

Cuentos molones para educar en positivo

Una madre molona y Marido



Ilustrado por
Martosauriuss



Cuentos molones para educar en positivo

Una Madre Molona y Marido



Ilustraciones de
Martosaurius

*Beascoa

Índice

Antes de empezar...	8
El deseo de Claudia	10
1. Explicación del cuento «El deseo de Claudia»	22
El despiste de papá	26
2. Explicación del cuento «El despiste de papá»	38
El taburete	42
3. Explicación del cuento «El taburete»	54
La lección de Alonso	58
4. Explicación del cuento «La lección de Alonso»	70
¡Soy un bebé!	74
5. Explicación del cuento «¡Soy un bebé!»	86
Para terminar...	90

Antes de empezar...

Es importante que sepas que cada uno de los cuentos que vas a leer a continuación están basados en anécdotas reales que han ocurrido en nuestra casa desde que educamos en positivo.

Somos **Isabel** y **Daniel**, más conocidos como Una Madre Molona y Marido, y somos padres de tres hijos de ocho, de cinco y tres años (al publicar este libro). La maternidad y la paternidad pusieron nuestras vidas patas arriba. En las clases de parto nos enseñan a respirar, a empujar y cómo cuidar a un bebé, pero ¿quién nos enseña a cubrir sus necesidades emocionales? Dedicamos muchísimos años a formarnos para el mundo laboral, pero...

¿Cuánto tiempo dedicamos a prepararnos para ser madres y padres?

A raíz de la necesidad de saber cómo ayudar a nuestros hijos en los momentos más difíciles, como cuando tienen rabietas, que nos traían de cabeza, decidimos buscar una forma de educar que fuera efectiva y humana, con sentido común y sin gritos, castigos, chantajes, amenazas ni premios.

La **Disciplina Positiva** llegó a nuestro hogar ante la desesperación de no saber cómo actuar, de no saber si lo estábamos haciendo bien o mal. Ya sabéis, ese sentimiento de culpa que se apodera de ti cuando has dado un grito o has soltado una amenaza. Esa culpa no es otra cosa que un «botón de alarma» que nos indica que ese no es el camino. El problema es que no conocemos otra opción, pero ¿y si te dijera que hay otra forma de educar, sin recetas mágicas, pero que es tremendamente satisfactoria y ofrece los resultados que estás buscando? Podrías decirme: «No te creo», a lo que yo respondería: «Te entiendo, porque yo tampoco lo creía».

El foco está en nosotros

En cuanto nosotros, los adultos, entendimos qué ocurría dentro de la cabecita de nuestros hijos, todo cambió. No nos malin-

terpretéis, los conflictos y los retos no desaparecieron, pero nuestra forma de actuar hizo que el entendimiento, la conexión y la cooperación se instalaran en nuestra casa.

Desde entonces, además de vivirlo en primera persona, ayudamos a más familias a conocer este enfoque educativo, que es, además, toda una filosofía de vida. A nuestros conocimientos en Disciplina Positiva, ahora sumamos estudios en Educación Positiva, Inteligencia Emocional y *Mindfulness*, además de formación como *Encouragement Consultants* y una introducción a la Psicología Individual, fundada por Alfred Adler, de cuyas teorías bebe la Disciplina Positiva.

¡QUÉ BONITA ES LA TEORÍA Y QUÉ DIFÍCIL ES LA PRÁCTICA!

Todo lo que merece la pena en esta vida no se consigue por el camino fácil. Educar es complicado y no basta con tener paciencia; hacen falta unos conocimientos básicos y práctica, mucha práctica. De la frase «¡Qué bonita es la teoría y qué difícil es la práctica» ha nacido este libro, para demostrar a todos los educadores que está en sus manos y que es posible, aunque la práctica no sea tan sencilla.

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 a día de hoy ya ha transformado a más de cinco mil familias hasta la fecha.

El deseo de Claudia



Claudia tiene ocho años y es risueña y divertida. Todos los niños de su clase disfrutaban jugando con ella porque siempre se inventa juegos o se le ocurren historias para vivir aventuras.

Normalmente, Claudia entra y sale del cole contenta, pero un día su mamá, que había ido a buscarla, notó por su expresión que estaba enfadada.

—**¡Hola, mi amor!** ¿Qué tal te lo has pasado hoy en el cole? —le preguntó su mamá.

—**¡Déjame!** ¿No ves que no quiero hablar contigo? —le contestó Claudia de malas maneras.

Su mamá pensó que no era un buen momento para insistir. Fue a buscar a sus hermanos, subieron todos al coche y tomaron el camino a casa.





Claudia estaba callada y no dejaba de mirar por la ventanilla. No era normal en ella.

—¿Qué os apetece merendar: fresas con yogur o batido de plátano y fresas? —preguntó su mamá para intentar subir los ánimos.

—**¡Que te calles!** —gritó Claudia.

—Pero Claudia...

—**¡Eres tonta! Ojalá papá se case con otra** —dijo la niña mientras volvía a mirar por la ventanilla y daba por terminada la conversación.

Su mamá pensó que aquello era un golpe bajo, pero volvió a guardar silencio. Lo que iba a salir por su boca no era ejemplo de la educación que quería dar a sus hijos. Además, discutir mientras conducía no le parecía muy seguro. Se sentía realmente dolida por el comportamiento de Claudia. Respiró despacio y profundamente durante todo el viaje.





Al llegar a casa, Claudia subió directamente a su habitación. Allí es donde encontraba la calma cuando se sentía mal. Era un truco que le había enseñado su mamá hacía tiempo.

Al cabo de un rato, su mamá fue a verla.

—Claudia, cariño, ¿quieres que hablemos? ¿Te ayudaría que te diera un abrazo? —le preguntó.

—No. Déjame —le dijo, esta vez con un tono más suave y poco convencida.



—Está bien, me voy, solo quiero que sepas que estoy aquí para lo que necesites. Te quiero. —Y caminó hacia la puerta.

—Espera..., no te vayas —dijo Claudia con un hilo de voz.

Su mamá volvió a cruzar la puerta y se acercó hasta la cama, desde donde Claudia la miraba con los ojos vidriosos.

—Y ahora ¿necesitas un abrazo? —le preguntó su mamá.

—Sí —contestó Claudia.

En ese momento Claudia rompió a llorar y estuvieron un ratito abrazadas.

—Veo que estás triste —le dijo su mamá.

—Sí, y muy enfadada —contestó Claudia.



—Claro, cariño, estás triste y enfadada. ¿Quieres contarme por qué te sientes así? —le preguntó su mamá.

—Hoy, en el cole, estaba construyendo una torre con unos bloques. Entonces, ha venido Pablo a tirármela y he gritado «¡Nooo!». Y la profe me ha castigado sin recreo por gritar. ¡Es injusto! Ha sido culpa suya, me había costado mucho construir la torre.



—Te entiendo, es normal sentirse así. Lo que te ha pasado es realmente injusto. Cuando me castigaban de pequeña me sentía muy mal. Además, pasaba mucha vergüenza si lo hacían delante de mis amigos, pero dime... ¿Qué podrías hacer la próxima vez? —le preguntó su mamá.

—No lo sé... ¿Intentar no gritar? —respondió Claudia.

—Claro, mi amor. Aunque las normas del cole, en este caso, no nos gusten, las tenemos que respetar, ¿verdad? —dijo su mamá.

—Sí.

—Entiendo cómo te has debido de sentir. ¿Cómo crees que me he sentido yo cuando me has gritado, me has llamado tonta y me has dicho que ojalá papá se case con otra?

—Muy mal. Lo siento. Mamá, ¿me perdonas? —le dijo Claudia mientras bajaba la mirada.

—Claro, mi amor. Te quiero y te quiero siempre.





Esa noche, como todas las noches, la mamá de Claudia fue a la cama un ratito con ella. Cuando estaban bajando la persiana, Claudia vio un destello que cruzaba el cielo.

