todo es respetar	180
Pautas para superar las críticas y las opiniones ajenas sobre tu manera de educar	182
Generales.....	182
Comunicativas.....	183
Paso a paso para saber qué hacer cuando alguien critica tu manera de educar	185
LA EDUCACIÓN DEL SENTIDO COMÚN ..	187
PREGUNTAS FRECUENTES	188
BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA	195
ENLACES DE INTERÉS	197

A mis hijos, Uriel y Gadea.
Sois mi inspiración y el latir de mi corazón.

El presente libro se basa en la idea de que educar a los hijos
es una bella oportunidad para crecer como personas,
teniendo siempre en cuenta que nosotros como padres
no somos perfectos ni los hijos deben serlo.

NOTA PARA TI

El hogar es la escuela principal de las virtudes humanas.

William Ellery CHANNING

Siempre he sido una persona muy sensible. De hecho, soy extremadamente sensible y empática y, aunque a veces me resulta un poco incómodo emocionarme viendo un anuncio o llorar leyendo un libro, es una gran herramienta que me ayuda en mi trabajo diario con las familias.

No obstante, si hay algo en lo que coincidimos casi todos, es en el aluvión de sentimientos y emociones que nos invaden cuando vemos o escuchamos las noticias.

Guerras, niños que sufren al quedarse huérfanos o al ser atacados por bombas, mujeres asesinadas a manos de sus parejas o exparejas, personas que se quedan en la calle después de años pagando una hipoteca, etcétera.

Es horroroso.

Tanto es así que, después de verlas, se te queda el cuerpo cortado, las ganas de comer se esfuman y te preguntas cómo puedes hacer para ayudar a cambiarlo todo, de qué manera puedes aportar tu granito de arena para mejorar el presente y el futuro de tus hijos y, al fin y al cabo, el de la humanidad.

Sin embargo, muchas de las personas que quieren ayudar a los demás viven con sus hijos un día a día muy alejado de lo que estos necesitan en realidad. Gritos, discusiones

constantes, amenazas, castigos, cachetes, insultos, exigencias llenan su vida y la hacen cada vez más triste, más fría y menos alentadora.

Para ayudar a tu hijo a ser una persona íntegra, responsable y feliz, que ayude y se deje ayudar, que ame y se deje amar, que se quiera y se desarrolle personalmente, que respete, que dialogue, que no juzgue, que reflexione, que no compare, que empatee y que viva y deje vivir debes educarlo según unos principios muy claros, basados en el respeto, la empatía y el amor incondicional, porque, si lo educas en un entorno de respeto propio y mutuo, eso es lo que integrará. En cambio, si lo hacemos en un entorno estresado, hostil, amenazante y violento, esa será su premisa.

Es importante darse cuenta de que nuestros hijos son las futuras generaciones de nuestra especie, las que pueden hacer de este mundo un lugar mejor, o destruirlo.

Aunque todo esto te suene lejano, ¡eh!, pon los pies bien firmes en la tierra, siéntete vivo y afortunado de leer esto, de estar aquí y ahora y de tener en tus manos la responsabilidad y la gran suerte de educar a tus hijos y de disfrutar de su vida y de la tuya, bonita y feliz, porque de eso se trata: de ser feliz pese a las adversidades. Para eso los traemos al mundo, ¿no?

No obstante, educar a los hijos de manera positiva y empática no es tarea fácil: conlleva un gran trabajo, primero personal y después en equipo, pero lo que sí está claro es que la recompensa es muy importante.

Por este motivo, he decidido ayudarte en tu cometido, mostrándote en este libro algunas herramientas sencillas y prácticas con las que educar a tus hijos como realmente necesitan, como necesitáis, como necesita nuestra sociedad en general.

Hay un refrán que siempre repetía mi madre, heredado de la suya, que decía: «Al arbolito, desde pequeñito», en referencia a que a los hijos hay que marcarlos y corregirlos cuando son pequeños, porque, si no, a medida que crecen, es difícil que mejoren y que cambien.

Esta frase tiene una parte acertada y otra que no lo es. La correcta es que la base afectiva, social y psicológica de nuestros hijos se encuentra en las necesidades emocionales cubiertas que les aportemos durante su más tierna infancia y adolescencia, así que todo lo que no les demos entonces marcará unas carencias de por vida. En cambio, es incorrecto que se consiga exigiéndoles y corrigiéndolos como si fueran nuestros súbditos. Cuanto más amor, apoyo, coherencia, respeto y sentido común les aportemos, mejor preparados estarán para la vida.

Por tanto, para que nuestro árbol llegue a estar bien formado, necesita que todas sus partes estén bien nutridas: si alguna de ellas falla, todo lo demás fallará.

Voy a explicarte brevemente en qué va consistir esta aventura transformadora con la que conseguirás educar como deseas.

Vamos a plantar nuestro propio árbol y a atenderlo como realmente necesita. Las partes que vamos a encargarnos de cuidar son:

1. Raíces. Reflexiona sobre tu origen y la educación recibida.
2. Tallo. Aprende a comunicarte de manera óptima con tus hijos.
3. Ramas. Incorpora unos límites adecuados en tu hogar.
4. Hojas. Entiende y controla tus emociones para mejorar la relación con tus hijos.

