

Leticia
Garcés
Larrea

*Prólogo de
Rafael
Bisquerra*

**INFANCIA
BIEN TRATADA,
ADOLESCENCIA
BIEN ENCAMINADA**



Desclée De Brouwer

Leticia Garcés Larrea

**Infancia bien tratada,
adolescencia bien encaminada**

Prólogo de Rafael Bisquerra



Desclée De Brouwer

© 2023, Leticia Garcés Larrea

© 2023, EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A.

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

ISBN: 978-84-330-3236-2

Depósito Legal: BI-01133-2023

Impresión: Itxaropena S.A., Zarautz

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prólogo por Rafael Bisquerra	13
Introducción	17
1. Hablemos de cómo formarse para educar guiando	25
¿Por qué es necesario conocer y comprender el cerebro para educar mejor?	27
10 sugerencias prácticas para vivir la Parentalidad Positiva en el día a día	31
¿Cómo salir de las frustraciones conectados y fortalecidos emocionalmente?	42
Llorar es bueno, llorando se sana la gente y ayuda a quererse. . . .	48
2. Hablemos de cómo atender y acompañar las rabietas	51
¿Qué beneficios tiene entender y atender bien una rabieta?	52
¿Cómo educar sin miedo y sin reproches para que el amor nos guíe?	63
Padres emocionalmente competentes que educan con límites y no castigos	73
La clave de la felicidad está en educar para que sepan generar su propio bienestar emocional	95

3. Hablemos de cómo educar sin castigos, pero sí con límites claros	131
10 razones que demuestran por qué castigar no es una forma de educar	132
Si castigar no es una opción educativa ¿qué se puede hacer?	137
Hay dos caminos para educar, consciente y condicional (reflexivo y reactivo)	139
¿Sabías que el castigo no es aquello que le quitas para que aprenda? Es el cariño que le retiras cuando te enfadas	160
4. Hablemos de cómo ejercer los buenos tratos	169
10 principios de Parentalidad Positiva	172
La palabra A.M.O.R nos recuerda cuatro acciones de Buen Trato .	193
Cuando los duelos están bien acompañados, se forman personas más empáticas	213
5. Hablemos de cómo preparamos para la adolescencia	219
¿Sabes que cuando tu hijo se enfada, aunque te lo diga, no te odia? Te necesita	225
¿Cómo lograr que la calma se quede con nosotros? Te hago algunas sugerencias	228
Padres que saben estar presentes cuando sus hijos los necesitan	235
¿Cómo vivir una adolescencia emocionalmente competente?	237
6. Hablemos de cómo mejorar nuestras competencias emocionales	255
Padres sobreprotectores que no son conscientes de que lastiman creyendo amar bien	263
Padres asertivos que enseñan a expresar con respeto	296
Padres separados que se siguen queriendo, pero de otra manera	304
Padres sensibles, presentes, conectados y cariñosos	308
Padres presentes que educan sin culpa, pero con responsabilidad	318
Padres <i>influencers</i> , pero no padres <i>colegas</i>	321

7. Hablemos de cómo cambiar la mirada hacia la infancia	327
Etiquetas que distorsionan el autoconcepto y dañan la autoestima	347
Los niños son maravillosos, trátalos de tal forma que se sientan así	354
Educación emocional no es dejar que hagan lo que quieran, es aplicar ciencia	360
Sanar mi autoestima para no dañar la de mis hijos	370
El Refranero Emocional. Desmontando mitos de la crianza	373
Campaña de sensibilización “Educar sin miedo”	374
Ejercicio reflexivo: Frases para la nevera	375
Me despido con esta lista de buenos deseos para ti	375
Bibliografía	379

Prólogo

No hay nada como los hijos para educar a los padres. ¿Lo has leído bien? Si lo has entendido bien, tal vez pienses que me he confundido y lo he escrito al revés. Al revés también es cierto: no hay nada como los padres para educar a los hijos. Pero aquí me quería referir a lo primero. Los hijos son una gran oportunidad para educar a los padres.

La educación emocional tiene como primeros destinatarios al profesorado y a la familia. Padres y madres deben desarrollar sus competencias emocionales para poder educar a sus hijos. Y los hijos son grandes entrenadores de las competencias emocionales de sus progenitores y personas que les cuidan y educan. Son excelentes entrenadores de la paciencia de las personas adultas.