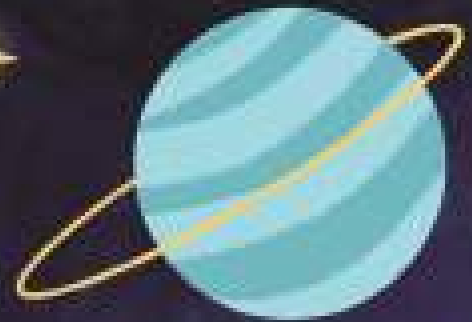
—**¡Mira, mamá!** Una estrella fugaz —dijo Claudia, emocionada.

—Es verdad. Piensa un deseo y no lo cuentes, porque, si no, no se cumplirá —le explicó su mamá.

Entonces Claudia cerró los ojos y pensó:

**«¡Ojalá papá NUNCA
se case con otra!».**

FIN



I. EXPLICACIÓN DEL CUENTO «EL DESEO DE CLAUDIA»

Claudia sale muy enfadada del colegio y lo paga con la persona que más quiere, su madre. Nunca debemos tomarlo como algo personal. Todo lo contrario, debemos entender que lo que está haciendo inconscientemente es pedirnos ayuda. Su comportamiento, de hecho, responde a una estrategia de pertenencia equivocada. Ella ha sentido que no pertenecía al grupo, se ha visto en una situación injusta y un sentimiento de venganza se ha apoderado de ella. Muchas veces los adultos también pagamos nuestro malestar con las personas que más nos quieren. Eso no significa que esté bien, sino que debemos trabajar la regulación emocional.

Gestión emocional

Los niños tienen un cerebro inmaduro y, muchas veces, no son capaces de autorregularse cuando sienten una emoción fuerte. Los padres somos los que debemos ayudarlos a gestionar la situación desde nuestro amor incondicional. Es importante saber que en el origen de todo mal comportamiento hay una necesidad no cubierta.

En este cuento, la niña está fuera de sí. Del dolor inicial por la situación vivida pasa a un sentimiento de venganza porque siente que ha vivido una injusticia. Eso también nos ocurre a los

adultos. Es por ello que no debemos tomar decisiones en caliente. La decisión de la madre es priorizar que ambas encuentren la calma, para luego buscar soluciones y reparar la relación.

Si la madre hubiera reaccionado en caliente, seguramente hubiera gritado o la hubiese castigado. «¿Cómo puedes hacerme algo así con todo lo que hago por ti?» Ella sabe que, si el origen del comportamiento es que se siente mal por algo, lanzar una reprimenda solo conseguirá que se sienta aún peor y que aumente su resentimiento.

Estas situaciones debemos verlas como una gran oportunidad de aprendizaje, y, para que aprendamos de forma eficiente, lo primero que debemos hacer es estar con el cerebro en calma (integrado).



Conectar antes de redirigir -----

Esta es una de las herramientas más efectivas que nos brinda la Educación Positiva. La madre sigue cuatro sencillos pasos:



Validar las emociones: no resta importancia a la emoción que siente su hija ni trata de reprimirla. Al contrario, intenta ayudarla a poner nombre a la emoción para reconocerla y regularla. Como dice el Dr. Siegel, «ponle nombre para domarla». Al principio la niña no se muestra receptiva, por ello la madre respeta sus tiempos y le deja espacio. Antes ya habían trabajado herramientas de relajación, como el espacio de la calma y los abrazos, que nos ayudan a tranquilizarnos en momentos de tensión. Utilizar la comunicación no verbal en esos momentos difíciles es siempre una gran idea: abrazos, caricias, besos... Así como recurrir a un lenguaje amable y cariñoso.

2



Permitir la emoción: la madre le indica que es normal sentirse así, las emociones son necesarias y legítimas. Es importante hacer ver a los niños que pueden expresar lo que sienten, aunque eso no les dé derecho a decir y hacer cosas que puedan hacer daño a los demás.

3



Buscar soluciones: una vez madre e hija han conectado y hay una escucha activa por ambas partes, la madre anima a Claudia a buscar una solución para situaciones futuras. La niña propone intentar no volver a gritar en clase. Esto no garantiza que no vaya a volver a equivocarse; en la vida nos tenemos que equivocar muchas veces para aprender. Gracias a la práctica y a la madurez, cada vez le resultará más sencillo regular sus emociones.

4



Fomentar la empatía: la madre pregunta a Claudia «¿Cómo crees que me he sentido cuando me has llamado tonta y has dicho que ojalá papá se case con otra?». Lo dice sin tono de ironía, sin mostrar resentimiento, con cariño y calma. Es entonces cuando la niña se pone en el lugar de su madre y, de forma espontánea y sincera, pide perdón. Cuando obligamos a los niños a pedir perdón sin hacer este trabajo previo, corremos el riesgo de que utilicen la palabra «perdón» como un mero trámite para que «los adultos me dejen en paz». El valor del perdón proviene de un arrepentimiento sincero fruto de la reflexión.

Estrategia equivocada de pertenencia

El educador y psiquiatra Rudolf Dreikurs, discípulo de Adler, diferencia cuatro estrategias erróneas que utilizan los niños de forma inconsciente para encontrar su pertenencia, para sentir que los tenemos en cuenta. El objetivo siempre es pertenecer, sentirse queridos y visibles y, además, creer que contribuyen a la sociedad.

Cuando los niños no se sienten parte de la familia, buscan desesperadamente alcanzar ese objetivo, ya que de ello depende en parte su supervivencia. Evidentemente ellos no son conscientes de ello.

Si un niño no se siente visible, buscará atención usando cualquier recurso que le garantice la visibilidad (gritar, pintar la pared, chingar a un hermano...). Si un niño siente que no lo tienen en cuenta, que solo recibe órdenes, puede buscar la pertenencia cayendo en luchas de poder (desafiando, haciendo lo contrario de lo que le pedimos...). Si un niño siente que algo es injusto, que no

cuenta, se produce un dolor tan grande que despierta en él un sentimiento de venganza: «No valgo, me siento herido, voy a hacer pagar a los demás mi dolor». Si un niño no se siente capaz, si cree que no puede o que no vale, puede llegar a pensar que no merece la pena intentarlo y volverse pasivo.

Esto es solo una pincelada. En las formaciones vemos de modo más profundo cómo se puede descifrar el origen del comportamiento y cómo se puede reconducir de manera efectiva. En definitiva, las madres y los padres podemos dar con el origen del comportamiento y ayudarlos en cada circunstancia. Al mismo tiempo, los ayudamos a desarrollar habilidades para la vida (empatía, resiliencia, resolución de conflictos, etc.). Entendamos la infancia como una preparación para la vida. La vida no es fácil, pero si están preparados para hacer frente a las dificultades, los estaremos ayudando a tener una vida plena. La gente que vive en plenitud se siente bien y quiere hacer sentir bien a los demás.

El despiste de papá



El papá de Claudia, Alonso y Vega siempre se levanta muy temprano para preparar el desayuno. A sus hijos les gusta mucho encontrarse las tostadas hechas, la leche servida y la fruta pelada.

¡Así empiezan el día con energía!

Una noche, Claudia le preguntó a su padre si le podía preparar tortitas para desayunar al día siguiente. Y su padre le dijo, antes de darle un beso de buenas noches, que era una gran idea.





A la mañana siguiente, cuando sonó el despertador, el papá de Claudia tenía mucho sueño. Vega, la hermana pequeña, se había despertado varias veces durante la noche y no pudo dormir bien.

Bajó a la cocina, preparó las tostadas como todos los días y se olvidó de las tortitas prometidas.

Cuando Claudia bajó a desayunar, más entusiasmada que nunca, se llevó una gran decepción y no pudo contener su enfado.

—**¡Papá, te dije que hoy quería tortitas!** —le dijo Claudia, triste y enfadada al mismo tiempo.

