

Cuentos molones para educar en positivo

Una Madre Molona
y Marido

2



Ilustraciones de
Martosaurius

Cuentos molones para educar en positivo

Una Madre Molona y Marido

2



Ilustraciones de
Martosaurius



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Edición en formato digital: marzo de 2022

© 2022, Una Madre Molona y Marido, por el texto
© 2022, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona
© 2022, Martosauriuss, por las ilustraciones

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-488-6134-6

Compuesto por Rebeca Podio

Composición digital: Newcomlab S.L.

Índice

Antes de empezar...	8
El poder de las palabras	10
1. Explicación del cuento «El poder de las palabras»	22
Los gusanitos	26
2. Explicación del cuento «Los gusanitos»	38
Con dos moños	42
3. Explicación del cuento «Con dos moños»	54
La mejor amiga	58
4. Explicación del cuento «La mejor amiga»	70
¡Al agua patos!	74
5. Explicación del cuento «¡Al agua patos!»	86
¡Cambiaremos el mundo!	92

Antes de empezar...

Nos presentamos: somos Isabel y Dani, una madre y un padre como tú. Cuando las rabietas llegaron a casa, nos vimos absolutamente desbordados y nos sentimos perdidos. ¡No sabíamos cómo actuar!

Probábamos diferentes fórmulas, pero nada parecía traer paz a nuestra familia. Continuamente entrábamos en un bucle de amenazas, chantajes y, hasta que no gritábamos, no conseguíamos una respuesta por parte de nuestros hijos. Llegó un punto en el que nos dimos cuenta de que no disfrutábamos de nuestro tiempo en familia, sino que sobrevivíamos como podíamos. Cuando los veíamos dormidos en su habitación, llegaban los remordimientos y el sentimiento de culpa por ese grito o esa amenaza.

Todo cambió cuando conocí la Disciplina Positiva. Modifiqué mi manera de actuar ante los diferentes retos que se nos presentaban con nuestros hijos y el ambiente en casa mejoró de forma notable. Los retos y los conflictos no desaparecieron por completo, pero, al sentirme mucho más segura a la hora de abordarlos, empezamos a funcionar realmente como un equipo. **¡Descubrí que el verdadero cambio estaba en mí!**

Fue entonces cuando Marido se unió y al fin empezamos a educar de la mano.

Durante estos años, hemos conectado con un montón de madres y de padres como nosotros. Fue un alivio descubrir que no estábamos solos y que los problemas de los demás se parecían bastante a los nuestros.

La magia surgió cuando entendimos que teníamos que aprender de nuestra propia experiencia. Profundizamos en diferentes disciplinas que pusimos en práctica para convertir cada dificultad en un reto para aprender en familia.

Entendimos que no hay dos padres ni dos hijos iguales; hay muchos tipos de familia y cada circunstancia es un mundo. Por ello, creamos un enfoque propio para trabajar en nuestra casa.

De toda esta formación y de nuestra experiencia personal aplicándolo con nuestros tres hijos, nació nuestro **Método Family Training**. Un entrenamiento creado para familias reales que, como nosotros, no son perfectas pero que quieren sentir la seguridad de estar en el camino correcto.

En este, nuestro segundo libro de cuentos para educar en positivo, encontrarás cinco historias basadas en situaciones reales vividas en nuestra familia desde que empezamos a educar en positivo. Además, cada cuento va acompañado de una explicación para los padres. El propósito es que disfrutes de un momento de conexión con tus hijos, a la vez que aprendes que otra forma de educar y de relacionarnos es posible.

Importante

Después de cada relato encontrarás una explicación detallada de la aplicación de la Educación Positiva. Si no tienes conocimientos en este ámbito o en Disciplina Positiva, puede que algunas cosas te parezcan chocantes. Es normal, pero ten en cuenta que hay una base importante de conocimiento y práctica detrás. Y recuerda que esto solo son algunas pinceladas. Si te interesa la Educación Positiva, te recomendamos que acudas a un taller presencial o que te animes a probar nuestra formación *online*, que ya ha transformado a más de cinco mil familias hasta la fecha.

El poder de las palabras



A **Claudia, Alonso** y **Vega** les encanta ir con su abuela a jugar al parque. Suelen ir a uno que les gusta mucho, en especial a Claudia, porque tiene una zona para mayores.

A Claudia le encantan los retos y, siempre que van a este parque, corre a escalar por uno de los juegos de esa zona.

—**¡Mira lo que hago, abuela!**— suele gritar mientras se cuelga, pasa de anilla en anilla y salta al suelo cuando llega al final.

Un día, mientras la abuela estaba jugando con Vega y Alonso en el tobogán, Claudia se lanzó como siempre a su juego favorito, el de mayores, y empezó a subir por él emocionada.



—Niña, ese juego es para mayores y no podrás hacerlo. Además, te caerás y te harás mucho daño —le dijo una mamá que presenciaba la escena.

Claudia se puso nerviosa; se sentía observada y presionada. Pero decidió intentarlo porque ya lo había hecho mil veces.

«**Ufff**, ¿y si es verdad y me caigo?», pensó en ese momento. Todo parecía mucho más alto y difícil que en otras ocasiones.

Con cierto titubeo, se agarró a la primera anilla, después a la segunda y... Efectivamente, se cayó y se puso a llorar de dolor y de frustración.



Su abuela llegó de inmediato y la consoló. Claudia le contó todo lo que había pasado. Le dolía más el orgullo que el golpe que se había dado al caer.



Al día siguiente, Claudia volvió al parque acompañada de sus padres y sus dos hermanos. Su madre se extrañó de que su hija no fuese a su juego favorito.

—Cariño, veo que ya no te subes a las anillas —le dijo sorprendida.

—Ya no quiero subirme, **me da miedo** —contestó Claudia.

—¿Y eso? —preguntó su madre—. ¿Cómo es posible, si antes lo hacías casi con los ojos cerrados?

—Ayer una señora me dijo que tuviera cuidado, que ese juego no es para mi edad y que me iba a caer —le explicó Claudia encogiéndose de hombros—. Al subirme, me resbalé y me caí. La señora tenía razón...





—Mi vida, es normal que sientas miedo —le contestó cariñosamente su mamá—. Pero yo creo que si lo intentas, si confías en ti, puedes volver a conseguirlo. Tal vez no, pero si no lo intentas, nunca sabrás si eres capaz de hacerlo otra vez. **¿Quieres que vaya contigo y te apoye?**

—Está bien, pero no te alejes de mí —le pidió Claudia a su madre después de pensárselo en silencio durante unos instantes.

Madre e hija fueron hasta el juego y Claudia empezó a pasar por las diferentes anillas.

—Estoy aquí, cariño. Si te resbalas, caerás en mis brazos.

Claudia se sintió segura, lo intentó y, al llegar a la última anilla, saltó al suelo y exclamó:



—¡Lo he conseguido! ¡Lo he vuelto a hacer!

—Claro, mi vida —le dijo su madre—. Para conseguir lo que queremos, necesitamos práctica y confianza. Caernos alguna vez forma parte del aprendizaje.



Un tiempo después, Claudia invitó a su amiga Ari al parque. Eligieron el césped para hacer piruetas, saltos y volteretas. Ari hizo una voltereta lateral perfecta. Claudia intentaba hacer la misma voltereta una y otra vez.

—No podrás hacerlo, es muy difícil —le dijeron unas niñas mayores que las observaban.

Pero Claudia recordó lo que le había dicho su madre y contestó:

—No puedo... todavía. **Solo me falta confianza y práctica.**

Su amiga, Ari, la ayudó y le enseñó un par de trucos. Tras muchas volteretas fallidas y alguna que otra pérdida de equilibrio, Claudia hizo una voltereta lateral de la que se sintió muy orgullosa.



«Mamá tenía razón: solo me hace falta practicar mucho y confiar en mí misma», pensó la niña.



Unos días después, volvieron al parque. Ese día también habían ido papá y mamá, además de los abuelos. Claudia creía que era un día perfecto para enseñarles a todos sus progresos con las volteretas laterales.

—**¡Mirad!** —les dijo—. Voy a hacer cinco volteretas seguidas.

