

Alba Castellvi Miquel

HÁBITOS PARA QUE SEAN FELICES



Cómo lograr que tus hijos de 3 a 14 años
crezcan autónomos y seguros

**HÁBITOS
PARA QUE SEAN
FELICES**

© 2024 Alba Castellvi Miquel

© Raquel Gu, por las ilustraciones

© Marçal Font, por la imagen de portada

© 9 Grup Editorial
Lectio Ediciones/Angle Editorial
c. Mallorca, 314, 1.º 2.ª B
08037 Barcelona
T. 93 363 08 23
www.lectio.es
lectio@lectio.es

Diseño de cubierta: Felipe Román Osorio

Primera edición: septiembre de 2024
ISBN: 978-84-18735-71-4
DL T 644-2024
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 Castellvi Miquel

HÁBITOS PARA QUE SEAN FELICES

Cómo lograr que tus hijos de 3 a 14 años
crezcan autónomos y seguros

Ilustraciones de Raquel Gu

Taula

Presentación	13
Con qué os puede ayudar este libro	15
Se hace camino al andar	17
Primer paso	21
Las preguntas esenciales: ¿qué es educar? ¿Para qué educamos?	21

PARTE I

QUÉ HAY QUE ENSEÑAR Y POR QUÉ	27
1. Aprender a definir los propios objetivos	31
2. Aprender a tomar decisiones sobre cómo acercarse a sus objetivos	33
3. Aprender a utilizar los recursos que tenga a su alcance para avanzar hacia su propósito	43
4. Aprender a avanzar a pesar de las incertidumbres, es decir, a tener coraje ante las dudas y las dificultades	49
5. Aprender a sobreponerse a las dificultades y a esforzarse cuando sea necesario	53
6. Aprender a renunciar, total o parcialmente, en favor de objetivos más relevantes, si es preciso	55
7. Aprender a disfrutar del camino	57

PARTE II

LOS HITOS. IDEAS CONCRETAS PARA EDUCAR HÁBITOS PARA QUE SEAN FELICES	61
Advertencia tranquilizadora (o primero un paso y luego otro)	63
APRENDER A DEFINIR LOS PROPIOS OBJETIVOS	65
1. Planificar una excursión	67
2. Concentrarse en una actividad	69
3. Planificar el tiempo dedicado a actividades y tareas	72
4. «Antes la obligación que la devoción»	76
5. Vincularse a un proyecto colectivo	78
6. Aburrirse	81
APRENDER A TOMAR DECISIONES QUE LOS ACERQUEN A SUS OBJETIVOS	83
1. Apagar las pantallas cuando se termine el tiempo de uso	85
2. Hacer las cosas «a su debido tiempo»	89
3. Comer bien	93
4. Pensar antes de hablar	96
APRENDER A UTILIZAR LOS RECURSOS AL ALCANCE PARA AVANZAR	99
1. Curarse	101
2. Hacer cosas «delicadas»	103
3. Hacer regalos con los propios medios	107
4. Plantar	109
5. Guardar la ropa en el armario	111
6. Prepararse la mochila	113
APRENDER A AVANZAR A PESAR DE LAS INCERTIDUMBRES; ES DECIR, A TENER CORAJE ANTE LAS DUDAS Y DIFICULTADES	115
1. Ir de campamento	117
2. Probarlo todo	120
3. Distinguir la verdad de la opinión	123
4. Jugar a la intemperie con libertad	126
APRENDER A SOBREPONERSE A LAS DIFICULTADES QUE IRÁN SURGIENDO Y A ESFORZARSE CUANDO HAGA FALTA	131
1. Caminar	133
2. Quitar la mesa	136

3. Ganarse los caprichos	139
4. Salir a tirar la basura	142
5. Hacer deporte	144
6. Relajarse y cambiar el estado de ánimo.....	147
7. Aprender a tocar un instrumento (o a bailar, o a modelar arcilla...)	151

APRENDER A RENUNCIAR, SI ES NECESARIO, A FAVOR DE OBJETIVOS

MÁS RELEVANTES	155
1. Esperar fechas señaladas	157
2. Esperar el turno a la hora de hablar.....	159
3. No comer golosinas porque sí	161
4. Reconocer las necesidades de un entorno.....	164

APRENDER A DISFRUTAR DEL CAMINO	169
1. Ser cordial	171
2. Leer por placer.....	175
3. Llegar a acuerdos	178
4. Ser agradecidos.....	182

Para Guillem y Cesca



Presentación

Mientras escribo este libro, recibo una llamada de una madre que no conozco, que necesita hablar de su familia porque está preocupada:

—En casa no hay ni un solo día que no nos enfademos. Mis hijos todo el día se quejan o se pelean, cuesta mucho que colaboren en las tareas que se les pide y es agotador. Ni ellos ni nosotros lo llevamos bien —dice con tono de agotamiento.