—Cariño, tienes razón, lo había olvidado por completo. Lo siento, mañana te las prepararé —le contestó su padre.

—No, mañana no, yo las quiero **¡ahora!**

—Te entiendo, sé que querías tortitas y que lo he olvidado, pero ahora las tostadas ya están hechas. ¿Recuerdas qué decidimos acerca de la comida que ya está preparada? —le dijo su padre para intentar contener su enfado.

—Sí, que no tiramos la comida. **¡Pero yo quiero tortitas! ¡Me lo prometiste!** —exclamó Claudia.

—¿Cómo lo solucionamos? —preguntó su padre en tono calmado.

En ese momento, Claudia rompió a llorar. Aunque su padre le ofreció un abrazo, Claudia no lo aceptó. Se tiró al suelo a gritar y a decir cosas muy feas. No quería que nadie le hablase, y menos su padre, quien decidió esperar con calma.

—Cariño, ¿te puedo ayudar? Estoy aquí para lo que necesites. Te quiero —dijo su padre con suavidad y ternura.

Estaba claro que Claudia necesitaba su tiempo, así que decidió subir a su habitación y utilizar su espacio de la calma.





Primero golpeó un cojín, porque se sentía muy enfadada. Luego cogió su elefante de peluche y se lo puso encima de la tripa, cerró los ojos y comenzó a respirar como su madre le había enseñado.

El elefante se movía con cada respiración. Al principio, de forma brusca, pero poco a poco bajó el ritmo, las respiraciones se hicieron más lentas y Claudia empezó a sentirse mejor. No siempre es fácil elegir respirar en estos momentos de tensión, pero cada vez tiene más práctica y, además, sabe que la ayuda mucho a relajarse.

Una vez se hubo calmado, Claudia decidió volver a la cocina para hablar con su padre.

—Papá, lo siento, ¿me puedes perdonar? ¿Me das un abrazo?
—le pidió Claudia con pena.

—Claro que te perdono, cariño. Hagas lo que hagas, yo siempre te perdonaré porque te quiero —le contestó su padre mientras se agachaba y la abrazaba.

—Yo también te quiero mucho.

—Claudia, ¿cómo crees que me he sentido cuando me has dicho esas cosas tan feas? —le preguntó su papá.

—Fatal... Perdona.

—Tranquila, lo importante es que procures no decirlas cuando te sientas mal o estés muy enfadada.

Recuerda que en esos momentos es mejor tratar de calmarse antes de hablar. ¿Lo intentamos?

—le preguntó su papá.

—Vale, lo intentaré —contestó Claudia, ya más aliviada.



Claudia y su papá estuvieron abrazados unos instantes más hasta que él la miró a los ojos y le preguntó si quería desayunar.

—Sí, tengo mucha hambre —respondió ella recuperando la alegría.

—Claudia, ¿qué podríamos hacer para que mañana no se nos olvide hacer tortitas? —le preguntó su papá mientras comía las tostadas.



—¡Jooo! No se me ocurre nada —le dijo Claudia después de dar vueltas al asunto durante un rato.

—No te preocupes. Seguro que, si lo piensas con calma, se te ocurrirá alguna idea. De todos modos, si la que eliges no funciona, no pasa nada. Volveremos a intentarlo hasta que lo consigamos —contestó su padre.





A la mañana siguiente, el papá de Claudia se levantó bien temprano. Cuando fue a abrir la nevera, vio una servilleta de papel sujeta con un imán con un mensaje que decía:

Quiero tortitas, por favor.

PAPÁ.

TE QUIERO MUUUCHO.



FIN

2. EXPLICACIÓN DEL CUENTO «EL DESPISTE DE PAPÁ»

El padre de Claudia ha olvidado su compromiso. Es importante que mantengamos los acuerdos con los niños, pero también debemos tener en consideración otros factores importantes a la hora de actuar, como las normas y los valores que tenemos en casa.

En primer lugar, el padre pide disculpas por su despiste. Es crucial que los adultos reconozcamos nuestros errores y pidamos perdón. Los niños aprenden que no somos seres perfectos y que, desde la humildad, nos disculpamos y buscamos soluciones.

Aunque pueda parecer coherente que el padre cumpla con el acuerdo y prepare las tortitas, esto entraría en contradicción con otra norma establecida en casa: no tirar la comida que ya está preparada. Por ello, tras disculparse, valida la emoción de su hija («Te entiendo») y, a continuación, recuerdan la norma. En ese momento le pregunta: «¿Cómo lo solucionamos?», pero Claudia está demasiado enfadada para pensar.

ESTABLECER NORMAS

Las normas son necesarias para la buena convivencia familiar. Nos ayudan a evitar conflictos y nos dan seguridad. Si involucramos a los niños en el establecimiento de las normas, sentirán que los tenemos en cuenta y, por lo tanto, estarán más dispuestos a colaborar y a cumplirlas.

Las órdenes, sin embargo, son interpretadas por el cerebro como una «amenaza», y es más probable que los niños opongan resistencia. Piénsalo: ¿cómo te sientes tú cuando recibes una orden? Si eliminamos las órdenes, habrá menos luchas de poder; todos los miembros de la familia estaremos más dispuestos a cooperar y a trabajar en equipo.

Eso sí, no todo es negociable. Hay límites y responsabilidades que solo pueden establecer los adultos. Por ejemplo, abrocharse el cinturón en el coche, ya que priman la seguridad y el respeto

a las normas de tráfico. Pero podemos validar las emociones de los niños y ofrecer opciones: «Entiendo que el cinturón te moleste, a mí también me pasa, pero ¿recuerdas por qué es importante usarlo y qué podría pasar si tenemos un accidente? ¿Te lo pones tú solito o te ayudo yo?». Otro ejemplo de un límite innegociable podría ser el consumo de dibujos de contenido inapropiado. En este caso, podríamos darles a elegir entre dibujos aptos y que respeten nuestros valores familiares.

FIRMEZA Y CARIÑO

El padre del cuento actúa con firmeza y cariño. La firmeza supone no ceder a tirar las tostadas para preparar las tortitas, sin enfadarse en ningún momento y tras pedir disculpas. Cuando su hija se enfada, el padre lo entiende y lo permite. Es legítimo sentir enfado.

La niña, presa de su emoción, llora, grita y dice cosas que no están bien. El adulto es capaz de entender que el cerebro de su hija, aún inmaduro, se ha desconectado de su parte racional y que ella está atrapada en su parte emocional. Cuando esto ocurre, sobran las palabras y

solo queda ofrecer nuestro apoyo, un abrazo o un mensaje corto de aliento: «Cariño, ¿te puedo ayudar? Estoy aquí para lo que necesites. Te quiero».

La única forma de aprender a tolerar la frustración es frustrándose. Sabemos que es duro ver sufrir a nuestros hijos, pero debemos permitirles experimentar esa emoción. Recuerda que los preparamos para la vida adulta, donde se frustrarán muchas veces. Con práctica y maduración, la irán tolerando mejor. No tengamos prisa.

Los padres debemos ser coherentes con las normas: debemos cumplirlas y hacer que las cumplan. No vale que las normas solo sean aplicables a los niños o que solo las apliquemos cuando nos interesa. Pero dentro de la coherencia, debemos actuar con cierta flexibilidad. Encontrar el equilibrio es, sin duda, el reto más difícil.

Imaginemos que hemos acordado previamente que el niño ha de recoger sus cubiertos, su plato

y su vaso tras terminar la cena. Si ese día está especialmente cansado e irritable, por ejemplo, podríamos valorar ser flexibles: «Veo que hoy estás muy cansado, ¿qué te parece si recoges el plato y yo me encargo del resto?». Será bonito ver como ellos, cuando nos vean cansados, nos ofrecerán ayuda en el futuro. Lo importante es actuar de forma equilibrada, sin autoritarismo ni permisividad.