Claudia tomó impulso e hizo... **una, dos, tres, cuatro y cinco** volteretas laterales seguidas.

—**¡Pero bueno!** —exclamó, emocionada, su abuela—. No sabía que hubieses aprendido a hacer volteretas laterales.





—No sabía hacerlas, pero ha aprendido estos días —señaló la madre.

—¿Cómo ha podido hacerlo? —preguntó la abuela.

—*Porque no había ningún adulto que le dijera que no sería capaz* —explicó la madre.

FIN

I. EXPLICACIÓN DEL CUENTO «EL PODER DE LAS PALABRAS»

Este cuento nos ayuda a ver cómo nuestras palabras generan un impacto sobre otras personas. Claudia dominaba ese juego, se colgaba de anilla en anilla con mucha destreza. Sin embargo, escuchar las advertencias de esa madre («te caerás y te harás mucho daño») le provocó inseguridad y miedo. A pesar de haber superado el juego muchas veces con éxito, por primera vez, dudó, cayó y se hizo daño.

Es lo que se conoce como efecto Pigmalión o «la profecía autocumplida». Os resumimos un experimento que llevaron a cabo en 1968 el psicólogo Robert Rosenthal y la directora de una escuela pública, Lenore Jacobson. Para ello, sometieron a unos alumnos a una prueba de inteligencia. Tras falsear los resultados, se los presentaron a sus profesores indicando que algunos de los estudiantes tenían una inteligencia por encima de la media y que, por lo tanto, podrían esperar mucho de ellos.

Los alumnos que fueron etiquetados aleatoriamente como más inteligentes que la media obtuvieron mejores resultados académicos al finalizar el curso. En el estudio se pudo comprobar que los docentes tenían grandes expectativas sobre estos alumnos y les ofrecían, de forma inconsciente, un trato especial. Si

un alumno «normal» fallaba, el profesor lo corregía indicándole el error, mientras que si el que se equivocaba era uno de los alumnos «más inteligentes», el profesor lo animaba a pensarlo bien, porque daba por hecho que tenía que tratarse de un despiste, porque es «más inteligente que la media».

No cometamos el error de etiquetar en positivo. No existen las etiquetas buenas, porque todas nos condicionan y pueden ser igual de perjudiciales. Si soy muy listo y en algún momento dudo —como es natural—, puedo tener miedo a intentarlo para no defraudar las altas expectativas de quien me considera tan listo. Si soy muy buena, intentaré complacer a los demás y hacer lo que se espera de mí, aunque eso suponga renunciar a ser yo misma.

Continuando con el cuento, la madre le pregunta a Claudia por qué no quiere jugar en las anillas que tanto le gustan, y la niña reconoce sentir miedo tras el accidente. La madre, en lugar de negar ese miedo, lo permite y lo valida,

comentando que es normal sentir esa emoción. Eso produce mucho alivio. Es importante recordar que negar las emociones no hace que desaparezcan.

Fantasmas de nuestra propia infancia

No perdamos de vista los fantasmas de nuestra propia infancia. Son muchas las madres y los padres que, de forma inconsciente, proyectan sus miedos en sus hijos. Pongamos un ejemplo: si yo crecí con una etiqueta de «cobarde» y veo a mi hijo expresar miedo, puedo correr el riesgo de querer evitar que sufra lo que yo sufrí. Con la mejor de las intenciones, intentaremos luchar contra esa emoción negándola: «No tengas miedo», «Tienes que ser valiente». Ahora, intenta separarte de tus fantasmas e imagina, por un momento, cómo sería una persona sin miedo. Efectivamente, una persona sin miedo puede ponerse en situaciones de alto riesgo; es decir, el miedo es una emoción válida y necesaria, ya que nos ayuda a sobrevivir como especie.



El valiente no es la persona que no siente miedo, sino la persona que, a pesar de sentirlo, es capaz de evaluar los riesgos y tiene el coraje de tomar decisiones. Por lo tanto, sentir miedo no hace que tus hijos sean cobardes. Cuanta más seguridad tenga una persona en sí misma, más capacidad tendrá para tomar decisiones y superar los diferentes retos de la vida.

La madre del cuento no rescata a su hija. Pero sí muestra empatía y acompañamiento desde la calma. Además, no añade presión con frases como «Lo vas a conseguir» o «Tú puedes». *A priori*, estas palabras parecen muy alentadoras, pero ¿y si no lo consigo?, ¿y si me vuelvo a caer? El miedo a no cumplir con las expectativas también nos puede condicionar negativamente. Por ello, proponemos sustituirlas por frases como las que dice la madre en el cuento:

«Si lo intentas, si confías en ti, puedes volver a conseguirlo. Tal vez no, pero si no lo intentas, nunca sabrás si eres capaz de hacerlo otra vez. ¿Quieres que vaya contigo y te apoye?».

Abrir la puerta al fracaso, aunque parezca contradictorio, produce alivio. Muchas personas confunden educar en positivo con utilizar el positivismo de forma inadecuada. No, en la vida no siempre conseguiremos lo que nos proponemos. Pero cuando ponemos el foco en el proceso, en el aprendizaje, realmente nos sentimos alentados y tenemos más valor para intentarlo.



Recuerda: unas veces se gana y otras se aprende -----

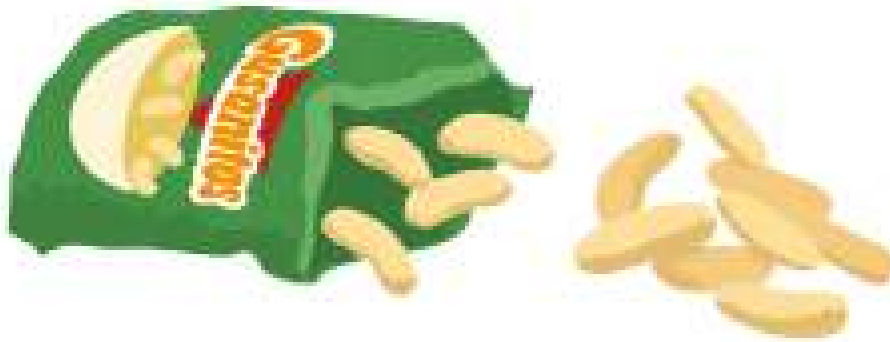
El error forma parte de la vida. Y, precisamente, en la vida aprendemos más de nuestros fallos que de nuestros aciertos. La diferencia viene marcada por cómo actuamos ante un error. ¿Lo penalizamos? ¿Usamos una mirada de desaprobación? ¿Castigamos? ¿Humillamos? ¿Mostramos decepción?... Según el psicoterapeuta Alfred Adler, todos nacemos con valor para intentarlo. ¿Alguna vez has visto un niño o una niña que esté aprendiendo a caminar y que haya tirado la toalla en el proceso? No, porque cuando un peque se cae, jamás le diríamos: «Déjalo, no vales para eso, eres un poco torpe, caminar no es lo tuyo», ni tampoco lo miraríamos con gestos de desaprobación. Asumimos que es normal caerse cuando uno está aprendiendo a caminar.



Estoy aquí -----

Por último, nuestro acompañamiento es vital para darles la seguridad que necesitan. Han de saber que estaremos a su lado cuando caigan, pero que no haremos el camino por ellos. Evitemos caer en el error de hacer por nuestros hijos lo que pueden hacer por ellos mismos. Necesitan adultos cerca que les apoyen, sin que les juzguen, que validen sus emociones y que les inviten a buscar soluciones a través de preguntas.

Los gusanitos



Vega salió supercontenta de la escuela infantil. Había sido el cumpleaños de una de sus mejores amigas y se lo había pasado en grande celebrándolo con toda la clase. Además, justo a la salida le habían dado una bolsa de gusanitos.

— ¡«Mía», mamá! «Mía», gusanitos —exclamó Vega cuando vio a su madre y a su hermano, Alonso, en la puerta de la clase.

— ¡**Anda!** Qué ilusión más grande. ¿Quién te los ha regalado? —le preguntó su madre.

— Diana, cumpleaños feliz —dijo Vega con su peculiar forma de hablar.

