

Educar amando desde el minuto cero

Paloma López Cayhuela



Desclée De Brouwer

Ideas que pueden ayudar a los nuevos padres
para educar mejor desde un principio

paloma lópez cayhuela

Educar amando desde el minuto cero

ideas que pueden ayudar a los nuevos
padres para educar mejor desde un principio



Desclée De Brouwer

Índice

Prólogo	13
1. La espera reflexiva	17
Cuando los padres eran niños	19
El modelo de padres y el hijo que fuimos	21
Prácticas que sirven y prácticas que no sirven	23
Revisando la caja de herramientas: un acercamiento a la propia Inteligencia Emocional	24
El parto como comienzo	34
Del padre ideal al padre real y una tercera opción: el padre realista.	35
<i>Recuerda y reflexiona.</i>	<i>39</i>
2. De peras y de olmos: del hijo soñado al hijo real....	47
De la Utopía propuesta a la realidad que se impone	47
¿Qué esperamos del hijo?	49
Lo que “debe” ser un “buen” hijo.	51
<i>Recuerda y reflexiona.</i>	<i>53</i>
3. Pareja y paternidad: el antes y el después	57
Vida y ciclos de la familia	58
Estilos ¿educativos?	62
Decidir qué familia queremos ser.	65
<i>Recuerda y reflexiona.</i>	<i>67</i>

4. Relación que educa desde el minuto cero.....	73
Desde antes de nacer: la estimulación prenatal.....	73
Apego y construcción de la autoestima.....	76
Mensajes que el bebé entiende: los brazos, las caricias, la mirada.....	79
Mensajes que el bebé emite: ¿qué hacer con el llanto?.....	82
Dimensionando bien la importancia del llanto.....	82
Tipos de llanto.....	83
El derecho a llorar.....	84
<i>Recuerda y reflexiona.....</i>	85
5. Empezar por los cimientos: reflexiones que ayudan.	91
No existen los padres perfectos.....	91
La incondicionalidad del amor hacia el hijo.....	93
Los padres son un modelo: la necesaria coherencia.....	95
El sentido común.....	97
Estar dispuestos a reparar.....	97
Conocer las propias emociones.....	98
Límites y cariño: no son incompatibles.....	99
Sacar el Adulto.....	101
No todo es educar: no perderse los momentos.....	103
Reconocer y eliminar los miedos.....	105
Protegiendo la autoestima.....	107
La estrategia que no falla: escuchar, escuchar y escuchar... ..	109
Dar atención cuando no la reclaman.....	110
La importancia de conocer lo que se puede esperar del niño en cada momento evolutivo.....	111
El niño no es un adulto: proyecciones inadecuadas.....	113
<i>Recuerda y reflexiona.....</i>	115
6. Nuestra aportación al cambio.....	123
No tenemos por qué saber ser padres: la formación como herramienta útil y necesaria.....	123
Cuando los padres no están juntos.....	126
<i>Recuerda y reflexiona.....</i>	128

Epílogo. Formando personas íntegras para una sociedad mejor	133
Bibliografía	135

Prólogo

La idea de escribir este libro cubre dos necesidades. Por un lado, la expresada por diferentes madres y padres durante su asistencia a distintos cursos que imparto para dotar a los padres de mejores actitudes y habilidades en la educación de sus hijos. En casi todos ellos, algunas de las madres presentes lanzaban repetidamente un mensaje que, más o menos, decía: “Esto que nos cuentas deberían habérmelo dado a mí con la canastilla de recién nacido ¡y me habría ahorrado unos cuantos disgustos...!”. Me alegraba ver que recogían la utilidad de lo que les estaba enseñando, pero también debía reconocer que indudablemente tenían razón. Siempre es mejor comenzar a escribir bien en la hoja desde el principio, que tener que ir borrando lo que se escribió mal: quizá escribiremos lo mismo pero con incomodidad y con daño o quizá, de tanto borrar, la hoja se rompa y ya no podamos escribir en ella lo que queremos...

El otro aspecto que pretende cubrir este libro es casi una ampliación natural de la cuestión anterior porque ¿y si no nos conformamos con ahorrar disgustos a las madres y padres e intentamos que, además, sean capaces de criar y educar niños emocionalmente equilibrados, de formar familias con entornos seguros y armónicos? Entraríamos con ello de lleno en el terreno preventivo lo que, desde mi punto de vista, quizá debería ser una de las principales ocupaciones del psicólogo hoy en día. Tenemos el conocimiento de lo que hace realmente daño al ser humano porque por nuestras consultas desfilan adultos detrás de cuya infelicidad o conflictos, se esconde siempre un niño que fue herido. Seguramente no hubo voluntad de ello en los padres, seguramente fue por un no poder o un no saber, pero igualmente, hubo daño.

