

LIC. VALERIA BECERRA

PSICOGUÍA

para

PADRES

Claves para una
CRIANZA EXITOSA

URANO

PSICOGUÍA

para

PADRES

LIC. VALERIA BECERRA

PSICOGUÍA *para* PADRES

Claves para una
CRIANZA EXITOSA

URANO

Argentina – Chile – Colombia – España
Estados Unidos – México – Perú – Uruguay

Becerra, Valeria

Psicoguía para padres: claves para una crianza exitosa / Valeria Becerra.

1a ed - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Ediciones Urano, 2021.

440 p.; 22 x 15 cm.

ISBN 978-84-19029-62-1

1. Guías para Padres. 2. Autoayuda. I. Título.

CDD 649

Dirección editorial: Leonel Teti

Coordinación editorial: Camila Blanco

Ilustraciones de interior: Valeria Becerra

1.ª edición: noviembre 2021

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

Copyright © 2021 *by* Valeria Becerra

© 2021 *by* EDICIONES URANO S.A. – Argentina

Paracas 59 — C1275AFA — Ciudad de Buenos Aires

www.edicionesuranoargentina.com

ISBN 978-84-19029-62-1

Queda hecho el depósito que establece la Ley 11.723

Impreso por Buenos Aires Print

Impreso en Argentina — *Printed in Argentina*

*A mi hija, Charo Mey,
soy testigo de cómo tu magia cambió mi vida.*

*A Leo, mi compañero en la aventura de criar con amor,
paciencia y dedicación.*

*A mis padres y hermanas,
por ser un apoyo constante en mi vida.*

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi editor Leonel Teti y a Ediciones Urano por darme la oportunidad de volcar en estas páginas toda mi experiencia y mis conocimientos adquiridos en estos casi veinte años de trabajo como psicóloga clínica, acompañando a niños, a familias y también a muchos adultos a mejorar su bienestar emocional.

A mis pacientes, cada uno me ha enseñado la importancia de las relaciones humanas y me permitió comprender las consecuencias duraderas que dejan las experiencias tempranas en la vida adulta.

Este libro busca aumentar en los cuidadores la comprensión de los eventos comunes que atraviesan los niños a medida que crecen; superar los miedos, comprender la ansiedad, gestionar sus emociones, relacionarse con los demás, y el camino hacia el desarrollo de la sexualidad. También busca ser una oportunidad para repensar la manera en que criamos a nuestros hijos y los recursos emocionales con los que contamos para atravesar las situaciones frustrantes que puedan presentarse, siempre con el recordatorio presente de la importancia del amor, de la alegría y del buen trato, por sobre todas las cosas.

Que nuestras acciones dejen huellas y no heridas.

Lic. Valeria Becerra

Nota de E.: Para simplificar la lectura del libro se ha decidido utilizar la palabra niño (en masculino) para referirse tanto a niños como a niñas.





1

CÓMO ARMAR
EL KIT BÁSICO PARA
UNA CRIANZA EXITOSA

La crianza es un viaje compartido. Tu hijo es tu compañero de vida y a cada paso del camino irá enseñándote algo sobre ti mismo, sobre la vida y sobre lo verdaderamente importante. Es un viaje de crecimiento y autodescubrimiento que te invita a transitar territorios desconocidos. A veces, lo que imaginas que serías como padre o madre puede no coincidir con la realidad. En el camino de la crianza, descubres algunas habilidades que brotan con naturalidad y otras que brillan por su ausencia. Tus propias rigideces, inestabilidades o frustraciones entran en juego. Te ves obligado a analizar tus reacciones, reevaluar tus creencias y repensar tus vínculos. Entonces aparecen las dudas y la culpa: ¿estaré haciendo lo correcto?, ¿cómo impactarán mis decisiones en su desarrollo emocional o en su bienestar general?

Para poder cuidar a otra persona, antes debes conocerte mejor. Daniel J. Siegel, médico psiquiatra estadounidense, hace énfasis en la importancia de mirar hacia tu propia historia para poder comprender cuáles son los temas pendientes o los conflictos sin resolver que pueden condicionarte al momento de vincularte con tu hijo. Es este «bagaje emocional» el que terminará guiando tus reacciones, especialmente cuando estés bajo la presión del estrés.

El entorno, el afecto recibido y las experiencias vividas por cada padre o madre pueden influir o interferir en la construcción del vínculo con tu hijo; es por eso que las dificultades para tolerar el llanto y la demanda de la crianza, la capacidad para mantener un trato amable y respetuoso, o incluso, la manera de expresar el afecto estarán condicionados por

Culpa
Mandatos
Prejuicios
Sobreexigencia
Heridas



creencias construidas a lo largo de tu vida que se expresan cuando, en la crianza, queda interpelada la capacidad de vincularse sanamente.

Esto no significa que si tuviste una infancia dura no puedas darle a tu hijo una relación saludable, sino todo lo contrario. Ser consciente de cómo te afectó lo que viviste y resignificar lo sucedido puede ser el comienzo para conectar positivamente con tu hijo.