5. Copa. Vive en armonía con el entorno y con las opiniones de los demás.

El primer capítulo se titula «Raíces». Como sabemos, un árbol sin su raíz no es nada, ya que esta se ocupa de absorber el agua y los minerales necesarios para vivir y después traspasa todo al tallo y al resto del árbol. En la manera en la que nos educaron están nuestras raíces y en cómo nos sentimos durante los primeros años de nuestra vida y durante la adolescencia. Por eso, en «Raíces» vamos a trabajar sobre el modo en el que nos educaron, ya que es imposible tratar de educar a nuestros hijos de manera coherente y con un día a día sin gritos, sin castigos y sin malestares constantes, si antes no hemos reflexionado sobre nuestra infancia. Regresarás a ella y transformarás tus emociones más internas en herramientas para conectar con tus hijos y contigo mismo. Este capítulo inicial es un viaje apasionante y del que nunca se regresa; a continuación, la vida tiene un aire diferente y te sientes realmente afortunado y pleno.

La segunda parte es «Tallo», también conocido como «tronco», y se ocupa de llevar todos los nutrientes a las ramas y a las hojas y, por consiguiente, se encarga del sostén de la infraestructura. Lo mismo ocurre con la manera en la que nos comunicamos con nuestros hijos: si esta falla, es irrespetuosa, manipuladora y negativa, todo se tambalea y acaba marchitándose. En este capítulo vas a aprender a comunicarte con tus hijos de manera positiva, desechando todos los patrones y mitos a los que la sociedad nos tiene acostumbrados y dando un vuelco total a la relación que tienes con ellos. Las pautas que aprendas en «Tallo» te ayudarán también en todas las áreas de tu vida.

La siguiente zona por conocer de nuestro árbol son las «Ramas», muy importantes para que broten las hojas y las flores. Si las ramas no están en buen estado, el árbol nunca llega a generar hojas y se irá quedando sin ramas hasta secarse. En este capítulo trataremos los límites, que nos ayudarán a educar a nuestros hijos con coherencia y amabilidad. Es un error pensar que, por el hecho de educar con sentido común, positividad, cariño y respeto, nos debemos convertir en unos pasotas con nuestros hijos, permisivos y desconectados de sus necesidades reales. Nada más lejos de la realidad. En «Ramas» aprenderás a poner límites necesarios, consensuados y lógicos, que te acerquen a tus hijos y mantengan el árbol nutrido y oxigenado para que, a pesar de los momentos difíciles, no se seque y siga viviendo con motivación y alegría.

Las hojas son la parte del árbol que más vida tiene: se encargan de la fotosíntesis y de generar oxígeno. Así como sin raíces no hay árbol, sin hojas tampoco. Exactamente lo mismo nos pasa a los seres humanos con las emociones: no seríamos humanos sin ellas. Estarás de acuerdo conmigo en que la mayoría de las veces los adultos no sabemos manejar bien nuestras emociones y muchas situaciones con los hijos se nos van de las manos. Al pasar la avalancha, nos arrepentimos y nos sentimos mal y una gran culpabilidad nos invade. Esto es lo que vas a aprender a controlar correctamente en «Hojas». Además, estarás preparado para reconocer las emociones de tus hijos y para ayudarlos a convivir con ellas y a apreciarlas, sabiendo qué hacer cuando ellos necesiten expresar las suyas.

El quinto y último capítulo es la copa de nuestro árbol. Como sabes, es la parte en la que conviven todas y cada una de las diferentes formas de vida de un árbol y deben

hacerlo en armonía. En «Copa» veremos cómo podemos adaptar nuestra nueva manera de educar, empática, templada y coherente, a nuestro entorno. Estamos rodeados de familiares, amigos, vecinos y profesores y por lo general cada uno tiene su propia experiencia y visión. En muchas ocasiones, tendemos a dejar de lado lo que realmente sentimos y queremos para nuestros hijos, con tal de encajar en las opiniones de los demás. Nuestra «Copa» nos ayudará a seguir siempre a nuestro corazón.

Como ves, cada una de las partes de nuestro árbol tiene mucho que aportarte y te aseguro que, cuando empiezas a mejorar, notas que la vida, tu vida, vuestra vida, cambia. Con el paso de los días, empezamos a vivir intensamente, cohesionados, en equipo y mejor, mucho mejor.

Educar a nuestros hijos es el trabajo que tenemos que encarar con más perseverancia y, además, un trabajo en el que estamos contratados para siempre.

Así que, aunque no somos perfectos ni existe la perfección, debemos trabajar día a día para ser cada vez mejores padres y, por tanto, para guiar a nuestros hijos hacia un futuro mejor, hacia el futuro que ellos realmente desean y merecen.

Espero que disfrutes la lectura tanto como yo he disfrutado preparando las partes de mi árbol particular, que a partir de ahora deja de ser mío para ser nuestro.

Sin más, ¡empezamos!

Un abrazo y gracias.

Tania