Educar amando desde el minuto cero paloma lópez cayhuela

Para educar niños sanos tenemos primero que “sanar nuestro niño”. De lo contrario estaremos traspasando nuestras propias heridas a los hijos, más que como una herencia, como una maldición, que puede hacerles caer, si no en los mismos errores, si en la infelicidad.

Por eso en estas páginas propongo todo un ejercicio de espera reflexiva. Aprovechando esos nueve meses que tenemos por delante hasta que el hijo nazca, hagamos un trabajo de preparación personal que nos permita tomar contacto con nuestras fortalezas y nuestras debilidades como personas y revisemos después las herramientas que tenemos disponibles para ejercer el papel de madre o padre competente, realizando nuestro propio proyecto de paternidad o maternidad, sin repetir patrones hasta no estar seguros de su validez o su coincidencia con lo que realmente deseamos hacer como padres, sin perdernos el ahora de nuestra relación con el hijo en cada etapa y disfrutando además con ello.

Y si el libro cayó en nuestras manos, cuando ya nuestro bebé se encuentra en casa, no importa. Aún es posible reconducir todo aquello que creamos conveniente, aún es tiempo de reflexionar y planificar cómo queremos conducir nuestro papel de padres.



1

La espera reflexiva

Desde el momento en que una pareja recibe la noticia de que van a ser padres, todo un torbellino de emociones se desencadena. Cuando el bebé es deseado, o al menos, no rechazado, en tales circunstancias se emprende un viaje por sentimientos encontrados, como si de una montaña rusa se tratase. Por momentos hay ilusión, por momentos temor, por momentos alegría, por otros momentos inseguridad.

Si es el primer embarazo, la futura madre se lanzará ávida a recoger información sobre lo que ocurre y ocurrirá en su cuerpo durante el embarazo. Escuchará montones de consejos de familiares y amigas. Comprará revistas sobre bebés para documentarse sobre cómo resolver problemas comunes, cómo alimentarle, consejos sobre higiene... Desde sus páginas, auténticos niños de anuncio, querubines de ojos azules y rizos rubios, le harán soñar con el aspecto de su futuro hijo.

Si se trata de una madre ya experimentada, los retos serán otros. Habrá que añadir una pieza más al rompecabezas del grupo familiar y los interrogantes sobre el impacto de este reajuste se abren inevitablemente. Tampoco en este caso se librará de soluciones bienintencionadas, pero las más de las veces no pedidas, aportadas alegremente por los cercanos a su entorno.

En los dos casos, la madre preparará rigurosamente su cuerpo para el acontecimiento del parto y seguirá dietas específicas y ejercicios recomendados, irá a charlas de preparación, aprenderá relajación y respiraciones de ayuda y su ginecólogo se convertirá casi en su médico de cabecera durante todo este tiempo.

Prepararán también los espacios que habitará el bebé cuando llegue a casa. Elegir la cuna, el cambiador, la bañerita, pintar las paredes, decorar el cuarto

que, por cierto, no podrá usar hasta dentro de unos pocos meses pero que en esos momentos se antoja como una prioridad. Comprar el ajuar de recién nacido... Olvidarse. Olvidarse de ellas mismas aun cuando parezca que es todo lo contrario, porque cuando cuidan su cuerpo, en realidad lo cuidan “por y para” el bienestar del bebé.

En muchos casos (afortunadamente cada vez menos), los padres asisten a todo este proceso, un poco como “artista invitado”. No hay papel estelar para ellos. Ellos no acuden a cursos de preparación a la paternidad, solo por el hecho de que el niño no crece en sus entrañas, aun cuando, como la madre, también se vean asaltados por los mismos miedos e inseguridades sobre su capacidad para ser el padre que desea ser.

Pero en realidad, tampoco las madres asisten a ningún curso de preparación para la maternidad. Toda la formación y la información que reciben va dirigida al hecho biológico del parto y los primeros días tras él. A partir de ahí, la mujer tendrá que buscarse las mañas para poder ejercer de madre, más aún, de buena madre, aun cuando nunca antes haya realizado ese papel.

Con todo este panorama cabe preguntarse dónde quedan las personas que son el padre y la madre antes de esos nueve meses que dura la espera. Una vez producido el nacimiento, perderán, en cierta medida y durante unos cuantos años, su propia identidad, para convertirse en “los papás de”.

Nueve meses son bastante tiempo para pararse a revisar la idea que cada uno tiene sobre la maternidad o paternidad y cómo quiere ejercerla. Para ello hay que tomarse un respiro dentro de la vorágine y examinar quiénes somos y quiénes podemos ser en el papel de padres. Sabemos más de lo que creemos saber porque la vida es un continuo caudal de experiencias y los hijos pasarán por los mismos momentos evolutivos por los que los padres pasaron, harán frente a los mismos tipos de dificultades y problemas, como seres humanos en el mundo que son, y la única diferencia que puede darse es la forma en que sus padres les acompañen a través de ese recorrido. Cómo hacerlo y, mejor, cómo hacerlo bien, es algo que inquieta a todos los padres responsables, porque a menudo se tiene la impresión de no saber. Pero no hay que olvidar que las más de las veces solemos tener ya una respuesta para las preguntas que nos hacemos. Solo tenemos que pararnos a buscarlas.