Algunas preguntas para reflexionar:

- ¿Te sientes conforme en tu rol de padre o madre?
- ¿Piensas que tus interacciones con tu hijo son positivas?
- ¿Tomas decisiones sobre la crianza con base en lo que te sucedió durante tu infancia?
- ¿Cuestionas cuáles son tus creencias sobre cómo amar y educar a tu hijo?

- ¿Consideras que lo que estás haciendo empodera o restringe las potencialidades de tu hijo?
- ¿Crees que el comportamiento de tu hijo refleja cómo eres como padre o madre?
- ¿Priorizas el buen trato aun cuando te sientes frustrado?
- ¿Sientes que te faltan herramientas para manejar ciertas situaciones?
- ¿Te sientes culpable por la forma en que maneaste alguna situación con tu hijo?
- ¿Crees que podrías ser mejor padre o madre si controlarás tus emociones?

Comprender qué condiciona nuestras decisiones como padre o madre es necesario, pero también debemos enfrentar este camino de descubrimiento siendo compasivos con nosotros mismos, sabiendo que no hay padres perfectos y que siempre se puede mejorar.

Si tuviéramos que armar un kit esencial de crianza, hay ciertos ítems clave que no podrían faltar para empezar a imaginar una crianza exitosa. Ahora, veamos cuáles son.



PRIMERO LO PRIMERO: LA SEGURIDAD ANTE TODO

Desde el nacimiento, los bebés están biológicamente orientados a buscar seguridad y protección en sus padres. El niño pone en juego determinadas conductas como el llanto y el seguimiento visual para demandar atención o proximidad de su cuidador, especialmente frente a experiencias de amenaza o malestar. **Bowlby (1986)** las denominó «conductas de apego» porque tienen como objetivo garantizar la protección y asegurar los cuidados necesarios para la supervivencia. Pero no solo se trata de protección, refugio y alimentación, sino



que el ingrediente esencial para la supervivencia de un bebé es que se establezca una conexión emocional con esa figura de apego que será la base sobre la que se armará el mundo socioemocional y cognitivo del niño.

A mayor solidez durante este proceso de apego, mayor será la seguridad que tendrá el niño para explorar su entorno

y confiar en otras personas. Según Bowlby, estas experiencias tempranas de interacción con los cuidadores permitirán la construcción de «modelos operativos internos», es decir, de representaciones cognitivas, emocionales y conductuales sobre sí mismo, el entorno y los otros. Llamamos «representaciones» a las creencias construidas a partir de las interacciones con el ambiente. Un niño que no se ha sentido cuidado no se sentirá seguro. Vivirá en constante estado de alerta y temeroso de su entorno. Le costará confiar en los demás y en sus propios recursos. Se mostrará poco interesado en explorar e inseguro con sus interacciones sociales.

Cuando hablamos de apego, amar a tu hijo no es suficiente. Tu hijo debe sentir ese amor a través de tus cuidados y atenciones. Se trata de aprender a responder a su demanda con disponibilidad, intentando sintonizar afectivamente para comprender qué le sucede y responder a ese pedido. En



los primeros meses de vida, el cuidador debe ejercitarse en interpretar el llanto del bebé para saber cómo ayudarlo. ¿Será hambre? ¿Tendrá frío? ¿Necesitará compañía? ¿Querrá dormir? Recurrirá a su intuición, su conocimiento y su experiencia pasada para darle sentido a ese llanto. «La tribu» —la familia extendida y los amigos— cumple una función fundamental en acompañar y guiar a esos cuidadores en el aprendizaje del cuidado del bebé. Responder a esa demanda correctamente creará una base segura a partir de la sensación de equilibrio corporal, que posteriormente dará lugar a una sensación de coherencia emocional interna.

Ahora sabemos que la relación entre padres e hijos que se establece en esos primeros años de vida será clave para moldear los sistemas neuronales en el desarrollo cerebral del niño. **Siegel (2005)** explica cómo ese vínculo moldea la maduración genéticamente programada y modifica la manera en que se desarrollan procesos fundamentales como la regulación emocional, la respuesta al estrés, la memoria autobiográfica —construida a partir de los sucesos que uno vive— y la teoría de la mente —capacidad de codificar los estados emocionales de los demás.


La importancia de esos cuidados y de esa base segura continúa más allá de los primeros años. A medida que el niño crece, surgen otros escenarios. Por ejemplo, cuando un niño de 2 años hace un berrinche aparecen las dudas: ¿lo reto?, ¿lo abrazo?, ¿lo castigo? De nuevo, los padres están en situación de pensar qué acción corresponde para que el niño se sienta calmado y querido.

Y así, los desafíos siguen presentándose en diferentes formas a medida que los años pasan. Todo niño necesita en su crecimiento un cuidador dispuesto a sintonizar con sus necesidades, paciente para adaptarse a sus tiempos y acompañar cada paso de su desarrollo. Ya sea por conductas desafiantes, miedos, problemas con sus pares o dificultades académicas, los padres deben recordar que, aunque su hijo sea mayor, sigue necesitando que acudan a contenerlo y lo hagan sentir amado aun en sus peores momentos, que, a fin de cuentas, es cuando más lo necesita.