ESPACIO DE LA CALMA

Cuando la niña se enfada, opta por retirarse a su espacio de la calma. Este espacio lo hemos trabajado previamente, en un momento de tranquilidad. En ningún caso obligamos a los niños a ir, sino que, como mucho, podemos sugerir «¿Crees que podría ayudarte ir a tu espacio de la calma?».

Esta herramienta consiste en crear un entorno donde los niños estén cómodos y tengan recursos para calmarse. La idea es que sean los propios niños los que decidan cómo idear este espacio y que elijan aquellos elementos que pueden ser de utilidad en los momentos difíciles. Pueden bautizar el espacio con nombres creativos, como «Hogwarts», para los fans de Harry Potter;

«Hawái», si lo ambientamos en un paraíso tropical, o quizá «El país de los unicornios», si les encanta la fantasía.

Entre los objetos que podemos sugerir, si no se les ocurre ninguno, pueden figurar cojines, muñecos de peluche, papel burbuja, una libreta y un lápiz, una pelota antiestrés, plumas para hacer cosquillas, un masajeador, etc.

Que hayamos creado un espacio no quiere decir que al primer enfado vayan a acudir allí. De hecho, se necesitará práctica para que lo empiecen a usar. Algunos padres de nuestros cursos han optado por hacerse un espacio para ellos mismos, y sus hijos,

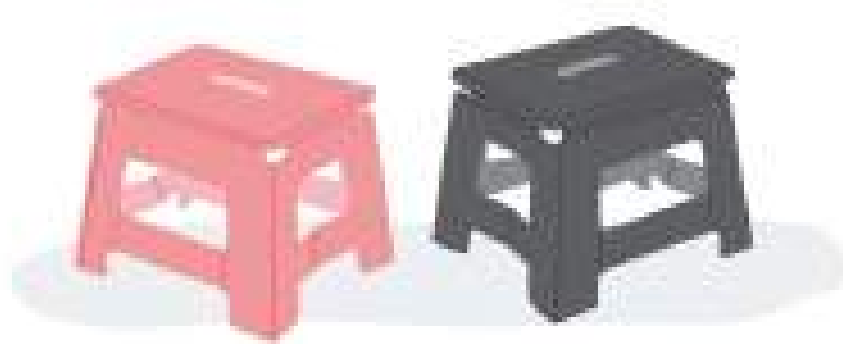
al verlos, se han animado a usar el suyo. Sería buena idea aprender ejercicios y técnicas de respiración, de tal forma que podamos tener recursos cuando no estemos en casa.

CONECTAR ANTES DE REDIRIGIR Y BUSCAR SOLUCIONES

Como vemos, el padre opta por conectar con su hija antes de redirigir el comportamiento. Esta herramienta la vimos con más detalle en el cuento «El deseo de Claudia». Una vez en calma, buscan soluciones. No es necesario penalizar el error, recuerda que fue el padre el que se equivocó primero. Los errores pueden ser oportunidades maravillosas de aprender, trabajando en equipo para encontrar soluciones. Si la solución no funciona, no perdamos la esperanza; solo hace falta seguir buscando hasta dar con la correcta.



El taburete



Claudia y Alonso se sentían muy orgullosos de su nueva tabla de rutinas. La habían creado ellos solos, bueno..., con un poco de ayuda de su mamá.

Ahora sabían qué había que hacer cada día de la semana. Solo tenían que revisar la tabla, hacer la tarea correspondiente a ese día y después marcar en ella el trabajo que habían hecho. **¡Así de fácil!**

—Mamá, cada vez que hago algo y cierro la pestaña de mi tabla me siento bien —dijo Claudia a su madre después de marcar una tarea en la tabla.

—**¡A mí me pasa igual!** —exclamó muy ilusionado Alonso.

—Claro —contestó su madre—, cada vez que hacemos algo que nos hemos propuesto, a nuestro cerebro le gusta y hace que nos sintamos bien con nosotros mismos.



Cada día que pasaba, los niños necesitaban mirar menos su tabla de rutinas.

—¿Qué toca ahora? —solo tenía que preguntar su mamá.

—**¡Bañarnos!** —decía uno.

—Y después... **¡ponernos el pijama y cenar!** —añadía el otro.

Uno de esos días, un jueves por la noche, para ser más concretos, se les hizo un poco tarde. La visita de unos amigos había alterado su rutina habitual y acabaron de cenar a deshora.





—¿Qué toca ahora? —les preguntó su mamá.

—**¡Lavarnos los dientes!** —gritaron los dos un poco nerviosos todavía.

Los dos niños fueron al baño y cerraron la puerta. Al poco tiempo, se empezaron a oír unas risitas y su mamá se temió lo peor.

Y así fue. Cuando abrió la puerta, se encontró a sus hijos vaciando la pasta de dientes sobre uno de los dos taburetes que tenían para subirse y poder alcanzar el lavabo.

Cuando Claudia y Alonso vieron la cara de su madre, se dieron cuenta de que aquello no había sido una buena idea. Su madre no les gritó, solo guardó un breve silencio tapándose la boca con la mano. Sin decir nada, cogió el taburete y lo guardó en el cuarto de la colada.





—¿Qué toca ahora? —les preguntó después.

—Irse a la cama, ¿verdad? —dijo Claudia con una voz muy suave y cara de circunstancias.

—Sí, vamos a contar un cuento con la luz encendida y otro con la luz apagada, como todas las noches —respondió su mamá.

La cara es el espejo del alma, y la de mamá no estaba para muchas bromas.

Claudia y Alonso fueron a la cama en silencio, escucharon los cuentos con la atención de siempre y se durmieron inusualmente rápido.

A la mañana siguiente, su papá se sorprendió al encontrar el taburete cubierto de pasta de dientes petrificada.

—¿Y esto? —preguntó.

—No preguntes, por favor, déjalo donde estaba. Luego te cuento, que ahora nos tenemos que ir al cole —le dijo su mujer.

—Aaah, vale —respondió él sin querer indagar más.

La mamá de Claudia y Alonso tenía muy claro lo que tenía que hacer con el taburete, pero era importante encontrar el momento oportuno.



Ese viernes no pudo sacar el tema porque llegaron tarde a casa después del parque.



El sábado tampoco, porque hubo una celebración familiar.

Durante esos dos días, las rutinas se siguieron cumpliendo como si nada. Parecía que había un pacto de silencio para no hablar del tema.

Llegó el domingo... y la madre pensó que era el día perfecto para comentar el asunto del taburete y la pasta de dientes.

Los domingos son días de *slow life*, como se dice ahora, es decir, un día más relajado y tranquilo.

Mamá sacó el taburete, se acercó a sus hijos y dijo:

—Chicos, ¿os acordáis de esto? —Y les mostró a los dos el taburete, todavía sucio.

—Ups. Sí, mamá —respondió Alonso.

—Bien, ¿se os ocurre alguna solución para reparar esto?

—¿Tirarlo a la basura? —propuso Alonso con esa sonrisilla que solo él sabe poner.

—Mmm... Anoto la idea, pero no está roto, solo está sucio.

¿Se os ocurre alguna otra solución? —dijo su mamá.

—¿Limpiarlo? —respondió Claudia, que había callado hasta ese momento.

—Eso podría funcionar. ¿Se te ocurre cómo? —le preguntó su mamá.

—Lo podemos meter en la bañera y lavarlo allí con jabón.

—Bien, adelante, entonces.

Claudia y Alonso llevaron el taburete a la bañera y, mientras ella frotaba con un estropajo, él lo aclaraba con agua. Después de un buen rato frota que te frota, el taburete quedó bastante limpio, casi como nuevo.





—Mamá, ¿te parece bien como ha quedado? —preguntaron a la vez.

—Creo que debéis sentirnos orgullosos de vuestro trabajo. Ha quedado casi mejor que antes.

—Gracias, mamá.

