

Julia Silva García

Aprender a educar: el reto de la educación en positivo

Guía de parentalidad positiva
para madres y padres



Save the Children

Aprender a educar: el reto de la educación en positivo

Coordinación:

Paloma García Berrocal

Ilustraciones:

Íñigo Navarro Dávila

Arte y maquetación:

Óscar Naranjo Galván

Edita:

Save the Children España
junio/2019



¿Por qué
esta guía?



Ser madres y padres no es fácil. Educar, tampoco. Requiere mucha dedicación, constancia, esfuerzo y mucha (muchísima) paciencia, que no siempre tenemos. Las hijas e hijos “sacan lo mejor” de nosotras y nosotros, pero también “lo peor”. Y es que educar es un vaivén de emociones que muchas veces nos hacen actuar de maneras de las que nos sentimos orgullosos, pero otras nos entristecen, inquietan y enfadan con nosotros mismos, porque nos queda la sensación de que lo podíamos haber hecho mejor.


El objetivo de la guía “Aprender a educar. El reto de la educación en positivo” es que las madres, los padres y las familias vivamos la experiencia de educar de manera plena, en positivo y libre de cualquier tipo de violencia. Que entendamos lo que ocurre desde una visión emocional y dispongamos de recursos prácticos que nos ayuden a actuar de una forma respetuosa y positiva para todas y todos.

No pretendemos que sea un manual de instrucciones sobre cómo “educar bien”, ser “buenas madres o padres” o tener “las mejores hijas e hijos”. Sino una guía con claves que nos ayuden a educar de una forma que “saque lo mejor” de las hijas, los hijos, las madres, los padres y de las familias.

Tampoco muestra un método de educación, porque existen tantas formas de educar como tipos de familias y personas. Muestra en cambio maneras de acompañar y guiar a los hijos e hijas a conocerse y a adquirir competencias para la vida que les ayuden a ser personas libres, respetuosas y responsables.

Esta guía es para todas las familias. Existen tantas formas de educar como personas diferentes, así que conviene que cada una o uno adapten estos recursos a su estilo, a la personalidad de su hija o hijo, a su momento evolutivo, a los valores familiares o a la situación. Y, aunque hablamos de madres y padres, hijas, hijos, niñas, niños o familias, no nos dirigimos a un único modelo de familia. Sirve para todas las familias y para todas las personas interesadas en aprender a vivir de manera plena y positiva, y que deseen conocerse mejor adquiriendo recursos para convertir las situaciones cotidianas en retos para aprender.

Esperamos que esta guía ayude a madres, padres y familias a vivir la experiencia de educar como una oportunidad única para aprender y crecer junto a sus hijas e hijos. Como es para todas y todos, verás que usamos un lenguaje inclusivo. Si en algún momento no lo hacemos, es únicamente para agilizar la lectura.



¿Qué es
educar?

La sociedad actual está sobrecargada de mensajes, métodos, técnicas, recursos, opciones que nos dicen cómo tenemos que educar a nuestros hijos e hijas.

Las madres y los padres a veces nos sentimos sometidos al juicio continuo, al temor de hacerlo mal, al miedo a equivocarnos en las decisiones, ... Y terminamos haciendo lo que creemos que se espera de nosotros más que y no lo que es más coherente con nuestra forma de entender la educación.

La mayoría de las madres y los padres deseamos lo mejor para nuestras hijas e hijos. Pero son muchas las formas de entender “lo mejor”: que no sufra, que tenga de todo, que vaya a un buen colegio, que no tenga que pasar por lo mismo que yo, que sea el/la mejor en todo. Y, son tan variados los caminos para conseguirlo: cada vez que llora, le doy algo para que se le pase; le compro todo lo que pida; le apunto a un sinfín las actividades; como yo sufría mucho con los problemas en el cole, cada vez que le veo discutir, intervengo; soy su mejor amigo/a, etc.

Con todo este lío solemos olvidar que el verdadero objetivo de la educación es que las niñas y los niños descubran quiénes son, se desarrollen de manera integral y entrenen competencias para saber vivir de una forma libre, respetuosa y responsable. Y, para lograrlo, lo más útil no es dárselo todo, o ponérselo difícil para que se endurezcan, ni evitar cualquier sufrimiento, sino procurar aprovechar todas las experiencias cotidianas para enseñarles recursos para la vida.

La educación está en todo: en cualquier lugar (en el parque, en la tienda, en casa, en la escuela...), en todas las relaciones (con las madres, los padres, las hermanas y hermanos, las amigas y amigos, los maestros, maestras, cuidadoras, cuidadores, abuelas, abuelos, vecinos...) y en todas las situaciones (en las prisas cotidianas, en los dibujos animados, en las peleas...). **Todo educa.**

Y, aunque no lo tengamos presente, **hacemos educación siempre:** cuando hacemos lo que creemos mejor, lo que se nos ocurre, lo que podemos, lo que nos recomiendan... incluso cuando no hacemos nada. **Educamos siempre.**

¿Qué es
educar
en positivo?



Si todo educa y siempre se educa, ¿por qué no aprender a hacerlo? Aquí es donde entra **la educación en positivo: una forma de educar que nos permite aprovechar las experiencias cotidianas** para que nuestras hijas e hijos aprendan a vivir plenamente.

No significa que todas las experiencias y momentos tengan que ser agradables y llenos de felicidad, sino que todas las situaciones, incluso las negativas, se pueden convertir en oportunidades de aprendizaje. Porque es educar poniendo la atención plena hacia **todas las experiencias**, tanto las fáciles, deseadas y agradables, como las difíciles, obligadas y desagradables, porque todas son oportunidades para que los niños y niñas aprendan recursos que les ayuden a vivir plenamente.


Para educar en positivo hemos de dejar de estar atentos únicamente cómo se comportan, o qué hacen nuestras hijas e hijos “¡No hay quien te aguante!” y de las consecuencias “¡Como siga portándose así, se va a enterar!”, para estar atentos y entender cómo sienten, piensan y actúan, “debes estar sintiéndote muy angustiado”. **La educación en positivo es identificar lo que ocurre teniendo en cuenta las emociones, las características, la personalidad y momento evolutivo de nuestros hijos e hijas.** También es aprender a reconocer cómo nos sentimos, pensamos y actuamos como padres y madres. Todo ello con el fin de tomar decisiones respetuosas y eficaces que nos aseguren aprovechar las experiencias y vivirlas en positivo, es decir, aprendiendo algo que nos ayude a crecer a todas y todos. ¡Todo un reto!

¿Qué ventajas tiene?

Educar en positivo ofrece muchas ventajas porque nos permite:

- Aprender a mirar el día a día desde el ámbito emocional y con una actitud positiva.
- Tomar decisiones basadas en el respeto y la libertad, teniendo en cuenta a las hijas e hijos, su personalidad y su momento evolutivo, pero también a las madres y padres su forma de ser y su momento vital, y a las familias, las creencias, los valores, las normas, etc.
- Ser realistas y aceptar que todo proceso de aprendizaje requiere esfuerzo.
- Sentirnos seguras y seguros de cómo educamos.
- Ser firmes a la hora de establecer metas, normas y límites claros.
- Prevenir y proteger de cualquier tipo de violencia o estrategia que limite el desarrollo integral de las niñas y niños.
- Ser conscientes de lo que hacemos y de cómo lo hacemos para reforzarlo si es adecuado o modificarlo si no lo es.
- Actuar de forma flexible y cambiar siempre que sea necesario.
- Utilizar técnicas efectivas que mejoran el día a día y que sirven para toda la vida.
- Aumentar la motivación de madres, padres, hijas e hijos a la hora de implicarse y abordar los conflictos cotidianos.
- Mejorar las relaciones familiares.
- Usarla en cualquier contexto, relación y a cualquier edad porque es más que un método, es una actitud de vida.

Lo “mejor” para una hija o un hijo no es que le demos todo, sino que **le proporcionemos ocasiones para conocerse y para aprender a ser y estar en el mundo de una manera positiva.**



Aprendemos
a educar
en positivo
en familia

¿Os imagináis que fuéramos a la escuela y nos dijeran que las maestras y maestros no saben cómo enseñar? Pues por algo parecido pueden pasar nuestras hijas e hijos prácticamente a diario: por la confusión de ver a sus “maestras y maestros de vida” llenos de incongruencias, dudas, desacuerdos, frustraciones o tensiones.

Si ante los mismos comportamientos actuamos de forma distinta: ayer me reí de que sacaras todos los cubiertos del cajón, pero hoy te regaño; si nuestras decisiones dependen de nuestras emociones: ayer estaba enfadado y te castigué, pero como hoy estoy tranquilo, lo retiro; o de las personas que estén presentes: delante de las amigas no te pongo límites, no vaya a ser que crean que soy “una sargento”, ¿podemos esperar que sepan cómo comportarse? ¿No es mucho pedir? Entre tanta confusión, las niñas y niños terminan haciendo lo que pueden.

En la escuela, esperamos que los profesores y profesoras guíen a las niñas y niños en su aprendizaje. Nos da más tranquilidad y seguridad saber que es un entorno con profesionales cualificados que motivan y ayudan en las dificultades, estimulan el interés y marcan límites. Tenemos claro que así se aprende mejor. Pues la familia es la primera escuela de vida y las madres y padres, los primeros maestros y maestras. Así que, aprender a ser padres y madres, y crear un entorno confortable y seguro será el primer paso para que las niñas y niños aprendan mejor.

Las madres y padres aprendemos a educar, educando. Necesitamos aprender cómo se enseña a vivir a otra persona. Para nosotros también es un proceso de aprendizaje, así que conviene diseñar un plan de acción que nos acerque a nuestros objetivos, con pequeñas metas alcanzables que nos motiven, con información y con técnicas para saber cómo hacerlo.

Los niños y niñas aprenden a vivir, viviendo. Vienen preparados para aprovechar todas las oportunidades cotidianas para aprender: observar para imitar, experimentar para descubrir, tocar para sentir, repetir para reforzar, probar para elegir, fallar para solucionar, caer para levantarse, perder para aceptar, probar para confirmar... Pero no disponen de las herramientas ni de la experiencia para hacerlo con todas las garantías, así que hemos de dárselas.

Todas y todos educamos. Educan las hermanas y los hermanos, con los juegos y conflictos diarios; las abuelas y los abuelos, con sus mimos y su manera especial de saltarse las normas; las amistades con sus confianzas; la escuela, con lo que aprende y con lo que le cuesta aprender; los medios de comunicación con sus programaciones; la madre o el padre de algún amigo que le

escucha; la crítica de un compañero o compañera; el frutero que le anima a pagar solito; los comentarios de las redes sociales, etc. Todo puede ser una oportunidad para aprender o entrenar recursos para la vida (las peleas con los hermanos ayudan a aprender a resolver conflictos; los abuelos enseñan a que las normas son flexibles; con las confidencias, se aprende a confiar o desconfiar...). Y, ¿qué mejor que hacerlo en un entorno confortable y seguro como la familia para asegurarnos de que lo aprenden bien? Esto es educar en positivo.

Muchas cosas se nos escapan, pero ¡no se puede estar en todo! En muchas nos confundiremos, ¡estamos aprendiendo! De muchas no nos enteraremos y otras nos servirán para comprobar si nuestras hijas e hijos están preparados para afrontarlas solos. En cualquier caso, será muy reconfortante ver que el esfuerzo tiene recompensa. Y si no, será el momento de mostrar que estamos disponibles para ayudar.

La educación es un derecho de todas las niñas y los niños y es responsabilidad de las madres, padres y agentes sociales tratar de hacerlo bien.

¿Qué necesitan aprender las hijas e hijos para asegurarnos de que aprenden a vivir?

- Reconocer sus emociones y las de los demás.
- Regular las emociones de forma apropiada.
- Saber tomar decisiones libres y responsables.
- Disponer de habilidades para afrontar los retos, aportarse bienestar y relacionarse con los demás.
- Saber asumir las consecuencias de sus decisiones y acciones para disfrutar de los logros y aprender de los errores.

¿Y qué necesitamos aprender las madres y padres para enseñarlo bien?

- Crear un clima confortable y cálido.
- Generar confianza y seguridad.

- Utilizar el lenguaje positivo.
- Comprender el momento evolutivo y las características para ajustar los aprendizajes.
- Aprovechar las diferentes ocasiones para aprender.
- Buscar soluciones en las que se impliquen todas y todos.
- Cambiar de estrategia según las necesidades.
- Ser firmes cuando es necesario para proteger.
- Reconocer los logros.

Habilidades de madres y padres / Beneficios para las hijas e hijos

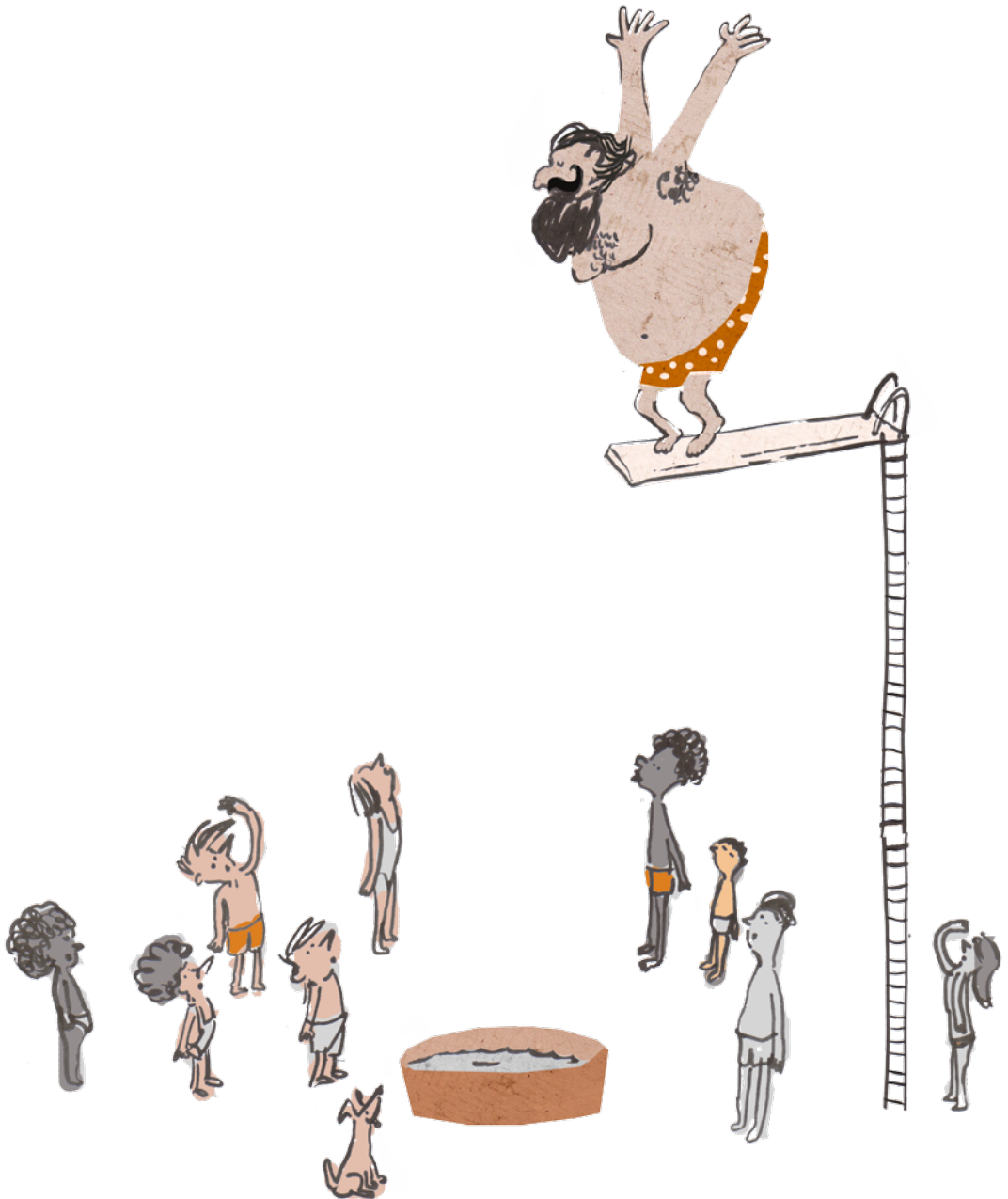
Habilidades

- Amar.
- Atender.
- Animar y apoyar.
- Compartir.
- Valorar.
- Conversar y escuchar.
- Guiar y supervisar.
- Consistencia.
- Negociar.
- Solucionar problemas.
- Confiar.
- Flexibilizar.
- Respetar.
- Responsabilidad.
- Autocontrol.
- Normas y límites.