¿Cómo sabe tu hijo que tu amor es incondicional?

1. No respondes exageradamente frente a sus errores.
2. Respetas sus tiempos para aprender.
3. Expresas tu afecto.
4. Confías y le recuerdas su capacidad de mejorar cada día.
5. Te interesas por sus emociones y sus opiniones.
6. Dedicas tu tiempo a acompañarlo.
7. Disfrutas de su compañía aun cuando no tenga un buen día.
8. Te acercas a abrazarlo cuando lo ves alterado.



- 
9. Lo guías para que respire profundamente cuando necesita calmarse.
 10. Lo ayudas a expresar qué lo hizo enojar.
 11. Respetas su individualidad y sus opiniones.
 12. Pones límites que lo hacen sentirse respetado.
 13. Confías en que encontrará la manera de solucionar sus problemas, expresando que lo ayudarás cuando sea necesario.

La base segura que aporta tu disponibilidad y tu amor incondicional es ese refugio adonde tu hijo va a regresar cada vez que lo necesite, aun siendo adulto, aun cuando ya no estés para protegerlo.

UN ELEMENTO ESENCIAL: EL RESPETO MUTUO

Una crianza respetuosa implica tratar a los niños considerando sus emociones y necesidades en todo momento.


Entendiendo la disciplina como parte de las tareas parentales, la crianza respetuosa considera a la disciplina positiva como la mejor manera de transmitir la importancia de las normas y su cumplimiento. No se trata de permitir que tu hijo haga todo lo que quiera, sino de pensar que hay otras formas de lograr un aprendizaje basado en el respeto mutuo, sin limitarse a la dupla «premio» o «castigo».

Castigar la «mala conducta» o premiar la buena parece ser una ecuación sencilla para un problema complejo. Un par de

gritos y de ser necesario algún «chirlo» en lugar de amenazas aseguran que el conflicto se detenga, el niño se repliegue y entienda quién está a cargo. Además, no demanda tiempo, ni esfuerzo por entender lo sucedido ni enseñar nuevas habilidades. Parece una solución fácil y rápida, pero que no mide las consecuencias a largo plazo. En estos casos, el niño modificará su accionar no por reflexión ni autocontrol, sino por miedo. No habrá aprendizaje de nuevas habilidades, solo aprenderá que ganará el más fuerte o temerá equivocarse. Entonces, bajo estas normas, es probable que la situación se repita e, incluso, empeore. El niño no dejará de comportarse así, o lo más probable es que lo siga haciendo a escondidas. Por otra parte, es importante recordar que el castigo corporal afecta el desarrollo del cerebro, aplana la autoestima y modifica la manera de vincularse con sus afectos en el futuro.

Si buscas imponerte a tu hijo sin importar sus razones, él creará que no te interesa lo que tenga para decir, y se sentirá frustrado. Aprenderá que él quiere tener el control, querrá imponerse al otro sin que le importe nada y entrará en una lucha de poder en la que buscará desafiarte constantemente. Es decir que con la dupla «premio» o «castigo» te estás asegurando una lucha de poder constante en la cual ambos terminarán agotados.

Salir de este modelo de crianza no significa un hogar sin reglas, sino más bien que se contemple la sensibilidad y los ritmos de crecimiento del niño. Debemos abandonar una «crianza reactiva» para dar lugar a una «crianza reflexiva» que tenga en cuenta qué intentamos enseñar, cuál es la mejor manera de hacerlo y en qué estado está nuestro hijo para aprender esa



lección. Si tu hijo está notablemente alterado o angustiado, no es el momento de recriminarlo por su conducta, pero sí puedes ayudarlo a calmarse y explicarle por qué le pides que haga determinada tarea.

¿Cómo te das cuenta de que estás teniendo una crianza reactiva?

1. Cuando te sientes frustrado por alguna conducta de tu hijo, explotas.
2. Repites las indicaciones hasta enojarte.
3. Insultas o etiquetas su conducta como rasgo de su personalidad: «¿Eres tonto que no entiendes?».
4. Le «quitas» tu cariño cuando no se comporta como se espera de él: «No te aguanto más», «yo un hijo así no quiero».
5. Lo haces responsable de tus explosiones: «Me haces enojar», «ya me arruinaste el día».
6. Lo haces sentir culpable: «Te doy todo y me pagas así», «es lo único que te pido y no eres capaz de hacerlo».
7. Te alejas, dejas de hablarle o delegas en otra persona el manejo de tu hijo cuando hizo algo inadecuado: «Ya le voy a contar a tu papá», «arréglate con tu mamá».
8. Amenazas con consecuencias terribles que después no cumples.
9. Te resientes por cómo te hizo enojar.
10. Te sientes culpable por tu accionar, pero no sabes cómo cambiarlo.

Cuando reconoces este patrón de conducta que se activa frente a situaciones en las cuales te sientes frustrado, puedes comenzar a modificar esa dinámica con nuevas herramientas que iré explicando en este libro.