La paciencia nos aproxima al amor. El amor es paciente. Mientras que la impaciencia nos aproxima a la ira. Para ser impacientes y responder con ira no hace falta la educación. En cambio, la paciencia es el resultado de un proceso de aprendizaje. Los hijos nos ayudan a realizar una auténtica gimnasia emocional para el desarrollo de nuestras competencias emocionales, y entre ellas está la paciencia.

Esto no significa que lo hemos de dejar pasar todo, ni mucho menos. Saber poner límites claros es una competencia necesaria en las familias. Y este libro de Leticia Garcés Larrea nos sirve de instrumento para desarrollar esta competencia. Me gustaría resumir algunas ideas del libro en las siguientes palabras.

Cuando estamos enfadados no estamos dispuestos a escuchar; necesitamos que nos escuchen, aunque digamos disparates. Esto puede ser una forma de sacar fuera nuestro malestar. Para ello necesitamos a alguien que

simplemente nos escuche; que no nos sermonee, que no haga paternalismo ni nos consuele. Simplemente que nos escuche. Lo mismo les pasa a nuestros hijos.

Escuchar es la primera de las habilidades sociales. Solamente a partir de que alguien está dispuesto a escuchar, nada más que escuchar, se hace posible la comunicación. Para escuchar se requiere prestar atención en silencio, con mirada atenta y con la postura del cuerpo en buena disposición. Escuchar con atención y en silencio es una forma de entrenar las competencias emocionales.

Hay muchas competencias emocionales que no nos han enseñado en la escuela. Entre ellas están el tomar consciencia de nuestras propias emociones y de las emociones de los demás, la capacidad para regularlas de forma apropiada, incluyendo la regulación de la impulsividad y de la ira, así como la tolerancia a la frustración. También están la autonomía emocional, la autoestima, la empatía, asertividad, gestión de conflictos y un largo etcétera. Todo ello tiene como objetivo mejorar la convivencia, el rendimiento y el bienestar. La toma de consciencia del bienestar, potenciar el bienestar compartido y aprender a fluir son aspectos importantes de la educación emocional.

Como dice Leticia Garcés en este libro, corremos el riesgo de confundir educación emocional con permisividad, sobreprotección, educar sin límites. La parentalidad positiva no consiste en nada de esto. No es una educación “blanda”, permisiva, de “laissez faire” (dejar hacer), que deja que los niños hagan lo que quieran. Es importante poner límites. Este es un aspecto clave de este libro, que lleva por título *Infancia bien tratada, adolescencia bien encaminada. Llegar a la adolescencia, pasando por una sana infancia*. Un título muy elocuente y sugerente. Poner límites continuamente puede ser agotador. Pero esta es una de las funciones esenciales de madres y padres para una infancia bien tratada y encaminar la adolescencia con mayores probabilidades de éxito.

En este libro, Leticia Garcés nos dice que los niños necesitan más límites y menos castigos. ¿Qué crees que pones más, castigos o límites? Hemos de poner pocos límites, pero claros y firmes. Y los hemos de poner “con amor sin límites”. Solamente resumo algunas de las ideas de este excelente libro, entre las cuales está aprender a comunicar los límites con claridad para que saltarlos sea difícil. Hemos de aprender a poner bien los límites en lugar de castigar por saltarse límites poco firmes. Los límites que se ponen con autoridad, no con autoritarismo, generan seguridad. Si los límites dan seguridad, también

pueden generar malestar. Pero alguien los tiene que poner. Hemos de aprender a sustituir los castigos por límites bien puestos. Padres y madres tienen el privilegio de poner límites a sus hijos e hijas. Afortunadamente se puede aprender a poner límites y esto es todo un arte que nos enseña este libro.

Desarrollar competencias de liderazgo requiere de un autoliderazgo, que consiste en liderarse a sí mismo en primer lugar. De la misma forma, poner límites requiere aprender a autolimitarnos. Es decir, ponernos límites a nosotros mismos. Cuando nos imponemos los límites de no perder la calma, actuar con paciencia y amor, a pesar de las rabietas, provocaciones, desobediencias y transgresiones, estamos desarrollando nuestras competencias emocionales que van a servir de modelo para el desarrollo de las competencias emocionales de nuestros hijos. Como dice muy bien Leticia: “te entiendo, me calmo, te calmas y te entiendes”.