Beneficios

- Apego, vinculación.
- Motivación.
- Autoestima.
- Conducta adaptada.
- Cooperación.
- Empatía.
- Habilidades sociales.
- Seguridad.
- Toma de decisiones.
- Resolución.
- Compromiso.
- Responsabilidad.
- Autonomía.
- Libertad.
- Madurez.
- Resiliencia.

¿Te parecen muchas habilidades? Seguro que la mayoría ya las tienes. Piensa en cómo te comportas con desconocidos, en el trabajo, con los amigos... ¿Por qué no hacerlo con tu hija o hijo?



¿Cómo educar en positivo?



Las situaciones de la vida no son buenas o malas, simplemente son y están. Recibir una sorpresa inesperada, conseguir entrar en el equipo de atletismo, irse de vacaciones, estudiar un examen, perder a un ser querido, que un imprevisto cambie nuestros planes... Muchas son inevitables así que, cuanto más se entrene mejor, porque más preparadas y preparados estarán para saber afrontarlas en positivo. Una de nuestras tareas es tratar de aprovechar las diferentes circunstancias de la vida para enseñarles a reconocer y regular las emociones que les activan, tomar decisiones y utilizar estrategias y herramientas eficaces para resolverlas con seguridad y de manera positiva para ellas y ellos. Pero ¿cómo se hace?

Aprender a hacerlo supone un pequeño esfuerzo al principio porque nos obliga a cambiar muchas de nuestras estrategias, técnicas, formas de expresarnos o rutinas a la hora de educar. Pero aporta muchas ventajas que ayudan a sentirnos más en contacto con nosotras y nosotros mismos/as y con nuestras hijas e hijos, utilizar técnicas congruentes y respetuosas con todas y todos, aumentar el bienestar de toda la familia, ver que nuestras hijas e hijos crecen felices y seguros, sentirnos satisfechas y satisfechos como madres y padres, disminuir las batallas cotidianas, etc.

Os proponemos **cuatro recursos que os ayudarán a poner en práctica la educación en positivo**. Son:

1. Los “ingredientes” imprescindibles.
2. Reconocer las emociones.
3. Identificar y evitar los atajos emocionales.
4. Establecer las metas.

Y, para que los utilicemos en las situaciones cotidianas al final os planteamos **un reto, el de las cinco erres**, que consiste en hacer cinco tareas con las que nos aseguramos educar en positivo.

Solo te pedimos que pruebes a hacerlo una vez y que compares. Estamos seguros de que te merecerá la pena ponerlo en marcha en la siguiente oportunidad.



1.-

Los “ingredientes”
imprescindibles

Para que nuestra forma de educar sea positiva para todas y todos debemos asegurarnos de utilizar:

- **Amor, afecto, apego y calidez**, porque crea vínculos seguros, que hacen que las niñas y niños se sientan bien, estén interesados y se atrevan a probar diferentes formas de vivir las experiencias sin miedo a equivocarse, porque saben que acertando o no siguen siendo queridos. Está en los besos, los mimos, las atenciones, las sonrisas, los ratos de juegos, las miradas de comprensión, las conversaciones, los cuidados, etcétera. Genera emociones agradables que aportan motivación, empatía, aceptación, intimidad... No uses nunca el afecto como moneda de cambio. Exprésale que le quieres por ser quien es, no por cómo siente, piensa o se comporta.

- **Firmeza y límites**, porque aportan protección, seguridad y poder tomar decisiones y entrenar estrategias sin ponerse en riesgo. Poner límites no significa gritar, amenazar o castigar, sino cuidar. Con los límites y las normas las niñas y niños aprenden cuáles son sus derechos y sus responsabilidades, también aprenden a tolerar la frustración. Todos ellos también son aspectos muy importantes para el desarrollo emocional de nuestras hijas e hijos.

Las normas y límites han de ser claros y realistas, acordes con su edad, deben transmitirse de manera positiva, firme y afectuosa: están cuando les transmitimos valores (“Tienes derecho a dar tu opinión, pero debes respetar la del otro”), mantenemos el criterio a pesar de la insistencia (“Venga, déjame que salga de fiesta. ¡Todos mis amigos van! ¡Eres la peor madre del mundo!”), tenemos claras las metas a largo plazo (“Se me ha fastidiado el fin de semana porque tiene mucho que estudiar. Bueno, qué le vamos a hacer. Lo importante es que se responsabilice”) y se las hacemos ver a ellos (“Entiendo que prefieras ir al pueblo, pero tienes que estudiar. Iremos en otra ocasión”). Generan emociones agradables que llenan de confianza, orgullo, valor, autonomía...

Nunca debe tolerarse el uso de la violencia, sea del tipo que sea.

No debemos utilizar la violencia física, verbal o psicológica con nuestras hijas e hijos. Tampoco debemos tolerar comportamientos violentos por su parte hacia otras personas. Crecer en un hogar donde la violencia no se tolera, del tipo que sea y por muy leve que parezca, es clave para el desarrollo integral de los niños y las niñas. Les ayuda a crecer sanos y a convertirse en futuros ciudadanos y ciudadanas responsables y comprometidas con la sociedad. La violencia sólo genera violencia. Mensajes del tipo “te voy a dar una bofetada”, “como no vengas ya verás el azote”, “la próxima vez te doy más fuerte”, “si es que tengo un hijo imbécil”, o recurrir a la violencia y darle una bofetada, un cachete, un empujón **no educan en positivo.**

Las madres y padres (y la familia en general) debemos ser ejemplos de no violencia. Cuando a un niño y una niña se le educa en el respeto y la tolerancia rechazará cualquier tipo de violencia.

• **Lenguaje positivo**, porque es el medio para conectar, entender las emociones de cada persona y saber que todas y todos somos tenidos en cuenta. La comunicación está en todo y hasta cuando no hablamos comunicamos. Pero hay formas de hablar que motivan más que otras: sermonear, por ejemplo, no suele funcionar.

Un lenguaje positivo, claro y conciso motiva más hacia los cambios: mejor un “Venga, inténtalo” que un “¡Pareces memo!” y refuerza mejor: “¡Cómo me alegro de tener esta conversación contigo!”.

Para comunicar conviene saber escuchar de manera activa, porque hace que las niñas y niños sientan que son tomados en consideración, repetir las frases, mirar a los ojos, ponernos en su lugar, incluso a su altura. La comunicación positiva genera emociones agradables que aportan ilusión, ánimo, conexión, implicación...

Los imprescindibles tienen algo mágico porque producen emociones que nos cargan de energía para disfrutar de las situaciones agradables y afrontar las desagradables. Y nos ayudan a desterrar recursos educativos que no son positivos, es decir, que agreden o limitan el desarrollo integral de las personas.

Pero, ten en cuenta que **amor no es sobreproteger, ni firmeza es agredir, ni gritar es comunicar en positivo.**

Pues yo me paso el día gritando y detrás de ellos. ¡O les hablo a gritos o no me hacen ni caso!

Un mal día, el trabajo, la compra, las tareas, baños y cenas, el tráfico, el cansancio etc., hacen que nuestro día a día se haga cuesta arriba, perdamos la paciencia y recurramos a gritar a nuestros hijos e hijas. ¿A quién no le ha pasado? Pero no es una forma adecuada educar en positivo porque no estamos gestionando adecuadamente nuestras emociones y tampoco les enseñamos a ellos a hacerlo. Les damos un mensaje erróneo: que los conflictos se resuelven gritando. Si educamos a nuestros hijos e hijas con gritos y castigos les provocamos miedo, rabia e impotencia, afecta a su autoestima, perdemos la comunicación positiva y nos alejamos emocionalmente de ellos y ellas. Entonces,

¿qué podemos hacer? Emplea el lenguaje positivo, un tono calmado pero firme y seguro. Y no dudes en pedirles disculpas por haberles gritado, así convertiremos el error en una oportunidad para aprender.

¿Probamos a unir los elementos imprescindibles? Posiblemente, antes de decir: “¡Tienes la habitación como una pocilga! Recoge tu cuarto de una vez, porque si no hoy no sales”, podremos decir algo así como “Entiendo que recoger la habitación te parezca en aburrimiento, pero mantener limpia tu habitación es una de tus responsabilidades y el acuerdo es que puedes salir cuando lo hayas hecho”. Quizá esta vez no recoja su habitación, pero seguro que estaremos más cerca de lograrlo.

¿Entonces, si ya lo he intentado todo pero mi hijo hace lo que le da la gana y se salta las normas cuando quiere, no puedo castigarle?

Es una pregunta que muchos padres y madres nos hacemos. ¿Qué podemos hacer cuando nos desborda una situación? No debemos emplear el castigo como recurso para sancionar, ni como una primera opción y mucho menos aquellos que sean violentos desproporcionados, humillantes y degradantes. Tenemos que enseñar a los niños y niñas que determinados comportamientos inadecuados tienen unas consecuencias, pero éstas deben ser muy puntuales y por un hecho concreto, adecuadas a su edad, explícaselo para que entiendan porqué y limitadas en el tiempo. Y, siempre utiliza los “ingredientes” imprescindibles: un tono cálido, firme y positivo cuando lo hagas.

“No tengo ganas de recoger y no me da tiempo que he quedado. ¡Qué pesada, si es mi habitación!”

Marca el límite con tono firme y positivo: “Ya lo hemos hablado y sabes que si no cumples con tu compromiso puede haber una consecuencia. No podrás salir si no recoges la habitación. No es negociable”

Educar con amor, firmeza, comunicación positiva y sin violencia genera emociones agradables en todas y todos que ayudan a crear conexión, confianza, colaboración y seguridad.

Los imprescindibles nos ayudan a gestionar nuestras emociones y las de nuestras hijas e hijos de una forma positiva.



2.- Reconocer las emociones

Educar en positivo es enseñar a las niñas y los niños a conocer, entender y vivir de manera positiva las diferentes emociones.

“Y ¿cómo enseño eso a mi hija o hijo si no estoy seguro de hacerlo con mis propias emociones?”

Ser madres y padres es un reto que solemos emprender cargados de mitos y desinformación, pensando que nuestra vida apenas cambiará. Nos imaginamos siempre seguros y perfectos, sabiendo qué y cómo hacerlo todo y por supuesto, sin caer en los errores de nuestras madres y padres. Un mundo ideal. Pero cuando llega la realidad, comprobamos que en nuestras expectativas se nos olvidó incluir los reajustes y conflictos con nuestra pareja (si la tenemos), las negociaciones con las familias, la distancia con los amigos, el trabajo, las dificultades para conciliar, la saturación de tareas, el poco espacio para el ocio, las prisas cotidianas, el cansancio... Se nos olvidó que nuestras hijas e hijos son personas distintas a nosotros y que no siempre están de acuerdo con nuestros valores, metas o normas; que no estamos aislados del mundo, así que, por si no fuera suficiente, también tendremos que lidiar con lo que venga de fuera...

Vivimos una realidad muy diferente a la imaginada, en la que el miedo, la tristeza y el enfado están más presentes de lo que nos gustaría. Empezamos a buscar posibles soluciones: recomendaciones de familiares o amistades: “Le consientes demasiado, ¡mira que seguir dándole pecho a demanda! Te tiene cogido el pulso”, técnicas que hemos visto u oído: “¡Al rincón de pensar!”, hasta terminamos haciendo aquello que odiábamos de nuestras madres y padres: “¡Ni bicicleta, ni bicicleto!”. Y, para sumar malestar, las demás madres y padres parecen muy seguros (siempre les funciona fenomenal), en las webs y en los libros todo parece fácil (diez consejos y listo), pero llegamos a casa y nada parece funcionar. En esos momentos podemos sentirnos más frustrados y perdidos. ¿Qué estamos haciendo mal? ¿Será que somos malas madres o malos padres? ¿Será que nuestras hijas e hijos son más complicados que los demás?

Las emociones van siendo más intensas y nuestros intentos de solución cada vez más extremos: gritamos más: “¡¡¡jes que estás sorda!!!” Repetimos veinte veces las instrucciones “que recojas, que recojas, que recojas, ¡¡qué recojas!!”. La amenaza del castigo está siempre presente “como no lo hagas, te castigo”. Se escapa algún cachete “para que aprendas”. Evitamos llegar a casa para no discutir “casi prefiero quedarme a trabajar”. Nos quedamos bloqueados “ya no sé qué más puedo hacer”. Y, en lugar de mejorar, cada vez sentimos más

culpa, desilusión, tristeza o enfado. No caemos en la cuenta de que las emociones nos avisan de que no estamos tomando las decisiones que necesitamos.

Las emociones son las que nos guían, las que nos informan de todo lo que pasa.

“Yo lo único que sé es cuándo estoy bien o cuándo estoy mal”

Lo sentimos, las emociones no nos informan sólo de si estamos bien o mal, nos informan de mucho más:

- De que algo ocurre: “Mi hijo no llega y me estoy poniendo nervioso” o “Mi hijo ha llegado, ¡qué tranquilidad!”.
- De si la realidad encaja o no con nuestras expectativas: las emociones agradables avisan de que lo que ocurre se ajusta a lo que esperamos, “¡cuánto me alegro de que llegues a la hora acordada!” Y las desagradables indican que la realidad no encaja con lo que esperamos, “tira para tu cuarto que no sabes el enfado que tengo; ¡cómo se te ocurre llegar a estas horas?”.
- De las estrategias a activar: las emociones agradables nos permiten disfrutar, “ya puedo dormir tranquilo” y las desagradables nos ponen en marcha para cambiar, “a ver si le localizo, llamaré al móvil”.
- De los resultados: las emociones agradables nos informan de que hemos logrado encajar expectativas y realidad, “le he localizado, ya puedo quedarme tranquilo”. Si las desagradables se mantienen, nos informan de que aún no hemos dado con la solución y tenemos que buscar otra, “cada vez estoy más nervioso/a, seguiré insistiendo con el móvil... Estoy por salir a buscarle... Seguro que le ha pasado algo terrible...”.

Pero a veces, nuestras estrategias no son las adecuadas porque todo no se soluciona cambiando la realidad; necesitamos cambiar nuestras expectativas, “¡no debería ser tan irresponsable!... Han pasado 10 minutos. Quizá puedo esperar un rato más.”.

¡Resulta que tenemos un fantástico sistema de alarma que no aprovechamos! Nos avisa de que algo ocurre, de qué es lo que está pasando, de qué estrategias son más eficaces y del resultado. ¡Qué más se puede pedir!