— Aaah, que ha sido el cumple de tu amiga —respondió su madre mientras la cogía de la mano y avanzaban hacia la salida.



A Alonso se le iluminaron los ojos al ver aquella bolsa repleta de gusanitos. Mientras volvían a casa en el coche, Alonso le dijo a su hermana:

—¿Me das unos gusanitos? —Y alargó la mano hacia la bolsa.

—**Nooo**, «e» mío —dijo firmemente Vega.

—**Mamá, Vega no quiere compartir** —se quejó Alonso alzando la voz, un poco enfadado.

—Cuánto lo siento, Alonso. Estoy segura de que podréis llegar a un acuerdo —respondió la madre desde el asiento delantero del coche.



Alonso se quedó observando a Vega mientras trataba de abrir la bolsa de gusanitos para dar buena cuenta de ellos. Pero por más que lo intentara, no lo conseguía, y se puso a llorar. Alonso intervino en ese momento:

—Mira, Vega, ¿qué te parece si yo te la abro y tú me das unos poquitos?

—«Male» —dijo Vega con una gran sonrisa.



La niña le dio la bolsa a su hermano y este la abrió, no sin dificultad. Cogió unos pocos gusanitos, extendió la mano y se los acercó a su hermana. Vega abrió la boca y, cuando la cerró, sin querer, le dio un mordisco.

— ¡¡¡AAAH!!! —gritó Alonso.

Entonces alzó la mano para darle un golpe a su hermana, pero... se frenó en el último momento.





—¡¡¡Tengo ganas de pegarle!!! —exclamó mientras se le saltaban las lágrimas de dolor.

—¿Qué ha pasado? —preguntó su madre.

—Que Vega me ha mordido. Le iba a dar unos gusanitos en la boca y me ha mordido. Me ha hecho mucho daño —explicó Alonso, aún con el dedo dolorido.

—Vaya, lo siento —le dijo cariñosamente su madre—. Tiene que haber dolido mucho. **¿Puedo ayudarte?**

—No, ya se me pasa. Mamá, me han dado muchas ganas de pegar a Vega —confesó Alonso, visiblemente enfadado—. Me ha hecho mucho daño.

Vega se había quedado muda. No solo porque tenía la boca llena de gusanitos, sino porque se había dado cuenta de que le había hecho mucho daño a su hermano.

—**¿Me «pendonasss»?** —dijo Vega con su lengua de trapo mientras, con mucha dificultad, trataba de dar un fuerte abrazo a su hermano desde la silla de retención del coche.

Alonso se acercó a ella y también intentó abrazarla desde su silla.





Llegaron a casa después del accidentado viaje desde la escuela infantil.

—¿Te acuerdas de lo que has sentido cuando Vega te ha mordido sin querer? —le preguntó su madre.

—Sí, quería pegarle muy fuerte.

—Exacto —le contestó su madre—. Es normal que a veces sientas esa emoción. Se llama «ira». Y tú la has sentido, pero no has reaccionado pegando. **Tienes que sentirte orgulloso.**

—Sí, me acuerdo de que el otro día, cuando Claudia perdió mi coche preferido, también me pasó y le di un tortazo —se sinceró Alonso.

—Me acuerdo. Y me acuerdo de lo que hablamos. ¿Tú lo recuerdas? —le preguntó su madre.

—Sí, me dijiste que, aunque me sienta así, no debo usar la violencia. Que así no se soluciona nada —respondió Alonso.

—Eso es. No es fácil, pero tú lo has conseguido.

La madre siguió con sus cosas. Tenía que preparar la merienda y después tocaba ir un rato a jugar al parque, como decía la tabla de rutinas que crearon sus hijos un tiempo atrás.



De repente, vio como Alonso rebuscaba en los cajones de la cocina y se llevaba algo.

—Alonso, **¿qué estás haciendo?** —le preguntó.

—Nada, voy a solucionar el problema —contestó Alonso mientras se dirigía hacia el salón.

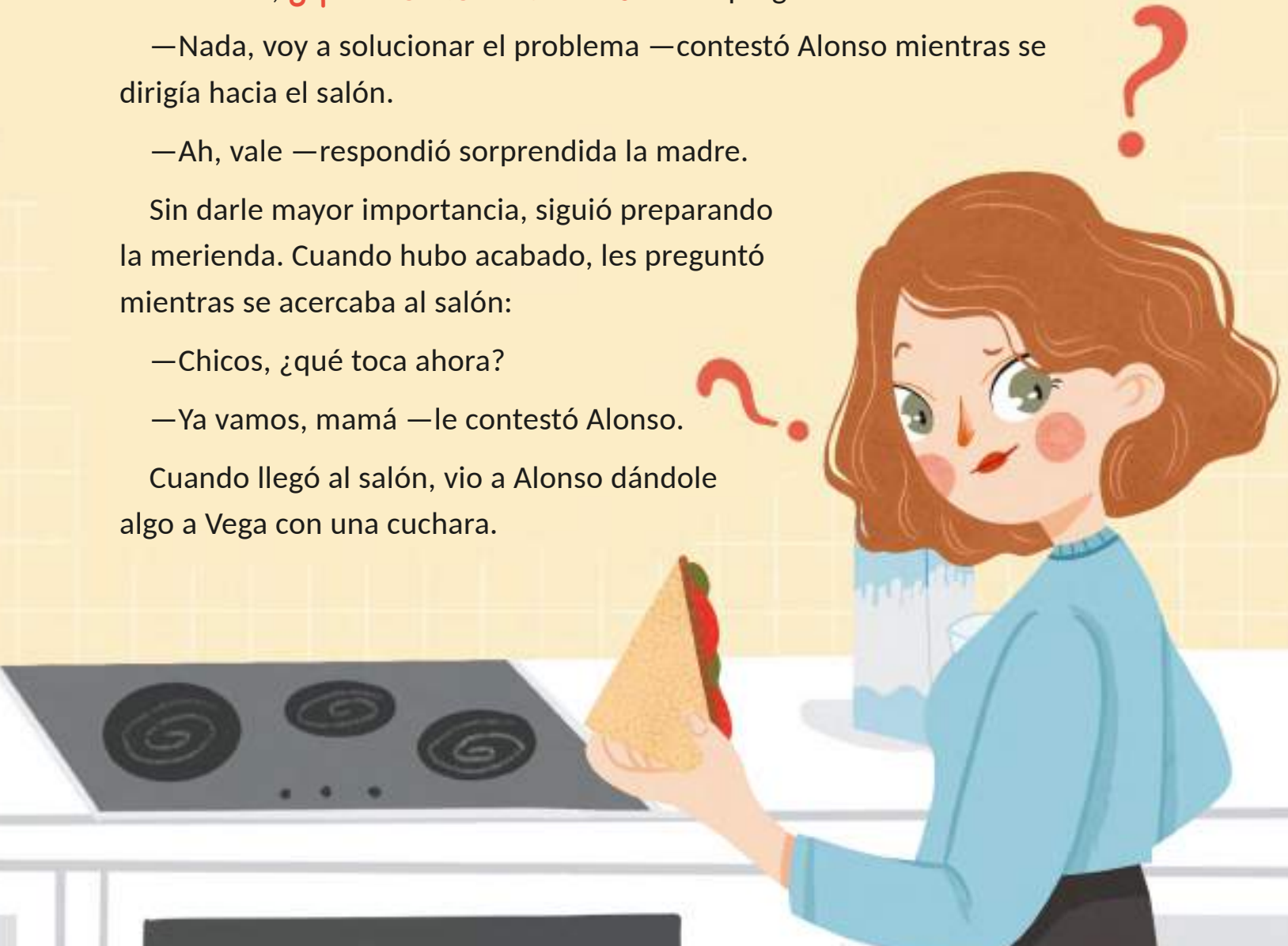
—Ah, vale —respondió sorprendida la madre.

Sin darle mayor importancia, siguió preparando la merienda. Cuando hubo acabado, les preguntó mientras se acercaba al salón:

—Chicos, ¿qué toca ahora?

—Ya vamos, mamá —le contestó Alonso.

Cuando llegó al salón, vio a Alonso dándole algo a Vega con una cuchara.