Los límites propios tienen que ver con nuestras competencias socioemocionales. Es importante educar y corregir. Pero sin gritar. Llamar la atención, sí; pero sin insultar, agredir o hacer sentir mal. Exigir, sí; pero sin generar ansiedad o estrés. Hemos de poner límites a lo que hacemos; nos hemos de autolimitar. Por muy buena que sea la intención de educar, si lo hacemos sin límites propios podemos dañar el vínculo afectivo, la confianza y perder la capacidad de influir positivamente en nuestros hijos. Todo esto son ideas excelentes que extraigo de la lectura de este libro para animar a su lectura reflexiva como estrategia para el desarrollo de nuestras competencias emocionales, que vamos a aplicar en la educación de nuestros hijos.

Recuerdo todavía con intensa emoción el espectáculo escandaloso en medio de la calle de una rabieta de una de mis hijas. Duró más tiempo de lo habitual. Lo suficiente para entender lo que significa una parentalidad estresante. Han pasado más de 35 años y lo recuerdo como si fuera ayer. Ahora Leticia Garcés nos dice que las rabietas no son malos comportamientos pero que demuestran la falta de límites. Las rabietas son inevitables. Podemos atender bien una rabieta con presencia, escucha activa, empatía y límites firmes, que protegen y cuidan. Estas son competencias emocionales necesarias para que la labor de educar no se convierta en algo tan frustrante.

En este sentido considero oportuno hacer notar que cuando los hijos son pequeños y reclaman toda nuestra atención hasta dejarnos exhaustos, no tenemos presente que es un tiempo que pasa mucho más deprisa de lo que suponemos. Y cuando se han convertido en personas adultas nos damos

cuenta de que no disfrutamos suficientemente estos momentos, y estos años, tan maravillosos, que pasan tan de prisa. Sugiero a todas las personas que tienen hijos o hijas que disfruten al máximo de unas experiencias entrañables que pasan muy rápido.

Cuando Leticia escribe, lo hace desde la ciencia y desde la experiencia. La conocí en Pamplona en 2013 con motivo de participar en la III Jornada de Educación Emocional de Navarra, que ella organiza en colaboración con su compañera Uxua Otazu. Dos personas que funcionan como si fuera un gran equipo de muchas más personas. Después coincidimos cuando ella cursó el Postgrado en Educación Emocional (2015-16) en la Universidad de Barcelona. Posteriormente hemos coincidido en múltiples ocasiones en jornadas, congresos, cursos y otras actividades de difusión de la Educación Emocional. Con esto quiero señalar que Leticia se fundamenta en la investigación científica para justificar lo que expone y por ello se está formando continuamente.

Pero sobre todo es su experiencia lo que la enriquece y la hace única. Complementó su graduación en Pedagogía con una enriquecedora experiencia en orfanatos en Guatemala (2002-2007) que le marcó mucho y le permitió descubrir la importancia de la formación de padres y madres. Durante esta experiencia conoció a Joseba Arina, su marido, con quien tienen dos hijos, Danel y Joel, con quienes han aplicado y experimentado lo que se expone en este libro. En 2010 fundó la plataforma Padres Formados, que ha sido una fuente de experiencias continuadas, complementada con formación presencial sobre todo en Navarra y después en muchos sitios de todo el mundo donde ha realizado formaciones y ha participado en congresos. Con su labor, ha hecho posible que muchas familias hayan cambiado el rumbo de la crianza de sus hijos. La mueve la pasión por la educación emocional aplicada a las familias y lo hace con convicción, con ciencia y con buen “saber hacer”.

Ahora, con este libro, su contribución a la Parentalidad Positiva da un paso más con la intención de poder llegar a un mayor número de personas. Con la formación en parentalidad positiva se aumentan las probabilidades de formar personas en su integridad, para mejorar la convivencia y el bienestar. Por esto es importante este libro, que van a agradecer las familias que tengan la suerte de que caiga en sus manos.

—Rafel Bisquerra
Presidente de la RIEEB

(Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar, rieeb.com)

Introducción

*A quien amas dale alas para volar,
raíces para volver y motivos para quedarse.*

—Dalai Lama

Cuando escribí mi primer libro en 2017, “Padres formados, hijos educados”, mis hijos tenían 6 y 11 años y mucho de lo que ponía por escrito yo misma lo estaba viviendo y practicando con ellos. Escribir y hablar de una crianza respetuosa entendida como ejercer una disciplina afectiva, que procura no dañar y que al mismo tiempo pretende favorecer el sano desarrollo de todo niño y niña, es más fácil cuando tú misma lo crees y practicas, ya sabes lo importante que es predicar con el ejemplo. Y no puede ser de otra manera, porque cuando descubres los grandes beneficios que tiene según la ciencia la Parentalidad Positiva, ya no quieres educar de otra manera. Cuando comprendes que lo mejor para tus hijos empieza por cambiar tu mirada hacia ellos, no te conformas con menos, empiezas a caminar hacia la excelencia, que no la exigencia, dispuesta a encontrar la mejor manera de vivir tu maternidad o paternidad.