Todas las emociones son necesarias e inevitables porque cada una nos informa de cosas diferentes. El desafío es aprender a entenderlas:

- La alegría nos avisa de que hemos logrado algo. Produce ilusión, orgullo o energía.
- La calma, de que todo encaja. Activa serenidad, seguridad, confianza.
- El apego, de que algo es placentero. Genera amor, cercanía, interés, motivación.
- La tristeza se acciona cuando perdemos. Provoca desilusión, frustración, desesperanza.
- El miedo aparece para avisar de que estamos en peligro. Activan la alerta, la desconfianza, la inseguridad.
- El rechazo nos informa de que algo nos disgusta y activa separación, odio, asco, aburrimiento.

Si la alegría activa ilusión; la calma confianza y el apego, interés. Si la tristeza activa desilusión, el miedo inseguridad y el rechazo, separación... ¿Con qué emociones aprenderán mejor nuestras hijas e hijos?

Todas y todos tenemos estas emociones programadas desde el nacimiento, son las que llamamos emociones primarias. Se activan de forma automática cuando necesitamos algo y se desactivan cuando recibimos la respuesta adecuada (a esto se le llama reacción). Los bebés sienten apego, alegría o calma cuando están cerca de los adultos de referencia (madre, padre, persona cuidadora). Y si sienten tristeza, miedo o rechazo activarán el llanto para que les alivien las emociones desagradables. El bebé se sentirá más cómodo y seguro si recibe la respuesta emocional que necesita (llanto-consuelo).

Sus reacciones y nuestras respuestas (o falta de ellas) van a ser el primer aprendizaje emocional del bebé: cuando comprueban que el llanto activa nuestra respuesta de calma, se sienten inquietos y les cantamos una nana, sonríen y les devolvemos una sonrisa; les cambiamos el pañal y se quitan el disgusto de encima... Están aprendiendo a gestionar sus emociones de forma positiva.

Con el desarrollo de diferentes capacidades como el lenguaje, el pensamiento, la memoria y la experiencia se adquieren nuevas destrezas emocionales y empezamos a sentir infinidad de emociones especializadas y elaboradas. Son las

que llamamos emociones secundarias. Cuando se activan ponen en marcha las reacciones físicas (“Si me avergüenzo, siento enrojecimiento”), los pensamientos (“Es horrible sentirme así”) y la respuesta motora (“Salgo corriendo”). Ahora las respuestas pueden ser decididas y se abre todo un abanico de posibilidades (“Si me pongo nerviosa, puedo identificar el motivo del miedo y decidir qué es más conveniente hacer, puedo bajar la intensidad de la respuesta física practicando relajación o modular mis pensamientos y ajustarlos a la realidad. Y si hago eso, quizá no salga corriendo, sino que pueda afrontar la situación”).

Las emociones se aprenden, pero no siempre las aprendemos a gestionar bien

El reto de las madres y padres es tanto aprender cómo enseñar a nuestras hijas e hijos a identificar y gestionar las emociones de manera positiva, y transmitir que cada persona tiene derecho a sentirse cómo se siente, que no hay emociones correctas o incorrectas, lógicas o ilógicas, que simplemente están para avisarnos, porque saber afrontar las situaciones que generan emociones desagradables y disfrutar de las que generan agradables son aprendizajes fundamentales para la vida.

Así, podremos comprender por qué algo nos funciona un día, pero otro no sirve de nada. Que la recomendación que sirve para una niña o un niño no funcione para otro. Que las comparaciones no ayudan. Que no es necesario sentirnos culpables por sentir miedo, tristeza y enfado cuando educamos. Que pedir que nuestros hijos no se enfaden, ni se pongan celosos, ni tristes, es pedir algo imposible. Que dejar de atender a las emociones no es demasiado eficaz... Que para educar en positivo es necesario que estemos en contacto con lo que siente, piensa y hace nuestra hija o hijo y estemos en contacto con lo que sentimos, pensamos y hacemos las madres o padres.

Vocabulario emocional

- **Emociones agradables**

Ternura, amor, alivio, serenidad, alegría, felicidad, asombro, aceptación, gratitud, placer, orgullo, satisfacción, deseo, admiración, euforia, ilusión, entusiasmo, compasión, satisfacción.

- **Emociones desagradables**

Odio, ira, irritación, tensión, tristeza, remordimiento, culpa, vergüenza, inseguridad, confusión, miedo, asco, hostilidad, incompreensión, desamparo, melancolía, aburrimiento, desaliento, decepción, frustración, envidia, celos.

Ahora, probemos a fijarnos en las emociones, las suyas y las nuestras, y posiblemente, antes de pensar: “Este niño es un pegón, no para de dar a su hermana y, por mucho que se lo digo, sigue. Ya no sé qué hacer” podemos pensar “A mí me pone muy nerviosa que pegue porque me esperaba que la quisiera mucho. Quizá no fui realista. Ha de ser difícil que llegue otra persona y “te quite el puesto”. Comprendo su situación. Trataré de prestarle más atención, estar atenta a cuando la trate bien y, si la pega, le haré saber que entiendo cómo se siente pero que no puede hacerlo...”.

Se puede aprender a entender y regular las emociones a lo largo de toda la vida, así que calma, nada de agobios ni culpas. En lugar de dar vueltas a lo que no hemos hecho hasta hoy, es un buen momento para pensar en lo que podemos cambiar a partir de ahora.

Atendiendo a las emociones podremos entender lo que ocurre y lo que es necesario hacer para que la experiencia se convierta en una oportunidad para conocernos y adquirir alguna competencia para la vida.



3.-

Evitar los atajos
emocionales

Cuando una alarma suena, solemos pensar que, si nos avisa, será por algo y enseguida activamos estrategias para informarnos de qué ocurre y decidir cómo actuar. No parece lógico pensar que no debería sonar, liarnos a golpes contra ella, bloquear el sonido para que no nos moleste o hacer como si no sonora, ¿verdad? Pues esto es lo que hacemos frecuentemente con las emociones. A veces activamos unas respuestas que generan un alivio inmediato de las emociones y nos dan la falsa sensación de haber resuelto la situación, pero, en realidad, nos impiden o limitan aprender a vivirlo de manera positiva. **Son los atajos emocionales. ¿Cuáles son?:**

- La agresión, se activa cuando vivimos las experiencias como batallas en las que se gana o se pierde, limitando las opciones de solución. Cuando es hacia otra persona puede aparecer en forma de gritos, tensión, amenazas, ira, agresividad, envidia o violencia “¡Qué pelma eres!” “Cuento hasta tres y como no vengas te vas a enterar” “No dices más que tonterías”. Si se dirige hacia uno mismo puede disfrazarse de baja autoestima, inseguridad, culpa o bajo estado de ánimo: “¡Qué tonta o tonto soy!” “No valgo para nada”.
- El bloqueo, se activa cuando la emoción nos paraliza y entorpece la vivencia de las diferentes situaciones. Se enmascara como aplazamiento, indecisión, negación, desconfianza, pánico o incomunicación “¡No sé qué más puedo hacer! ¡Me siento incapaz!”. “¡Siempre igual! ¡Nunca cambiarás! ¡No puedo más!”
- El escape, se activa para precipitar la huida y la evitación de las experiencias, pero impide comprobar la realidad. Se oculta bajo la apariencia de excusa, distancia, desmotivación, evitación, adicciones, negligencia o pasotismo “¡Ya paso! ¡Que haga lo que le dé la gana!”, “Pregúntaselo a tu madre”, “Vete de mí vista”.

Quizá más de uno nos resulte familiar. Y es que están muy incorporados a nuestra vida. Tanto que pueden llegar a ser nuestra forma habitual de gestionar las emociones: “Si no estoy de acuerdo con alguien, le crítico”; “si estoy estresado en el trabajo, no puedo mostrarlo porque es de débiles”; “si tengo un conflicto con un amigo, evito hablar con él”. Y a menudo, es la manera en la que enseñamos a niñas y niños a gestionar las suyas “Si te pegan en el cole, pues tú pega más fuerte”, “No te pongas así solo porque te quitan un juguete”, “Toma una galleta y deja ya de llorar”.

Muchas veces la tensión de las prisas diarias, la carga de tareas, las dificultades de los hijos e hijas, nuestro cansancio, las incertidumbres, la rabia, las inseguridades... Nos llevan a decidir utilizarlos ya que pueden parecer muy eficaces porque terminan rápidamente con las situaciones difíciles o alivian las emociones desagradables, pero no son más que formas de educar inadecuadas y no educan en positivo porque, en lugar de enseñar maneras positivas de resolver o afrontar las situaciones, muestran modos que limitan el crecimiento de las personas.

Imagina que vas conduciendo el coche y tus hijos no paran de discutir en la parte de atrás. Les avisas para que paren, pero parecen no escucharte. Les avisas por segunda vez, pero están tan concentrados en su discusión que no te prestan atención. Tu enfado va aumentando. El suyo también. Al tercer aviso, das un grito de tal nivel de decibelios que todos enmudecen. Has conseguido que paren. Pero ¿han parado por miedo o has aprovechado la oportunidad para enseñarles a parar por respeto a los demás o por prevenir riesgos? ¿Cómo podrías aprovechar la oportunidad para enseñarles a vivir esa situación de manera positiva?:

- Aclarar límites “Entiendo que os haga gracia molestaros en el coche, pero eso no está permitido porque dificulta la atención del conductor y nos pone en riesgo”.
- Enseñar a respetar a los demás “Cuando alguien nos dice que algo le molesta, dejamos de hacerlo”.
- Asumir responsabilidades “¿Qué os parece si cada día uno es el responsable de conseguir calma en el coche y se encarga de avisar al que la pierda?”
- Resolver problemas y alcanzar acuerdos “Tenemos un reto, hemos de conseguir ir en coche tranquilos, ¿qué podemos hacer?”.
- Responsabilizarnos de haber utilizado atajos y pedir perdón “He perdido la calma y he gritado y eso no ayuda a mejorar las cosas. Lo siento. ¿Qué puedo hacer para intentar que no se repita?”.

Veamos otro ejemplo. Imagina un chico de 15 años que siente mucha ansiedad ante los exámenes. En esta situación es muy probable que, tanto el chico como su madre y su padre, caigan en algún atajo emocional:

Madre y padre:

- Agresión: “¡Mira que eres tonto! ¡Anda que ponerse así por una tontería de examen!”.
- Bloqueo: “Yo no puedo estudiar por ti. No sé qué hacer”.
- Escape: “Lo mejor será dejarle que no se presente”.

Hijo:

- Agresión: “Soy tonto por sentirme así, nadie se pone así por un examen” “Mis padres son lo peor, unos incompetentes que no saben ayudar”.
- Bloqueo: “¡No puedo hacer nada para quitarme esta ansiedad!”.
- Escape: “Paso. No me presento y me quito esta angustia”.

Todos los atajos elegidos aportan la falsa sensación de haber vencido a la ansiedad, pero no son más que mecanismos de alivio inmediato que no ayudan al chico a aprender a vivir la inquietud que genera presentarse a un examen de manera que le fortalezca para afrontarlo en futuras ocasiones.

¿Cómo sería la escena si la afrontasen de manera positiva? Madre y Padre: “Es normal sentirse nervioso ante un examen. Todos/as nos sentimos inquietos ante las cosas importantes o que no sabemos cómo van a ocurrir. Puedes hacer alguna actividad que te relaje: deporte, leer, o ver la tele un rato, así podrás mantener la inquietud en niveles que no te bloqueen. Mañana irás al examen y comprobarás que puedes hacerlo”.

¿Con cuál de las dos versiones te quedas? La respuesta a esta pregunta te dará las razones para seguir aprendiendo porque lo importante es que aprovechamos todas las situaciones para educar en positivo.

Seguramente, a pesar de haber leído esta guía, los sigamos utilizando alguna vez. No pasa nada. Lo bueno es que aprendamos a identificarlos y los sustituyamos por alternativas positivas.

Conocer los atajos emocionales nos ayuda a prevenirlos, a reconocerlos en nosotros, en nuestras hijas e hijos o en otras personas, y a tratar de salir de ellos cuanto antes para poder recuperar una forma positiva de gestionar la emoción.



4.^o Establecer las metas

Las metas son las que nos indican el camino a seguir, nuestro objetivo. Nos ayudan a saber si nos acercamos o alejamos de lo que de verdad nos importa enseñar a las niñas y los niños.

Si nos paramos a pensarlo, seguramente lo más importante para nosotras y nosotros no sea que se estén quietos, o que dejen de pelearse, o que se den prisa,... sino que aprendan valores que les ayuden a ser personas libres y responsables: que sean honestos, que sean tolerantes, que afronten las dificultades, que mantengan su criterio, que se sepan adaptar, que gestionen bien sus emociones, que sean tolerantes a la frustración, etc.

Tenerlas presentes en nuestro día a día nos ayuda a decidir cómo actuar: “Si quiero que mi hija sea autónoma, pero termino dándole el desayuno para que lo haga rápido, ¿estoy siendo coherente?”, “Si deseo que mi hijo establezca relaciones positivas, pero le grito continuamente, ¿qué le estoy enseñando?”.

Además, teniendo claras las metas aprendemos y enseñamos a tomar decisiones responsables y a diferenciar lo urgente de lo importante.

Veamos un ejemplo:

“Todas las mañanas lo mismo. Que vamos a llegar tarde. Lo llevas todo, has metido en la mochila el chándal y las zapatillas, mira como tienes esto y la cama sin hacer”.

Meta: “Si le hago el trabajo, termina antes, pero es más importante que aprenda a asumir responsabilidades”.

Prioriza y en lugar de “Es que no puedo más, estoy cansada de que no hagas la cama, ni la mochila, ni recojas tu cuarto, ni ayudes en casa...” Céntrate en conseguir una meta: que todas las mañanas tenga preparada su mochila.

Negocia la manera de hacerlo: “Creo que es importante que te responsabilices de tus cosas, así que he pensado que voy a dejar de estar pendiente de si te haces o no la mochila. A partir de hoy te encargarás tú, puedes prepararla cuando decidas, pero por las mañanas saldremos a la hora acordada y, si no la has hecho, tendrás que ir a clase sin ella. Es tu responsabilidad. Estás preparado para hacerlo, confío en ti”.

Si lo hace, será una oportunidad para demostrarse que está preparado para responsabilizarse. Si no se la hace, irá al cole sin ella y tendrá que asumir las consecuencias y vivirlo le ayudará a aprender mucho más que todos los sermones.

Y priorizando las metas importantes educamos en positivo. Pero ten en cuenta siempre su personalidad y momento evolutivo a la hora de fijarlas.

Cuando tenemos claras nuestras prioridades, es más fácil tomar decisiones.





El reto de las cinco “erres”

Ahora toca poner en práctica los cuatro recursos que hemos visto. Para ello te proponemos, **el reto de las cinco “erres”**. Se trata de cinco tareas con preguntas que nos guiarán y claves prácticas para entrenarlas y poder educar en positivo.

Las 5 “ERRES” son:

1. Reconocer las emociones para que nos informen de lo que pasa.
2. Regularlas para que nos ayuden a expresarlas y vivirlas de forma apropiada.
3. Recordar las metas importantes y tomar decisiones, pensar en cómo.
4. Responder de la manera más adecuada para salir.
5. Reforzar la experiencia.

Y recuerda evitar los atajos emocionales en todas las “erres”.

Entendemos que pueda parecer mucho, pero ya verás cómo es más fácil de lo que crees y muchas veces sale sólo. No se trata de hacerlo todo bien, sino de aprender y entrenar.

Cada vez que hagas alguna R, ya estarás educando en positivo.