—Alonso..., ¿qué estáis haciendo? —preguntó la madre.

—He aplastado los gusanitos y se los estoy dando a Vega con la cuchara —le contestó con naturalidad—. ¿Ves, mamá? Así no me muerde.

La madre sonrió y pensó: *«sin duda, los niños son expertos en encontrar soluciones a los problemas»*.



FIN

2. EXPLICACIÓN DEL CUENTO «LOS GUSANITOS»

Cuando la pequeña Vega no quiere compartir los gusanitos con su hermano, su madre no interfiere en su decisión. Sin embargo, sí empatiza con Alonso: **«Cuánto lo siento»**. Y añade: **«Estoy segura de que podréis llegar a un acuerdo»**. En esa frase se respira la confianza que tiene en sus hijos.

Gracias a que su madre no interviene, Alonso busca una solución: ayuda a su hermana a abrir la bolsa a cambio de que le dé unos gusanitos. Muchas veces, nos adelantamos y queremos resolver sus asuntos lo antes posible. Pero actuando como rescatadores, no les ayudamos a adquirir habilidades para la vida. Estos pequeños conflictos están llenos de aprendizaje.

Aunque la historia parece ir sobre ruedas, son niños, y a veces toman decisiones que no son correctas. En un acto reflejo, la pequeña muerde muy fuerte a su hermano. Alonso, en lugar de dejarse dominar por la ira y pegar a su hermana, decide no hacerlo. Pero ganas no le faltan, y lo deja claro cuando dice: **«¡¡¡Tengo ganas de pegarle!!!»**.

¿Cómo puede llegar a decidir no pegarle aún teniendo ganas de hacerlo? Gracias a un entrenamiento diario. Solo si ponemos nombre a la emoción y la permitimos, seremos capaces de entrenarnos para tomar buenas decisiones.

Cuando el cerebro interpreta que hay una amenaza, lo normal es responder sin pensar para sobrevivir. Si un ciervo cruza la carretera mientras conduces, no piensas «Voy a frenar», sino que pisas el freno: nuestro cerebro primitivo toma el mando para que actuemos sin pensar porque la situación así lo exige. Es decir, pegar a su hermana en ese momento sería una respuesta natural para un cerebro inmaduro y no entrenado, pero Alonso ya ha practicado durante mucho tiempo. Después de tanta práctica, ya sabe poner nombre a la emoción y ahora es capaz de reconocerla, así que prioriza tranquilizarse antes de tomar una decisión. No siempre lo consigue, porque es un niño y su cerebro sigue siendo inmaduro. Pero, tal y como relata en la historia, cuanto más lo intenta, más veces consigue no responder de forma reactiva.

Es importante tener expectativas reales. Recuerda que adquirir estas habilidades es la suma de la madurez cerebral y de la experiencia que ofrece la práctica diaria. Si los adultos nos formamos, interiorizamos los conocimientos y nos entrenamos para ponerlos en práctica, al final recogeremos los frutos. En el camino, ten muy presente que se equivocarán muchas veces.

NO CONSISTE EN REPRIMIR NUESTRAS EMOCIONES

No podemos evitar sentir ira, frustración, miedo, etc. Pero sí podemos aprender a reconocer nuestras emociones y entrenarnos para saber responder de la forma adecuada.

Como adultos, os propongo que empecéis poniendo nombre a vuestras propias emociones. En lugar de enfadarte y gritar a tus hijos, describe cómo te sientes (por ejemplo, «**Me siento irritado**») y, en lugar de dejarte dominar por la emoción, prioriza encontrar tu calma. Para ello, puedes decirlo en voz alta: «**Papá necesita un momento para respirar y tranquilizarse**».

Quizá tus hijos, por falta de costumbre, se queden boquiabiertos contemplando la escena. Pero piensa que estás siendo el mejor de los ejemplos: «**Mis padres sienten emociones, les ponen nombre y eligen respirar antes de actuar**». Sin duda, será un gran aprendizaje para toda la familia. Y recuerda que es normal que no nos salga a la primera, pero debes confiar en que, con práctica, lo acabarás consiguiendo. Y tus hijos, al verte, también estarán aprendiendo.

«Hay que compartir»

Siempre hemos escuchado que hay que compartir. Sin embargo, compartir ha de ser un acto de generosidad. El valor de la generosidad no se debe obligar, porque entonces pierde toda su esencia.

Reflexionemos juntos. La infancia es el periodo en el que preparamos a nuestros hijos para la vida. Y, en la vida adulta, no compartimos las cosas porque «**hay que compartir**». ¿Me dejarías tu coche para irme de vacaciones porque el mío no es tan guay ni tan nuevo como el tuyo?

Lo cierto es que no. Hay cosas que no compartimos. Sin embargo, cuando son niños, vemos normal obligarlos a renunciar a lo que es suyo y a dárselo a los demás. Desde luego, lo hacemos con la mejor de las intenciones, pero no es la manera más efectiva de actuar.



ENTONCES ¿CÓMO PODEMOS INCULCARLES EL VALOR DE LA GENEROSIDAD?

- **No les obligues a compartir, aunque parezca contradictorio.** Cuando un niño o una niña tiene un juguete que no quiere compartir y le obligamos a hacerlo, su cerebro lo interpreta como una amenaza. Ante esta situación, el cerebro responde para sobrevivir: se defiende, huye o se queda paralizado. Al no obligarles a compartir, piensa que les estamos dando espacio para que experimenten lo aburrido que puede ser jugar solos y así, poco a poco, les apetecerá incluir a otros niños en su juego.
- **Si viven en un ambiente de generosidad, aprenderán desde el ejemplo.** Ahora bien, de la misma manera que yo no dejo que mis hijos jueguen con mi maquillaje, es lógico que haya cosas que ellos prefieran no compartir. Respetemos su decisión.
- **Acepta sus ofrecimientos o regalos.** Imagina que tu peque está comiendo gusanitos y te ofrece uno. Las madres y los padres tendemos a decir: «**No, cariño, eso es para ti**», pero al aceptar su ofrecimiento les ayudamos

a experimentar la satisfacción que produce compartir con los demás.

- **Fomenta un ambiente de cooperación en casa a través de la Educación Positiva.** En nuestras formaciones compartimos conocimientos y herramientas que están enfocados a desarrollar el sentimiento de comunidad, que se da de forma innata en el ser humano, que aumenta nuestro sentido de pertenencia y que debemos desarrollar desde la infancia.
- **Sé agradecido.** Normalmente ponemos el foco en sus errores con el fin de corregirlos, pero pocas veces hacemos alusión a las acciones positivas que hacen. No se trata de alabarlas, sino de describir o agradecerles esos gestos que observamos que tienen con los demás. Por ejemplo, podríamos decir: «**Quiero darte las gracias por abrirme la puerta cuando tenía las manos ocupadas**», «**He visto que has ayudado a tu hermana a levantarse cuando se ha caído**» y «**Me he dado cuenta de que has compartido tus gusanitos con tus hermanos**».

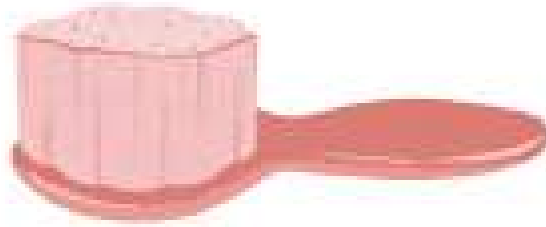
- **Favorece la empatía.** Podemos ayudar a nuestros hijos a ponerse en los zapatos del otro a través de preguntas. Por ejemplo: «**¿Cómo crees que se ha sentido Miguel cuando le has dicho que no quieres jugar con él?**». Atención, no es lo mismo que preguntar: «**¿Cómo te sentirías tú?**», porque el foco para desarrollar la empatía tiene que estar en identificar la emoción del otro.
- **No busques resultados inmediatos.** Sabemos que es un mal trago ver que nuestros hijos no quieren compartir, pero a veces solo necesitan tiempo y sentirse seguros. Si los forzamos, no será una experiencia positiva y quizá interpreten la acción de compartir como algo negativo. Confíad en que la práctica, la experiencia y la aplicación de esta manera de educar de forma global —y no con herramientas sueltas— nos permitirán ir recogiendo los frutos.
- **Olvídate de la presión externa.** Pregúntate: ¿para qué quiero que comparta?, ¿me preocupa en exceso lo que los demás piensen de mi hijo?, ¿me influye más sentirme juzgada como madre o como padre que el hecho de respetar el proceso de aprendizaje de mis hijos? Es difícil, lo sabemos, pero con el simple hecho de reflexionar estás abriendo la puerta a enfocarlo desde otro prisma. ¡Ánimo!
- **Evita las etiquetas.** Que tu hijo no quiera compartir no lo convierte en egoísta. Que tu hija no quiera jugar con otros niños no la convierte en tímida. No somos nuestro comportamiento; si nuestros peques no comparten es, sencillamente, porque todavía no lo han aprendido. Si no juegan con otros niños, puede deberse a que necesitan su tiempo para coger confianza, igual que nos pasa a los adultos.