—Pero ¿sabéis de qué debéis sentirnos más orgullosos todavía? —añadió su mamá—. De que, durante estos días, solo habéis tenido un taburete para lavaros los dientes y lo habéis compartido sin pelearos.

Los niños se miraron y sonrieron. Su madre siempre sabe ver el lado positivo de las cosas.



FIN

3. EXPLICACIÓN DEL CUENTO «EL TABURETE»

A los niños las rutinas les dan seguridad y, a la vez, el hecho de tener cierto orden en casa favorece una buena convivencia familiar. Una herramienta muy práctica para conseguir este objetivo son las tablas de rutinas. En el cuento, los niños han elaborado la suya propia y la siguen con orgullo. Es importante que no haya premios que condicionen el seguimiento de las rutinas. El objetivo que perseguimos es que los niños adquieran el hábito y aprendan a ser responsables, no condicionar que lo hagan para recibir algo a cambio, ya sean estrellas, puntos, chuches, juguetes, ver dibujos animados, etc.

Los niños son curiosos por naturaleza y puede suceder que su curiosidad los lleve a hacer «travesuras». Esto es lo que ocurre en el relato con la pasta de dientes y el taburete. La madre, en lugar de gritar, se tapa la boca y cuenta hasta diez. Sabe que si se pone en modo reactivo se comportará de una manera para nada ejemplar. No quiere arrepentirse de sus palabras ni de sus formas, por ello ha trabajado el autocontrol. Además, es una hora delicada, así que decide continuar con la rutina y dejar el asunto del taburete para un momento mejor.

ESTABLECER NORMAS

Para elaborar una tabla de rutinas es importante que los niños participen activamente. No consiste en dictar lo que han de hacer. Cada niño tendrá su propia tabla que puede crear en una cartulina, una goma eva o un material similar. Podemos facilitar pictogramas que muestren cada paso o bien hacer fotos a los niños representando cada una de las acciones. Ellos serán los que lo ordenen en la

tabla y la decoren. Quizá elijan ducharse antes de hacer los deberes, mientras que tú acostumbrabas a hacerlo al revés. Escucha con atención sus argumentos y preferencias, los pequeños cambios pueden suponer grandes diferencias. Si ven que no funciona bien en ese orden, podemos sugerirles que lo modifiquen.

Al ser una tabla que han elaborado ellos, será más probable que la sigan. Si viene impuesta por un adulto pueden oponer resistencia, ya que sienten que no los tenemos en cuenta. De este modo evitamos luchas de poder y mejoramos la convivencia.

En el cuento vemos la importancia de tener una «rutina del sueño», es decir, unos pasos que se repiten a diario antes de ir a dormir. La madre evita salirse de ella y continúa con la dinámica. De esta forma, consigue que los niños no se alteren y concilien mejor el sueño.

Si en algún momento no quieren seguir la tabla, es importante no quedarnos en la conducta, sino

centrarnos en llegar al origen. ¿Puede que sientan celos?, ¿puede que se sientan dolidos por algo?, ¿puede que no se vean capaces?, ¿puede que solo se sientan visibles cuando no siguen la rutina y su adulto de referencia les está encima insistiendo? Para analizar este punto es importante conocer las estrategias erróneas de pertenencia que se explican en los talleres presenciales y en el curso *online*. Es la mejor forma de ir al origen y no quedarnos solo en la superficie.



ALTERNATIVAS A LOS CASTIGOS: BUSCAR SOLUCIONES Y CONSECUENCIAS LÓGICAS — — — —

La mejor alternativa a los castigos es buscar soluciones. También existen las consecuencias lógicas. Para que se trate de una consecuencia lógica —y no de un castigo encubierto— es necesario que cumpla estas condiciones:

1 Ha de ser respetuosa con el niño. Si nuestro tono y lenguaje corporal no lo son, se habrá convertido en un castigo, por lo que perderá los fines positivos y pedagógicos que buscamos.

2 Tiene que estar relacionada con el hecho ocurrido. Por ejemplo, que no pueda ver los dibujos animados no tiene ninguna relación con no haberse querido bañar.

3 Debe ser razonable y proporcionada con lo ocurrido. Usemos el sentido común. Si al tirar un vaso de leche en la mesa le dijéramos que tiene que limpiar toda la cocina él solo, no resultaría proporcionado ni lógico.

Si las circunstancias lo permiten, es bueno que la consecuencia se haya revelado antes. No se pueden prever todas las acciones que ocurren cada día. Sin embargo, si es algo recurrente, podemos acordar la consecuencia con anterioridad. Que frieguen el baño si derraman agua

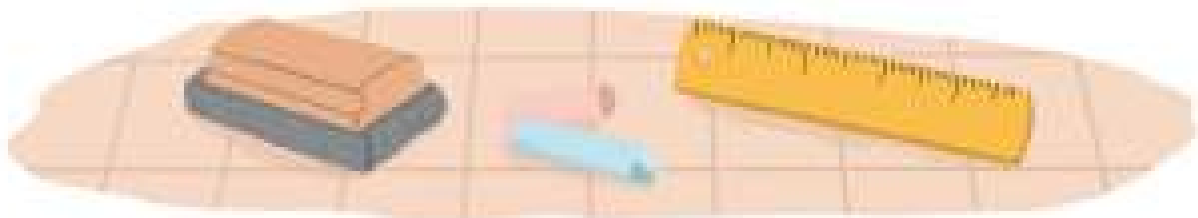
mientras se bañan puede ser una consecuencia lógica revelada y acordada con antelación. Aunque también podría considerarse como un enfoque en soluciones si los hemos hecho partícipes de la elaboración de esa norma.

Gestión emocional

La madre del cuento, en ese momento de estrés, decide actuar desde la serenidad. Las decisiones que tomamos en caliente no suelen ser buenas. No grita ni castiga, sino que prioriza el hecho de respirar hondo, recomponerse y volver a la rutina. Esto no quiere decir que tirar pasta de dientes en el taburete esté bien. Quiere decir que no se encuentra en plenas facultades para resolverlo de forma inteligente, efectiva y pacífica. Es difícil resistir el impulso de exteriorizar nuestro enfado, pero merece la pena esforzarse. Para tener capacidad de autocontrol, es importante cuidarse y conocerse.

- **Autocuidado:** los niños no necesitan padres que se desvivan por ellos, sino padres llenos de vida. Es importante dedicarse tiempo a uno mismo y a la pareja, si se tiene. El estrés y las prisas son nuestro peor enemigo. Hacer deporte, escuchar música, socializar, practicar meditación... En definitiva, dedicarnos tiempo nos ayuda a tener más paciencia y a saber manejar mejor nuestras propias emociones. De ese modo, a la vez, seremos un ejemplo para que nuestros hijos e hijas aprendan a regular sus emociones. Hay que cuidarse para cuidar a otros, y todo lo que queremos que aprendan los niños lo debemos aprender nosotros primero.
- **Autoconocimiento:** nuestras experiencias de vida condicionan nuestro comportamiento. En momentos de conflicto, reaccionamos de forma inconsciente siguiendo los modelos mentales creados durante la niñez. Si nos conocemos bien, podremos ser conscientes de esas respuestas automáticas y seremos más capaces de cambiarlas. En ocasiones esto necesitará un trabajo profundo y precisaremos ayuda profesional. Por eso siempre decimos que nuestros hijos son la mejor excusa para invertir tiempo en nuestro crecimiento personal.

La lección de Alonso



Alonso es un niño muy juguetón y animado. No hay ni un solo momento en que no quiera jugar, saltar y correr. Como siempre dice su mamá, es un niño normal y sano.

En el colegio se comporta igual, pero a su profesora no le gusta tanto como a su mamá. La verdad es que la profesora últimamente se enfada mucho con él y, en ocasiones, le grita «**¡¡¡Alonso!!!** Deja ya de moverte, siéntate de una vez en tu silla y atiende».