Antes de empezar debemos recordar que:

- Somos sus modelos principales y que lo que hagamos será su referente principal.
- Tenemos libertad para usar los tres elementos imprescindibles: el amor, la firmeza y el lenguaje positivo.
- Debemos evitar utilizar los atajos emocionales: agresión, bloqueo o escape.
- Tener muy claras nuestras metas.
- Debemos estar atentos para adaptar las decisiones y estrategias a las características personales y del momento evolutivo de cada una de las personas implicadas en la situación.

Lo mismo sirve una rabieta, que conocer a un nuevo amigo, una discusión, un desamor, una mañana de juegos... Todo se puede convertir en un aprendizaje positivo. Si tu hija o hijo muestra aburrimiento en una tarde tranquila de domingo, en lugar de decir “¡No entiendo que te aburras con todos los juguetes que tienes!” puedes mostrarle que el aburrimiento es una emoción que nos informa de que una situación no nos gusta, así que hay que ponerse manos a la obra: puede aprender a divertirse en casa (haciendo galletas, manualidades, leyendo, viendo series, jugando...), pensar en opciones de ocio como salir al parque, hacer deporte, estar con amigos,..., y descubrir que es capaz de divertirse solo o acompañado.

Puedes indicarle que cada uno se aburre en momentos o con actividades diferentes, “A mí me encanta estar en casa y tú puedes preferir estar fuera” o “Me encanta cocinar y a ti puede aburrirte”. Que, como el aburrimiento es personal, las formas de afrontarlo también lo son, así que tiene que descubrir y probar maneras de divertirse “Prueba a hacer puzles, a leer, a recoger tus cosas, a crear inventos, a pensar...”. Que hay momentos en los que se puede elegir “Me aburro, ¿jugamos a algo?”, y otros en los que hay que buscar alternativas para vivir el aburrimiento en positivo “Mis padres tienen que trabajar y tengo que esperar a que terminen. En lugar de estar aquí aburrido, voy a hacer algo divertido”. Una situación, muchos aprendizajes de vida. No es magia, es educar en positivo.

1ª R: Reconocer y validar las emociones

Nos pone en contacto con las emociones y nos permite saber si lo que ocurre es agradable (y podemos disfrutarlo) o desagradable (nos toca cambiar).

Haciéndolo aprendemos y enseñamos a nuestras hijas e hijos a identificar las emociones, las propias y ajenas, y les transmitimos que cada persona tiene derecho a sentirse cómo se siente, que no hay emociones correctas o incorrectas, lógicas o ilógicas, que simplemente están para avisarnos.

Para ayudarnos a reconocer y validar las emociones podemos hacernos las preguntas: ¿Qué siente mi hijo? ¿Qué siento yo? ¿De qué nos informan nuestras emociones?

Si hemos sido capaces de reconocer cómo nos sentimos en ese momento, y somos capaces de verbalizarlo, es decir de decirlo en alto, ¡enhorabuena! Pasamos a la siguiente R.

Si no conseguimos descubrirlo, quizá es que necesitamos entrenar cómo hacerlo: ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo a reconocer y validar sus emociones? ¿Y las mías?

Claves

- Podemos poner nombre a las emociones, para ello podemos usar cuentos, películas o diccionarios emocionales como apoyo. Cambiar el “Me siento bien” o “Me siento mal” por “Me siento ilusionada o serena...”.
- ¿Qué tal si intentamos hablar de lo que sentimos: “Me siento desilusionada”, en lugar de hablar de lo que pasa: “Me has mentado”? Expresar verbalmente lo que sentimos o lo que creemos que están sintiendo nuestras hijas e hijos puede ayudar a focalizar la atención en las emociones.
- Con nuestras respuestas educamos en el respeto a las emociones propias y ajenas: “Tienes derecho a sentirte así”.
- Entrenar la empatía porque es una habilidad que nos ayuda a conectar y respetar los sentimientos de los demás: “Entiendo cómo te sientes. Yo también lloro cuando estoy triste”.

- Mostrar cómo podemos descubrir las emociones a través de los comportamientos: “Te noto irritado, ¿estás enfadado?”; con las sensaciones físicas: “Cuando estamos preocupados, puede dolernos la tripa”; o con los pensamientos: “Pensar que es injusto, te hace sentir más desilusionado, pero no cambia nada”.
- Tener en cuenta que las rutinas y hábitos son generadores de bienestar, pero para crearlos no basta con las buenas intenciones, también hay que tener claro qué se quiere lograr, cómo se va a hacer y ser muy constantes.

¡STOP! Ya no vale “¡Qué blandito eres por llorar!”, ni “No llores”, ni “Toma un caramelo y no llores”. Intenta cambiarlo.

2ª R: Regular la intensidad emocional

Regulando las emociones aprendemos y enseñamos que tenemos derecho a sentir lo que sentimos pero que hemos de expresarlo y vivirlo de forma apropiada y ajustada, de manera que las emociones sean nuestras aliadas a la hora de asumir y afrontar los retos de la vida.

Para ayudarnos a identificar la regulación emocional podemos hacernos las preguntas: ¿Qué hace mi hijo para expresar la emoción? ¿Qué hago yo? ¿La forma de expresar y vivir la emoción nos ayuda?

Si la emocionalidad de todas y todos está adecuada para buscar soluciones, ¡enhorabuena! Pasamos a la siguiente R.

Si no fuera así, conviene quedarse en esta erre para aprender y entrenar algunas estrategias positivas: ¿Qué puedo hacer para enseñarle a regular la expresión emocional? ¿Y para regular la mía?

Claves

- Comprender que están aprendiendo a gestionar las emociones y que a veces reaccionan de manera muy intensa porque no son capaces de regularlas.

- Aprender que los hábitos y rutinas favorecen la estabilidad emocional.
- Podemos enseñar que todas las personas tenemos el poder de modular nuestras emociones a través de las respuestas físicas (con relajación, por ejemplo), pensamientos (en lugar de “¡Esto no puede ser! Cada día tiene menos respeto” pensar en “Me preocupa esta situación y es momento de ponernos manos a la obra”) y comportamientos (“Si hablo más despacio y más bajito, me tranquilizo”).
- Entrenar técnicas de autocontrol para “no dejarnos llevar por las emociones” y ser capaces de parar, pensar y actuar.
- Aprender que cuando sentimos una emoción muy intensa, solemos pensar de manera irracional y que no suele ser buen momento para tomar decisiones (“¡Me voy de casa porque no te soporto!”).
- Mostrar que no es necesario “quedarnos enganchados” en una emoción, que podemos utilizar la distracción para ayudar a calmarla.
- Enseñar que también hay que regular las emociones agradables para vivirlas de una forma ajustada (“Que tu equipo gane un partido y te sientas eufórico, no justifica que rompas papeleras por las calles”).

¡STOP! Ya no vale “Pero se puede saber qué te pasa, hoy no hay quien te aguante” “O te calmas o nos vamos a casa”, “Me desquicias”, “¡Eres lo peooooor!”; “¡No puedo más!”. En su lugar debemos utilizar un lenguaje positivo, regular nuestras emociones y guiarles para que aprendan a canalizar las suyas: “Que estés rabioso no justifica que me hables así”.

3ª R: Recordar la meta

Sirve para indicarnos las decisiones que nos acercan a las metas importantes en la educación de nuestras hijas e hijos (las que tienen que ver con nuestros valores, normas y creencias). Son las que nos ayudan a decidir cómo actuar en las diferentes circunstancias, teniendo en cuenta las competencias que nos gustaría que aprendan nuestras hijas e hijos. Usándola aprendemos y enseñamos a nuestras hijas e hijos a tomar decisiones teniendo en cuenta nuestras prioridades, pero respetando a los demás.

Para ayudarnos a reconocer las metas, podemos hacernos las preguntas: ¿Qué es más importante que aprenda mi hijo para la vida? ¿Qué le va a ayudar más a vivir de manera positiva? ¿Tenemos todas y todos clara la meta?

Si estamos seguras y seguros de las metas importantes, adelante, podemos pasar a la siguiente R.

Si tenemos dudas, quizá convenga aprender o entrenar: ¿Cuáles son las metas importantes? ¿Cómo lo podemos transmitir para que todos lo tengamos claro? ¿Necesitamos consensuar alguna?

Claves

- Podemos hacer una lista de metas de vida para nuestras hijas e hijos para tomar decisiones acordes con nuestros criterios: “Si una de mis metas es que mi hijo sea tolerante y yo lo critico todo, ¿qué le enseño?”. Pero cuidado, no se trata de planificar su futuro, sino de pensar en las competencias que nos gustaría que tengan cuando sean adultos (por ejemplo, que se sientan seguros en las dificultades, que elijan relaciones positivas, que sean asertivos, que se cuiden, que sean capaces de afrontar los conflictos, o que sean autónomos...).
- Aprender a diferenciar lo urgente de lo importante: “Prefiero que la habitación esté ordenada, pero si la recojo yo no aprende a responsabilizarse del orden de sus cosas”; aprender a priorizar y centrarnos en las metas importantes “Sé que ha suspendido, pero en este momento es más importante para mí que se sienta con mejor ánimo”.
- Tener una lista de normas o comportamientos no negociables ayuda a mantener la firmeza; permite aprender a decir “no” y a respetar el “no” de los demás.
- Explicar las razones de nuestras decisiones o límites (valores) ayuda a que las hijas e hijos los acepten mejor.
- Establecer rutinas que sean acordes con las metas, “Es importante cuidarnos, así que dormimos las horas necesarias. Nos vamos a la cama a las 21h.”.
- Enseñarles a tomar decisiones y a afrontarlas: “Entiendo que tengas dudas, pero no te ayudo si decido por ti”; que las decisiones no son buenas o malas, sino que cada una tiene unas consecuencias

diferentes; que, una vez tomada la decisión, debemos centrarnos en las ventajas de la opción elegida: “¡Has de sentirte orgullosa por la decisión tomada!”.

- Respetar que cada persona tiene sus metas, incluso ellas y ellos, así que hemos de estar disponibles para escuchar sus sugerencias y para decidir si son negociables.
- Cuidado con manifestar desacuerdos en los valores y metas entre padres y madres delante del hijo o la hija. Lejos de ayudarles, suele generar dudas e inseguridades.

¡STOP! Ya no vale que utilicemos atajos emocionales: “¡Harás lo que yo decida y punto!”, “No me atrevo a ponerle un límite”, “Paso, que haga lo que le dé la gana”. Intenta cambiarlo.

4^a R: Responder

Sirve para aprender y entrenar estrategias y herramientas para vivir situaciones agradables y desagradables de manera positiva. Utilizándola aprendemos y enseñamos a nuestras hijas e hijos a proporcionarnos bienestar, a afrontar desafíos, a superar dificultades, a relacionarnos con los demás...

Para ayudarnos, podemos hacernos las preguntas: ¿Cómo lo afronta mi hijo? ¿Cómo afronto yo? ¿La manera de afrontarlo es eficaz y positiva?

Si lo afrontamos de forma eficaz y positiva, adelante, llegamos a la última erre.

Si no, debemos trabajar un poco más: ¿Qué puedo hacer para que aprenda a afrontarlo de manera más adecuada? Y, ¿para hacerlo yo?

Claves

- Aprender a definir las dificultades sin etiquetas, en términos específicos, modificables y en positivo. En lugar de “Es tímido y le cuesta coger confianza” decir “Está aprendiendo a conocer a nuevas personas”.

- Da mejor resultado marcarse metas de mejora que quejarse. En lugar de “¡Todo el día pegado a mí!”, pensar en “Empezaré por dejarle un rato en el parque con los abuelos, otro día un rato más largo...”.
- Si el aprendizaje es difícil o a largo plazo, conviene dividirlo en metas a corto plazo “¿Quieres que te ayude a planificarte el estudio?”.
- Sustituir la palabra “problema” por “reto”.
- Preguntar en lugar de dar soluciones, “¿Cuál sería para ti la solución?”.
- Dar oportunidades para probar diferentes alternativas: “Si a ti te parece mejor opción, inténtalo”.
- Ayudar a ver las posibles consecuencias a medio y largo plazo de las alternativas “¿Has pensado que si no llamas nunca a tu amigo quizá se sienta molesto o no entienda qué te pasa?”

¡STOP! Ya no vale “¡El problema eres tú!”, ni “Nada va a cambiar”, “Con el tiempo se pasará”, “Lo elegiste tú así que ahora apechuga”. Intenta eliminarlas de tu repertorio. Prueba, inténtalo, verás cómo cambian las cosas.

5ªR: Reforzar

Sirve para aprender y enseñar a nuestras hijas e hijos a asumir la responsabilidad de nuestras acciones, para fortalecer las estrategias que funcionan y darnos la oportunidad de modificar las que no.

Para saber si lo hacemos en positivo, podemos preguntarnos: ¿Qué aprende mi hijo de la experiencia? ¿Qué aprendo yo? Si lo aprendido es positivo y nos lo hacemos saber, ¡enhorabuena! ¡Hemos vivido la experiencia de una manera positiva!

Si no, debemos aprender y entrenar algo más: ¿Qué puedo hacer para aprovechar la experiencia para salir reforzados? ¿Qué hago para que mi hijo aproveche las experiencias para aprender? ¿Cómo puedo aprovechar la experiencia para cambiar lo inadecuado?

Claves

- Los refuerzos positivos fortalecen los aprendizajes adecuados, pero hay que utilizarlos en los momentos oportunos porque el exceso resta su valor. Es más eficaz utilizar el refuerzo cuando el logro supone un esfuerzo “Ha debido resultarte difícil”, con precisión “He visto cómo te esforzabas en recoger”, poniendo el bienestar de lograrlo en la persona “Has de sentirte muy orgulloso por haber hablado con tu amigo”, mejor que “Me siento muy orgulloso” y explicando el comportamiento o valor que nos importa reforzar, mejor “¡Te has esforzado mucho estudiando cada día!” que “¡Eres el mejor!”.
- La atención es un refuerzo muy potente, así que conviene atender a los comportamientos adecuados: “Cómo me gustan tus besos!” y tratar de ignorar o distraer los no deseados.
- Las amenazas y castigos dan la sensación de autoridad y poder, pero son atajos que bloquean aprender en positivo: “No volverás a ver un móvil hasta la mayoría de edad”.
- Conviene sustituir la palabra “culpa” por “responsabilidad”.
- Cuando las consecuencias naturales son lejanas o exponerse ellas tiene riesgos, podemos acordar consecuencias lógicas “Si asumes tu responsabilidad de estudiar entre semana, podrás salir el fin de semana. Pero, si no lo haces, no tendrás más remedio que quedarte en casa estudiando. Es tu decisión”.
- Si el error está permitido se aprende más relajado y seguro, “Lo has hecho lo mejor que sabías”.

¡STOP! Ya no vale “¡Es tu culpa!”, “No te pongas tan contento, tu obligación es aprobar”, “No creo que sea necesario que le pida perdón”. Si detectas que utilizas alguno, intenta cambiarlo por algún recurso positivo.

“Pero ¿cómo lo hago? ¡¡No me voy a acordar de tanta R y tanta pregunta!!”

Sí, sí te vas a acordar. Es un proceso y como tal te llevará un tiempo y entrenamiento. Con la práctica será más fácil interiorizar y hacer tuyas algunas de las preguntas tipo que hemos mencionado.

