



# Educación en positivo

Hay muchas prácticas caducadas en educación. Cuando algunos padres me dicen, «pues así me educaron a mí y mira cómo estoy», suelo responder, «¿y cómo estás?, ¿estás bien?». A algunos la educación recibida no los dejó muy bien parados, sobre todo a nivel emocional. No es cuestión de culpar a nuestros padres, ellos han hecho lo que han podido con lo que han tenido. Muchas veces educamos como otros lo hicieron con nosotros. Y a nuestros hijos los queremos mucho, pero a veces los queremos mal. Hay muchos niños heridos, sin intención, pero con dolorosas huellas. En muchos casos la infancia no está bien cuidada, simplemente está atendida.

Con la educación respetuosa buscamos dar espacio a las emociones y normas de convivencia sin caer en la permisividad. Esta educación tiene más beneficios, elimina el miedo y la inhibición emocional como base de la educación. Como nos dice Rafa Guerrero, lo primero que debemos hacer con los niños, es cubrir sus necesidades, y éstas son: mostrarles nuestro cariño, enseñarles a regular las emociones, tiempo de calidad y en cantidad, (no vale solo de calidad, si a una planta la riego solo un día al año por muy buena que sea el agua, esa planta se muere), necesitan seguridad y protección, sintonía emocional, que conecten con sus emociones. 'Responsividad' (responder a las necesidades), es partiendo de la sintonía emocional, dar al niño lo que necesita a nivel emocional, no sus caprichos, sino sus necesidades. Las necesidades no se negocian son imprescindibles para su supervivencia. Hemos de asumir el papel que nos corresponde como padres, no somos ni sus amigos ni sus criados, somos sus padres. Una estimulación suficiente y adecuada favorece su autonomía.

Educar es acompañar. Es muy importante tener un vínculo seguro y sano. La familia es la unidad mínima de cariño. Las buenas relaciones están en nuestro ADN. Las buenas relaciones las aprendemos en la familia. Los padres serán como un coach, un entrenador que los prepara para la vida. Los niños son lo que ven en casa. Su casa es como un gimnasio de todas las habilidades. Enseñales, a darnos cariño. Que podemos discutir, pero que después estamos juntos. Relacionarse desde el respeto, desde la admiración. Nos miran y nos admiran y se educan por admiración, pero ¡jojo! si admiran a alguien malo también aprenden.

Se tiene que notar que ellos son lo más importante en la vida. No vale decirlo una vez a la semana. Hace tiempo una pareja tuvo esta conversación: «No me dices te quiero nunca. Y su cónyuge respondió, ya te lo dije una vez cuando nos conocimos, cuando cambie de idea te lo haré saber». Bueno, pues esto no vale con los niños

## ESTRATEGIAS PRÁCTICAS

► Para hablar con ellos hay que ponerse a su altura y mirarlos a

los ojos. Todas las emociones son legítimas siempre, lo que sienten es importante, no debemos decirles: «No tengas miedo, no llores, eso son bobadas». Tenemos que sintonizar con sus emociones.

► Si hablamos en afirmativo, son más efectivas las palabras. Mejor decir: «me encanta cuando hablas un poco más bajo», que «No me grites».

► Se puede educar sin gritar. Vivimos en una cultura gritona. Evitemos relacionarnos de manera agresiva. Mejor que levantar la voz, es mejorar los argumentos. Y, cuidado con lo que decimos: El corazón lo llevamos entre las orejas.

► Somos adultos, evitemos las contestaciones bordes. No olvidemos que quizás no nos escuchan siempre, pero si nos están observando siempre y la mejor forma de aprender es ofreciéndoles un buen ejemplo. Woody Allen decía, que «las cosas no se dicen, se hacen, porque al hacerlas se dicen solas» por ello, deja que tus acciones hablen mas alto que tus palabras.

Por ejemplo, si les llamamos y no nos contestan, es mejor acercarnos y decírselo de cerca, o tocarles en el hombro, que seguir llamándoles tres veces mientras nos vamos mosqueando cada vez más. Las casas en donde más se grita, más se chanta-jea, y más se amenaza..., son las casas en donde se obedece menos. Las madres y padres autoritarios son aquellos que para imponer sus normas se valen, fundamentalmente, de tres herramientas: el castigo, el chantaje y las amenazas. Calmar antes de actuar. Si estoy muy enfadado, ganar

tiempo diciéndoles: «En 15 minutos te responderé».