Cuando esto pasa, Alonso obedece y se sienta, pero no aguanta mucho tiempo quieto y poco después se vuelve a levantar para jugar con sus compañeros, hablar y reírse con ellos.

Alonso es un niño muy sociable y con muchas inquietudes, pero también tiene mucho carácter y se enfada y grita mucho. A menudo ni siquiera se acuerda de por qué se ha enfadado y, cuando le preguntan el motivo, responde: «Es que, es que, es que...

¡¡¡Se me ha olvidado!!!».



Entonces es cuando se enfada aún más y tiene que esperar un rato hasta que se le pase y pueda seguir jugando. Él es así, igual que otros muchos niños, ¿verdad?

Un día, su mamá le dijo que iban a ir al médico para verle la garganta, porque de tantos gritos llevaba mucho tiempo afónico y tenía la voz ronca.

Cuando llegaron a la consulta, Alonso estaba muy nervioso. Él creía que era muy valiente, pero entrar en ese sitio tan grande, con esas máquinas tan raras, y ver a aquel señor que no conocía, vestido de blanco...

**¡Eran demasiadas
emociones
en un solo día!**

El médico lo miró y les dijo a él y a su mamá que todo estaba bien y que era un niño muy sano.





—¿Mamá, puedo ir al cole? ¡Es que quiero contárselo todo a mis amigos! —dijo Alonso, emocionado, mientras iban en el coche de vuelta a casa.

—Está bien —contestó su mamá, que al instante se dio cuenta de que quizá no era la mejor idea, porque Alonso estaba un poco nervioso.



En el colegio, Alonso estaba tan excitado con su aventura en el médico que estuvo especialmente inquieto y la profesora se enfadó mucho con él. A la salida, se acercó a su mamá para hablar con ella sobre lo ocurrido ese día.

—Hola, te quería decir que hoy Alonso ha estado muy nervioso y se ha portado mal —le dijo.

—Perdona, Begoña, la culpa ha sido mía. No debería haberlo traído. Ha sido un día muy intenso para él —respondió la madre de Alonso.



—Me ha dicho que era mala y que me iba a poner una nariz de payaso
—le explicó Begoña.

—*¿Cómo? ¿Que mi hijo te ha dicho eso?* —le contestó mientras pensaba que aquella actitud no era habitual en su hijo.

—Bueno, es que a veces... cuando se portan mal les digo que les voy a poner una nariz de payaso para que sus compañeros se rían de ellos
—reconoció la profesora, apartando la mirada.





La mamá de Alonso, impactada, se quedó en silencio un instante y finalmente se despidió de la profesora hasta el día siguiente.

La verdad es que la mamá de Alonso estaba realmente disgustada por lo que había pasado. Al salir del cole, se sentó en un banco del parque y, con una mano en el pecho y la otra en la barriga, respiró lento y profundo.

—Cariño, ¿qué tal con tu profesora? —le preguntó a Alonso cuando llegaron a casa.

—Grita mucho... —respondió Alonso.



—¿Y por qué crees que lo hace? —le preguntó su mamá.

—Porque... a lo mejor está enfadada. Quizá se siente triste —le dijo Alonso con cara de pena.

—Mmm... Sí, seguramente —contestó su mamá—. ¿Y qué hacemos cuando alguien se siente así?

—¿Le damos abrazos y besos? —contestó Alonso, con la seguridad de saber bien la respuesta.

—¡Exacto! Ahora ya sabes lo que puedes hacer cuando la profesora grite.





Al cabo de unos meses, los papás de Alonso se acercaron al colegio para atender una tutoría con la profesora de su hijo.

—Hola, Begoña, ¿qué tal estás?

—Ahora mejor, pero he estado unos meses muy preocupada por la salud de mi padre.

—Vaya, lo sentimos. Esperamos que esté bien.

—Sí, ya está fuera de peligro, gracias.

—¿Qué tal va Alonso? —preguntó su papá.

—Pues mucho mejor, la verdad es que el comportamiento de Alonso ha mejorado mucho —contestó la profesora—. Aunque últimamente he notado que está... como muy cariñoso conmigo.

«¡Qué mal lo has debido de pasar y cuánto has debido de gritar!», pensó la mamá de Alonso.



FIN

4. EXPLICACIÓN DEL CUENTO «LA LECCIÓN DE ALONSO»

Los niños suelen ser un reflejo de sus adultos de referencia. Cuando Alonso tiene un mal día y la profesora no ve más allá de su comportamiento y se enfada con él, este utiliza la misma herramienta que ella ha usado con él: etiquetarla como «mala» y amenazarla con ponerle una nariz de payaso.

¿Por qué ocurre esto? Porque los niños observan a sus referentes en busca de estrategias para pertenecer a este mundo. Si los adultos gritan, los niños pueden aprender que para que los tengamos en cuenta es necesario gritar. Si los adultos amenazan, los niños pueden aprender a amenazar. Si los adultos humillan, los niños pueden aprender que la humillación es válida como recurso para imponer su criterio. Además, pueden perder la oportunidad de aprender a ser responsables. Debemos aspirar a que no tomen las decisiones por miedo a un castigo, sino porque ha habido un aprendizaje. Eso no se consigue con sermones, se consigue guiando al niño, sin penalizar sus errores, con empatía e invitando a la reflexión. Recuerda que el cerebro aprende mejor si está en calma. Trátalos como te gustaría que te trataran a ti.

ETIQUETAS

Es muy común que los adultos asignen etiquetas a los niños basándose en su comportamiento. Como dijo Dreikurs, «**un niño que se siente bien es un niño que tomará buenas decisiones**», es decir, que se portará bien. Por lo tanto, debemos inter-

pretar el mal comportamiento siempre como una petición de ayuda. Cuando tus hijos tomen una mala decisión, imagínalos diciendo: «**Quiero pertenecer al grupo y contribuir, pero todavía no sé cómo hacerlo, ¿me ayudas?**».

De esta forma pasaremos del enfado a la empatía y a la comprensión. Dejaremos de tomarnos el comportamiento como algo personal. Los niños no quieren fastidiarnos, solo buscan la manera de pertenecer y, a veces, solo se sienten visibles para nosotros cuando toman malas decisiones. En esos momentos dejamos lo que estamos haciendo y les prestamos toda nuestra atención.

Recuerda que se equivocarán muchas veces, el error forma parte del aprendizaje. Por lo tanto, nuestra actuación ante esas equivocaciones será lo que marque la diferencia. Si en lugar de castigar, humillar o etiquetar nos ponemos a su altura y les preguntamos «¿cómo podemos solucionar esto?», estaremos invitándolos a ser resolutivos y a integrar mejor el aprendizaje. Además, sentirán que los hemos tenido en cuenta y podrán ver que su contribución es importante.

Los niños no son su comportamiento. Por lo tanto, no debemos utilizar etiquetas, ni positivas ni negativas. Las etiquetas son muy fáciles

de poner y muy difíciles de quitar. Piensa en las etiquetas que arrastras de tu infancia y cómo te condicionan hoy en tu día a día. ¿Te etiquetaron de «perfecta» y hoy sufres por lo extremadamente exigente que eres? ¿Te etiquetaron de «bueno» y ahora no sabes decir que no y tienes miedo a ser rechazado si no haces lo que los demás esperan de ti? ¿Te etiquetaron de «vago» y sigues pensando que no vas a ser capaz de sacar tus proyectos adelante, por lo que no terminas de lanzarte? ¿Te etiquetaron de «llorona» y continúas luchando contra tus emociones sin aceptarlas? ¿Te etiquetaron de «muy inteligente, pero no se esfuerza lo suficiente» y no te atreves a enfrentarte a retos complejos y a superarte por miedo a no parecer tan inteligente como piensan?