Dicho así suena fácil, pero sabemos que no lo es. Cuando una situación nos desborda y los sentimientos están a flor de piel es muy complicado mantener la calma y no caer en las rutinas o un lenguaje inadecuados. Tenéis permiso para cometer errores, usar atajos emocionales y para aprender de ellos. Es parte del proceso. Pero ¿cómo aprovecharlos para educar en positivo? **Utilizando una R extra, la Reconciliación**, que nos permite aceptar nuestras equivocaciones y pedir disculpas. Aprender a pedir perdón y aprender a perdonarnos a nosotros mismos es clave para salir de los atajos de la agresión, el bloqueo y el escape. Utilizándola enseñamos a las niñas y niños a reparar los daños ocasionados en caso de haber usado algún elemento inapropiado o atajo emocional; convertimos el error en una oportunidad para aprender a reparar los daños de manera responsable, respetuosa y libre de violencia. Perdonar nos permite cambiar e informa de que nos valoramos y valoramos al otro.

A veces saldrá a la primera y otras no, pero **sigue probando**. Reforzaos cada vez que lo hagáis porque con cada intento hacemos educación en positivo.

Y, recordad que tenemos derecho a pedir ayuda. Si sientes que tus recursos no funcionan, pide ayuda. La escuela, familiares, amistades, psicólogas y psicólogos... te pueden apoyar y contribuir a que te sientas mejor, a ver las cosas desde otra perspectiva, a enseñarte técnicas para resolver situaciones complicadas... Pero nunca, nunca recurras a la violencia.

Vamos a ver un ejemplo:

Versión cotidiana	Versión en positivo
Reconocimiento y validación	
Este niño no para, me está poniendo de los nervios.	Este niño no para, quizá le pase algo.
¿Quieres parar ya? ¿Con el día que he tenido y tú te portas así de mal?	Yo me siento nerviosa. Y él también. Ambos tenemos derecho a estar nerviosos.
¡¡QUE PARES!!	Gritar a mi hijo no va a solucionar nada, yo cada vez voy a estar más nerviosa y él va a seguir con el mismo comportamiento.
Regulación	
¡Ahí te quedas! ¡No hay quien te aguante! Me voy al salón así no le veo.	Veo que estás muy inquieto y yo también me estoy sintiendo nerviosa.
Recordar la meta	
¡A ver si así me deja en paz!	En lugar de pensar cómo debería comportarse mi hijo, voy a pensar en qué le quiero transmitir. Para mí es más importante que aprenda a relajarse.
Respuesta	
El que está nervioso es él, ¡que se relaje solito!	Puedo aprovechar la situación para enseñarle a relajarse haciendo actividades más tranquilas y relajarme yo también. ¿Te apetece que juguemos a hacer plastilina?
Responsabilidad	
Estoy nerviosa es por su culpa.	Mientras jugamos, le explico que cada uno es capaz de regular sus propias emociones y generar emociones agradables.
Reforzar	
Así es como tienes que estar siempre.	¿Te has dado cuenta de que los dos nos hemos tranquilizado? ¡A que es genial conseguirlo? ¡Qué bien estar tranquilos, jugando juntos!



Claves prácticas por etapas del desarrollo

Cuando educamos a nuestras hijas e hijos a veces les pedimos más de la cuenta por desconocimiento, otras utilizamos técnicas que aún no pueden captar. Hay momentos en los que ni ellos nos entienden, ni nosotros a ellos tampoco. Una de las claves para educar en positivo es comprender lo que las niñas y los niños sienten, según su personalidad y momento evolutivo, porque nos ayudará a tomar decisiones eficientes y respetuosas con ellas y ellos.

Aquí tenéis unas claves informativas y prácticas sobre cada etapa educativa, con unas características básicas y ejemplos de situaciones cotidianas que te ayudarán a poner en práctica el reto de las 5 erres.

Primera infancia (de 0 a 3-4 años)

- Se establece el vínculo de apego como elemento principal de seguridad y confianza.
- Los bebés son capaces de expresar y de empezar a gestionar emociones (por ejemplo, calma ante el llanto).
- Durante la primera infancia somos la principal fuente de recursos para nuestros hijos/as (alimento, calor, descanso) y de respuestas emocionales (calmar el dolor, relajar el enfado, acompañar en la tristeza, proporcionar alegría) y eso es mucho trabajo.
- Suele ser una etapa muy estresante para las madres y padres porque, durante los primeros meses de vida, debemos conocernos y adaptarnos unos a otros (padres, madres, hijos e hijas). Además, si las madres y padres son primerizos el sentimiento de inseguridad es mayor.
- Poco a poco vamos conociendo cómo es nuestro bebé (cuánto duerme, cuánto come), sus preferencias (le gusta dormir en la cuna o en brazos, se ríe cuando le canto) o temores (llora cuando no me ve, se asusta con los ruidos) y eso nos ayuda a tomar decisiones.
- Los bebés muestran interés por el mundo desde el momento en que nacen. Primero aprenden observando y más tarde experimentando, por eso quieren probar todo: chupar, tocar, romper...
- Cuando son capaces de moverse solos adquieren mucha autonomía. Empiezan a separarse de las figuras adultas de referencia, aunque siguen necesitando su seguridad.

- No podemos esperar que nuestras hijas e hijos nos entiendan, somos nosotros los que debemos esforzarnos para entender sus emociones y necesidades. Cuando empiezan a hablar, pueden expresar sus necesidades y deseos de manera más clara y concreta para nosotros.
- Alrededor de los dos años, los niños y niñas comienzan a experimentar emociones como la vergüenza, la culpa, la ilusión, los celos o la euforia, pero aún no son capaces de regularlas. Viven las emociones como algo que viene y que no pueden controlar: “¿Por qué te enfadas? Porque sí”, así que pueden tener reacciones muy intensas.
- Entre el segundo y tercer año de vida, pasan la adolescencia, periodo caracterizado por las rabietas y los “noes”. Es su forma de expresar que son personas únicas e independientes, con sus derechos, opiniones, emociones y frustraciones, capaces de tomar sus propias decisiones, incluso de negociarlas.
- Son capaces de tomar decisiones, pero conviene mantener el equilibrio entre la sobreprotección: “Tú no sabes elegir bien, elije mamá (o papá)” y el exceso de responsabilidad “Ponte lo que quieras”. Podemos comenzar por dar dos opciones que se ajusten a nuestras normas y valores: “Hace frío y para que no te resfríes tienes que abrigarte, ¿prefieres ponerte la chaqueta roja o la azul?”.
- Cada vez tienen más vida social (escuela infantil, parque, familia extensa, amigos) y se sienten seguros estando con otras personas, aunque los adultos de referencia siguen siendo muy importantes.
- Proporcionar emociones positivas a los bebés y los niños y niñas con el juego, el afecto, las rutinas saludables o las caricias ayuda a que se sientan calmados, a que aprendan a aportarse bienestar y a compartir momentos agradables en familia.

Bebé de 6 meses. El bebé aún no duerme más de 2 horas seguidas y la madre se ha incorporado al trabajo. Se encuentra agotada, cansada, triste y desilusionada. No se esperaba que la crianza fuera tan difícil. Los problemas de sueño del bebé están generando tensiones en la pareja porque cada uno ve la situación de una forma diferente. Su pareja cree que el bebé no duerme porque cada vez que llora, ella va a tranquilizarle; que “el bebé le toma el pelo”. Ella se siente incapaz de dejar que su bebé lllore desconsolado. Todas las amigas, amigos y familiares le dan consejos sobre lo que tiene que hacer y sentir. Ella se siente muy culpable.

Reconocer y validar: “Me siento agotada. No descanso bien. No paramos de discutir. Además, volver a trabajar y separarme de mi bebé me está resultando más duro de lo que imaginaba. Me siento angustiada y desilusionada. Nunca pensé que esto sería tan complicado”.

Regulación emocional: “Es normal que me sienta así. Los primeros meses de crianza suponen muchos cambios y a veces es difícil adaptarse a ellos. Además, cada persona es diferente y que los demás no lo hayan pasado no significa que yo deba ser igual”.

Recordar la meta: Conseguir ser capaces de superar dificultades de manera positiva.

Respuesta: “Enfadarme en el trabajo por tonterías, con mi pareja por no entenderme, con el bebé por llorar, con los demás por aconsejar... no cambia mis emociones. Yo soy la única que puedo cambiarlas”. Voy a hablar con mi pareja y vamos a pensar un plan con el que ambos estemos de acuerdo. Será más fácil que el bebé adquiera hábitos de sueño si los dos respondemos de la misma manera. Si lo tenemos claro, estaremos más seguros y confiados de lo que hacemos. Así me afectará menos lo que opinen los demás”.

Reconciliación: “Siento no haber sido capaz de hacerlo de otra manera hasta ahora, pero vivir esta experiencia me ha permitido entender que a veces las cosas no son como uno espera y no hay que confiar en que cambien, sino intentar cambiarlas yo”.

Refuerzo: “Me siento contenta al afrontar esta situación en lugar de quedarme bloqueada”.

Ten en cuenta:

- Describir los hechos en función de las emociones en lugar de los comportamientos, ayuda a abrir el camino positivo y pensar en generar cambios basados en el respeto a uno mismo y los demás, sin juicios ni normas.
- Crear falsas expectativas conduce más fácilmente a los atajos emocionales (enfado, culpa, bloqueo o huida). No se trata de ser súper padres y súper madres. La crianza nunca es fácil y tienes derecho a sentirte confundida, cansada, irritable y asustada.
- Pensar en ¿qué puedes hacer? en lugar de ¿por qué? Ayuda a centrar la atención en los cambios.

- No debemos sacrificarnos por nuestras hijas e hijos, sino decidir lo que queremos hacer por ellas o ellos.
- El vínculo de apego es la base en la que los bebés aprenden a sentirse seguros en el mundo, a confiar en sí mismo y en los demás. Un apego seguro ayuda a ser capaz de dar y recibir cariño, pedir ayuda y recibirla.
- Recuerda que el único método eficaz es el que está en consonancia contigo.

Niño de 2 años. Con cada situación de frustración monta una rabietas que puede durar horas: grita, patalea, pega, se araña... Estas rabietas angustian mucho a su madre y a su padre, ya no saben qué hacer: le castigan, le mandan al “rincón de pensar”, tratan de consolarle ofreciéndoles cosas, discuten entre ellos, le gritan “¡Que dejes de llorar! ¡Qué te relajes de una vez!”. Nada funciona. Se sienten desesperados.

Reconocer y validar: El niño se siente frustrado y tiene rabietas porque aún no ha aprendido a expresar y regular su frustración (no quiere llamar nuestra atención, ni chantajear). Los padres se sienten frustrados porque los recursos que utilizan no son útiles. Al no dar con la solución adecuada, la intensidad emocional cada vez es mayor en todos. “Estamos muy nerviosos con esta situación”.

Regulación emocional: “Las rabietas pueden con nosotros, actuamos como podemos, pero nos sentimos perdidos. Vamos a pensar en una solución desde la calma”. Comprenden que es difícil que su hijo se sienta seguro y sepa cómo actuar si ve a sus padres perdidos.

Recordar la meta: Aprender a regular las emociones de nuestro hijo y las nuestras.

Respuesta: Establecen un plan de actuación común y se lo explican al niño:

- Cuando sienta enfado, tiene que decirlo y los padres también tratarán de avisarle si detectan que está enfadado. Aprovecharán para validar la emoción: “Entiendo que te sientas enfadado”.
- Guiarán la regulación emocional y mostrarán caminos adecuados de respuesta emocional: “Cuando nos enfadamos, nos sale

pegar o gritar, pero antes de hacerlo, podemos intentar relajarnos. Puedes ir a tu habitación, o pedir un abrazo, o respirar profundamente”.

- Pondrán límites a las expresiones inadecuadas: “Como en esta familia nos queremos mucho, no está permitido pegar, ni gritar, porque eso te hace daño a ti y a nosotros”. Y anticiparán consecuencias naturales “Si pegas o gritas, harás daño; así que tendrás que pedir perdón y esforzarte para no volver a hacer daño”.

Reconciliación: La educación de las rabietas es un proceso largo y requiere mucha constancia y esfuerzo. Cada error será una oportunidad para reforzar el camino de expresión emocional adecuado.

Refuerzo: Con el mantenimiento de esta estrategia, las rabietas irán desapareciendo progresivamente y padres e hijo habrán aprendido a regular su expresión emocional. “¡Buen trabajo en equipo!”

Ten en cuenta:

- Expresar en alto lo que sientes o lo que crees que está sintiendo el otro ayuda a focalizar la atención en las emociones, en lugar de en los comportamientos.
- ¡Calma! Prueba a decir calma en alto en lugar de gritar. Podéis acordar qué vais a hacer cada uno cuando oigáis esta palabra (ir a relajarme a la habitación o quedarme quieto y respirar).
- Para que un comportamiento se elimine, hace falta mucha serenidad, tesón y técnica. Cuando dejamos de prestar atención a un comportamiento inadecuado para eliminarlo, lo habitual es que al principio las niñas y niños lo hagan más. Ellos quieren nuestra atención y seguirán utilizando su estrategia para conseguirla. Hemos de explicarles cuál es el comportamiento con el que les atenderemos y con cual no lograrán nuestra atención. Si te mantienes constante, las rabietas irán desapareciendo pasado un tiempo.
- El objetivo no es que desaparezcan las rabietas, sino que aprendan a expresar el enfado de manera adecuada.
- Intenta no bloquear o evitar las emociones desagradables con solu-

ciones rápidas (si llora, móvil; si se aburre, película; que se inquieta, tableta; que no come, dibujos...) porque a veces impedimos que se les ocurran ideas para vivirlas en positivo (si te aburres, piensa en qué puedes hacer para solucionarlo; si te inquietas, piensa en qué puedes hacer para relajarte...).

- Recuerda ajustar el mensaje verbal y no verbal porque, decir que estás calmado dando un grito, dificulta que los niños y niñas entiendan las emociones.
- Siempre puedes pedir ayuda a un profesional que te guíe en los cambios.

“¿De verdad es tan fácil? La próxima vez que le dé una rabieta a mi hija, os llamo”.

No es fácil y lo sabemos. No tengas miedo a poner límites. Recuerda que poner límites no significa agredir, gritar, amenazar o castigar, sino cuidar y proteger.

Niña. 3 años. Ha sido un día duro de trabajo y de escuela. Al volver a casa la niña se encuentra un palo precioso genial para jugar a piratas toda la tarde. Cuando están a punto de entrar por el portal, la niña comienza a llorar desconsoladamente porque ha perdido su preciado palo. El padre, que está deseando llegar a casa, dice: “¡Déjate de tonterías y no te pongas así por un palo!”. La niña comienza a gritar y patalear y se da la vuelta en busca de su preciado palo. El padre grita más: “¡Ya está bien!, ¡Sólo me faltaba esto a mí hoy después del día que he tenido! ¡Tira para casa de una vez!”. La niña grita “¡Mi palo!”. El padre decide agarrarla del brazo y meterla en casa. El padre se queda en el salón debatiéndose entre la culpa y la justificación, la niña se queda en un rincón enfadada y lloriqueando.

Reconocer y validar: El padre puede empezar por atender la emoción de la hija y empatizar con ella. Aunque para él se trate de un palo insignificante, para ella parece importante: “Te gustaba mucho ese palo ¿no? Entiendo que te sientas triste por haberlo perdido”.

También puede reconocer y validar su emoción: “Estaba deseando llegar a casa porque he tenido un día muy duro y me encuentro cansado”.

Regulación emocional: Antes de tomar la decisión sobre cómo actuar, se toma unos segundos para recordar los cuatro recursos, respirar y regular su propia irritación.

Recordar la meta: El padre se hace la pregunta: “¿Cuál es mi prioridad que aprenda a obedecer o a tomar decisiones? Decido negociar”.