Los que me conocen saben que siento un inmenso respeto por la infancia, los niños son unos seres maravillosos e increíbles con un gran potencial para llegar tan lejos como puedan y les dejemos, pero al mismo tiempo son frágiles y dependientes, por eso como sus principales figuras de referencia tenemos un compromiso con nuestra propia Inteligencia Emocional, porque de ella depende en gran parte que seamos lo suficientemente sensibles a sus necesidades emocionales mientras los educamos y preparamos para la vida. Al fin y al cabo, se trata de que sepan desenvolverse de forma autónoma

con sus propios recursos y que tomen las decisiones que les impulsen hacia adelante, corriendo los menos riesgos posibles, sanando si son heridos y saliendo fortalecidos de cada adversidad que les toque vivir; en eso consiste, en definitiva, la resiliencia. Es posible que como mi profesión está tan ligada a mi maternidad, me resulte más fácil ponerme en el lugar de otros padres y madres a quienes oriento en su propósito de ser personas emocionalmente competentes. *Padres Formados* tiene una misión clara, formar a personas comprometidas con su labor de educar, para que lleven a cabo un acompañamiento emocional, consciente y respetuoso.

A veces me preguntan por qué mi proyecto tiene un nombre poco inclusivo, por eso veo necesario aclarar que precisamente Padres Formados es muy inclusivo, te explico por qué. Al comienzo de mi trayectoria como orientadora familiar, impartía las sesiones en el salón de mi casa, después pude dar el salto a los centros escolares, espacios públicos y otras entidades. Entonces éramos todas mujeres y no hubiera tenido sentido llamar a mi proyecto Madres Formadas porque la formación está dirigida a los dos cuidadores principales a pesar de que las madres mostremos más interés en participar en este tipo de actividades formativas. Aunque es cierto que con el paso de los años se han ido incorporando hombres comprometidos con su rol de padre mostrando un gran interés por mejorar la comunicación con sus hijos, no creo que sea tan importante quién asista, sino que quien tenga la inquietud de aprender, la necesidad de crecer y el deseo de compartir sus experiencias parentales con otras personas, tenga un espacio para hacerlo libremente y sentirse bien acompañado.

Si después de reflexionar sobre un contenido aprendido en una charla, lo interiorizas y *lo haces tuyo* llevándolo a la relación con tus hijos, no sabes cuántas personas pueden aprender de tu ejemplo y testimonio. Cuando te relacionas con tus hijos, aplicando la Parentalidad Positiva y el Buen Trato, muchos ojos te observan. Unos pueden que te juzguen porque no conciben “tratar bien para corregir mejor”, según ellos sin mano dura no es posible una educación duradera. Y otros quizás se sorprendan porque desconocían que se pudiera hablar así de bien a un niño, al fin y al cabo, en su infancia no fueron tan bien tratados. Esas personas aprenden de ti lo que tú aprendes conmigo (y yo de otros) y esa es la cadena del Buen Trato que debemos procurar no romper. Es posible que esas personas no asistan a una charla

por falta de motivación o interés, realmente eso no importa, pero es probable que aprendan a educar en positivo viendo como tú lo practicas con tu familia.

En definitiva, se trata de crear espacios donde tanto madres como padres aprendamos a ejercer la Parentalidad Positiva para *educar sin miedo y de forma consciente*, porque a pesar de que hayamos decidido ejercer una educación positiva, surgen muchas dudas y dificultades para lograrlo. En padres nos convertimos el mismo día que el test de embarazo sale positivo, pero ejercer la paternidad es otro cantar y hacerlo de forma positiva todo un reto, de ahí que para lograrlo haya que prepararse. Pero ¿qué es la vida más que superarnos cada día? La paternidad viene a ser eso, superar retos, por eso no hay que improvisar o probar suerte, hay que diseñar unos objetivos educativos, trazar un plan y hacerlo de la mano de la ciencia. Por eso, es necesario actualizar nuestros conocimientos sobre el desarrollo emocional y cerebral en la infancia y no perder de vista el objetivo principal; *llegar a la adolescencia pasando por una sana infancia*.