Los niños son personas, y las personas modificamos nuestras conductas por muchas razones, no necesariamente para evitar un castigo. Lo hacemos por respeto al otro, por solidaridad, por tener una motivación extra y esperar que eso haga sentir bien a nuestros afectos. La recompensa social puede ser fundamental para modificar comportamientos. Olvidar estos factores, que son también importantes en la regulación de la conducta, es cerrar un canal de aprendizaje desde el cariño y los valores. La crianza es un escenario privilegiado para enseñar desde el ejemplo las conductas prosociales que aseguran la sensibilidad hacia el otro. Estas son todas aquellas acciones positivas que realizamos en favor de los demás, como ayudar, cooperar, compartir y consolar, que van de la mano de la construcción del razonamiento moral que permitirá más adelante discernir qué conductas cuidan o dañan a los demás.

Este tipo de aprendizaje requiere guía, acompañamiento y paciencia, porque no se dará de manera automática. Como todo aprendizaje, requiere práctica para consolidarse. No se trata de gritar más fuerte, sino de enseñar de la manera o en los tiempos que tu hijo aprenda. Cuando tu hijo se sienta capaz y valorado, hará el esfuerzo por mejorar diariamente. Cuando se sienta cuestionado, preferirá no correr riesgos, ir a lo seguro, que otro lo haga por él y de esta manera asegurarse de no ser castigado por sus errores.

Puedes buscar un camino alternativo en el que tu hijo aprenda las conductas esperables desde la calma, en lugar del enojo, y acepte tu liderazgo porque comprende tu rol en la familia y confíe en ti. Cuando necesite un abrazo porque sus amigos no lo invitaron a jugar o porque se rompió su juguete favorito, no minimices su dolor. Que sean cosas de chicos no significa que no duelan.

Cuando tu hijo se enoje y no sepa cómo calmarse, no lo culpes por su incapacidad de autorregularse. Mejorará con el tiempo. Ponte en su lugar y recuerda lo difícil que es lidiar con el enojo. Enséñale a respirar profundo o pregúntale qué puedes hacer para ayudarlo a sentirse mejor.

Cuando le des una orden, explícale por qué es importante cumplirla; para mantenerlo a salvo, enséñale a ser independiente, que colabore con la rutina diaria, que aprenda a ser ordenado, etc. Sus acciones deben tener un sentido, demuéstrale que no son caprichos. Él tiene que saber que tus pedidos responden a buscar el bienestar familiar, cuidar su salud y protegerlo.

Entender, sentir y compartir: la empatía. La empatía es la capacidad de conectar con otro, de ponerse en su lugar y entender cuáles son sus necesidades para poder brindar ayuda, consuelo y asistencia. No solo se trata de necesidades físicas, como cuando



podemos detectar que un niño está demasiado inquieto porque necesita ir al baño o cuando intuimos que está cansado porque se frota los ojos.

Siegel y Bryson usan el término «empatía» para delimitar una gran variedad de situaciones:

* **Empatía cognitiva: entender al otro.**

» ¿Puedes entender para qué tu hijo actúa así? Lo que vemos es la punta del iceberg. Cada conducta expresa una necesidad insatisfecha o una habilidad no aprendida.

* **Resonancia emocional: sentir lo que siente otra persona.**


» ¿Puedes entender cómo se puede estar sintiendo tu hijo?

» ¿Qué podrías hacer para ayudarlo a que se sintiera mejor?

* **Alegría empática: compartir la alegría de otra persona.**

» ¿Eres capaz de compartir su alegría, festejar sus bromas, apreciar su forma de ser y su mirada curiosa sobre las cosas? Enseñemos a reír, a disfrutar, a descubrir el mundo juntos.

* **Empatía compasiva: preocuparse por otro con la intención de ayudarlo.**

- 
- » ¿Le enseñas a tu hijo a comprender la importancia de dar a los demás tiempo, alegría y atención cuando la necesitan?

Cada una de estas variantes permite entender a las demás personas, ser más tolerantes con sus conductas y responder de manera compasiva. La empatía se aprende y se construye a partir de los primeros referentes morales, que son los padres. Al ser empático, le estás enseñando a tu hijo habilidades emocionales que lo construirán como una persona cariñosa y comprensiva.

Para eso, debes estar atento a aquellas claves de su comportamiento que te permitan interpretar sus estados emocionales. Si tu hijo está llorando porque no encuentra algo que debe llevar a la escuela, no tiene sentido recriminarle que es desordenado ni que deja todo para último momento. Conviene ofrecerle tu ayuda y decirle que van a tener que ver juntos cómo mejorar su capacidad de organizarse y manejar el tiempo. Si tu hijo llora porque se le cayó el helado, poco sentido tiene que le digas que es torpe o que eso le pasó por no prestar atención, es mejor ayudarlo a encontrar una solución para que no le suceda lo mismo la próxima vez.

Rodear tu paciencia empática con frases como «Sé que te pone triste esto, qué te parece si...», «A mí también me enojaría que se me cayera el helado, qué te parece si...» le permite sentirse comprendido y acompañado.