—Me gustaría ayudarlos. ¿Lo hablamos?

—¡Pero es que aún hay más! En la escuela, a mi hijo mayor quieren hacerle pruebas para ver si tiene déficit de atención, yo lo veo sufrir y él cada vez está más frustrado y enfadado porque en la escuela no progresa.

—Casi seguro que podemos hacer algo para mejorar toda esta situación —le digo poniéndome en su lugar, porque sé en qué medida esto la preocupa y la hace sufrir.

Con un tono esperanzado, ella me dice:

—Te llevo a los niños tan pronto como puedas verlos.

Entonces le respondo lo que precisamente me ha llevado a escribir este libro:

—No será necesario. Vosotros, como padres, podéis hacer mucho. Trabajaremos juntos, vosotros y yo, y ya veréis cómo podréis ayudarles a estar mejor y conseguir mejorar la convivencia en casa.

Como educadora que soy, muchas familias creen que mi labor consiste en tratar con niños o adolescentes para mejorar algunas de sus actitudes y experiencias. Y en parte es cierto, pero solo en aquellos casos en los que es necesario llegar a acuerdos y velar porque se cumplan, como en el caso de adolescentes que necesitan ser entendidos (y entender a sus padres) y donde todas las partes deben comprometerse, o en casos donde hay niños con dificultades muy concretas que requieren una intervención inicial más especializada (bloqueo con la lectura, negacionismo, timidez extrema...).

En la mayoría de situaciones familiares, mi labor aporta los mejores resultados cuando ayudo a padres y madres a que *ellos mismos* puedan hacerse cargo de resolver las dificultades y de educar a sus hijos para que puedan desarrollar todo su potencial.

Lo hago porque creo que es lo más importante. Gracias a la teoría sociológica y a los estudios empíricos, a mis observaciones como profesional y a mi vida personal, hace años que sé que prestar atención a la manera como educamos a los que crecen a nuestro alrededor es el mejor modo de contribuir a construir un futuro mejor. Para las personas a título individual —que pueden ser más felices según los aprendizajes que hayan hecho— y para el colectivo de los humanos en general —porque al fin y al cabo el mundo será de una

manera o de otra según las decisiones que tomen en el futuro los niños y adolescentes que ahora están en nuestras casas y escuelas.

Inicié el proyecto de trabajar con familias hace diez años, cuando ejercía como mediadora familiar y maestra de escuela y cada vez conocía a más niños y niñas con problemas de concentración, de conducta y de relación. Me preocupaba la cantidad de niños y adolescentes que veía con dificultades de este tipo y también el alcance de los problemas que presentaban: algunos querían que las cosas se hicieran siempre a su manera, otros no habían aprendido que conseguir algo requiere espera y esfuerzo, y otros no sabían hacer cosas básicas que tenían que ver con su cuidado u organización personal.

Con qué os puede ayudar este libro

Si tenéis un hijo o conocéis a un niño o adolescente que pide atención constantemente o a quien le cuesta mucho colaborar, este libro os ayudará. Si vuestro hijo o hija es muy exigente, impaciente o le cuesta persistir en algo cuando no le sale bien, también os irá bien leer este libro. Si en la escuela os dicen que le cuesta concentrarse o que tiene problemas de relación con los demás, también os puede ser de ayuda.

Conozco a muchos padres cuyos niños y adolescentes son demasiado comodones o perezosos. Trato con muchas familias con hijos que son objeto de burlas, o que se ríen de los demás. Trabajo con muchos padres y madres agotados por unos hijos que parece que les lleven la contraria por sistema, como si no pudieran evitarlo. A menudo también me piden ayuda porque tienen que repetir las cosas quinientas veces para que sus hijos les hagan caso. Si vivís una situación similar a alguna de estas, sabed que no estáis solos.