Enfoque en soluciones

Al preguntar a Alonso «¿Qué tal con tu profe?», él responde que «grita mucho». En lugar de juzgar, lo invitamos a reflexionar: «¿Por qué crees que lo hace?», y él deduce que su maestra puede estar enfadada o triste. De hecho, en la historia descubrimos que la profesora está pasando por un momento delicado que la hace estar más irascible. Los niños y los adultos no somos tan diferentes.

A continuación, buscamos la empatía: «¿Qué te hace sentir mejor cuando te sientes así?», y el niño responde que los abrazos le son de gran ayuda. Por ello, decide que la próxima vez que su maestra grite le ofrecerá un abrazo para ayudarla.

El niño utiliza con la profesora las herramientas de Educación Positiva que sus padres usan con él. Y, tras un par de meses, la maestra asegura que la actitud del niño

ha mejorado mucho. De hecho, aunque en el cuento no se refleje, podemos decir que Alonso pasó de ser ese niño etiquetado como «trasto», que la maestra no quería tener en clase, a convertirse en uno de los favoritos de Begoña.

Muchas veces nos centramos tanto en acabar con una conducta, que perdemos el foco de lo que la provoca. Si llegamos al origen, tal y como enseñamos a los padres en nuestras formaciones, todo mejora y cambia. No es magia; requiere trabajo y práctica por parte de los adultos, pero los frutos que se recogen a medio y a largo plazo merecen todo nuestro esfuerzo. No solo mejoramos la convivencia familiar o del aula, sino que también mejoramos la sociedad. Eduquemos a los niños de hoy para que se conviertan en futuros adultos empáticos, responsables y resilientes; en definitiva, para que sean personas íntegras.

Gestión emocional

Para que los niños sepan regular sus emociones, primero tenemos que aprender a gestionar las nuestras. Cuando la profesora reconoce usar técnicas de humillación, la madre del cuento empieza a sentir enfado, ira... Por ello, prioriza recomponerse antes de abordar la situación: primero abandona la escena y después utiliza una técnica para encontrar la calma a través de respiraciones profundas y lentas. De esta forma su cerebro deja de estar en modo reactivo y ella recupera la conexión con su cerebro racional.

Luego trabaja con su hijo desde la calma. Para ello, utiliza las preguntas de curiosidad que la ayudan a centrarse en la búsqueda de soluciones. De esta forma conseguimos lo que el Dr. Siegel llama *mind sight* ('visión de la mente'); Alonso se pone en la piel de su profesora y entiende su conducta. Todo ello desde una actitud de serenidad, sin necesidad de hacer sentir mal a nadie.



¡ Soy un bebé!



Alonso acaba de cumplir cuatro años y tiene una hermana más pequeña, Vega, que está aprendiendo a andar y a hablar. Todos dicen que está muy graciosa.

Su papá y su mamá están muy atentos a la pequeña porque puede caerse y hacerse daño. Le dicen muchas cosas y se ríen siempre con ella. A todo el mundo le pasa lo mismo, **¡incluso a sus abuelos!** Sí, los mismos que antes solo tenían ojos para Alonso.

Alonso, que es un niño muy atento, observa todo lo que ocurre a su alrededor.





Cuando Vega tiene sueño, llora y la acunan hasta que se duerme.



Cuando Vega tiene pipí o caca, le cambian el pañal y le dan besitos en la barriga.

Cuando Vega baila, todos la miran y se ríen.



Cuando Vega tiene hambre, llora y le dan de comer.



Alonso quiere mucho a sus padres, pero siente que ya no le prestan tanta atención como antes.



A veces, Alonso no quiere dormir solito, sino que prefiere ir a la cama de papá y mamá.

A veces, Alonso se hace pipí encima y le gusta que papá y mamá lo limpien y le cambien la ropa.



A veces, Alonso hace mucho ruido, canta, salta o grita para que papá y mamá lo miren con atención.



Un día, Alonso se puso a gatear por el suelo de la cocina y le dijo a su mamá:

—**¡Soy un bebé!** Gugu, tata... Quiero un biberón ahí. —Y señaló la trona de su hermanita.

Su madre, sonriendo, lo sentó en la trona, sacó la leche para preparar un biberón y se acercó a su marido para susurrarle una cosa al oído.

—¿Cuánto hace que no pasáis un tiempo juntos?

—Ahora que lo pienso, hace bastante —contestó él.

—Anda, buscad un momento para vosotros dos juntos, porque lo necesita —animó a su marido.

El pequeño Alonso se estaba tomando su biberón tan contento cuando vio que su papá se acercaba hasta la trona donde estaba sentado.

—Alonso, ¿me ayudas a lavar el coche y, de paso, hinchamos las ruedas?

—le preguntó su papá guiñándole un ojo.

—¡Sí, papá! —contestó, entusiasmado.



A Alonso no había nada que le gustara más que ayudar a su padre a poner el coche a punto. Así que padre e hijo cogieron el coche y fueron a la gasolinera. Allí, Alonso ayudó a lavar el coche y, mientras su padre lo enjabonaba, él lo aclaraba con la manguera.

¡Fue superdivertido! Hacía tiempo que no se lo pasaba tan bien.

Además, hincharon las ruedas y hasta pusieron gasolina. Hicieron un gran trabajo en equipo.



Por la tarde, Alonso y su hermana pequeña estaban jugando en el salón tranquilos pero, de pronto, empezaron a pelearse. Ella lloraba mientras su hermano intentaba quitarle algo de las manos.

—¡Dámelo! —gritaba Alonso.

—¡Nooooooo! Mío, mío —decía Vega.





Sus padres los observaron desde lejos y ambos se preguntaron si Alonso tendría de nuevo celos de la pequeña Vega, pero decidieron no intervenir.

De pronto, Alonso se acercó hasta donde estaba su padre y extendió la mano para entregarle algo.



—Toma, papá. Vega estaba jugando con esta pila y se la quería meter en la boca. Si se la traga se puede morir, ¿verdad? —dijo el pequeño.

—Gracias, hijo. Menos mal que se la has quitado a tiempo —le contestó su padre.

Su madre fue a abrazar a la pequeña para calmarla, mientras Alonso, feliz, se sentía orgulloso de su buena acción y pensaba:

**«Le he salvado la vida
a mi hermana».**



FIN

5. EXPLICACIÓN DEL CUENTO «SOY UN BEBÉ»

La llegada de un bebé a casa supone un proceso de adaptación para toda la familia. Es muy normal que, si tenemos otro hijo, este muestre comportamientos que antes no tenía. ¿Por qué ocurre y qué podemos hacer cuando pasa? Nuestro principal consejo es no centrarnos en la conducta sino en su origen.

En la familia, cada uno de nosotros tiene un papel. Todos necesitamos pertenecer, es decir, que se nos tenga en cuenta. Además, necesitamos sentir que nuestra contribución es importante para nuestro entorno. Si mi papel en mi núcleo familiar ha sido ser el hijo o la hija a quien los padres dan todos los cuidados y, de pronto, llega a escena un ser más dependiente que yo, ¿qué ocurre? Que mi cerebro lo interpretará como una «amenaza» y tendré que tomar decisiones para garantizar mi pertenencia. Recuerda que el cachorro de la camada que no es visible está condenado a no sobrevivir. El niño no es consciente de nada de esto, pero es importante que los padres lo tengamos en cuenta para abordar mejor la situación. Es pura supervivencia.

CELOS

En el cuento, Alonso siente celos de su hermana pequeña. Su manera de exteriorizarlo es a través de su comportamiento. Si el niño piensa que «ya no me miran tanto como antes y a mi hermana sí» y al hacerse pis encima le gritamos («¿Cómo haces eso? ¡Tú ya eres mayor!»), lo regañamos, nos enfadamos, etc., solo hará que el niño confirme su teoría de que «a ella la quieren más, ya no soy importante para esta familia». ¿Qué podemos hacer?

1 Dar visibilidad: ignoramos la conducta, pero no al niño. Es nuestra labor interpretar la conducta como una petición de ayuda: «Siento que no me miráis como antes y me siento mal, ayudadme». Por eso los padres no dan importancia a que pida un biberón, pero sí interpretan que «hace mucho que no tenemos un momento de conexión con él y lo necesita».