De esto va este libro, de que te prepares para la llegada de la adolescencia mientras tienes un bebé en brazos, un niño de tres años, una hija de ocho o un preadolescente apuntando maneras. La adolescencia no empieza cuando entran al instituto, empieza el mismo día que tienes un hijo o una hija, porque todas las acciones que lleves a cabo con ese bebé configuran la memoria implícita de ese adolescente y condicionan la forma de relacionarte con él o ella durante su desarrollo. ¿Tienes un bebé? no creas que falta tanto para que se convierta en adolescente, más bien piensa qué adolescencia te gustaría que tuviera y empieza desde ya a sembrar los valores sociales y las competencias emocionales que quieres que tenga. ¡Sin miedo al futuro, pero confiando en el presente!

En estos momentos, al escribir mi segundo libro (también he publicado la guía descargable *Educación sin miedo*¹ y cuentos sobre emociones²) mis hijos tienen 12 y 16 años y quiero hablar de algunas cuestiones que son importantes a tener en cuenta antes de llegar a la adolescencia, no porque sea una etapa en la que estoy y me quiera dirigir a los padres que también están pasando

1. En la web www.padresformados.es puedes solicitar la guía descargable.

2. Colección de ocho cuentos *Emociónate* de Leticia Garcés junto a Asún Egorza y el cuento *Dragombolo, saca el bolo*, ilustrado por Vanessa Silva.

por ella, sino porque es una etapa a la que todos vamos a llegar y hacerlo preparados marcará la diferencia.

Hay dos formas de llegar a la maravillosa *edad del pavo*, con *ciencia* y, por lo tanto, habiendo construido relaciones sólidas y afectivas; con canales de comunicación abiertos y con multitud de aprendizajes positivos en la mochila de años de entrenamiento en gestión emocional; o con una *paciencia* agotada y sin mucha esperanza de sobrevivir a la adolescencia, porque creencias de tipo “si con cinco años es así, ¿cómo será con quince?”, han podido echar raíces y ahora cuesta mucho creer lo contrario.

Tengo muchas cosas para contarte, me gustaría que me acompañases en este viaje apasionante donde te hablaré de tus hijos siempre con una visión positiva, porque la adolescencia no es ni temible ni terrible, sino increíble y también te hablaré de los problemas como oportunidades para aprender a relacionarte de forma respetuosa. Comienza este viaje, ¡pasajeros al tren!, ¿te subes?

Cuando hablamos de educar, más que querer *hacerlo bien*, hay que pensar en *hacer un bien* con nuestra forma de comunicar, enseñar, corregir o amonestar. Cualquier bien que les hagamos a través de nuestra forma de disciplinar, tiene que convertirse en un nutriente para su cerebro, al fin y al cabo, es este quien les recordará cuando sea necesario, esa habilidad social o esa competencia emocional que necesitan aplicar. Por eso es importante el *cómo enseñamos*, y no tanto el *qué enseñamos*, porque el cerebro aprende más por lo que le hacemos sentir que por lo que le hacemos pensar. Seguro que conoces la famosa frase de Maya Angelou, *La gente olvidará lo que dijiste y lo que hiciste, pero nunca olvidará cómo le hiciste sentir*.

Todas las personas tenemos una historia de vida, hemos sido niños y nos han tratado de una forma determinada en nuestra infancia. Con algunos han sido autoritarios, con otros permisivos y con otros quizás han sido sobreprotectores o negligentes. Aunque dejamos la infancia atrás, llevamos a la vida adulta todas esas experiencias que se han grabado a fuego y ahora que estamos aprendiendo a ejercer el rol de educadores como padres, nos brotan muchos de los pensamientos que se sembraron en nuestra mente de niño. Por eso, dependiendo de la infancia que hayamos tenido, nos resultará más o menos difícil educar con ciencia porque lo primero que hay que hacer es limpiar la propia mente de muchas ideas, creencias y pensamientos erróneos

que tenemos sobre los niños y sobre nosotros mismos. En una sola frase, nos conviene desaprender para aprender.

Seguro que has oído alguna de estas frases, “no te dejes manipular por tus hijos”, “no le hagas caso que llora para salirse con la suya” o “no le abracés cuando llora que lo malcrías”. Son frases que la mayoría de los adultos hemos oído decir de nosotros en nuestra infancia y por eso no es raro oír hablar así de los niños. Así nos veían, así nos trataron y así tratamos a nuestros hijos amados, por eso urge romper con la cadena de violencia para próximas generaciones.