¿Y si son hermanos? — — — — —

Lo ideal sería tener claro qué juguetes son comunes y cuáles son de cada uno. No todo lo que está en casa, por norma, es de todos. Hay niños que cuidan mucho sus cosas y otros menos. Es lógico que, si yo cuido algo que es importante para mí, no quiera dejarlo en manos de otra persona que aún no sabe cuidarlo ni medir sus fuerzas. Recuerda que están aprendiendo. Permite que compartan con libertad o que no lo hagan, sin juzgarles.

Nuestra intervención puede aumentar la rivalidad y la mala relación entre ellos. En lugar de obligar, valida sus emociones, acompáñalos, utiliza las preguntas, escúchalos con atención y confía en ellos.

Con dos moños



La familia de **Claudia** estaba de vacaciones. Era verano, el mejor momento del año: iban a la playa y a la piscina y jugaban hasta muy tarde. Claudia disfrutaba muchísimo y, aunque echaba de menos a sus amigos del cole, se lo estaba pasando genial.

Una tarde fueron al parque donde solían ir. Claudia vio a un grupo de niñas y se acercó a conocerlas. Estaban jugando a subir y bajar de un árbol. Claudia pensó que intentaría subir más alto que ellas para que vieran lo valiente que era. Quería impresionarlas, pero las cosas no iban a salir como ella esperaba.

Cuando estaba en lo más alto, Claudia saltó y, al llegar al suelo, se torció el tobillo. Se hizo mucho daño, tanto que sus padres tuvieron que llevarla al hospital.



Salió del médico con el tobillo vendado y con muletas. Y lo peor: tendría que estar así quince días. No podría bañarse, ni correr, ni jugar...

Efectivamente, saltar del árbol para impresionar a aquellas niñas no había sido una buena idea.

Mientras volvían del hospital, Claudia tuvo una conversación muy interesante con sus padres.

—Claudia, **¿nos cuentas cómo ha pasado?** —le preguntó su padre.

—Pues nada, que he subido muy alto y... ya sabes —contestó Claudia.



—¿Para qué has subido tan alto? —insistió su padre.

—Bueno, en realidad, es que quería impresionar a mis nuevas amigas. No me hacían mucho caso cuando hablaba y he pensado que así seguro que me prestarían atención —dijo la niña.

—Claudia —intervino su madre—, **¿qué hemos aprendido de esto?**

—¿Que no hay que saltar desde los árboles?



—Sí, eso es verdad, pero lo importante es que no tenemos que hacer las cosas para impresionar o agradar a los demás —le contestó su madre—. Lo más importante es que nos sintamos bien con nosotros mismos.

—Vale, creo que tienes razón —dijo la niña.

—**Recuerda: haz siempre las cosas que tú creas correctas, independientemente de lo que piensen los demás** —concluyó su madre.





Pasaron unas semanas. Era el primer día de cole y Claudia quería empezar con buen pie, y nunca mejor dicho, después de aquel accidente saltando del árbol. Aunque ese salto le había estropeado un poco las vacaciones, ya era agua pasada y tenía muchas ganas de volver a ver a sus amigos del cole.

—Mamá, ¿me haces dos moños, como el otro día? —le pidió Claudia mientras se preparaban para ir a clase.

—Claro —contestó—. Ven y te peino rápido, que nos tenemos que ir.

Poco después se fueron al cole, porque no querían llegar tarde el primer día. ¡Qué nervios!





COLEGIO

Por la tarde, su padre fue a recoger a Claudia y a Alonso a la escuela. La niña no venía con muy buena cara.

—Claudia, veo que estás un poco enfadada. ¿Me cuentas qué te pasa?
—le preguntó su padre.

—Sí, es que unos niños se han reído de mi peinado —le contestó Claudia, triste y enfadada.

—Vaya, entiendo que te sientas así. ¿Te acuerdas de lo que hablamos cuando volvíamos del hospital el día que te torciste el tobillo? —le dijo su padre.

—Sí, me acuerdo —contestó la niña.

¡Cómo se le iba a olvidar! En ese momento, su padre se agachó y le pidió un abrazo. Claudia se acercó y lo abrazó con fuerza y cariño.

—No te preocupes, ya estoy mejor —le dijo—. Gracias, papi.







A la mañana siguiente, Claudia estaba preparándose para irse al colegio con su madre. Ya se habían aseado y vestido, y era el momento de peinarse.

—Claudia, ¿quieres que hoy te peine yo?

—Sí, porfa —le contestó.

—¿Cómo te apetece? —le preguntó su madre.

—Con dos moños —sentenció Claudia con una sonrisa pícar—, como ayer.

Su padre, que estaba peinando a Alonso al mismo tiempo, sonrió al oír la respuesta de su hija.

Cuando llegaron a la escuela, Claudia se acercó a un grupo de niñas de su clase. Su padre las observó con cierto orgullo. **Iban todas peinadas como su hija, ¡con dos moños!**



FIN

3. EXPLICACIÓN DEL CUENTO «CON DOS MOÑOS»

Todos queremos encajar en nuestro entorno, es algo muy humano y natural. Cuando sentimos que no lo conseguimos, experimentamos emociones desagradables. Es importante saber que, como ser social, necesitamos al grupo para garantizar nuestra supervivencia. Por lo tanto, no sentir pertenencia pone a nuestro cerebro en «alerta de muerte». Suena trágico, pero es algo completamente inconsciente.

El ser humano no es un ser independiente, sino interdependiente. Necesitamos al grupo para sobrevivir. Para sentir que pertenecemos, tenemos que sentirnos amados y visibles. Pero, además, necesitamos sentir que nuestra contribución es importante para nuestro entorno. Si eso no es así, instintivamente el cerebro lo interpretará como una amenaza.

Por eso, si no nos sentimos parte del grupo, experimentamos tristeza, soledad o incluso frustración. Cuando recibimos una crítica, se pone en duda nuestra valía, y nos duele en lo más profundo de nuestra pertenencia y podemos llegar a ponernos a la defensiva. De forma inconsciente, lo interpretamos así: «Si no soy válido para el grupo, no pertenezco, y en soledad no sobrevivo».



Para Claudia, era muy importante pertenecer a ese grupo que acababa de conocer en la playa. Y, al no sentirse visible, optó por subirse a un árbol muy alto para demostrar su valía e impresionar al resto de niñas que jugaban.

Esa decisión acabó en un accidente. En la historia, la madre y el padre evitan sermonear a su hija. En su lugar, le hacen preguntas que la ayudan a reflexionar. Así, es ella misma la que llega a las diferentes conclusiones. A veces, necesitarán un poco de ayuda para reflexionar.

Si aceptas nuestro consejo, nunca digas a tus hijos «**te lo dije**». Es una frase que desalienta muchísimo, baja la autoestima y repatea a cualquiera que la escucha. En su lugar, recurre a frases como las siguientes, que son parecidas a las que usan los padres de Claudia:

¿Cómo te has sentido?

¿Por qué crees que ha pasado?

¿Qué podrías hacer la próxima vez?

¿Cómo podrías evitarlo?

¿Qué hemos aprendido de esto?