2 Tiempo de conexión: si nos adelantamos, no necesitará tomar malas decisiones para ser visible. Para ello, debemos fomentar que sienta que lo tenemos en cuenta. Es lo que conocemos como sentimiento de pertenencia y se sustenta en dos pilares: sentirse amado y sentir que contribuye. En el cuento vemos que el padre le pide ayuda para ir a lavar el coche. No es cuestión de dar un trato privilegiado, sino de hacerlo sentir visible y útil de forma saludable.

3 Evitar rivalidad entre hermanos: las comparaciones son odiosas y aumentan la rivalidad. Debemos eliminar frases como «Pero si tú eres mayor que tu hermana», «A ver quién termina antes», «Mira cómo lo hace tu hermana, ¿tú no sabes?» y «Eres el mayor, todo lo aprende de ti, da ejemplo». Debemos sembrar un ambiente de cooperación y no alimentar la competitividad.

PELEAS ENTRE HERMANOS

Las peleas entre hermanos son algo natural y, aunque nos cueste creerlo, toda una fuente de aprendizaje para ellos. Además, muchas peleas forman parte del juego, como en la mayoría de los mamíferos. Con ellas aprenden a relacionarse con sus iguales, a saber dónde están los límites, a resolver problemas y conflictos e incluso a desarrollar empatía y resiliencia. Es importante que cambiemos nuestro enfoque acerca de las peleas, aunque haya límites, que veremos más adelante.

Nuestro lema ha de ser «cuanto menor sea la intervención de los adultos, mayor será el aprendizaje». ¿Cómo se debe actuar ante una pelea?

- **Podemos soportar la pelea sin intervenir ni posicionarnos. Si uno de ellos pide ayuda, podemos decirle: «Confío en que lo podéis resolver vosotros solos». Si replican «Pero es que mi hermana me está...», podemos empatizar: «Vaya, cuánto lo siento». Pero no resolveremos ni tomaremos partido.**
- **Si no podemos soportar ver como se pelean, podemos salir de la escena. Suele ocurrir que, al vernos salir, paren de pelear y vengan detrás de nosotros. No pondremos el foco en la pelea. Si reclaman que nos posicionemos, podemos decir: «Lo siento, este conflicto es vuestro y lo tenéis que resolver vosotros. Confiamos en que lo vais a conseguir».**
- **Cuando la pelea sobrepase límites de violencia física o verbal, debemos intervenir sin juzgar: «Os tengo que separar, podréis volver a jugar cuando no os hagáis daño».**

Como vemos, en los dos primeros casos hablamos de peleas más o menos razonables en que no se pone en riesgo la integridad física o moral. Sin embargo, en la tercera sí debemos intervenir, ya que se sobrepasan los límites.

CUIDADO CON LAS ETIQUETAS

Es frecuente que se repartan roles: uno siempre es la víctima y el otro siempre es el culpable. Pero, como vemos en el cuento, las cosas no siempre son lo que parecen. No conocemos toda la historia ni tampoco queremos saberla. Nuestra función es guiar y prepararlos para la vida, donde no tendrán a su adulto de referencia detrás para resolver sus conflictos. El papel de víctima, aunque a priori nos dé pena, puede ser un recurso fácil para culpar al hermano que siempre chincha, quien, por otro lado, quizá precise nuestra ayuda para pertenecer y su manera de exteriorizarlo sea pagándolo con su hermana o hermano. Si siempre es el culpable, pase lo que pase, confirmará su teoría basándose en su lógica privada: «No me quieren, no soy necesario en esta familia, me siento mal y, como me siento mal, voy a pagarlo con los demás». Es una pescadilla que se muerde la cola.

Al final del cuento vemos que la causa de la pelea no era la que pensábamos. El niño quería salvar a su hermana, pero los padres creían que quizá la molestaba por celos. Si los padres se hubiesen enfadado con él, ¿qué hubiera pensado? «Confirmado, a mí no me quieren, solo la quieren a ella. Haga lo que haga, para mis padres todo lo hago mal. La próxima vez no pienso ayudarla.» Como vemos, si intervenimos, si tomamos partido, si no leemos más allá de la conducta de nuestros hijos, si etiquetamos, etc., alimentaremos los celos y la rivalidad entre hermanos.

Para terminar...

Para nosotros, ha sido un placer compartir estas experiencias personales contigo. Esperamos que estos cuentos y sus respectivas explicaciones te hayan ayudado a entender cómo afronta los retos diarios una familia que educa en positivo. Cada persona y circunstancia es un mundo, lo sabemos, pero también entendemos que los ejemplos reales nos ayudan a comprender mejor los conceptos que al principio nos pueden parecer abstractos o poco prácticos.

LA FAMILIA TIENE QUE SER UN EQUIPO

Si queremos que nuestros hijos cooperen, primero deben sentir que los tenemos en cuenta. Si lo piensas, no piden mucho más que lo que pedimos los adultos: sentido de pertenencia, cariño, empatía, coherencia, respeto, sentirnos escuchados, que no nos juzguen, etc. Tenemos que intentar ser para los niños ese adulto que nos hubiera gustado tener cerca cuando éramos pequeños.

Podemos construir una relación sólida con nuestros hijos que dure para toda la vida. Tarde o temprano se irán del nido, y queremos que vuelvan a casa siempre que nos necesiten, que nos llamen porque nos echan de menos, que nos pidan consejo, que confíen en nosotros, que no tengan miedo y que no se sientan juzgados, sino libres de ser quienes son. Porque de niños hicimos que conocieran el amor incondicional.

LA INFANCIA ES UNA PREPARACIÓN PARA LA VIDA

Podemos aprovechar su infancia para dotarlos de todas esas herramientas que los ayudarán a tener una vida plena: responsabilidad, resiliencia, una autoestima alta, etc. Porque los problemas y las dificultades llegarán. Si tuvieras opción de elegir, ¿preferirías una vida difícil o una vida mala? Una vida difícil puede ser muy feliz y plena si estamos entrenados para superar las dificultades. Una vida mala, en cambio, es aquella donde no estamos entrenados para superar los problemas que se ponen en nuestro camino. Si hacemos por ellos lo que pueden hacer por sí mismos, si los protegemos para que no sufran, si los anestesiamos con una pantalla para que no lloren..., les estaremos dejando sin las herramientas para desenvolverse en la vida.

Como comentamos al principio del libro, estos cuentos son una herramienta más, pero no es todo lo que necesitas saber para

educar en positivo. Es por ello que, si no lo has hecho ya, te animamos a que des el paso hacia una formación más completa.

Durante años hemos comprobado que las personas esperamos a sufrir mucho para tomar decisiones, para introducir cambios en nuestra vida. Nosotros te invitamos a que no esperes a llegar a ese punto de dolor. Estamos tan centrados en sobrevivir al día a día, que se nos olvida disfrutar de nuestros hijos. La edad que tienen hoy no la tendrán mañana.



Gracias

Por último, gracias por leer estas líneas, gracias por formar parte del cambio. Porque entre todos los que tenemos pequeños a nuestro cargo, podemos cambiar el mundo. Queremos una sociedad más sana emocionalmente, más capaz, más solidaria, más coherente y más humana, y tú, planteando el cambio en tu casa, ya estás formando parte de él.

Gracias también a nuestros tres hijos por permitirnos compartir parte de ellos y parte de nosotros para el bien de otras muchas familias. Y gracias a Marta por materializar nuestro sueño con mucho arte a través de sus ilustraciones.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Edición en formato digital: junio de 2021

© 2021, Una Madre Molona y Marido, por el texto

© 2021, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

© 2021, 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: 978-84-488-5884-1

Compuesto por Rebeca Podio

Composición digital: Newcomlab S.L.L.

