

## Los remedios de la educación emocionalmente inteligente: consejos prácticos para abordar con sensatez asuntos familiares comunes



Los siguientes «consejos sensatos de la inteligencia emocional para la educación» son ejemplos de aplicaciones breves y creativas de las técnicas de educación según la inteligencia emocional a problemas familiares comunes. Los hemos extraído de cuestiones específicas que nos han planteado en talleres, conferencias y en nuestras prácticas en escuelas o con familias. No es necesario que haya leído usted el libro para seguir estos consejos, pero reúnen toda la información, las ideas y ejemplos que aquí hemos presentado.

Cuando considere cada ejemplo, esté alerta ante el modo en que utilizamos los principios y actividades de la educación emocionalmente inteligente. Siguiendo nuestra propia línea de razonamiento, cuando se nos expusieron estas cuestiones tuvimos presentes una serie de preguntas que contribuyen a que afloren los principios rectores de la educación basada en la inteligencia emocional. Esas preguntas constituyen el trasfondo de todos nuestros ejemplos y sugerencias. He aquí cuáles son:

1. ¿Qué siente usted en esa determinada situación? ¿Qué sienten sus hijos?
2. ¿Cómo interpreta usted lo que está pasando? ¿Cómo cree que lo interpretan sus hijos? ¿Cómo se sentiría usted de estar en su lugar?
3. ¿Cuál es la mejor manera de hacer frente a esto? ¿Cuál es su modo habitual de hacerlo? ¿Qué puede hacer para reducir la tensión y pensar con claridad? ¿Cuáles son sus puntos fuertes y cómo pueden

serle de ayuda? ¿Cómo suelen hacer frente sus hijos a situaciones como ésta? ¿Qué puntos fuertes de sus hijos pueden resultar de ayuda en esta situación?

4. ¿Cómo hemos resuelto antes situaciones como ésta? ¿Tuvimos éxito? ¿Qué aprendimos al respecto? ¿Qué podemos cambiar ahora? ¿Cómo puedo infundir en la familia la confianza para lidiar con esto? ¿Qué objetivos debemos plantearnos a corto y largo plazo? Siendo realistas, ¿qué es preciso que suceda para facilitarnos alcanzar esos objetivos? ¿Cuándo será el momento idóneo para hacer que el plan funcione?

5. ¿Cómo vamos a llevar esto a cabo? ¿Qué es preciso que hagamos? ¿Cómo debemos abordar a los demás? ¿Estamos preparados para hacer esto? ¿Contamos con las aptitudes necesarias? ¿Qué otras formas pueden existir de resolver este problema? Si nuestro plan se topa con imprevistos, ¿qué haremos? ¿Qué obstáculos podemos prevenir? ¿Cuándo podemos reunirnos para hablar del asunto, compartir ideas y sentimientos y ponernos en marcha para obtener el éxito como familia?

Si ha leído usted el libro, comprenderá nuestras sugerencias de un modo algo distinto. Las presentamos como ejemplos, pero usted ha de ser creativo a la hora de desarrollar sus propias soluciones a los problemas, las soluciones que mejor se adapten a su familia. Cada familia es distinta, y no existe una respuesta «correcta» a un problema determinado. Le hemos proporcionado el mapa de carreteras y el vehículo, pero es preciso que sea usted quien conduzca. Depende de usted llegar a su destino de una forma que considere cómoda, acorde con sus valores y efectiva para su familia.

### ¿ACASO LOS DEBERES SIEMPRE DEBEN SUPONER UNA BATALLA?

#### El problema:

Nos peleamos prácticamente todos los días sobre el tema de los deberes de nuestros hijos. Evitan hacerlos, los hacen en el último mo-

mento o de manera descuidada, hasta que intervenimos y estructuramos su tiempo. Pero ello implica complicaciones, gritos y demás. Nuestros hijos tienen ahora 13, 9 y 7 años. Estamos preocupados, especialmente por el futuro. ¿Qué podemos hacer al respecto? ¿Es que los deberes siempre deben suponer una batalla?

Ésta constituye una queja frecuente, y uno de los verdaderos campos de batalla de la crianza de nuestros hijos. Muchos niños, tras una larga jornada en la escuela, llegan a casa, encienden la televisión, el ordenador o la consola, y se niegan a hacer los deberes. Si es usted un padre o una madre que trabaja, ya conoce el panorama: regresa a casa tras una larga jornada de trabajo y, justo cuando está a punto de preparar la cena, les hace a sus hijos la pregunta afortunada: «¿Han hecho los deberes?» Por supuesto, no espera escuchar que los acabaron varias horas antes. ¡Pero nunca se sabe! Por desgracia, hace falta algo más que esperanza para que sus hijos lleven a cabo la formidable tarea de acabar los deberes por sí solos. Requerirá que usted plantee objetivos positivos y trace planes para alcanzarlos.