¿Se te ocurre alguna solución?



Más adelante, cuando la niña comenta que se han reído de su peinado, sus padres no se impactan en exceso. De nuevo, se muestran comprensivos y le ayudan a poner nombre a su emoción.

*Veo que estás enfadada.
Entiendo que te sientas así.
¿Necesitas un abrazo?*



Muchas veces nos duele tanto ver a nuestros hijos sufrir que podemos llegar a reaccionar de forma desproporcionada. Recuerda que nuestra función no es rescatarlos, sino acompañarlos en el proceso emocional y entrenarlos para que busquen sus propias soluciones.

A veces, gustar a los demás implica renunciar a lo que realmente nos gusta a nosotros. Por ello, desde la Educación Positiva evitamos elogiar y utilizamos el aliento. Alabar viene de fuera, de alguien que decide lo que está bien y lo que está mal, lo que es bonito y lo que no. Alentar viene de dentro y pone el foco en el proceso, no solo en el resultado. Una persona alentada es una persona que se siente capaz y segura de sí misma y que tiene una autoestima alta.

La mejor amiga



Alonso disfruta mucho del colegio. Tiene muchos amigos, pero hay una niña que es especial para él: María. Es su mejor amiga.

Alonso y María siempre están inventándose juegos e historias para divertirse juntos.

Solo hay una pega. A María la regañan mucho. Alonso no lo entiende, porque su madre siempre dice que los niños no se portan mal, solo que a veces toman malas decisiones.

Pero la profe y otros adultos dicen que María es un trasto, que se porta muy mal y que necesita un buen escarmiento.



Una tarde, al salir del colegio, Alonso fue corriendo con María hasta donde estaba su madre.

—Mamá, ¿puede venir María un día a casa a jugar conmigo? —le preguntó Alonso excitado.

—Claro que sí. Hablaré con sus padres y lo organizaremos —le contestó su madre.

—¡¡¡Bien!!! —gritaron los dos niños, entusiasmados.

Alonso y María se fueron corriendo a jugar con otros niños como hacían todas las tardes al terminar el cole. Se lo pasaban bomba.





Momentos después, mientras la madre de Alonso conversaba con otra madre, apareció la hija de esta, Manuela, gritando:

—¡Mamááá! María me está molestando otra vez.

—Bueno, hija, pues no juegues con ella —le contestó su madre—. Venga, vámonos y así no os peleáis.



Luego se volvió hacia la mamá de Alonso y le susurró:

—Ni se te ocurra invitar a María a casa. Es un trasto. Siempre está molestando a los demás niños.

—No te preocupes, seguro que no es para tanto... —dijo, un poco apenada.



Eran las seis de la tarde, el momento de volver a casa y empezar las rutinas. Durante el camino, la mamá de Alonso le preguntó a su hijo:

—Alonso, María es tu mejor amiga. ¿Me puedes decir qué cosas te gustan de ella?

—**Jugar con María es muy divertido.** Se le ocurren muy buenas ideas y, además, siempre me ayuda cuando lo necesito.

—Vaya, podríamos decir que tiene creatividad, un buen sentido del humor y mucho don de gentes y que le gusta cooperar con los demás —comentó su madre.



—Mamá, no sé qué significa todo eso, pero no suena mal —dijo, sorprendido, el niño.

—Pues es lo mismo que has dicho tú, pero en el lenguaje de los adultos —respondió su madre.

—Ya, pero los adultos siempre dicen que es muy rebelde. María no hace ni caso, pero... **¡no es justo!**

—Aah, o sea, que tiene criterio propio, resiliencia, lucha por lo que quiere y, además, lo hace con perseverancia —prosiguió la madre.

—Bueno, sigo sin entenderte, pero si tú lo dices... —contestó Alonso.





Días después, al salir de clase, Alonso apareció disgustado con su estuche nuevo en una mano y una pieza pequeña en la otra.

—Mamá, estábamos jugando y he ido a quitarle mi estuche a María, y al tirar se ha roto la estrella que venía en la cremallera.

—Vaya, cuánto lo siento, hijo —respondió la madre.

En ese momento, llegó corriendo María e irrumpió entre los dos.

—**Déjame**, que yo te lo arreglo —dijo emocionada.

—¿Arreglarlo o más bien terminar de estropearlo? —comentó la mamá de Manuela, que presencié la escena mientras seguía su camino.

La mamá de Alonso se acercó a María, se agachó y la miró directamente a los ojos.



—María, confío en que, si lo intentas, puede que consigas arreglarlo —le dijo cariñosamente.

María sonrió, cogió el estuche y salió corriendo a su clase. Alonso se quedó de piedra.

—Mamá, ¿dónde se lleva mi estuche?

—No lo sé, hijo, **pero vamos a confiar en ella.**





Unos minutos después, María apareció corriendo con el estuche en la mano y gritando:

—¡Alonso, Alonso! ¡Lo he arreglado!

—Es verdad, mamá, ya no está roto —dijo Alonso mientras comprobaba que María había metido otra vez la estrella en la cremallera.

La madre los miró y pensó: «además de todas las cosas buenas que ya sabíamos de ella, María tiene una gran capacidad para ayudar a sus amigos cuando lo necesitan».



FIN

4. EXPLICACIÓN DEL CUENTO «LA MEJOR AMIGA»

Muchas veces nos sorprendemos de las situaciones de *bullying* que ocurren en los centros educativos. En demasiadas ocasiones escuchamos lo crueles que son los niños y las niñas. ¿Es realmente así?

En este cuento podemos ver cómo algunos adultos alimentan, sin ser conscientes, las situaciones de acoso que luego nos hacen llevarnos las manos a la cabeza. Debemos reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Hacemos críticas y juicios de valor delante de los niños?
- ¿Hacemos apreciaciones sobre el aspecto físico de otras personas?
- ¿Comentamos delante de ellos si alguien ha engordado o adelgazado?
- ¿Les aconsejamos que no vayan con algunos compañeros porque son una mala influencia?
- ¿Les decimos a nuestros peques que peguen a los demás si se sienten amenazados?

La madre de la historia prefiere no dejarse influenciar por las advertencias de la otra madre y decide darle una oportunidad a María. Es capaz de ver mucho potencial en ella. Mientras otros adultos solo ven defectos, ella se centra en ver las cualidades.






Listillo

«En lugar de SER muy movida, María TIENE mucha energía y suele tener buenas ideas», piensa la madre. «En lugar de SER muy rebelde, María TIENE criterio propio, así como capacidad de resiliencia, lucha por lo que quiere y persevera en sus objetivos».

Cuando se rompe el estuche de Alonso por accidente, María muestra su deseo de arreglarlo. Es entonces cuando la otra mamá siembra la duda: «¿Arreglarlo o más bien **terminar de estropearlo?**». Pero la madre de Alonso se enfoca de nuevo en el potencial de María y le muestra toda su confianza. Se pone a su altura, establece contacto visual y dice: «**María, confío en que, si lo intentas, puede que consigas arreglarlo.**».

Tal y como vimos en el primer cuento de este libro, el efecto Pigmalión surtió efecto. María se sintió capaz y consiguió arreglar el estuche.

Y ahora, a ti, que estás leyendo estas líneas, te invitamos a participar en un reto. Intenta observar a los niños y las niñas que arrastran etiquetas. No te centres en vigilar que tus hijos no se relacionen con «**malas compañías**», sino en hacer que adquieran habilidades y cualidades que los conviertan en «**buenas influencias**» para aquellas personas que quieren y merecen la oportunidad de ser vistas, más allá de la etiqueta que les ha sido impuesta.



TONTTO

Porque si, no dudéis que las etiquetas las ponemos los adultos.



VAGO



GRACIOSO



MOVIDO



LENTO

Dinámica para quitar etiquetas

En familia, o en el aula, proponed que cada persona escriba en un papel la etiqueta que considere que tiene. Por ejemplo, «listo», «intensa», «vago», «torpe», «tímido», «gritona», «mandona», «buena», «inteligente», etc. A continuación, mostramos al resto del grupo nuestra etiqueta y, en una auténtica declaración de intenciones, rompemos las hojas en mil pedazos. A partir de ese momento, tened el firme propósito de eliminar las etiquetas de vuestra vida. Si a alguien se le escapa, podemos utilizar una palabra pactada para avisarle y que pueda recular. A continuación veremos algunos ejemplos de cómo lo podemos enfocar.