Reconciliación: “Perdón por haberte hablado mal”.

Respuesta: “Tenemos un reto: ser capaces de hablar calmados, ¿qué te parece si antes de hablarlo nos damos un ratito para respirar y relajarnos? Tú estás triste por tu palo y quieres recuperarlo y yo estoy muy cansado y quiero llegar a casa. ¿Qué podemos hacer?” Es el momento de que entre los dos puedan encontrar alguna solución: “¿Y si vamos hasta la esquina para ver si lo vemos y, si no, nos damos la vuelta?” o “¿Qué te parece si mañana lo buscamos cuando volvamos al cole?”

Refuerzo: “Me alegra que entre los dos hayamos sido capaces de llegar a un acuerdo”. Ambos ganan con cualquiera de las posibles soluciones porque aprenden a identificar las emociones, a regularlas y expresarlas de forma adecuada, a empatizar, a respetar, a alcanzar acuerdos, a disfrutar de las decisiones tomadas, a frustrarse cuando la decisión común no coincide con la propia... “¿Qué confianza y bienestar genera conseguir llegar a acuerdos!”.

Ten en cuenta:

- A esta edad aún se centran en sus propias emociones y no pueden entender ni reconocer las de los demás. La empatía se aprende con la práctica. Muéstrale un modelo relacional en el que se tienen en cuenta los sentimientos propios y de los demás.
- Cuando un niño o una niña nos dice “No te quiero. Eres malo/a” está expresando su enfado como le sale, aún no ha aprendido a hacerlo mejor.
- Acostumbrarnos a preguntarles como creen que se sienten otras personas ayuda a entrenar la empatía. Para practicarlo podemos jugar a “pillar emociones”, o por ejemplo cuando vemos una película o leemos un cuento aprovechar para que los niños y niñas pongan

nombre a las emociones que están sintiendo los personajes, si vamos por la calle jugar a reconocer persona que estén contentas, o enfadadas, etc.

- Si las decisiones son diferentes a lo que desean o esperan, debemos estar preparados para aceptar y validar la frustración, porque a esta edad les cuesta asumir decisiones diferentes a la suya: “Entiendo que te sientas frustrada por no haber encontrado el palo. A veces cuesta aceptar no conseguir lo que queremos”.
- Cambiar el “Me pones de los nervios” por “me pongo nervioso” ayuda a asumir que la responsabilidad de las emociones es nuestra.
- Cambiar el “Me has enfadado” por “Cuando haces..., me siento...” ayuda a asumir la responsabilidad de que nuestras acciones tienen consecuencias en los demás.
- Introducir a los niños y niñas en la realización de tareas domésticas es una forma de enseñarles a generar bienestar personal y familiar. Con 3 años ya pueden recoger su plato, vaso y cubierto de la mesa, echar la ropa sucia al cesto, ayudar a tender... Conviene aumentar las responsabilidades progresivamente.
- Decir “perdón” es la palabra que abre la salida de los atajos. Es más eficaz si va unido a un compromiso de cambio “Perdón por haberte hablado mal, la próxima vez me esforzaré en explicarte tranquilo como me siento”.

“Con lo que tengo todos los días, ¡¡estoy yo para perdones y charlas!!

Desbloquear una situación familiar es más fácil que mantener un enfado durante días y días. Eso sí que requiere esfuerzo, energía y no te hará la vida más fácil.

Infancia (de 4-5 a 8-9 años)

- Empiezan a ser conscientes de sus propios pensamientos y desarrollan enormemente esta capacidad.
- Son capaces de identificar sus emociones y las de otros. Se dan cuenta de que cada uno tiene formas distintas de sentir y expresar las emociones.
- Comienzan a comprender que los comportamientos afectan a las emociones y las emociones a los comportamientos.
- Pueden regular las propias emociones desde la respuesta física, los pensamientos y los comportamientos, pero no lo saben manejar con precisión.
- Suele ser una etapa más calmada para madres y padres porque ya tienen muchos hábitos adquiridos, son más autónomos y se sienten seguras y seguros respetando las normas.
- Aunque se quejen de los límites, los aceptan si van acompañados de una explicación.
- Anticipar lo que va a ocurrir les proporciona seguridad, por eso no se cansan de escuchar las mismas canciones, leer el mismo cuento y ver la misma película. Pero también les gusta salirse de las rutinas y descubrir cosas nuevas.
- No paran de investigar en movimiento (¡parece que no se cansan nunca!) y con los pensamientos (“¿Por qué?”).
- Pueden pensar en diferentes alternativas para resolver problemas.
- Cada vez adquieren más destreza en las negociaciones y se implican más en los acuerdos si son consensuados.
- En la toma de decisiones hemos de ayudarles a anticipar las consecuencias porque hasta la adolescencia les costará tenerlas en cuenta, “No aprenderás y mañana tendrás que explicárselo al profesor” funciona mejor que “No llegarás a nada en la vida”.
- Aumenta su autonomía y capacidad de socialización, disfrutan de pasar ratos solos (“yo solo”, “vete”, “yo puedo”) y acompañados (“Ven conmigo” “Juega conmigo”).
- El juego sigue siendo una fuente de disfrute y de aprendizaje. Les encanta jugar a familias, a médicos, a coles, a enfadarse, a quererse... El juego simbólico sirve como ensayo de vida. Jugando aprenden a

relacionarse (juego social) y a respetar las normas (juegos de reglas).

- Cuidarse y colaborar en las tareas domésticas (poner la mesa, estirar la cama, ayudar a tender) les ayuda a aprender que el bienestar personal y familiar no depende exclusivamente de lo que hacen los adultos, sino que ellas y ellos también tienen el poder de activarlo. Además, asumir responsabilidades aumenta la confianza en uno mismo/a (“Serás la encargada de abrir y cerrar la puerta de casa”).
- Con el juego libre aprenden a generarse bienestar, pero también a gestionar emociones como el aburrimiento, la frustración o la paciencia.
- Tener tiempos agradables en familia ayuda a crear conexión.

Niña de 7 años. Desde que ha comenzado a tener que hacer deberes y a estudiar, las tardes en familia se han convertido en una batalla. Antes de entrar en casa, la niña comienza a decir “No quiero hacer deberes, estoy harta de los deberes y de estudiar” y la madre le contesta “Ya estamos, otra vez con la lata de todos los días ¿no te cansas? Es lo que tienes que hacer y punto. ¡Métete en tu habitación y no salgas de ahí hasta que termines!” La niña, enfadada, entra en su habitación y grita “¡No es justo! ¡Ahora no pienso hacer los deberes por tu culpa!” y en lugar de estudiar pasa la tarde perdiendo el tiempo en su habitación.

Reconocer y validar: “Entiendo que ha de ser muy cansado salir del colegio y tener que seguir haciendo tareas. Me pongo seria porque pienso que hacer deberes es importante para ti”.

Regulación emocional: “Mi hija tiene derecho a sentirse así, voy a ayudarla a que aprenda a regular su emoción. Le explicaré que, aunque ella piense que es horrible, cuando lo hace no es tan terrible”. “Yo también tengo derecho a sentirme cansada, pero hablarla así no resuelve las cosas. Voy a esforzarme en hablar desde la firmeza, pero con calma”.

Recordar la meta: Que aprenda a adquirir hábitos de una forma positiva, que aprenda a tomar decisiones y a responsabilizarse de las consecuencias. Que juntas aprendamos a resolver los problemas desde el respeto.

Respuesta: “Hacer deberes cuando estamos cansados es costoso. Si no los haces, descansarás, pero no aprenderás y tendrás que explicarle a la maestra la razón de no haberlos hecho. ¿Eso te gustaría? ¿Prefieres jugar antes de hacer los deberes o después?”.

Reconciliación: Se piden disculpas por hacerse daño cuando se hablan de esa manera y se comprometen a cumplir con el acuerdo.

Refuerzo: Ambas se sienten bien por haber sido capaces de solucionarlo. Cada día será una oportunidad para comprobar si el acuerdo se cumple y, de ser así, para reforzar lo bien que se siente uno cuando asume sus responsabilidades. Si no lo consiguen, tendrán que revisar qué ha fallado y pensar en nuevas opciones.

Ten en cuenta:

- Podemos utilizar graduaciones para aprender a regular la intensidad emocional: “Estoy un poco, medio o muy enfadado”.
- Entrenar técnicas de relajación (por ejemplo, respiración profunda), de cambios en los pensamientos (enseñarles a pensar en soluciones en lugar de quejarse) y de autocontrol.
- Para que las niñas y niños aprendan a afrontar dificultades, podemos ponerles pequeños retos diarios o semanales (en lugar de comprar un juguete si otro se rompe, plantearle que lo arregle).
- Podemos hacer frases sobre las normas familiares y los comportamientos esperados (“En esta familia nos ayudamos, así que cooperamos en la limpieza”) o poner nombres a la familia que definan nuestros valores (“Somos la familia de la tolerancia”).
- Los niños y niñas no se dividen en “buenos” o “malos”, se portan como saben y pueden, ¡están aprendiendo!
- El comienzo del colegio y los deberes supone afrontar el reto de conocer un nuevo entorno y de incorporar hábitos que requieren esfuerzo.
- Recuerda que todo no es negociable, así que puedes tener tu lista de puntos no negociables “Lo siento, pero eso no es negociable”. Lo aceptarán mejor si va unido a una explicación del valor que hay por debajo “No puedo dejarte decidir si haces o no los deberes porque es importante que recibas educación”.

- Practica la escucha activa: repite las frases, mira a los ojos, ponte en su lugar, atiende a los sentimientos que hay por debajo de los comportamientos: “Entiendo que estés cansada y que te parezca muy difícil hacer los deberes...”.
- ¡Espera! Antes de dar soluciones pregúntale como cree que puede solucionarlo. No hagas cosas que pueda hacer solo, si le dejas hacerlo le ayudarás a sentirse más capaz y seguro.
- Sermonear no funciona, utiliza mensajes cortos, concisos y positivos en los que expresas el comportamiento esperado. En lugar de “¡Cuántas veces tengo que decirte lo mismo, ya estoy cansada de lo mismo, todas las tardes igual, ¿es que no piensas cambiar?, a ver si te haces mayor...!” di “Por favor, haz tus tareas”.
- Implica al niño en las soluciones y en el establecimiento de rutinas para que se anime a participar.
- Intenta crear un clima de respeto mutuo en el que tu hija o hijo no tenga miedo a expresar lo que siente porque así lo tendréis más fácil para cambiar.
- Recuerda que los hábitos se adquieren mejor si van unidos a emociones agradables.

“Pero si es que en el colegio no paran de mandarles deberes. Por si no fuera suficiente con todo lo que tengo en casa. ¡Los deberes nos los ponen a los padres y madres que tenemos que estar aquí todos los días!!”

Aprender rutinas y hábitos es un proceso que requiere tiempo y constancia. Ten cuidado con la sobreprotección y terminar haciendo las cosas por él o ella porque limita la capacidad de adquirir autonomía y responsabilidad.

Niño de 8 años que utiliza silla de ruedas porque tiene una discapacidad física. Desde hace un tiempo se muestra irritable y malhumorado y cada cosa es motivo de disputa. Se siente frustrado porque empieza a ser consciente de que hay cosas que hacen otros niños y niñas del colegio que él no puede hacer, como jugar al fútbol. Y, a veces se siente muy solo. El padre lleva tiempo desempleado y se siente preocupado y frustrado por su situación personal. Cuando

ve al hijo comportarse así piensa que “ya sólo le faltaba eso” y dice “¿Se puede saber qué te pasa? ¡No hay quien te aguante! ¡El señorito éste, que le damos todo y encima se queja!”. El niño paga su frustración con salidas de tono, portazos o golpes a las cosas que encuentra a su paso.

Reconocer y validar: El padre puede empezar la conversación reconociendo y validando las emociones de su hijo y las suyas: “Debes estar pasando un mal momento, hace días noto que estás malhumorado”. “Me siento preocupado por ti y me gustaría saber cómo puedo ayudarte”

Regulación emocional: Marca el límite de los comportamientos adecuados y los inadecuados: “Sentirte triste o angustiado no te da derecho a hablar sin respeto y dar golpes, porque de esa manera no se solucionan las cosas”. “El sentirme frustrado por no tener trabajo no me da derecho a gritarte”.

Recordar la meta: Que tenga recursos para afrontar situaciones difíciles y que aprenda a que pedir ayuda es un recurso más. Que juntos aprendamos a expresar nuestras emociones.

Respuesta: “¿Te parece que hablemos sobre qué te está ocurriendo y busquemos soluciones juntos? Quizá yo pueda ayudarte”. Sé que te encanta jugar al fútbol, te parece que hablemos con el colegio para que promuevan equipos inclusivos, o puedo buscar alguno fuera del colegio”.

Refuerzo: “Has sido muy valiente al contarme lo que estás sintiendo. Gracias por confiar en mí. Te quiero hijo”.

Ten en cuenta:

- Intenta no utilizar atajos emocionales como alternativa de solución problemas: “Si otro niño te trata mal, trátale peor”. Muestra formas adecuadas y límites para resolver problemas o afrontar situaciones difíciles con otras personas: hablar de lo que hemos sentido, poner límites, no caer en las provocaciones, hablar de lo sucedido sin juzgar, no buscar ganadores o vencedores, pensar en soluciones y pedir la ayuda de terceros en caso de no conseguirlo.
- Permite la expresión de sentimientos “Me siento fatal”, pero pon límites a los comportamientos inadecuados: “Tienes derecho a estar enfadado, pero no puedes dar golpes a la puerta”.

- Utiliza la técnica del semáforo para entrenar la regulación emocional: cuando estamos muy enfadados estamos en rojo así que es mejor no actuar, paramos. Nos damos un tiempo para pensar y a relajarnos, estamos en ámbar. Ahora estamos más tranquilos y hemos pensado la mejor manera de solucionar el problema, estamos en verde y actuamos.
- No tengas miedo a mostrar tus emociones agradables y desagradables. Tu honestidad emocional le ayuda a conocer y comprender las emociones.
- Recuerda que por debajo de un comportamiento siempre hay una emoción. En lugar de juzgar el comportamiento “¡No paras de gritar!”, investiga qué emoción puede estar por debajo “Debe estar muy inquieta o enfadada, intentaré hablar con ella”.
- Cuando las hijas e hijos nos dicen que algo “no es justo” es que para ellos no lo es y necesitan más aclaraciones, más negociación o más cambios.
- Deja que los niños intenten resolver los problemas entre ellos antes de intervenir porque necesitan aprender a hacerlo. Podemos dejar que ensayen, pero estaremos disponibles para intervenir en caso de que utilicen atajos emocionales.

Pre-adolescencia (de 9-10 a 12-13 años)

- Son capaces de entender las emociones y de regularlas desde la respuesta física, los pensamientos y los comportamientos.
- Empatizan con las emociones de los demás.
- Pueden identificar y poner límites al uso de atajos emocionales.
- Siguen mostrando mucha curiosidad por conocer el mundo y empiezan a cuestionarse algunas cosas sobre cómo funciona (política, justicia o religiones).
- Aún son bastante normativos, así que pueden mostrarse muy exigentes consigo mismos y con los demás. Si detectan nuestras incongruencias, nos lo harán saber.
- Hemos de estar preparadas y preparados para negociar y poner límites con criterio.
- Pueden alcanzar niveles de autonomía muy altos, pero necesitan límites para sentirse seguros. Les cuesta menos aceptarlos si están fundamentados y son negociados.
- Son capaces de resolver muchos problemas por sí mismos, pero necesitan nuestro apoyo y colaboración para entender algunas situaciones y pensar en alternativas para resolverlas.
- Valoran su intimidad y reservan información para ellos mismos/as, amigos, familia, etc.
- Cada vez quieren pasar más tiempo en sus actividades y con sus amigos, pero no significa que no nos necesiten, sino que se sienten seguros y seguros.
- El comienzo de la enseñanza Secundaria supone asumir el reto de exponerse a un entorno diferente, iniciar nuevas relaciones, perder otras, aprender a relacionarse con los profesores/as de otra forma y asumir muchas responsabilidades.
- Las relaciones con las amigas y amigos son más íntimas y les afectan más los problemas con ellos.
- Pueden tener muchos y variados intereses (deportes, música, vídeo-juegos, moda, lectura...) y van definiendo su personalidad a través de sus gustos.