Los deberes tendrían que considerarse una actividad que reafirma las aptitudes en que se ha trabajado ese día en la escuela. Por tanto, se trata de una tarea que el niño puede llevar a cabo con una leve intervención del adulto. Si no es ése el caso, el próximo paso a seguir será hablar con los profesores del niño. Sin embargo, los deberes también contribuyen a inculcarle al alumno las aptitudes de la autodisciplina, la independencia y la distribución del tiempo. Desde el punto de vista de la educación emocionalmente inteligente, es preciso que se vea usted a sí mismo más como «asesor» que como «subcontratista». Aunque es posible que sus hijos se esfuercen en encasillarle en el papel de subcontratista, debe evitar que así suceda. Deje bien claro su objetivo: poner en marcha un plan para que ellos asuman mayores responsabilidades a la hora de acabar sus deberes.

Le será de ayuda que sus hijos rellenen lo que llamamos un «rastreador de problemas» (véanse las páginas 179-181) antes de sentarse con ellos y tener una conversación sobre el lío que causan los deberes. Se trata de una lista de comprobación que analiza qué ha sucedido, cuándo y dónde, qué opina el niño de su forma de actuar, qué le ha parecido bien o mal de lo sucedido, y qué podría hacer de

forma distinta la próxima vez. Es un modo de plasmar los intensos sentimientos que implica la situación sobre el papel, donde usted y su hijo puedan contemplar el asunto con más calma.

El rastreador de problemas resulta de gran utilidad cuando usted y sus hijos descubren que tienen objetivos en común. Es por su propio interés que los niños deben llevar a cabo los deberes y tareas domésticas; si no lo hacen por su amor al aprendizaje y a los logros académicos, entonces pueden suponer el «ticket de entrada» a privilegios tales como el teléfono, el ordenador o la televisión.

Ahora el próximo paso es encontrar un plan que ayude a todos los implicados a satisfacer algunas de sus necesidades. Si utiliza el rastreador de problemas es probable que comprenda un poco mejor el problema y disponga de un buen punto de partida para trazar el plan. En lugar de establecer una relación de adversarios con sus hijos en torno al tema de los deberes, ahora dispondrá de la oportunidad de crear un diálogo con vistas a la resolución del problema, un diálogo en el que usted y su hijo serán un poco más del mismo «bando». Descubrirá asimismo que las aptitudes que ha utilizado para abordar el «asunto de los deberes» también le son de ayuda a la hora de enfrentarse a otros problemas relacionados con la escuela.

## ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI HIJO A CONTROLAR LA IRA?

### El problema:

Mi hijo tiene 11 años, y últimamente me he percatado de que en casa se oyen muchos más gritos y de que en ocasiones le pega a su hermano. Con sus amigos se enzarza en discusiones e incluso en peleas, en especial cuando practican deportes. ¿Cómo puedo ayudarle a controlar su ira?

La ira es uno de los estados emocionales experimentados corrientemente tanto por niños como por adultos que nos conducen a situaciones más problemáticas. Se halla profundamente enraizada en

nuestra biología y en cierta época se basaba en reacciones de «confrontación y huida» cuando nos sentíamos de algún modo amenazados. Mientras que la ira pudo haber supuesto alguna clase de ventaja vital para nuestros predecesores en su lucha por la supervivencia, en nuestros días debe reevaluarse.

Todos hemos experimentado intensos sentimientos de ira cuando estamos sometidos a una gran tensión y nuestros hijos gimotean o hacen cosas que nos irritan y no responden a nuestras demandas de que se detengan. A medida que la ira aumenta, es como si cada suceso molesto actuara como un detonador en miniatura que mantiene e intensifica la ira inicial. Cuando la ira alcanza cierto punto resulta muy difícil contenerla. Es lo que Dan Goleman describe en su libro *Inteligencia emocional* como «secuestro emocional». Ocurre cuando hacemos y decimos cosas que nunca habríamos creído posibles en una situación de mayor serenidad y autocontrol. Si esto es cierto en los adultos, no puede sorprendernos que les suceda a los niños, quienes tienen mucha menor experiencia en dominar su ira.

La educación emocionalmente inteligente proporciona dos poderosas herramientas para ayudar a su hijo a controlar la ira. La primera, las «huellas dactilares de los sentimientos», implica que su hijo aprenda a reconocer las más tempranas señales que su cuerpo le transmite cuando empieza a sentirse furioso. Hay niños que aprietan los puños o cuya respiración se acelera. Siempre existe alguna señal, y el primer paso consiste en ayudar a su hijo a reconocer las propias. Para hacerlo, le recomendamos el rastreador de problemas (páginas 179-181), que puede ayudarles a usted y a su hijo a reanalizar situaciones que le llevaron a perder la calma.