Tus palabras cariñosas ayudan a que tu hijo se sienta entendido y valorado; le permiten comprender la importancia

de recibir apoyo en ese momento y le posibilita repetir esa conducta cuando a otra persona le suceda algo parecido. Aprovechar aquellas situaciones para guiar a tu hijo en la comprensión de las emociones o conductas de los demás —«Mira la cara de tu amigo, ¿cómo crees que se siente?», «¿por qué crees que se siente así?», entre otras— lo ayudará a identificar las emociones y a entender las conductas de otros desde un pensamiento positivo para que ellos mismos se vuelvan personas curiosas e interesadas en los demás. Por otra parte, le estarás enseñando que puede confiar en las personas, expresar sus emociones libremente y pedir ayuda cuando la necesite.

Es común que los niños pequeños parezcan egoístas o insensibles a pesar de que hayas fomentado conductas altruistas. Esto se debe a que la empatía aumenta a medida que se amplía la habilidad mental de atribuir estados mentales a otras personas, esto es, entender que cada persona tiene creencias, pensamientos, emociones e intenciones que guían sus acciones.

Recién cuando el niño puede reconocer esto, podrá ponerse en el lugar del otro para entender qué siente o qué intenciones guían su conducta.

Esta capacidad mental también es fundamental en la crianza. Principalmente en los primeros años de vida, en los que el niño no puede comunicarse por su cuenta, pero también en los niños mayores, cuando todavía no pueden expresar sus sentimientos de manera adecuada por no tener desarrollada completamente su capacidad de gestionar o controlar sus emociones.



Para ponerte en el lugar de tu hijo tienes que estar en contacto con tu niño interior, recordar qué te hacía feliz, qué disfrutabas hacer y cómo sentías tus frustraciones. Ser sensible a sus necesidades no significa evitar el sufrimiento dándole a tu hijo todo lo que él desea, porque buscas evitar que se sienta mal. No necesitas satisfacer cada capricho con un juguete, necesitas darle tiempo y disponibilidad para disfrutar, jugar juntos o acompañarlo cuando se sienta frustrado o decepcionado.

CON LOS PIES EN LA TIERRA: APRENDIENDO A SER REALISTAS

Nuestras creencias del tipo de padre o madre que debemos ser entran en conflicto muchas veces con el mundo de lo posible. Expectativas desmedidas que pueden hacerte sentir frustrado y culpable de no hacer todo lo que crees correcto.

Las expectativas realistas aparecen cuando tomamos conocimiento acerca de qué es lo esperable para cada etapa del desarrollo, cuáles son las características y particularidades de tu hijo y cómo es tu rutina diaria y tu familia.

Es por eso que cada niño y cada familia tendrán un funcionamiento diferente. No es lo mismo un hijo único que mellizos o una familia con algún integrante con discapacidad. No es igual cuando ambos padres trabajan, cuando alguno de los dos está en casa con los niños o cuando la familia es monoparental. Todas estas características familiares cambian



ampliamente la capacidad de accionar de los padres, la ayuda que tienen en la crianza de sus hijos, su tiempo y su disponibilidad emocional. Un cuidador, madre o padre estresado tendrá menos tolerancia y paciencia con las demandas o desafíos de su hijo. El ritmo acelerado, las obligaciones, la limitada cantidad de horas para cumplimentar una interminable lista

de tareas, dejan a los padres descentrados respecto de poder acompañar a su hijo con la paciencia que requiere.

Lo principal en estos escenarios es organizarse y tomar decisiones. Si tengo pocas horas desde que llego del trabajo hasta que los niños se van a dormir, debo ser capaz de decidir qué ítems de la lista de tareas a cumplir son los prioritarios y urgentes. En mi experiencia, cuando llegaba de trabajar, mi hija quería sentarse a upa y abrazarme un largo rato. En un comienzo, la duración de esa rutina me incomodaba, giraba en mi cabeza la cantidad de cosas que tenía que hacer: cocinar, bañarla, lavar los platos, ordenar la casa, etc. Un día me rendí frente a esa lista y me conecté con lo que estaba sintiendo. Me di cuenta de lo importante que era para ella y para mí disfrutar de ese encuentro. Me propuse no levantarme hasta que fuera ella la que se bajara de mi regazo; la abrazaría todo lo que



necesitara, y esto se convirtió en un ritual sanador para las dos. Nosotros, como padres, también necesitamos retroalimentar a diario esa conexión mágica. Disfrutar de esos abrazos, recargarnos de amor y energía antes de seguir con las obligaciones domésticas. Cuando los niños crecen, solemos extrañar esos abrazos y añoramos que el niño mayor o el adolescente necesite de nuestro cariño para encontrar la paz. Aunque no lo pidan abiertamente, debemos saber que todavía necesitan nuestro tiempo y nuestra ternura.

Como padres debemos ser flexibles y adaptarnos al momento del desarrollo que esté atravesando el niño. Por lo que si nos enojamos excesivamente porque un niño de 2 años hace un berrinche tirándose al piso porque no le compramos alguna golosina, estamos desconociendo que en esa etapa del desarrollo los berrinches son habituales. El niño no puede regular sus emociones y requiere aprender la tolerancia a la espera y a la frustración frente al «no». Es nuestra tarea brindar esa enseñanza manteniendo la calma. Muchas veces, con solo distraerlo o mediante una pequeña negociación el niño se tranquiliza y la crisis queda controlada.