Cuando los padres eran niños

Sí. Aunque se les olvide con tanta frecuencia, también los padres fueron niños una vez. Y esto, que por evidente, parece una obviedad, es sin embargo uno de los tesoros que poseemos las personas cuando nos convertimos en padres. Es como la primera herramienta con la que contamos para dar respuesta a diversas situaciones que nos pueda plantear la relación con el hijo en casi todas las etapas evolutivas.

En la relación con el recién nacido, que abordaremos en páginas posteriores de este libro, no hay desde luego ningún pilar consciente sobre nuestra propia memoria en el que apoyarse. Pero a partir de los tres años, edad en la que los recuerdos ya pueden aflorar a la consciencia como tal, contamos con todo un arsenal de recursos para entender a los niños. ¿Qué me gustaba que mis padres me hicieran? ¿Cómo me gustaba que me hablasen? ¿Qué castigos me hacían sentir humillado? ¿De qué estaban hechos esos momentos especiales en los que me sentía protegido y a salvo de cualquier mal del mundo de afuera? ¿Cómo me sentía cuando mis padres me reñían? ¿Y cuando tenía miedo y lo minimizaban o se burlaban de mí? Preguntas sencillas con respuestas valiosas.

A menudo al hablar de los niños, lo hacemos como si fuesen seres de otra especie. Les agrupamos en un colectivo, les colgamos unas cuantas etiquetas y, por nuestra parte, nos sentimos como los que saben, los que controlan, los “del otro bando”.

Como adultos, hablamos con tal superioridad de los niños, que parecería que nosotros nunca hubiésemos pasado por tales etapas. Creemos saberlo todo sobre ellos. Incluso nos permitimos negarles sus propios sentimientos cuando nos empeñamos en decir que “no pasa nada” si ellos lloran porque algo les hizo daño o les frustró.

Tampoco tendremos pudor alguno en interpretar sus conductas con los códigos de actuación de los adultos y contaremos a nuestros amigos, sin sonrojo, que nuestra hija de dos años el otro día sacó todo lo que había en los cajones del mueble del salón solo “para fastidiarnos”.

Pues bien; no debería ser así. Aunque sean pequeños, nadie mejor que ellos sabe “si les pasa algo” (y si lloran, les pasa) y, precisamente por ser peque-

Educar amando desde el minuto cero paloma lópez cayhuela

ños, una gran parte de su jornada han de pasarla explorando (todos nacemos científicos), sin pretender con ello molestar a nadie, por fastidiosas que puedan resultarnos sus prácticas exploratorias.

En cuanto que personas, niños y adultos no somos diferentes; simplemente estamos en otra etapa de la vida a la que por cierto hemos podido llegar después de atravesar los mismos territorios que ellos atraviesan ahora.

La clave está en el respeto. Es este un concepto que raramente se maneja en multitud de textos en los que se pretende enseñar a los padres a educar a los hijos como quien adiestra a una mascota. En ese “cómo hacer que su hijo coma” o “cómo hacer que su hijo sea obediente” hay implícita una idea de superioridad del adulto sobre el niño, al que por lo visto, se puede obligar a hacer tal o cual cosa sin que los mayores tengan que revisar ni un ápice sus modos de actuación: que cambie el niño, que los adultos ya le ordenamos cómo.

El respeto se ha de tener por el mero hecho de que con dos meses o con quince años, tenemos enfrente a una persona, que sabe menos del mundo que nosotros, sí, pero que es un experto en cómo se siente él y en lo que necesita. Con respeto, reconoceremos sus sentimientos y sus dificultades y el niño aprenderá que es posible comprender al otro. Con respeto, seremos capaces de disculparnos ante el hijo, tenga la edad que tenga, si nos hemos equivocado, y le estaremos enseñando a disculparse cuando así deba ser. Con respeto, nos relacionaremos con él preservando su dignidad, y le estaremos enseñando lo importante que es la dignidad de las personas. Con respeto, escucharemos lo que nos tenga que decir y estará aprendiendo que puede hablar con nosotros porque nos importa lo que dice. Y con respeto le inculcaremos los límites que no solo le acotan sino que le protegen, y cuando un día sea él quien necesite confrontar sus ideas para poder crecer, lo hará con respeto.

No hay que olvidar nunca que el niño que hoy nos mira desde abajo, en unos cuantos años nos mirará frente a frente. Si cuando nos miraba desde abajo le tratábamos con respeto y no con prepotencia, cuando nos mire de frente lo hará también con respeto y su rebeldía será la necesaria para crecer, pero no será la rebeldía de la venganza.