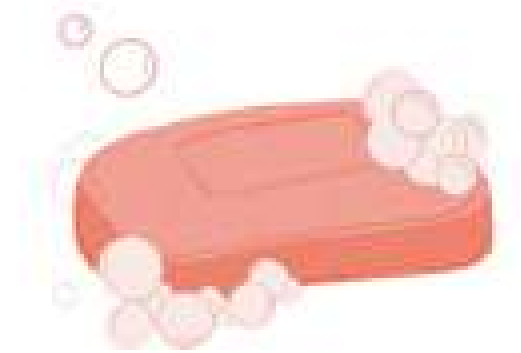
**«No soy tímido, solo necesito tiempo
para coger confianza».**

**«No soy vago, solo me falta entrenamiento
para organizarme mejor».**

**«No soy gritona, solo tengo que conocerme mejor
para saber identificar cuándo voy a perder los nervios
y aprender a respirar antes de explotar».**

**«No soy torpe, es que aún no he
practicado lo suficiente para adquirir
más equilibrio».**

¡Al agua patos!



Claudia, Alonso y **Vega** llegaron a casa agotados después de estar toda la tarde en el parque jugando con sus amigos. Ahora tocaba ducharse, ponerse el pijama y cenar, y luego irse a la cama. Además de estar muy cansados, ese día también estaban nerviosos.

Su madre los acompañó al baño a los tres.

—Mientras papá prepara la cena, yo os ayudo con el baño. Dadme unos minutos para que me ponga el pijama. De momento, podéis ir preparando la bañera vosotros, ¿verdad? —les preguntó.

—**¡Claro, mamá!** —gritaron los dos mayores, mientras la pequeña imitaba todo lo que hacían y decían sus hermanos.





Los tres se metieron en la bañera y la llenaron de espuma, como les gustaba. Mientras esperaban a que llegara su madre, se pusieron a jugar un rato en el agua. Aquello era muy divertido. Aunque, en realidad..., no sabían si mamá opinaría lo mismo cuando llegase. Pero siguieron con su juego.

Instantes después apareció su madre y cuando vio aquello... casi le dio un infarto. El suelo había desaparecido. Había agua por todas partes y varias islas, que en realidad eran los albornoces de sus hijos tirados por el suelo y calados de agua. ¡Menuda escena!

Decidió darse unos segundos y respirar profundamente varias veces antes de hablar con ellos.





— ¡Chicos! ¿Habéis visto cómo está el suelo?

— Eeh, sí. Es que Alonso me ha tirado agua a los ojos y... — se excusó Claudia.

— ¡Nooo! Ha empezado ella — gritó Alonso, interrumpiendo a su hermana.

— ¡¡¡Agua, agua!!! — exclamaba Vega, mientras seguía salpicando.

— Chicos, ya sabéis que no buscamos culpables, buscamos soluciones. ¿A alguien se le ocurre una? — preguntó la madre.

— Podemos llamar a los bomberos — propuso Alonso riendo a carcajada limpia.

—Vaya, anoto esa idea —dijo sin inmutarse la madre.

—Creo que sería mejor fregar el suelo —contestó Claudia.

—Buena idea. ¿Quién está de acuerdo?

Claudia levantó la mano, y de inmediato Vega la imitó. También alzó la mano su madre. Alonso, algo reacio, la levantó un poquito más tarde.

—Vale, yo traigo la fregona y el cubo. ¿Quién se pide fregar primero?

—¡Yo! —gritó Claudia

—¡Yo! —exclamó Alonso también.

—Vale, decididlo entre vosotros mientras voy a por la fregona.



Cuando llegó la madre, los niños le dijeron que Alonso empezaría y Claudia terminaría para dejarlo todo perfecto.

—¡Veo que os habéis puesto de acuerdo! —dijo su madre—. Ahora tenemos que encontrar una solución al tema de los albornoces. Pero, como hoy es tarde, lo apuntamos para decidirlo en una reunión familiar.



Al día siguiente tocaba celebrar una reunión, y uno de los temas que había que solucionar era el de los albornoces.

Esas reuniones eran momentos geniales en familia, porque, primero, se agradecían lo que cada uno de ellos hacía por el resto y, después, acordaban las normas de convivencia en casa. Además, siempre las terminaban con un plan en familia divertido. Así que... **¡era un gran día!**

Terminada la ronda de agradecimientos, pasaron al siguiente punto.



—Vale, vamos a crear una norma entre todos para que los albornoces no se queden en el suelo y se mojen. ¿Se os ocurre alguna idea?

—Podemos dejarlos dentro de una caja —propuso Claudia.

—O los podemos dejar encima de la cama —respondió Alonso.

—«Albonoce» y ¡pum! —aportó Vega.

—Gracias por tu idea, cariño —contestó con ternura su madre.

Aunque era la más pequeña, Vega participaba igual que sus hermanos en las reuniones familiares.

—Creo que una buena solución sería poner unos ganchos en la pared a vuestra altura para que los dejéis siempre en su sitio —dijo el padre.

—¡Qué buena idea! —exclamó la madre.

—¡Sí! —gritaron entusiasmados los niños.

—Yo los pongo, ¿quién me ayuda? —preguntó el padre.

—Yo, yo, yo —gritó emocionado Alonso. Las tareas de bricolaje eran sus favoritas.





Pasaron los días y las situaciones de conflicto por los encharcamientos del baño se redujeron. La solución que habían encontrado los niños de fregar después de bañarse funcionaba..., casi siempre. La norma de los albornoces también parecía que empezaba a funcionar. Es cierto que algunas veces papá tenía que recordárselo, pero bastaba con un simple:

—Veo un albornoz tirado en el suelo...

Y automáticamente ya sabían lo que había que hacer. No hacía falta que nadie se lo ordenase.

Un día, Alonso fue al baño de la habitación de sus padres mientras su papá estaba afeitándose. Nada más entrar, vio una toalla tirada en el suelo.

—**Vaya, papá, veo una toalla tirada en el suelo. ¿Cómo podemos solucionarlo?** —le dijo con una sonrisa de pillo.



FIN

5. EXPLICACIÓN DEL CUENTO «¡AL AGUA PATOS!»

Cada día se presentan un montón de retos en las familias que pueden estar llenos de aprendizajes. Sin embargo, hemos heredado una forma de educar en que predominan los premios y los castigos como recursos educativos. Hoy por hoy, queda más que demostrado que estas herramientas no tienen los resultados que deseamos, por lo menos a largo plazo. Además, pesan más los efectos negativos que tienen sobre los niños y las niñas que sus beneficios.

¿Los castigos son realmente educativos? — —

De ser así, los peques que más castigos reciben serían los que se portan mejor. Lo cierto es que los castigos buscan hacer sentir mal al otro para evitar que repita una conducta. Pero hoy sabemos que el cerebro aprende mejor cuando nos sentimos mejor, cuando estamos en calma.

**Los castigos
son, realmente,
un acto de
venganza.**



Efectos de los castigos

Más allá de modificar o no la conducta indeseada, los castigos tienen varias consecuencias, como las siguientes:

- **Producen sentimientos de inferioridad**
- **Bajan la autoestima**
- **Generan inseguridad**
- **Dificultan el respeto por uno mismo y por los demás**
- **Fomentan los comportamientos sumisos y el conformismo**
- **Aumentan la agresividad y los deseos de venganza**

En definitiva, los castigos no son un buen recurso educativo. En su lugar, proponemos hacer uso del enfoque en soluciones:

- ★ **Promueve la confianza en uno mismo**
- ★ **Impulsa la capacidad resolutive**
- ★ **Fomenta la reflexión**
- ★ **Mejora la integración del conocimiento**
- ★ **Aumenta el deseo de cooperación**
- ★ **Enriquece la comunicación**
- ★ **Favorece una autoestima alta**

Recuerda que la familia es la primera escuela donde nuestros hijos aprenden a convivir

Entonces ¿cómo corregimos una mala decisión?