Si reaccionamos excesivamente a las mentiras que aparecen a los 4 o 5 años también estaremos desconociendo que el niño está aprendiendo una herramienta poderosa del lenguaje y del mundo interior, es decir que puede engañar al otro porque los demás no pueden adivinar sus pensamientos ni saber qué sucedió si no estuvieron presentes. Esta habilidad mental es fundamental para las relaciones humanas y los niños comienzan a consolidarla en esa etapa, por lo que es esperable

que practiquen cómo mentir o engañar a sus padres. Es una oportunidad para enseñarles las consecuencias de las mentiras, la importancia de la confianza y cuáles son los efectos de engañar a una persona a largo plazo. Muchos cuentos infantiles hacen referencia a estas conductas y ayudan a transmitir la importancia de la honestidad.

Entender que cada persona aprende de diferente manera, apreciar su individualidad, es también importante. No todos los niños reaccionan igual a las mismas estrategias. Antes de seguir guías universales debes conocer a tu hijo, entender cómo funcionan sus emociones, cómo es su individualidad, y de acuerdo a eso, buscar cuál sería la estrategia adecuada para enseñar o corregir su accionar.

A VOLAR DE RISA: LA ALEGRÍA COMO PIEZA FUNDAMENTAL

Si te pido que cierres los ojos y traigas a tu memoria un momento de tu infancia que te brinde emociones agradables, podrás recordar algún momento compartido en familia en el que la unión y la alegría estaban presentes. En la vorágine del día a día, olvidamos que nosotros, como madres o padres, marcamos el tono familiar. Los niños son muy sensibles, absorben el estado de ánimo de las personas que los rodean y pueden verse afectados por la tensión o la preocupación de los adultos.

Pero ¿cómo puedes darte cuenta de que tu estado emocional está afectando a tu hijo? ¿Cómo saber si estás transmitiendo



a tu hijo la alegría de la vida? Para lograrlo, tienes que estar consciente de tu propio mundo interior, de cómo te sientes emocional y físicamente. Hay que hacer una pausa y observarse. Kristin Neff explica que practicar la autocompasión puede ayudar a los padres o cuidadores a tratarse con amabilidad y ejercer el autocuidado. Solo podemos cuidar a los demás si nos sentimos bien. Solo podemos disfrutar el momento presente, llenar los instantes de sonrisas, si detenemos el mundo para conectar con lo que sucede ahora mismo y con quien lo estoy compartiendo.

La alegría funciona como un ansiolítico natural que disminuye el impacto del estrés, alivia la tensión y facilita los procesos de aprendizaje.

La alegría puede ser un gran motivador. Si transformas las tareas cotidianas en juegos, si vuelves divertido lo rutinario, puede ser que tu hijo no considere importante guardar sus juguetes, pero si cree que es divertido hacerlo saltando en un solo pie, o con los ojos vendados; puede ser que se encuentre más dispuesto a participar de esa actividad, por considerarla una aventura o una hazaña. Que la rutina diaria sea repetitiva no significa que deba ser aburrida.

Los niños nos contagian el disfrute de las cosas simples. Reír, jugar, bailar, cantar son actividades que brotan espontáneamente en ellos y promueven las interacciones alegres en toda la familia generando así un clima de bienestar y seguridad.

ADAPTACIÓN Y FLEXIBILIDAD: LA RESILIENCIA COMO FORTALEZA

Es fundamental enseñarles a nuestros hijos a ser flexibles y adaptarse a los avatares de la vida para incrementar su capacidad de adecuación y su resiliencia, es decir, la capacidad de hacer frente a la adversidad y salir fortalecidos de ella.

Para que un niño sea resiliente debe:

- Sentirse capaz de hacer frente a situaciones difíciles.
- Tener herramientas para manejar el estrés.
- Conocer cuáles son sus fortalezas y sus aspectos a mejorar.
- Identificar el momento en que debe pedir ayuda y contar, en lo posible, con un entorno que responda positivamente a ese pedido.
- Comprender la influencia que sus conductas tienen en los demás.

Enseñar a los niños a confiar en sus propias capacidades está ligado a sus creencias sobre el aprendizaje. Estas pueden influir en la manera en la que nos acercamos al aprendizaje y en la forma de enfrentar situaciones adversas.

Si le enseñas a tu hijo que sus características personales pueden desarrollarse y potenciarse a través del esfuerzo y la perseverancia, asumirá los desafíos de manera positiva, comprendiendo que los errores son parte del aprendizaje. Puedes enseñarle a tu hijo a tener pensamientos alentadores que le

permitirán asumir los desafíos de una manera positiva y, ajustar su conducta para el próximo intento, y esto lo ayudará a recuperarse más rápidamente de los contratiempos.

PENSAMIENTOS ALENTADORES



Enseñar una actitud positiva frente a los desafíos permitirá que tu hijo se sienta motivado a buscar uno, en el que pueda dar su mayor esfuerzo y en el que acepte las críticas como guías para mejorar. Un niño entusiasmado se concentra en lo que quiere alcanzar y se mantiene enfocado en su objetivo.