Para educar con respaldo científico conviene incorporar al estilo de vida familiar las siete herramientas educativas que guarda la palabra CIENCIA, porque la propia experiencia como hijos y los consejos de otras personas suelen ser insuficientes para educar con el conocimiento y la confianza necesarios que favorecen la Comunicación, la Inteligencia Emocional y la Educación Emocional, teniendo en cuenta la Neurociencia que permite practicar una Crianza Respetuosa de forma Igualitaria y sin poner en riesgo el Amor Incondicional que a veces parece que es más un premio que un derecho inherente al vínculo afectivo. Educar con ciencia es algo tan sencillo y complejo a la vez como incorporar estas siete palabras a nuestro estilo educativo, sea el que sea (autoritario, permisivo, sobreprotector). Y para que esto de educar resulte una misión posible, iremos hablando de estos conceptos y otros relacionados a lo largo del libro, principalmente hablaremos de competencias emocionales y parentales.

El ABC de la Crianza Feliz (apego seguro, buen trato y comunicación)

Solemos decir que para educar a un niño no hay recetas mágicas, ni manual de instrucciones ni herramientas porque cada menor es único, igual en derechos, pero distinto al resto y con necesidades afectivas propias. Sin embargo, sí hay una receta o fórmula no mágica pero sí científica que sabemos que tiene grandes beneficios que sería, crear apegos seguros en la etapa de bebé, ejercer la Parentalidad Positiva durante la infancia que favorezca la Educación Emocional y confiar en el trabajo realizado hasta los doce años por lo menos, para saber mantener las vías de comunicación abiertas durante la adolescencia. Con la receta ABC de la Crianza Feliz, *Apego Seguro, Buen Trato y*

Comunicación; seguirás teniendo quebraderos de cabeza, no hay garantía 100% con nada de lo que hagamos, pero los problemas o inconvenientes que lleguen, aunque sean grandes, los verás pequeños, o, mejor dicho, te sentirás capaz de enfrentarlos. Recuerda que aprendemos cada día, si hoy has tenido un mal día, analiza cómo os habéis relacionado porque mañana puedes hacer que vaya todo mejor.

Como educar es emprender seguramente el viaje más maravilloso de tu vida, hay que prepararse bien para superar los obstáculos que aparezcan, ataviarse de recursos para resolver situaciones del día a día que nos permitan ver oportunidades donde otros ven problemas, aprendizajes donde otros ven errores y esperanza cuando otros tiran la toalla. Al final del viaje tendremos un bonito álbum lleno de fotos con maravillosos recuerdos para contar a nuestros nietos; “mira, aquí tu papá aprendió a pedir ayuda para gestionar su frustración y aquí tu mamá aprendió a expresar que no le gustaba que entraran en su habitación sin llamar”. Porque tan importante es hablar de los lugares que visitamos en familia o de los logros académicos o deportivos que conseguimos, como de los avances que hacemos en el desarrollo de nuestras competencias emocionales. También cabría decir, “mira, aquí aprendí a disculparme con tu mamá porque ese día estaba tan enfadado que le hablé de forma muy desagradable”. Todos necesitamos hablar de nuestros aprendizajes personales.

Cuando un niño aprende a llamar a la puerta de la habitación de su hermano antes de entrar, a pedirle permiso para usar su ordenador o a esperar su turno para usar la tablet, podemos decir que está más preparado para compartir un piso de estudiantes o cualquier espacio social, que sin esos aprendizajes de respeto y autocontrol. Por lo tanto, tenemos que decir que la adolescencia no empieza cuando empezamos a verlos hormonalmente revolucionados, cuando cierran la puerta de su habitación buscando intimidad o ya no hablan tanto con nosotros, sino cuando no podemos dormir por la noche porque nos reclaman de bebés y les atendemos, cuando se pelean entre hermanos y les ayudamos a resolver sus diferencias, cuando tienen una rabieta y les ayudamos a calmarse o cuando no quieren estudiar y les ayudamos a desarrollar su *mentalidad de crecimiento* que según Carol S. Dweck es *la búsqueda de la autosuperación, incluso cuando las cosas no van bien*.