Cada vez hay más profesores y padres que hablan de niños y adolescentes con dificultades con la frustración, con el lenguaje, con el esfuerzo. De niños y jóvenes con problemas de atención y de constancia. De niños y niñas que sienten ansiedad ante las contradicciones o ante las experiencias negativas. Y también que actúan con agresividad. Cada vez se habla más de preadolescentes y adolescentes que no encuentran intereses que les despierten las ganas de trabajar, que no se gustan, que se agreden a sí mismos y que se angustian como nunca antes.

Estos problemas se deben, al menos en parte, a la falta de oportunidades para desarrollar las capacidades necesarias para consolidar la autonomía y la autoestima bien fundamentadas y así poder avanzar con paso firme.

Una falta de oportunidades que se explica por varias razones. Una de ellas es que, en ocasiones, en nuestro contexto social los niños y jóvenes se sobreprotegen con exceso. Otra de las razones es que vivimos en entornos muy tecnológicos, muchas veces sin saber utilizar de forma cabal todas las facilidades que tenemos a nuestro alcance. También cabe mencionar el cambio de valores de la sociedad y la transformación del papel de los hijos en el universo familiar. La educación también se ha vuelto más difícil por la falta de buenos referentes cercanos a los padres. Y a todo aquello que dificulta la labor de educar hay que dedicarle una mirada atenta y tratar de corregirlo, porque las carencias en educación (o socialización primaria, como lo llaman los sociólogos, que es la que deben proporcionar las familias) puede acarrear problemas muy graves y estamos corriendo el riesgo de que afecte negativamente a las generaciones que ahora están creciendo. De hecho, en el caso de los adolescentes ya vemos que a menudo está siendo así.

Por suerte, hay razones para la esperanza. Ya estamos detectando los problemas y entreviendo sus causas. Por lo tanto,

hemos dado el primer paso para resolverlos. Este libro explica qué más podemos hacer: qué cosas básicas pueden ayudar a educar a quienes ahora crecen a nuestro lado de manera que puedan vivir felices y preparados, y también *cómo* hacerlas posible.

Se hace camino al andar

El día que los hijos nacen, nacen también los padres. Por tanto, nacidos el mismo día, unos como padres y otros como hijos, ni unos ni otros han tenido tiempo para aprender nada. Ni los hijos saben moverse por el mundo, ni los padres saben relacionarse con ellos de una forma educativa que les permita sentirse bien con ellos mismos y con su entorno, aquello que podríamos llamar *felices*, más adelante. O, al menos, los padres no tienen por qué saber hacerlo, ya que no han tenido ninguna experiencia previa ni han ido a ninguna escuela a que se lo enseñen. Y, tal y como se ha dicho siempre, los hijos no vienen con un libro de instrucciones.¹

Cuando los padres educamos, sabemos algunas cosas porque la intuición innata de animales biológicos nos informa debidamente sobre lo que es más básico, pero muchas otras cosas las vamos aprendiendo a fuerza de ensayo y error, o imitando lo que hacen las personas de nuestro entorno.

En ocasiones, esto ayuda mucho, si en el entorno hay personas con buen criterio y buenas prácticas, pero otras veces el contexto no favorece una educación de calidad y a los padres

1. Este libro de instrucciones nunca podría existir porque no hay una única manera adecuada de ser educado en función del código genético de cada uno, sino que las necesidades educativas de una persona van cambiando en función de las experiencias que vive, y estas experiencias no las proporcionan solo los padres y los educadores, sino un contexto mucho más amplio que va configurando la manera de ser y de hacer de la persona.

les hace perder de vista lo que es más importante: que el objetivo de la educación es que los hijos sean *capaces de vivir la vida que elijan, felices y respetuosos*.

Por eso mi intención es ayudar a hacerlo fácil, ayudar a aprender a educar a la vez que acompaño a las familias que saben que esta es la labor más importante de todas. ¡Y que también quieren que el proceso sea placentero!

Este libro ha sido escrito pensando en padres, madres, educadores y personas a cargo de niños, como los cuidadores. Quizá lo hayáis elegido porque estáis preocupados, confundidos, agobiados o cansados. Quizá sencillamente queréis «hacer las cosas bien» y así prevenir problemas. Estad tranquilos: desde mi perspectiva, el camino de la educación es como reza el poema de Machado: se va haciendo al andar. Es así como lo han hecho muchas generaciones de padres. Los educadores (filósofos, pedagogos, maestros...) han ayudado a abrir nuevas sendas y han sugerido muchas ideas, algunas incluso contradictorias entre ellas, a lo largo de la historia.