Sin importar las dificultades que pueda tener tu hijo para ciertas tareas, o lo habilidoso que pueda ser para otras,

en algún momento se enfrentará inevitablemente con una frustración. Prepararlo para confiar en que podrá salir adelante es el mejor recurso emocional que puedes brindarle. Recuerda que tu postura y tu tono de voz acompañan tu mensaje. Si te muestras frustrado o decepcionado, no importa cuán alentador sea tu comentario, tu hijo no lo creará verdadero.

Si observas que tu hijo prefiere abandonar un desafío e invierte su tiempo en actividades en las que sí puede destacarse o que le sean más fáciles por tener una baja tolerancia a la frustración, es importante que converses con él sobre cuáles son los pensamientos que lo hacen abandonar ciertas tareas.

PENSAMIENTOS DESALENTADORES





Escuchando sus pensamientos, claramente podemos entender por qué se le hace difícil. Podemos comprender su enojo, su frustración o la vergüenza. Estas creencias lo llevarán a evitar los desafíos, rendirse fácilmente y enojarse frente a la crítica o las correcciones. Si se compara con los demás, es probable que se sienta amenazado y envidie el éxito de otros creyendo que solo a él/ella le cuesta. Puede tener la reacción de buscar sobresalir de alguna otra manera, a veces con conductas problemáticas.

Si tu hijo se siente así, tu actitud frente a sus errores es fundamental. Evita juzgar, comparar o castigar frente al error. Tu hijo debe comprender las equivocaciones como partes necesarias del proceso de aprendizaje. Enséñale a reflexionar para poder encontrar mejores alternativas en el manejo de esas situaciones desafiantes.

Evalúa si es habitual que etiquetes a tu hijo: «no es bueno en los deportes», «matemática no es lo suyo», «el hermano es inteligente y él es divertido». Esas etiquetas instaladas en las conversaciones familiares limitan las potencialidades y no dan lugar al autodescubrimiento. Tu hijo creerá todo lo que digas; si le dices que no es inteligente no te asombres si comienza a poner menos esfuerzo en sus actividades escolares. Como se habla a sí mismo es el combustible de la motivación. El autodiálogo se construye en principio por las opiniones ajenas y se consolida con la mirada personal. Fomentar un diálogo positivo le permitirá recordarlo en los momentos que necesite ampliar su tolerancia a la frustración y seguir trabajando para llegar al final. Si la meta parece muy difícil, recuérdale que

puede dividir su objetivo en pequeños pasos para ir de a poco acercándose a su propósito.

Cuando tengas una apreciación negativa, enséñale a tu hijo a agregar el «todavía no» para apropiarse la idea de que no lo logró todavía, pero que eso no significa que no lo hará. Por ejemplo: «todavía no me salíó», «todavía no soy bueno en esto» o «todavía no lo entendí, pero ¡ya podré!».

Tener una actitud curiosa y desprejuiciada de ciertas actividades permite abrirse a la experiencia de aprender cosas nuevas. Por eso, es importante plantear cada actividad como un desafío, pensando tiempos razonables para esperar resultados. Nadie aprendió a andar en bicicleta en un intento. Las habilidades motrices, así como las mentales, requieren práctica para mejorar.

Diferenciar estos dos tipos de mentalidades te permite distinguir cuáles son los pensamientos que están detrás de ciertas actitudes y conductas de tu hijo frente al aprendizaje. Enseñar que su inteligencia está en desarrollo es promover la importancia del esfuerzo, no darse por vencido y encontrar su propio potencial. Sin necesidad de ocultar sus puntos débiles, sino verlos como semillas que deben ser regadas para crecer.

Me ha servido en consultorio explicarles a los niños que su cerebro es como un jardín lleno de flores, en donde cada una es una capacidad diferente —el deporte, la música, la matemática, la danza, entre otras—. Cada flor nació de una semillita que necesitó ser regada para crecer. Así como algunas crecieron rápido y necesitaron poca agua, hubo otras que requirieron ser regadas con constancia y perseverancia. Lo



importante es que cada semillita que no fue regada no creció. Si no dedicamos tiempo y esfuerzo a regar nuestras semillas, no podremos descubrir si somos buenos en el deporte, en tocar un instrumento o en pintar un cuadro. Si solo regamos las plantas que crecen de forma rápida y fácil, estaremos limitando nuestras opciones y descuidando otras semillitas que podrían darnos flores hermosas. La dedicación y el compromiso hacen la diferencia al momento de aprender nuevas habilidades.

Empodera a tu hijo explicándole cómo solo el tiempo y su propio esfuerzo podrán definir sus aptitudes. Que solo a través de la propia experiencia podemos conocer nuestras fortalezas y debilidades. Este puede ser un proceso creativo y muy satisfactorio. Tu hijo debe conocerse y valorarse para sentirse fuerte y así poder afrontar los desafíos que la vida le ponga en su camino.