En primer lugar, buscamos el origen de la conducta inadecuada. Esto se aprende en profundidad en las formaciones para familias. Una vez localizamos el origen, podremos guiar y redirigir el comportamiento de la forma correcta.

Muchas malas decisiones se deben a necesidades que no están siendo satisfechas, así que es de vital importancia entrenar a los adultos para que sepan identificar el origen de la conducta.

En el caso del cuento, los tres hermanos han derramado el agua de la bañera debido a que se han dejado llevar por el juego y, lo más importante, a que no había una persona adulta supervisando. Por lo tanto, se trata de una conducta normal teniendo en cuenta que son niños y que el juego es su manera natural de aprender.

Para resolverlo, la madre lanza, desde la calma y sin juzgar, una batería de preguntas:

- «¿Habéis visto cómo está el suelo?».
- «¿A alguien se le ocurre una solución?».
- «¿Quién se pide fregar primero?».

Hace hincapié en no buscar culpables y se centra en encontrar soluciones. Cuando el cerebro está en calma, decimos que está integrado, es

decir, que la parte emocional y la racional van de la mano. Si está en modo reactivo, la parte racional no estará en plenas facultades y la parte puramente emocional tomará el control.

Gracias a las preguntas, los entrenamos para que adquieran una capacidad resolutive y sean capaces de solucionar los diferentes conflictos de forma pacífica, a la vez que fomentamos la cooperación y logramos que asuman las consecuencias de sus actos sin miedo. De esta forma, se harán responsables de sus actos.

Recuerda: si los niños y las niñas perciben la verdad como algo peligroso, podrían llegar a mentir para evitar las represalias por sus acciones. Mentir se convierte en una estrategia para «sobrevivir» y es la consecuencia de nuestras reacciones ante sus errores.

¿Los premios son educativos? _ _ _ _ _

Los premios tienen mejor reputación que los castigos. Pero, si los analizamos bien, no nos ofrecen un aprendizaje real en el niño y tienen muchos efectos negativos.

Los premios eliminan la satisfacción innata que se siente al alcanzar nuestros objetivos. Un niño o una niña cuyo comportamiento está condicionado por una recompensa cada vez querrá más a cambio de hacer menos. A largo plazo, es el campo de cultivo para convertir a las personas en materialistas, y puede que aprendan a depender de las cosas y de las personas. Por lo que no, ni los premios ni las recompensas son adecuados en la educación de nuestros hijos.

Además, a largo plazo generan inseguridad. Cuando no reciban ese refuerzo externo, pensarán: **«¿Es que no lo estoy haciendo bien?».**

¿Qué se esconde tras una conducta inadecuada? _ _ _ _ _

Hay que entender la **Educación Positiva** en su totalidad y no como estrategias sueltas para modificar conductas. En este tipo de educación, las personas adultas aprendemos a llegar al origen del comportamiento.

Un mal comportamiento puede deberse no solo a un error, sino también a una petición de ayuda por parte del niño. La pertenencia garantiza la supervivencia, y cuando el peque no siente que pertenece, experimenta emociones desagradables y lo exterioriza como puede. Sí, lo más normal es que lo exprese a través de un mal comportamiento, hasta que tenga la madurez y el entrenamiento suficientes para hacerlo de otra forma.



Reuniones familiares

Es importante entender las reuniones familiares como encuentros de conexión en los que se desarrollan diferentes habilidades sociales. Pero en ningún caso hemos de enfocarlas como un medio para someter a nuestra familia a las normas que nosotros, los padres y las madres, hemos decidido de forma unilateral. Si los niños participan en la elaboración de las normas, será más probable que cooperen.

Las reuniones familiares pueden celebrarse una vez a la semana. Se recomienda que sean siempre el mismo día, pero cada familia lo adapta a sus circunstancias y preferencias. No han de ser muy extensas, y hay que tener en cuenta las edades de nuestros hijos y su capacidad para prestar atención.

ESTA ES LA ESTRUCTURA RECOMENDADA

- **Ronda de agradecimientos.** Cuando agradecemos, estamos poniendo el foco en lo que han hecho los demás por nosotros. A su vez, al recibir agradecimientos, sentimos que los demás aprecian lo que hacemos por ellos.
- **Asuntos del día.** Aquí podemos tratar esos temas que dificultan de alguna forma la convivencia. Por ejemplo, hemos observado que los albornoces se quedan tirados en el suelo después del baño y al día siguiente están mojados. Tras plantear la situación, sin juzgar y sin buscar culpables, entre todos buscamos posibles soluciones.
- **Lluvia de ideas.** Aquellos que lo deseen pueden pedir turno de palabra y aportar sus propuestas para resolver el problema. Todas las soluciones, incluso las que no son válidas, son escuchadas con respeto y apuntadas.

- **Acuerdos.** Cuando damos con una solución que cuenta con el consenso familiar, la podemos apuntar. Entonces empieza el periodo de prueba: durante una semana, comprobaremos si la solución está dando sus frutos o si, por el contrario, no funciona y tendremos que buscar una solución alternativa.

- **Actividad divertida en familia.** Es recomendable acabar la reunión con una actividad que fomente la cooperación, la conexión y la diversión. ¡Lo que se os ocurra para pasar un buen rato en familia!

Estas reuniones pueden ser un recurso ideal para aprender un montón de habilidades, tales como respetar el turno de cada uno, escuchar las ideas de los demás, aportar las nuestras, mejorar la comunicación, favorecer la confianza, fortalecer la cooperación familiar, tener un mejor ambiente en casa...

EXPECTATIVAS REALES

No imagines una reunión idílica. Puede que las primeras sean un desastre. Puede que algún miembro de la familia intente boicotear la reunión, no preste atención o se distraiga. Asímelo como parte del proceso.



¡Cambiaremos el mundo!

Sí, nuestro propósito no es pequeño, lo sabemos. Puede sonar a utopía, pero recuerda: **«Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, pueden cambiar el mundo»**. Es una frase atribuida a **Eduardo Galeano** con la que no podemos estar más de acuerdo.

Si queremos mejorar la sociedad, tenemos que utilizar la herramienta más potente: **la educación**. Y la educación más importante se recibe en la familia, a través de los valores y los principios que les inculcamos como padres.

Si te interesa seguir este camino, te recomendamos que des el paso a formarte y, sobre todo, a entrenarte con nosotros. Recuerda que estos cuentos son solo una herramienta más de apoyo. Pero para una aplicación más efectiva y duradera en el tiempo, es necesario formarse y entrenarse.

Te esperamos en nuestra web, **www.unamadremolona.com**, donde encontrarás los diferentes niveles que ofrecemos para que tú también puedas educar en positivo. Más de cinco mil familias han confiado en nosotros y hoy ya se sienten orgullosos de los padres y las madres que son.

Por último, queremos darte las **GRACIAS** por tener este libro en las manos, porque planteando pequeños cambios en tu casa ya estás contribuyendo a mejorar la sociedad. Los niños y las niñas de hoy serán los futuros adultos de mañana. Nuestro objetivo como guías es ayudarlos a crecer con una autoestima alta y sana, con buenos valores, con sentimiento de comunidad y otras tantas habilidades que forjan a personas íntegras.

«Es más fácil construir niños fuertes que reparar adultos rotos».

Frederick Douglass

Gracias

Gracias a nuestros tres hijos por no ponérselo fácil y ayudarnos a emprender un camino de crecimiento personal.

Gracias a nuestros propios padres por cada uno de sus aciertos y de sus errores.

Gracias a toda nuestra comunidad molona, compuesta por madres, padres, docentes, psicólogos, logopedas, trabajadores sociales, estudiantes y un largo etcétera de personas comprometidas con la infancia.

Gracias a Marta, nuestra admirada ilustradora, que ha vuelto a hacer magia con su increíble talento.

Gracias a nuestro editor, Álex, y a todo su equipo por confiar una vez más en nosotros.

Y, por último, gracias a ti por hacer que nuestro sueño de cambiar el mundo esté ahora más cerca que antes de leer estos cuentos.