- Siguen queriendo compartir tiempo con nosotros, pero las actividades y los momentos han de negociarse.
- Las reuniones familiares sirven para compartir y recibir las emociones de los demás y para tomar decisiones cuando hay que negociar, informar de cambios o marcar límites.

Niña de 11 años. El padre y la madre descubren que usa el móvil hasta altas horas de la noche. Se levanta malhumorada y cansada. Durante el desayuno aprovechan para decírselo y ella lo niega. Los padres la amenazan: “¡Si te hemos visto! ¡Como vuelvas a coger el móvil a la hora de dormir, te quedas sin él hasta que seas mayor de edad!”. La hija lo sigue negando.

Reconocer y validar: “Entendemos que estar con el móvil es tan divertido que cueste dejarlo. Pero no estas durmiendo lo suficiente y estamos preocupados porque puede afectar a tu salud”.

Regulación emocional: Es mejor no hablar las cosas en caliente. Deciden hablarlo cuando lleguen a casa por la tarde. “Ahora no es buen momento para hablar. Así que esta tarde lo hablaremos para buscar una solución”.

Recordar la meta: Entrenar la honestidad y las consecuencias responsables. Mejorar la confianza entre nosotros.

Respuesta: Por la tarde, se reúnen los tres y lo hablan. Los padres marcan los límites y preguntan alternativas a la hija: “No podemos permitir que dejes de dormir, hacer deberes, colaborar en tareas domésticas o salir a hacer deporte por estar con el móvil hasta tarde”. Acuerdan con ella que si no cumple con su compromiso haya una consecuencia. “A partir de ahora puedes usar el móvil una hora al día y tú decides cuándo, pero tiene que ser entre que terminas de estudiar y después de cenar. A partir de las diez, se apagará”.

Refuerzo: “¡Confiamos en ti!”.

Ten en cuenta:

- La mentira es un atajo para evitar posibles consecuencias negativas, como el castigo. Prueba a usar consecuencias lógicas en lugar de castigos y verás cómo aumenta la confianza y seguridad.

- A esta edad tienen mayor necesidad de intimidad. Has de empezar a acompañarle desde la confianza, buscando el equilibrio entre la generosidad y la firmeza.
- Si no estás segura o seguro de algo, pon límite a tus miedos y en lugar de revisar sus cosas o espiar su vida, habla y aclara límites o normas.
- Si quieres preguntar algo, intenta decir “Me he dado cuenta de que has usado el móvil y quiero hablarlo contigo” en lugar de “¿No será que has utilizado el móvil?” porque con la segunda tu hija o hijo se pondrá más a la defensiva.
- Enseñar que, aunque una actividad aporte bienestar, hemos de aprender a poner límites para que no nos impida cumplir con los compromisos o las responsabilidades.
- Se firme. Si crees que el móvil ha de apagarse a las 22 h., informa de que ello y aclara el valor “El móvil se apagará a las 22 h. porque es importante que descanses y no es negociable”. Puedes negociar una consecuencia lógica para anticiparos a lo que ocurrirá si no se cumple “Si no lo cumples, revisaremos las condiciones del uso del móvil. Es tu responsabilidad cumplirlo”.

Niño de 13 años. Ha iniciado una “relación especial” con un compañero de clase. No tiene muy claro de qué tipo de relación se trata, pero sabe que siente algo especial por él. Su amigo muestra algunos comportamientos hacia él que no le gustan (controlar el móvil, revisar las conversaciones, mirar si está conectado, etc.), pero él teme que si se lo dice se distancien. Se siente angustiado porque no sabe cómo actuar y porque además no está seguro de sus sentimientos. Le da vergüenza y no sabe con quién hablar del tema. El padre le nota más reservado, metido en su mundo, a veces hasta apático y que no colabora en casa como antes; pero tampoco sabe cómo actuar y, en lugar de iniciar una conversación, espera a que su hijo tome la iniciativa. Pero esa conversación nunca llega.

Reconocer y validar: “Creo que mi hijo está preocupado. Su actitud en casa ha cambiado. No sé, quizá sean los cambios de la edad. Pero me siento intranquilo”.

Regulación emocional: “Si no le pregunto voy a seguir intranquilo, pero a lo mejor cree que me estoy metiendo en su vida y se enfada. Si me dejo llevar

por la preocupación hacia su reacción no sabré si le puedo ayudar. Voy a esforzarme en hacerlo asertivamente”.

Recordar la meta: Que mi hijo sepa que puede pedir ayuda. Que yo aprenda preguntar sin invadir la intimidad de mi hijo.

Respuesta: Decide preguntarle: “Hijo, te noto preocupado, menos comunicativo, más metido en tu mundo. Me siento preocupado. No sé si puedo ayudarte en algo, no quiero meterme en lo que nadie me llama, pero quiero que sepas que estoy aquí si crees que te puedo ayudar. Sé que puedes hacerte cargo de resolver tus problemas, pero a veces ayuda hablarlos con otra persona”.

Refuerzo: “Me alegro de haberte contado mis inquietudes”.

Ten en cuenta:

- Conocer las características de tu hijo/a y las tuyas propias, te puede ayudar a anticipar los posibles conflictos o dificultades de la preadolescencia y adolescencia.
- Explícale que tiene derecho a poner límites a los comportamientos de los demás simplemente porque le generan malestar (no porque sea lo normal o lo que suelen hacer los demás), que puede expresar sus opiniones de manera respetuosa, que puede decir NO claramente.
- En lugar de prohibir: “No quiero que vuelvas a ver a ese chico”, orienta: “Marcar límites a tu amigo te ayudará a estar más tranquilo”.
- Podemos jugar a “pillar los atajos del día”: “No te he pedido perdón por hablarte sin respetar tus tiempos”, “Te has intentado escaquear de contarnos algo importante”, “Has intentado que tomar una decisión por ti”.
- Hacer una lista de “logros personales” ayuda a poner atención en lo que se consigue y no sólo en lo que falta.
- No descuides tu propio proyecto personal por estar pendiente de tu hijo. Tener momentos para relajarte ayuda a ver las cosas en positivo.

- Animar a que busquen nuevos entornos para establecer relaciones más acordes con sus gustos o personalidad. Podemos reforzar las actitudes y comportamientos que muestre proactividad “He pensado que voy a apuntarme a clases de inglés, así, además de aprender, puedo conocer a gente nueva”.

Adolescencia (de 13-14 a 17-18 años)

- La llegada de la pubertad afecta mucho a la forma de ser, pensar, sentir y comportarse de nuestras hijas e hijos.
- Sus cambios influirán en nosotros y en las dinámicas familiares.
- Vamos a necesitar muchas dosis de flexibilidad para ser capaces de ajustar las normas a las nuevas necesidades.
- Debemos afrontar el desafío de superar nuestros miedos y entrenar la confianza. El reto de encontrar el equilibrio entre atender la vida de nuestras hijas e hijos (“¿Qué tal tus amigos?”) y respetar los límites de su intimidad (“Revisaré el móvil para saber qué hace”).
- Es una etapa de investigación, prueba y entrenamiento de todo lo aprendido hasta ahora y de adquisición de nuevas competencias para afrontar la vida adulta.
- La elevada autonomía abre el mundo nuevas experiencias y emociones (amor, pérdidas de amigos de infancia, cambios en las relaciones, etc.).
- Adquieren la capacidad de pensar hipotéticamente, así que piensan en el futuro, en su proyecto de vida o en soluciones para el mundo.
- Hacen deducciones y resuelven problemas sin necesidad de haber experimentado la vivencia.
- Pueden tomar decisiones responsables, pero tienden a pensar en las consecuencias inmediatas y en que nada malo les va a pasar, así que necesitan nuestro apoyo y la seguridad de unos límites claros.
- Las provocaciones son una forma de expresar su desacuerdo.
- Las negociaciones se complican porque, aunque tienen empatía, el pensamiento egocéntrico (tendencia a pensar que llevan la razón) les dificulta llegar a acuerdos. Pero queremos que se impliquen en las soluciones hemos de intentar negociar y llegar a acuerdos.

- Necesitan que su autonomía y libertad aumenten. Saber que los padres están disponibles les da calma, pero quieren ser ellos los que pidan ayuda.
- Protegen mucho su intimidad, así que pueden vivir nuestra supervisión como intromisión.
- Están definiendo su identidad, así que cambian de amigos, de gustos, de aficiones.
- Pueden implicarse en actividades sociales porque les refuerza contribuir al bienestar social.
- Los amigos se convierten en su principal fuente de referencia, apoyo, empatía y aceptación.
- Con las primeras relaciones eróticas y de pareja acceden a nuevas experiencias, con sus placeres y dificultades.
- Conviene intentar mantener momentos gratificantes en familia para que la relación siga teniendo encuentros agradables.

Hijo de 15 años. De un tiempo a esta parte ha dejado de cumplir las normas familiares establecidas con respecto a salir: entre semana no se sale y el fin de semana se elige un día para salir, el móvil siempre encendido y la hora tope de llegar a casa son las once. Pero no hace caso a las normas y entra cuando quiere, apaga el teléfono y no hay manera de localizarlo. Además, está dejando de estudiar y cooperar en las tareas de casa. Cada vez que llega a casa la madre, muy preocupada, la espera en la puerta y le dice “¡Esto no puede ser! ¿Te crees que vives en una pensión? No has estudiado, no has limpiado los baños, mañana no habrá quien te levante de la cama y yo, ¡aquí como una criada!”. El hijo responde “Anda, pesada, déjame en paz que paso de ti, ¡me voy a dormir!”.

Reconocer y validar: Cuando el hijo entra por la puerta, la madre puede decir firmemente: “Hijo, estoy muy preocupada y desilusionada. Las cosas no pueden seguir así, mañana por la mañana hablaremos y trataremos de resolver esta situación. ¿Te parece que nos reunamos a las 12h en la sala de estar?”. El hijo contesta “Vale, ¡qué pelma!”. Al día siguiente, la madre espera a la hora convenida en la sala, pero él no se despierta, ni aparece.

Regulación emocional: “Si voy a su habitación ahora, con la rabia que siento, voy a despertarle a gritos y lo único que voy a conseguir es generar

más tensión y que tenga más argumentos para justificar su comportamiento. Trataré de tranquilizarme y esperar aquí a que aparezca”.

Recordar la meta: Que aprenda a respetar la convivencia familiar y los compromisos que adquiere. Que aprendamos a mantenernos firmes sin agredir.

Respuesta: Cuando aparece, en lugar de echar en cara que se ha levantado tarde, le dice “Qué bien que vengas, te estaba esperando. Me gustaría hablar contigo para resolver esta situación, ¿Qué crees que podemos hacer para que esto no se repita?”. Quizá hablen y sean capaces de llegar a un acuerdo. Quizá alguno utilice algún atajo emocional “Lo que quiero es que dejes de meterte en mi vida”.

La madre ha de esforzarse para no caer en atajos (“¿Tú que te has pensado que eres? ¡mocoso!”), centrarse en marcar las normas, los límites y las consecuencias: “Puedes salir, entiendo que salir es muy divertido y que te cuesta volver, pero también implica mucha responsabilidad. Si por salir dejas de cumplir tu compromiso de llegar a las once, o de hacer tus obligaciones, entonces no estás preparado para hacerlo hasta más tarde. Creo que, por ahora, lo más conveniente es que sigas saliendo un día a la semana hasta las once. Cuando comprobemos que lo haces de una forma responsable, podremos revisar y modificar las normas. Es responsabilidad tuya cumplir con los compromisos”.

Refuerzo: “Me alegro de haber hablado y de clarificar la situación para intentar mejorar. Confío en tu capacidad de respetar las normas”.

Ten en cuenta:

- Recuerda que cuando todo no se puede, es conveniente decidir a qué se va a prestar atención y qué puede quedar para otro momento: “Prefiero aclarar las normas de salidas y hora de llegada, que tratar las responsabilidades en casa”.
- Cuando hables con él o ella, exprésale que sus comportamientos afectan a la dinámica familiar y al bienestar de los demás: “Cuando decides apagar el móvil, me preocupas. Si decides llegar a casa de madrugada, yo no puedo dormir”.
- Evita caer en pensamientos como “Jamás me imaginé que mi hija se iba a comportar así conmigo, no me lo merezco después de todo lo que he hecho por ella, no va a cambiar” e intenta pensar en posibles soluciones.

- ¡Cuidado con los chantajes emocionales! Caer en ellos no ayuda a resolver los conflictos: “Si no haces lo que quiero, me voy a vivir con papá”, “O respetas las normas de la familia, o te vas de casa”.
- Se puede empezar la conversación utilizando el comodín de la Reconciliación y asumiendo la responsabilidad que podemos tener en el conflicto: “Yo tampoco estoy poniéndoselo fácil al no permitirle hablar y negociar las normas familiares”. “Siento haberte gritado, no debí haberlo hecho. Me gustaría que hablásemos tranquilamente”.
- Los padres han de estar, pero el adolescente necesita percibir que aumentan su autonomía, intimidad, responsabilidad y, con ellas, nuestra confianza en ellos. Un exceso de control (la familia cuartel) puede ser tan contraproducente como no tener límites (los “padres amigos” del hijo).
- Esfuérzate en generar situaciones gratificantes juntos para no encontraros sólo en el conflicto.
- Si notas que estás agotada o agotado de pelear, quizá sea el momento de pedir ayuda.

“Sí, ya, tú no conoces a mi hijo. Cualquiera le habla recién levantado. Por no hablar de la leonera que tiene por habitación. ¿Negociar? Sí, a portazo limpio”.

Espera a hablar y poner límites cuando las emociones estén calmadas, porque hablar muy enfadados puede aumentar la rabia.

Hija de 17 años. Acaba de hacer la prueba de acceso a la universidad y ha sacado una nota que le permite acceder a prácticamente cualquier carrera. A ella le gustaría hacer Magisterio y cree que es su vocación. Todo el mundo dice que sería una pena que desperdiciara su talento en una carrera así. Ella se siente tan indecisa y angustiada que no puede dormir y hasta tiene un brote en la piel. Ante tanta presión e indecisión, plantea a los padres la posibilidad de tomarse un año sabático y se lo están pensando (“Y va a perder un año, con lo difícil que está para los jóvenes ahora... Pero quizá le ayude a madurar y tomar una decisión más segura”).

Reconocer y validar: “Hija, debe ser muy difícil para ti tomar una decisión tan importante y entendemos que te sientas tan ansiosa por ello. Estamos aquí para ayudarte”.

Regulación emocional: “No te juegas tu futuro entero. Siempre puedes cambiar si lo que vives no te parece adecuado. Creemos que tienes que elegir lo que a ti te guste más, no lo que los demás opinen. No existen carreras más o menos importantes, lo prioritario para nosotros es que elijas lo que creas puede ayudarte a sentirte realizada”.