En estas situaciones cotidianas del día a día, cuando tienen cinco, ocho o diez años podemos afirmar que *se están transformando en adolescentes*,

cada día que pasa se alejan de su infancia y se acercan a su adolescencia; por eso prepararnos para su futuro en cada momento presente es fundamental, porque las respuestas asertivas y afectivas que seamos capaces de darles, configurarán su cerebro y formarán parte de su personalidad, con nuestras respuestas construyen sus habilidades sociales por lo tanto si deseamos tener *hijos educados*, tenemos que tener presente la importancia de ser *Padres Formados*.

Parte del contenido que recojo en este libro, lo he ido explicando en las formaciones que imparto desde 2010 sobre todo a familias, pero también a docentes, lo he publicado en mis redes sociales (Instagram @padresforma2) como parte de mi compromiso social de sensibilización con los Buenos Tratos a la infancia y también lo he escrito para algunas revistas educativas digitales, principalmente *Ser Padres*. Teniendo en cuenta el *feedback* que he recibido de las familias que se forman conmigo, que atiendo en mi consulta de orientación o que me leen en redes sociales, he ampliado los contenidos profundizando en las distintas temáticas que considero imprescindibles para *llegar a la adolescencia preparados después de pasar por una sana infancia*.

¿Este libro sería para padres de hijos e hijas adolescentes? No exactamente. Más bien es, para toda aquella persona que tenga interés en construir y cuidar los cimientos que garantizan una adolescencia emocionalmente competente, con lo cual es mejor leerlo antes de llegar a la propia etapa. Teniendo en cuenta que me siento más comunicadora que escritora, a lo largo de este libro intentaré hablar en primera persona, será como si tomáramos un café y charláramos, cada vez que decidas invertir algo de tu tiempo en leerme (gracias por ello), será como si volviéramos a quedar para reflexionar sobre la Parentalidad Positiva, en definitiva, te contaré de forma sencilla y clara, con muchos ejemplos y frases modelo, un contenido que te ayudará a comprender mejor a tus hijos y cómo no, a ti mismo también.

Espero que más que leerme, *me sientas*, *me escuches* porque tengo muchas reflexiones para compartir contigo, estoy deseando conectar contigo y entrar un poquito dentro de tus pensamientos. Ese es mi deseo, que aprendas conmigo lo que yo he aprendido con otras personas, que este libro sea una conversación fluida y para que así sea, usaré el masculino genérico para referirme tanto al género masculino como al femenino, pues para mí, ambos son igualmente importantes y por una cuestión de practicidad, me siento más cómoda escribiendo así, sabiendo que todas las personas están incluidas de

esta manera. Aun así, en algunos textos puede que me refiera únicamente a la madre, en otros al padre y también que nombre al hijo o a la hija indiscriminadamente, mi objetivo es que sea una lectura fluida y cómoda sin poner demasiadas trabas con el lenguaje y en el caso de que alguna reflexión te parezca interesante, quédatala, tómala para ti independientemente del género que yo haya usado.

¿Cómo te recomiendo leer este libro? El contenido lo he dividido en siete capítulos, todos empiezan de la misma manera, “Hablemos de...”. Los temas que se van a tratar a lo largo del libro tienen que ver con la parentalidad positiva, la gestión de las rabietas, la diferencia entre castigos, consecuencias y límites, el ejercicio de los buenos tratos y la llegada de la adolescencia, todos ellos desde la revisión continua de nuestra mirada hacia la infancia. Os propongo hacer un ejercicio de introspección personal para recordar nuestra propia infancia y así conocer mejor la de nuestros hijos, sanar las heridas con las que hayamos podido crecer y formarnos para educar sin dañar la autoestima de ninguno de nuestros hijos.

Todos los temas están relacionados entre sí, pero no siguen un orden cronológico, es decir, puedes empezar por el capítulo que más te interese o leer el libro de atrás hacia adelante, en definitiva, hacer una lectura personalizada conforme a tu momento y necesidad particular. Hay reflexiones y ejemplos que es posible que se repitan a lo largo del libro porque me interesa reforzar algunas ideas especialmente. Cuando pensamos en un ejemplo concreto, es más fácil recordar la idea que subyace detrás y esto nos permite adaptarlo a una situación particular.