Jane Nelsen, en su libro *Disciplina positiva*, enumera algunos consejos para alentar a los hijos y apoyarlos cuando cometan errores:

- Validar sus sentimientos: «Eso te hizo sentir muy mal», «yo también me sentiría frustrado o triste en tu situación».
- Haz preguntas abiertas para saber qué piensa sobre lo que ocurrió, qué hiciste tú, qué hicieron los demás, etc. Evita juzgar, haciendo preguntas abiertas y curiosas.
- Propone hacer una lluvia de ideas para pensar soluciones al problema o maneras de encararlo si se repite en el futuro. Intenta fomentar sus propias ideas, no te adelantes a querer solucionarlo por él/ella.
- Demuestra confianza en que tu hijo pueda manejar la situación y encontrar la solución: «Estoy seguro de que encontrarás una solución», «luego cuéntame qué decidiste».

Nuestra tarea como padres es acompañar ese descubrimiento, fortalecer su confianza y su sentido de valentía para poder enfrentarse con coraje a las injusticias, la desaprobación o el fracaso, que son situaciones que pueden sortearse durante la infancia. Una autoestima positiva es la mejor herramienta que puedes darle a tu hijo para salir al mundo. Te lo agradecerá toda su vida.





2

CÓMO RECONOCER
QUIÉN SOY MIENTRAS
ESTOY CRIANDO

La forma en que vivimos y criamos a nuestros hijos ha cambiado, pero algo permanece inmutable: la relación que se establece entre padres e hijos aún hoy sigue sentando las bases de su desarrollo cognitivo y emocional. Cómo te vincules con tu hijo moldeará su manera de relacionarse en el futuro con sus afectos; cómo puedas acompañar y legitimar sus emociones le permitirá confiar en los demás; cómo puedas descubrir y valorar sus aptitudes sentará las bases de su propia autoestima; cómo lo ayudes a transitar sus miedos le permitirá tener la confianza de enfrentar y resolver problemas mayores.

Es por eso que la crianza es el trabajo más duro y a la vez más gratificante que vas a tener en tu vida. No pongo en duda que cada padre o madre intentará criar a su hijo desde los valores que considera «mejores», pero estas elecciones muchas veces no están hechas de manera consciente, sino más bien dictadas por la propia experiencia.

De acuerdo a cómo consideres que fue tu infancia, buscarás replicar o evitar ciertos comportamientos de tus padres. Por ejemplo, si consideras que fueron opresores y te limitaban demasiado, lo más probable es que decidas ser más permisivo. Lo mismo sucede con los aspectos positivos de tu infancia: buscarás repetir aquellas cosas que consideras que te hicieron bien; por ejemplo, si te gustaba hacer deporte, seguramente intentarás que tu hijo lo haga porque crees que lo disfrutará y es bueno para su bienestar.

Limitarse a tomar decisiones de crianza basándose en la propia experiencia podría ser insuficiente. Debemos tener en cuenta la gran cantidad de estudios científicos que han



investigado los diferentes estilos de crianza y el impacto en el desarrollo infantil. **Diana Baumrind (1971-1977)** fue pionera e investigó durante años cómo ciertos estilos educativos parentales se relacionaban con el desarrollo de algunas características de los niños. Realizó una clasificación tipológica de diferentes estilos parentales, que luego fue continuada y reformulada por **McCoby y Martin (1983)**, quienes redefinieron dos aspectos importantes para pensar cada estilo parental:

- El apoyo que brindan los padres: se refiere al grado de sensibilidad y afectuosidad de los padres, que se expresa a través de la manera en que demuestran su amor y aprobación, el grado de ternura y afecto físico, y también en cómo brindan aliento o ayuda cuando su hijo lo necesita. Esta sensibilidad y afectuosidad les permitirá sentirse seguros y respetados.
- El grado de control o exigencia: son aquellas conductas que un padre o madre tiene hacia su hijo con la intención de dirigir al niño hacia un comportamiento deseable. Se relaciona con la presión, así como con el número de demandas y la firmeza impuestos para conseguir que su hijo se comporte de determinada manera. Es a partir de esta guía que el niño aprenderá a regular sus emociones y a controlar su conducta.

De acuerdo con estas dos variables se establecen cuatro estilos educativos parentales: el permisivo, el autoritario, el negligente y el democrático/autoritativo.

Cada estilo tiene características propias y consecuencias predecibles en el desarrollo del niño. Identificar qué estilo de crianza predomina en tu vida te servirá para entender por qué aplicas ese modelo y si es lo adecuado para tu hijo. Ahora veamos en detalle qué caracteriza a cada uno.

«QUE HAGA LO QUE QUIERA»: ESTILO PERMISIVO



El padre o la madre con un estilo permisivo tiene dificultades para afirmar su autoridad y da rienda suelta a las conductas de su hijo.

¿Qué piensa un padre/madre permisivo?

- No quiero que sufra.
- Aprende mejor siguiendo su propio camino.
- No debo intervenir, lo hará cuando esté listo.
- No debo presionarlo.
- Es solo un niño, no puedo exigirle mucho.
- No voy a ser «el malo» de la película.
- No quiero que me odie y se distancie de mí.