Lo que hago en las páginas que siguen a continuación es ofrecer una mirada global y unos cuantos hitos² que sé que son útiles para los objetivos de la educación tal y como los planteo.

Cuando lleguéis al final del camino de este libro atesoraréis más ideas para hacer posible que los niños y los adolescentes crezcan despiertos y seguros, con una confianza en sí mismos bien fundamentada que les permita elegir sus caminos y disfrutar de sus pasos. Que vuestros hijos tengan unas capacidades y una mirada que les permita ser felices más adelante. Estaréis preparados para ayudarles a aprender habilidades y actitudes útiles para toda la vida.

2. Los hitos son marcas sobre la tierra que sirven para delimitar un campo o territorio o, como en el caso de los que hallaréis en este libro, para marcar el recorrido de una vía.

Y una última cosa: cuando recorremos un camino junto a alguien, siempre debemos acompañar los ritmos. En este caso, esto significa que si ponéis en práctica algunas de las ideas de la segunda parte para vuestros hijos, vosotros también podréis vivir una vida más sana en algunos aspectos, porque, como no podemos pedir ni esperar lo que nosotros mismos no hacemos, para ser un buen modelo tenemos que evitar malas prácticas como, por ejemplo, abusar del entorno digital o no ser cordiales con los demás. Y es que ayudar a crecer saludablemente y felices a nuestros hijos también hace posible que crezcamos como personas y como padres.

Este libro se puede leer seguido o bien yendo directamente a cualquiera de los capítulos que os interese. Espero que la lectura os sea provechosa y agradable a partes iguales.

Primer paso

Las preguntas esenciales: ¿qué es educar? ¿Para qué educamos?

Cuando iniciamos cualquier cosa que pretendemos que salga bien, es esencial tener claras dos cosas: qué pretendemos hacer exactamente, y por qué. Es decir, es necesario que el objetivo esté claro para poder dirigir bien nuestros pasos y es necesario que este objetivo tenga un buen motivo que nos dé ánimos por el camino si aparecen dificultades (una intención definida, un propósito).

Por tanto, cuando educamos también debemos tener muy claro nuestro objetivo. Debemos saber lo que significa educar y cuál es el *propósito* de la educación que queremos ofrecer, qué nos guía, es decir, *para qué* educamos.

Si no lo tenemos claro, puede ser que demos pasos en la dirección equivocada y que terminemos llegando a un lugar indeseado. En cambio, si lo tenemos claro, podremos decidir bien qué hay que hacer para alcanzar lo que nos proponemos, y por tanto nuestros pasos nos llevarán allí donde queremos llegar.

Hijos felices

Todos los padres que aman a sus hijos dicen que quieren que estos sean, por encima de todo, felices.

La mayoría de cosas que los padres hacen por sus hijos tienen este propósito. Muchos saben que para ser feliz es necesario también ser infeliz a veces, ya que, si no, no hay contraste. Y sin contraste no se puede distinguir entre qué es felicidad y qué no.

Por eso hacen muy bien en no afanarse a tener a sus hijos contentos todo el rato, y no pierden su tranquilidad aunque, a veces, sus hijos se muestren insatisfechos, contrariados o aburridos. «Carecer de algunas cosas que uno desea es condición indispensable de la felicidad», escribió Bertrand Russell. En este libro encontraréis ideas para que esta condición indispensable se cumpla y de este modo la felicidad pueda ser posible.

El poeta Joan Vinyoli escribió que

... la vida
vale solo por momentos
inesperados de intensa
felicidad que no podemos
hacer nuestra del todo
ni retenerla mucho rato.³

Para encontrar estos momentos hay que saber mirar hacia nuestro interior, tener presente que la felicidad es más una disposición de la mente que una condición de las circunstancias. El filósofo Kierkegaard decía que «La puerta de la felicidad se abre hacia dentro, hay que retirarse para abrirla: si uno la empuja la cierra cada vez más.» Séneca era partidario de hallar la felicidad anulando toda expectativa, y afirmaba que la verdadera felicidad no se alcanza cuando se tiene todo, sino cuando no se desea nada. En esta línea de austeridad

3. Joan Vinyoli, «L'ocell negre», *Ara que és tard*.

Erasmo de Rotterdam también afirmaba que la felicidad es querer lo que uno es, y Sartre decía que la felicidad no es hacer lo que uno quiere, sino querer lo que uno hace. Por eso este libro habla de cómo enseñar a nuestros hijos a valorar lo que tienen, a agradecer las circunstancias favorables que les rodean, a encontrar el sentido poético y la belleza de algunas pequeñas cosas aparentemente irrelevantes pero que, si nos fijamos bien, son como las luciérnagas que tanta ilusión nos hace encontrar en las noches de verano: pequeños guiños de la felicidad que, desde fuera, nos recuerda que en nuestro interior hay un pozo repleto de ella en el que podemos ir a calmar nuestra sed.