Recordar la meta: Que entrene la toma de decisiones. Que nosotros entrenemos el respeto a sus decisiones.

Reconciliación: “Perdona si por nuestra parte te has sentido presionada en algún momento. Sólo pretendíamos darte nuestra opinión”.

Respuesta: “Si te parece, vamos a poner una fecha límite para cerrar la opción. Cuando lo hagas, te sentirás más relajada”.

Responsabilizar: “Que asumamos nosotros la responsabilidad de tus decisiones no te ayudaría. Si la tomas, te sentirás mucho más segura. No hay que esperar a sentirse seguro para tomar decisiones, porque lo que nos hace sentir seguros es ser capaces de tomarlas”.

Refuerzo: “Ha debido ser muy difícil para ti. Eres muy valiente. Ahora, ¡a vivir lo que venga!”

Ten en cuenta:

- Recuerda que hay decisiones que condicionan más el futuro y puede resultar más difícil tomarlas.
- Ayúdale a pensar en opciones que tengan en cuenta sus talentos y preferencias porque aumenta la motivación y la implicación en la decisión.
- Debemos evitar condicionar sus decisiones anteponiendo nuestras expectativas, ilusiones o frustraciones: “Con la ilusión que nos hacía que fueses veterinaria. A ti siempre te han gustado los animales y tiene muchas salidas de trabajo”.
- ¡Cuidado con el aplazamiento! Procrastinar es un atajo que alivia la inquietud, pero limita el crecimiento. Poner fecha límite para tomar

las decisiones puede ser una buena ayuda. “Entiendo que te da vergüenza ir a cambiar lo que compraste, pero mañana se te agota el plazo, es tu decisión”.

- El humor ayuda a calmar los momentos tensos “¡Las universidades se han puesto de huelga y no piensan abrir hasta que no tomes una decisión!”.
- Recordar situaciones en las que se han superado dificultades puede animar a afrontar.
- Procurar ofrecer una visión extensa, en la que tengan en cuenta las consecuencias a corto, medio y largo plazo.
- Es igual de importante aprender a gestionar las emociones agradables (“Tienes derecho a estar eufórico por haber aprobado, pero celebrarlo de botellón no es adecuado”) como las desagradables (“Tienes derecho a sentir miedo por tomar una decisión importante, pero evitar hacerlo no te ayuda”), porque ambas pueden conducir a tomar decisiones que dañen o limiten.
- Asumir de manera positiva las consecuencias y entender que cualquier opción es una oportunidad de aprendizaje ayuda a afrontar con menos presión la toma de decisiones.
- Permitir los errores y poder cambiar elimina presión a la hora de tomar decisiones.
- Sobreproteger (“Si te hace sentir tan ansiosa, déjalo estar y ya tomarás decisiones”, “Si te provoca tanta inquietud, ya lo decido yo por ti”) u obligar (“Si no eres capaz de decidir, lo haré yo por ti”) son atajos que eliminan el malestar, pero impiden aprender a tomar decisiones de manera autónoma y asumir la responsabilidad de las consecuencias.
- Recuerda que es importante que los adultos de referencia enviemos mensajes coherentes
- Puedes mostrar que a ti también te cuesta tomar decisiones y que hacerlo te supone renunciar a cosas “Cuando cambié de trabajo lo hice por mejorar profesionalmente, pero perdí a unos compañeros maravillosos”.
- Una vez tomada la decisión, de nada sirve dar vueltas a las otras opciones. Es más positivo centrarse en las ventajas de la alternativa elegida o cambiar en caso de que no dé el resultado esperado.

Ahora ya sabemos cómo educar en positivo, pero esto no es todo, queda practicarlo e ir adquiriendo destreza. Es un proceso y, como tal, requiere tiempo y entrenamiento, pero ahora estamos más preparados y preparadas para hacerlo. **¡Sigue probando!** Cada vez que lo intentamos, educamos en positivo.

Nuestras hijas e hijos nos dan una oportunidad única de afrontar retos, aprender y entrenar habilidades, ser aceptados tal y como somos, sin juzgarnos por lo errores y perdonarnos. Gracias a todas las niñas y niños por ser nuestras guías de educación en positivo. Gracias por permitirnos crecer junto a vosotras y vosotros.

En nuestra página web podrás acceder gratuitamente al curso online “Aprender a Educar. El reto de la educación en positivo” donde podrás encontrar más información y recursos adaptados por edades: escuela.savethechildren.es



Recursos para padres y madres

Hay muchos materiales dirigidos a madres y padres interesados en educación emocional, positiva y consciente. Puedes encontrar un sinfín de libros, vídeos, blogs en los que seguir informándote y con los que continuar aprendiendo. Aquí tienes una lista de libros:

- La crianza feliz. Cómo cuidar y entender a tu hijo de 0 a 6 años (Rosa Jové, 2009).
- Bésame mucho. Como criar a tus hijos con cariño y respeto (Carlos González, 2018).
- Bésame mucho. Como criar a tus hijos con amor (Carlos González, 2003).
- Infancia, la edad sagrada (Evania Reichert, 2011).
- Paternidad consciente (Susan Stiffelman, 2016).
- Cómo hablar para que los hijos escuchen y escuchar para que los niños hablen (Adele Faber y Elaine Mazlish, 2013).
- Bajo presión (Carl Honoré, 2008).
- Educar en el asombro (Catherine LÉcuyer, 2012).
- Educar con inteligencia emocional (Maurice J. Elias, Steven E. Tobias y Brian S. Friedlander, 2017).
- Con el cariño no basta. Cómo educar con eficacia (Nancy Saliman, 1995).
- Padres conscientes, niños felices (Helen Flix, 2014).
- Ser padres conscientes: un mejor conocimiento de nosotros mismos contribuye a un desarrollo integral de nuestros hijos (Daniel J. Siegel y Mary Hartzell, 2012).
- Educar con co-razón, (José María Toro, 2012).
- Aprender a educar, sin gritos, amenazas y ni castigos (Naomi Aldort, 2009).
- Disciplina positiva, consejos que incitan a la cooperación entre padres e hijos basados en la dignidad y el respeto (Jane Nelsen, 2002).
- La familia, la primera escuela de las emociones (Mar Romera, 2017).

Recursos para usar en familia

Para hacer educación en positivo y apoyar los mensajes, puedes utilizar gran cantidad de recursos como libros, vídeos, cuentos, series, películas, dibujos animados, programas de la televisión, canciones, comics, etc. Aquí tienes una pequeña muestra de cuentos, libros y películas. Te recomendamos que antes revises el contenido para comprobar que se ajusta a las características de tu hija o hijo y a vuestros valores familiares. Algunos de los libros y cuentos que te sugerimos también están en formato vídeo en Internet.

Libros y cuentos para todos los públicos

- Emocionario (Cristina Núñez Pereira y Rafael Romero, 2016). Ayuda a conocer las emociones y a hablar sobre ellas.
- El arte de emocionarte (Cristina Núñez Pereira y Rafael Romero, 2016). Invita a trabajar las emociones, con explicaciones y actividades.
- Tranquilos y atentos como una rana, (Eliné Snel, 2013). Libro con ejercicios de relajación, concentración y mindfulness para practicar en familia.
- El laberinto del alma (Anna Llenas, 2016). Una enciclopedia sobre emociones.
- Soy un punto (Macri Giancarlo y Carolina Zanotti, 2016). Una historia de solidaridad e integridad.
- No soy perfecta (Jimmy Liao, 2012). Cuento sobre lo imposible que es alcanzar la perfección.
- Vacío (Anna Llenas, 2015). Trata la toma de conciencia del sentimiento de vacío.
- Rojo o por qué el bullying no es divertido (Jan de Kinder, 2014). Cuento para abordar el acoso escolar.

Libros y cuentos para primera infancia e infancia

- El monstruo de colores (Anna Llenas, 2012). Cuento para introducir en el mundo de las emociones a niños y mayores.
- La casita de las emociones (Virginia Gonzalo Rivas, Nekane González Morales, Beatriz Rincón Rodríguez). Cuento que explica cómo afrontar emociones difíciles.
- Cuentos para sentir (Begoña Ibarrola, 2003). Colección de cuentos que tratan diferentes emociones como el miedo, la envidia, la inquietud, la tristeza, la queja, los celos, etc.
- ¿Te cuento un secreto? Cuando me hice así de pequeño (Roberto Aliaga y Miguel Ángel Díez, 2014). Para enseñar que todo en la vida puede tener varias lecturas.
- ¿No hay nadie enfadado? (Toon Tellegen y Marc Bautavant, 2014). Incluye 12 cuentos sobre enfados.
- Cuando estoy celoso (Tracey Moroney, 2008). Un cuento sobre celos.
- Por cuatro esquinitas de nada (Jérôme Ruillier, 2014). Libro sobre la amistad, la diferencia, la inclusión.
- Colección Cuentos para sentir. Todos somos diferentes, de Almudena Taboada. Cuentos que tratan de la interrelación cultural.
- Curro, un castor trabajador (Rocío del Mar Antón y Dolores Núñez, 2001). Cuento que trata sobre la importancia de pasar tiempo con los amigos.
- Marta no quiere dar besos; Teresa no quiere ser princesa; Benito y su carrito (Belén Gaudes y Pablo García). Cuentos sobre niños y niñas que deciden pensar, sentir y hacer lo que ellos deciden, en lugar de lo que dicen los mayores.
- El caso de Lorenzo (Isabelle Carrier, 2010). Cuento sobre la diferencia.
- Malena, ballena (Davide Cali, 2017). Cuento sobre las peculiaridades personales.
- Cola de sirena (Alba Barbé i Serra Carro Ibarra, 2016). Cuento sobre las opciones de vida.

Libros y cuentos para pre-adolescencia y adolescencia

- Mi amigo el extraterrestre (Rocío Bonilla, 2017). Cuento sobre la empatía, la capacidad de autocrítica y el inconformismo.
- Tipos duros también tienen sentimientos (Keith Negley, 2016). Historia que descubre el superpoder del amor.
- Yo voy conmigo (Raquel Díaz Reguera, 2018). Una historia sobre la importancia de ser nosotros mismos.
- Amar (Cristina Núñez Pereira, Rafael R. Valcárcel, 2017). Libro que trata de amor, el respeto y el cuidado como elementos que aportan seguridad y bienestar.
- Cuando las niñas vuelan alto (Raquel Díaz Reguera, 2017). Una historia sobre igualdad, metas, diversidad.
- El lugar más bonito del mundo (Cameron, 2016). Libro que habla sobre la educación como motor para conseguir un mundo mejor.
- Cara de otro (Pedro Riera y Erica Salcedo, 2015). Novela que habla de superación, diferencia, inclusión y de la importancia de aceptarse a uno mismo y sacar partido a “los defectos”.
- Pensamientos. Grandes herramientas para pequeños guerreros (Sofía Gil, 2017). Ofrece herramientas para ser más creativos, felices y mejores personas.
- El gran libro de los súper poderes (Susanna Isern, 2017). Libro de reflexiones sobre la identidad, las virtudes y las capacidades.
- El club de los empollones (Brian Bones, 2016). Muestra que los empollones también son divertidos.
- Los peores años de mi vida (James Patterson). Colección que presenta problemas típicos de la etapa que son resueltos de manera divertida.
- El abrazo del árbol (Ana Alcolea, 2016). Novela sobre la superación del miedo.
- 80 valores y virtudes que te gustará aprender (Violeta Monreal, 2017). Incluye relatos y proverbios sobre valores y virtudes.
- El signo prohibido (Rodrigo Muñoz Avia, 2016). Novela que habla de la amistad.

- Los nombres del fuego (Fernando J. López, 2016). Una aventura en busca de la identidad.
- 27 latidos (Rafael Salmerón, 2016). Una novela que muestra la lucha por cambiar la vida.
- El espíritu del último verano (Susana Vallejo Chavarino, 2017). Novela que retrata el tránsito a la vida adulta.

Películas para ver en familia para todos los públicos

- Del revés (2015). Película que muestra cómo funcionan las emociones básicas.
- Home: hogar, dulce hogar (2015). Una historia sobre la amistad y nuestras zonas confortables.
- Big hero 6 (2014). Trata sobre la importancia de ayudar y el duelo.
- Monstruos S.A. (2001). Aborda la falsedad de las apariencias.
- Wall-E (2008). Trata temas como el respeto a la naturaleza, a las diferencias, la empatía, la responsabilidad.
- El principito (2015). Una historia de amor, amistad y el sentido de la vida.
- Mi vecino Totoro (1988). Sobre la libertad de la niñez y el poder e l infancia.
- Brave (2012). Película sobre el orgullo, el derecho a ser libre y el vínculo de apego.
- Up (2009). Habla de la amistad, la solidaridad, la búsqueda de los sueños, el sentido de la vida.
- Shrek (2001). Película sobre lo prejuicios.
- Vaiana (2016). Muestra el proceso de crecimiento interior, el miedo y el afrontamiento.
- Coco (2017). La importancia de ser fiel a uno mismo.
- Wonder (2017). Trata las emociones y los prejuicios.

Películas para ver en familia durante la pre-adolescencia y adolescencia

- Equals (2015). Aborda la dificultad de expresar emociones.
- Cómo entrenar a tu dragón (2010). Película sobre el descubrimiento de las personas y la amistad.
- Los mundos de Coraline (2009). Trata sobre la iniciación a la vida adulta, los miedos personales, el valor de la familia, la imaginación como recurso personal de afrontamiento y conocimiento.
- Kubo y las dos cuerdas mágicas (2016). Plantea temas como el duelo, el perdón, el concepto de familia.
- El indomable Will Hunting (1997). Plantea el miedo a conocernos.
- El viaje de Chihiro (2001). Trata de la superación y la resiliencia, de no rendirse ante las dificultades.
- Amelie (2001). Película que trata las emociones agradables, de los vínculos emocionales y las fortalezas personales.
- Los Tenenbaums. Una familia de genios (2001). Trata sobre el vínculo familiar.
- Inteligencia Artificial (2001). Una historia de sentimientos.
- Un monstruo viene a verme (2016). Película sobre el duelo.
- La mecánica del corazón (2014). El tema central son las emociones.

Series para ver en familia durante la primera infancia e infancia

- Pocoyó.
- Peppa Pig.
- El maravilloso mundo de Ben y Holly.
- Juan y Tolola.
- Saari.
- Pequeño Bill.
- Jelly Jam.
- Caillou.
- La oveja Shaun.
- Zoobabu
- Justo a tiempo.

Series para ver en familia durante la pre-adolescencia y adolescencia

- Tarzán y Jane.
- Trollhunters.
- Skylanders Academy.
- Nicky, Ricky, Dicky y Dawn.
- Project Mc2.
- DeGrassi: the next generation.
- Skins.
- Las crónicas de Shannara.



Índice

3	¿Por qué esta guía?
5	¿Qué es educar?
7	¿Qué es educar en positivo?
10	Aprendemos a educar en positivo en familia
15	¿Cómo educar en positivo?
17	1. Los “ingredientes” imprescindibles
21	2. Reconocer las emociones
27	3. Evitar los atajos emocionales
31	4. Establecer las metas
34	El reto de las cinco “erres”
46	Claves prácticas por etapas del desarrollo
47	Primera infancia (de 0 a 3-4 años)
55	Infancia (de 4-5 a 8-9 años)
61	Pre-adolescencia (de 9-10 a 12-13 años)
65	Adolescencia (de 13-14 a 17-18 años)
72	Recursos para padres y madres



Save the Children



Save the Children