Si pensáis que un niño de seis años aprende por una amenaza, por un sermón o por una clase magistral, estáis equivocados: Los niños aprenden por imitación y por práctica.

Podemos enseñar a nuestros hijos a expresar el enfado de modo seguro, sin dañar a nadie, (por ejemplo, se puede pintar en la suela de los zapatos aquello que le enfada e intentar borrarlo a pisotones en el suelo).

► Mejor que órdenes, haz propuestas. Los hijos atienden más a una propuesta que a las ordenes directas. Ofrecerles posibilidad

de elección. Si tenemos problemas para vestirnos, decir ¿Qué prefieres ponerte hoy, el jersey rojo o el verde? O en la comida ¿Cuántas cucharadas comemos cuatro o cinco?

► Los niños necesitan normas y límites para crecer seguros. Las madres y padres somos los encargados de establecerlas y velar por su cumplimiento. Podemos hacerlo desde la firmeza, con amor y respeto. Los límites se ponen en momentos tranquilos no cuando estamos excitados.

► En familia las alegrías se celebran y las penas se lloran. Preservar espacios mágicos de dedicación exclusiva.

► Cuando no tengas capacidad de hacer cumplir algo, no lo digas. Nos deja en mal lugar, perdemos autoridad y después recuperarla no es tan fácil.

Cuando ya tiene cierta edad, con diez años, ya podemos contarles cosas de nuestra vida: de nuestro trabajo, e incluso alguno de nuestros problemas y podemos pedirles opinión.

► Hacerles ver que son comprendidos y aceptados y que estamos de su parte. Todo niño tiene derecho a sentir éxito una vez al día.

► Contabilidad aplicada al comportamiento: corrígeme o ayúdame a aceptar las consecuencias naturales para tener limpia mi pizarra y poder empezar de cero. Sustituir castigos por consecuencias

► A nuestros hijos les cuesta aceptar los límites si saben que nos cuesta imponérselos. Aceptar los límites les va a molestar. Normas pocas y claras. Un «tal vez» lo lío todo, hay que ser firmes con la explicación de las normas. No nos gusta perder la popularidad frente a nuestros hijos

► Planifica por adelantado cuando quieras pedir

## Queridos padres

Una sonrisa alegra el corazón, una demostración de ternura nos da esperanza. Un poco de olvido permite que nuestras faltas no dejen huellas.

Una pizca de respeto consigue elevar nuestra lealtad. Una intención generosa nos ayuda a confiar en nuestra bondad

Y, cuando reís y sois felices... ¡y cuando reís...! Es como si entrara la luz del sol en nuestra casa.

Vuestro AMOR es el mejor regalo que nos podéis hacer.

Los niños del barrio 'el Batán'.

algo. Usa señales no verbales. Ej. un vaso boca abajo es que se debe lavar las manos. Di frases como «Cuando... Entonces...» (cuando acabes los deberes verás la TV).

► Herramientas que funcionan: amabilidad y firmeza, reuniones familiares, escucha, tiempo especial, consecuencias naturales, sentido del humor, abrazar, más «sí» que «no», cumple lo dicho, contacto visual, decir cosas con una sola palabra, actuar sin palabras, atender a señales no verbales, limitar el tiempo de pantallas

## NO HACER

► Defectos: No puedes repetir a tus hijos sus defectos, al final ellos creerán que los tienen.

► Sobreproteger y sobre estimular, son considerados maltratos infantiles.

► La forma de hacer mentir a un niño es preguntarle algo de lo que conocemos la respuesta. Hace unos días vi como un niño arrancaba un papel de una puerta del pasillo del colegio, y cuando me acerqué a él, le pregunté, ¿Has visto quien ha roto ese papel? El niño me respondió «Hazme otra pregunta».

¿Cómo se hacen niños inseguros? Con un ambiente muy exigente, con crítica y corrección constante, con desatención y distancia emocional, con comparaciones persistentes, con modelos inseguros.

► Nunca usar el miedo como un recurso educativo (no asustar con el hombre del saco o ya verás cuando salgas a la calle...). Parece que en un principio funciona, pero luego en el futuro será un problema.

La educación responsable es un sistema parental que busca que los niños se sientan arropados, seguros y escuchados, donde sus emociones y necesidades puedan ser atendidas.

Lo sé, no es fácil educar, la educación es un acto de generosidad, es un acto de amor.

Criemos a los niños a fuego lento y el combustible de la familia se llama juntos.