Pero tener la capacidad de transformar las circunstancias no deseadas es también básico para poder ser feliz, como explicaba Hannah Arendt. Por eso, entre las ideas que os ofrezco para acompañar a vuestros hijos hay muchas que harán crecer su capacidad de avanzar hacia un lugar mejor, de mejorar su entorno, de contribuir con sus capacidades a hacer que lo que es de todos sea más favorable para todos.

Para Nietzsche, la felicidad es el sentimiento de crecimiento, lo que resulta de haber superado una resistencia. En este libro, también hallaréis reflexiones e ideas que ayudarán a vuestros hijos a encontrar este sentimiento: a hacerse mayores sintiendo que son capaces de sobreponerse a las dificultades.

Y como «Los únicos que son felices —lo decía John Stuart Mill— son los que tienen sus mentes fijas en algún objeto que *no* sea su propia felicidad», he escrito un libro para evitar que los niños y los adolescentes estén excesivamente absortos en ellos mismos, tan autocentrados que no puedan relativizar su condición.

Y es que este libro también os ayudará a tener hijos «despiertos», además de felices.

Una persona despierta tiene agilidad mental y una buena capacidad de relacionarse bien consigo misma y con lo que la rodea. Es una persona inquieta, avispada, espabilada. A veces soñadora y a veces realista, pero siempre capaz de prestar atención a lo que la rodea y de comprender —y, al mismo tiempo, imaginar y transformar— las realidades.

Un niño, una niña o un adolescente despierto es sagaz, capaz de descubrir lo que se esconde detrás de lo aparente. Hábil para utilizar los recursos que tiene a su alcance. También es perspicaz, puede comprender a las personas y relacionarse con ellas de manera positiva.

Un niño despierto se interesa por lo que ve y por lo que ocurre a su alrededor. Posee la capacidad de captar las cosas, de concebir ideas y de ingeniar soluciones creativas.

El niño o niña que tiene una mirada luminosa es diligente y despierto.

Me gusta educar a niños despiertos para que sus vidas y las de todos los que los rodean puedan ser mejores. Si alguien es despierto, cuando es feliz, lo es a conciencia. Este es el propósito de la educación tal como me la planteo.

Y ahora debemos detenernos en el concepto de «educación».

La educación

Mi concepto de educación, eje de las propuestas prácticas que hallaréis en este libro, es el siguiente:

Educar es acompañar a los que crecen compartiendo juntos un trecho del camino para que más adelante puedan recorrer su propio camino en buenas condiciones.

Si estáis de acuerdo con esta definición, seguid caminando conmigo por las líneas que vienen a continuación.

Si acompañamos a alguien con el objetivo de que más adelante pueda caminar sin nuestra compañía, será necesario que le traspasemos, o que le ayudemos a aprender, una serie de conocimientos, habilidades y actitudes para poder avanzar *en buenas condiciones*.

¿Cuáles? ¿Qué es lo que los niños y jóvenes de hoy en día deben conocer?, ¿qué es lo que necesitarán saber hacer?, ¿y cuáles son las actitudes que les hará falta tener para recorrer un buen camino? Estas preguntas son muy importantes: si no sabemos las respuestas, ¿cómo podremos decidir qué enseñarles y cómo hacerlo?

Por tanto, intentaremos responderlas en la primera parte de este libro.

En esta primera parte hablaremos de la importancia y la manera de enseñar a aquellos a quienes educamos a

- actuar con libertad
- tomar decisiones que los lleven a vivir la vida que elijan
- saber hacer cosas
- tener valor
- sobreponerse a las adversidades
- renunciar cuando sea necesario
- sentirse satisfechos con la vida que tengan

En la segunda parte, hallaréis decenas de ejemplos concretos que os ayudarán a poner en práctica estas enseñanzas. Son los hitos del camino.