Quiero aprovechar que tienes mi libro en tus manos, para agradecerte que hayas elegido leerme, deseo contribuir a la crianza positiva de tus hijos, quiero sumar a tu propósito educativo y tanto si encuentras en este libro algún contenido que te reafirma como si descubres algo nuevo que te resulta interesante, me gustaría saberlo. Escríbeme y cuéntame cómo está siendo tu experiencia, me encantará leerte y también contestarte. Deseo conocer tus dudas o cualquier comentario que quieras hacerme, puedes ponerte en contacto conmigo a través del correo electrónico leticia@padresformados.es o puedes seguirme en mis redes sociales y dejar tus comentarios (Instagram [@padresforma2](https://www.instagram.com/padresforma2) y Facebook [@padresformados](https://www.facebook.com/padresformados)).

1

Hablemos de cómo formarse para educar guiando

Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo.

—Benjamín Franklin

La Parentalidad Positiva se puede considerar el estilo educativo que la mayoría de los hombres y las mujeres defendemos en favor de la infancia, incluso sin habernos convertido en padres. En general, no concebimos la violencia para educar, incluso puede que hasta critiquemos duramente aquellas prácticas que hace unos años estaban normalizadas como ignorar a un niño cuando tenía una rabieta o pegarle para que aprendiera a obedecer; todo con la buena intención de enseñarle a comportarse bien, claro está. La buena noticia es que cada vez hay más personas que cuestionan su forma de educar y analizan su propia infancia para no verse condicionados por ella a la hora de educar a sus hijos. La autocrítica nos permite avanzar sin sentirnos culpables, pero sí responsables. Sabemos que el castigo no es necesario para educar y que el castigo físico no es educativo sino violencia, muchas de esas personas que apuestan por un cambio en la crianza, son los propios niños que la sufrieron y que ahora como padres no desean reproducir lo mismo con sus hijos. Siempre hay un punto de inflexión, un momento para hacer un cambio, un instante para decidir no repetir patrones, te invito a recordar cómo te sentiste siendo niño y te resultará más fácil entender cómo se sienten tus hijos. Aun así, aunque tenemos buenas intenciones, es inevitable que en los conflictos diarios ese buen trato pueda brillar por su ausencia, precisamente porque pudimos crecer sin él, es muy difícil que nos salga de forma natural

y más cuando nosotros tenemos que hacer nuestra propia gestión emocional. La Parentalidad Positiva tiene que partir de esa buena intención, es decir, debemos desear y querer educar a través del Buen Trato, pero a esto hay que sumarle el compromiso de desarrollar nuestra Inteligencia Emocional mejorando así nuestras competencias parentales para escuchar mejor, expresarnos mejor y por supuesto, comunicar mucho mejor. Te regalo la siguiente frase, “Educar no es modificar conductas, sino despertar en los hijos el deseo de mejorarse a sí mismos”.

Desde el 2006 existe una recomendación europea¹ que recoge la importancia que tiene que los padres tengamos suficientes apoyos para ejercer una paternidad responsable, respetuosa y amorosa para el bien familiar y la estabilidad emocional de los hijos, pues la salud emocional está estrechamente relacionada con el ejercicio de la Parentalidad Positiva. La paternidad responsable requiere de este tipo de crianza respetuosa que consiste precisamente en tratar bien a los niños mientras se desarrollan, ejerciendo los buenos tratos que deseamos que todo adulto tenga con ellos, pero que desafortunadamente los padres no siempre sabemos darles, de ahí la importancia de formarnos.

En el *Manual práctico de parentalidad positiva* de María José Rodrigo López, hay una explicación de la parentalidad que me gusta. Se trata de favorecer el proceso de vinculación afectiva del hijo o hijos desde etapas muy tempranas para proporcionar una base segura y confianza en el mundo. Cuando se realiza adecuadamente dicha vinculación, se favorecen los procesos constitutivos de la personalidad y del desarrollo del niño, lo que repercute a su vez positivamente en el desarrollo de las figuras parentales. Por el contrario, el fracaso en el establecimiento de dicha vinculación puede conllevar retrasos y trastornos importantes en el desarrollo infantil, acompañado de una experiencia muy negativa y frustrante de la parentalidad. Como vemos, la parentalidad ejercida de forma positiva es la antesala de la salud emocional de la infancia. Otro manual muy recomendable y actual sobre este tema es el de Sonia Rivas, fue mi profesora en la universidad y la recuerdo con mucho cariño. Su libro *Parentalidad Positiva. Una mirada a una nueva época* es muy completo y de interés para los profesionales que nos dedicamos a la orientación familiar.

1. Recomendación Rec (2006)19 del Comité de Ministros a los Estados Miembros sobre políticas de apoyo al ejercicio positivo de la parentalidad.