Cuando haya aprendido a reconocer las «huellas dactilares» de sus sentimientos, hágale utilizar la segunda herramienta, los «pasos para mantener la calma». Implica que anime usted a su hijo a respirar profundamente y a contar para lograr que la ira descienda de forma paulatina. El método resulta bastante efectivo, pero aprender a llevarlo a cabo requiere cierta práctica. También es importante que se aplique cuando la ira comienza a surgir, y no cuando el secuestro emocional ya está teniendo lugar. A algunos niños puede resultarles difícil aprender este método. Pero los rastreadores de problemas supondrán un beneficio adicional porque ayudarán al niño a comprender qué

clase de situaciones le hacen tender a la pérdida de control, para que traten así de evitarlas.

La clave para ayudar a nuestros hijos está en inculcarles las cosas cuando no experimentan ira. Cuando se trata de aprender nuevas aptitudes, es mejor practicarlas cuando no se está en pleno juego. Empezar con situaciones que tengan lugar en la casa pero que no inciten en exceso a la ira, y en las que tanto usted como su hijo puedan comprobar cómo empieza a «perder los estribos». Llegará un momento, sin embargo, en que dependerá de él aprender a utilizar los pasos para mantener la calma en la vida real.

Finalmente, lo que sabemos acerca de la educación emocionalmente inteligente nos enseña a ser cautos y realistas; la ira es un sentimiento muy intenso y es posible que al niño le lleve un tiempo poder controlarla. Usted contribuirá a acelerar el proceso de aprendizaje si no sólo le inculca nuevas aptitudes, sino además le sirve de modelo para que su hijo se beneficie de observar cómo pueden llevarse a la práctica.

### CUANDO LOS PADRES NO SE PONEN DE ACUERDO SOBRE CÓMO EDUCAR A SUS HIJOS

#### El problema:

A medida que nuestros hijos se hacen mayores, me parece que mi esposo y yo cada vez estamos más en desacuerdo acerca de los problemas que surgen a diario en su crianza (y él se equivoca, por supuesto). No es una situación cómoda y tengo la sensación de que nuestros hijos están entre dos fuegos. ¿Cómo puedo solucionarlo?

Contrariamente a lo que podría pensarse, este caso supone uno de los puntos fuertes de la educación según la inteligencia emocional, no uno de sus puntos débiles. Si se tienen diferentes perspectivas de un problema es más probable que los padres encuentren una solución efectiva. Sí que supone un problema, sin embargo, que los progenitores no se comuniquen bien entre sí. Lo que sucede entonces con fre-

cuencia es que cada uno de ellos asume una conducta más extrema en lo que respecta a la crianza, en un intento de compensar el estilo (léase «error») del otro cónyuge. Si a uno se le considera más severo, el otro se vuelve entonces más indulgente. Si a un progenitor se le considera demasiado indulgente, el otro se torna entonces más severo. A medida que este ciclo continúa, los padres se distancian más y más y sus actitudes se vuelven más y más extremas hasta que ninguno de ellos está criando a sus hijos como desea, y el matrimonio se ve a su vez afectado.

La solución en este caso radica en la comunicación. Lo que precisan es:

- tiempo para hablar
- modos de hablar que entrañen apoyo mutuo
- una estrategia para considerar el problema
- un lema (uno que nos agrada es «tanto educar como amar significan adaptarse»)

**Tiempo para hablar.** Los progenitores necesitan tiempo y espacio para hablar. En nuestro trabajo con las familias, con frecuencia lo único que hacemos es proporcionarles el ambiente adecuado para que los padres se comuniquen entre sí. He aquí un gran secreto: si los padres se sentaran al menos una vez por semana a hablar de asuntos relacionados con la crianza durante una hora, muchos psicoterapeutas se quedarían sin trabajo. No es necesario que le digamos que la crianza de los hijos supone dedicar mucho tiempo, energía y dinero. No se puede escatimar el tiempo que se dedica a criar a los hijos, pues redundará en estrés, niños infelices, facturas del terapeuta, o el divorcio.

**Hablar demostrándose apoyo mutuo.** Cuando se siente a hablar con su cónyuge u otra persona significativa, utilice lo que sigue como principios orientativos (véase el capítulo 3). Plantee cuestiones abiertas, que harán que escuche sinceramente lo que la otra persona tenga que decir. No asuma nada de entrada o formule acusaciones. Después de que uno de ustedes haya hablado, el otro debería parafrasear lo dicho con vistas a comprenderlo. Además, por favor, sean pacientes. Esta clase de comunicación lleva su tiempo, y es posible que no estén habituados a ella.

**Una estrategia para la resolución de problemas.** Cuando hablen, les ayudará disponer de una estrategia. Les recomendamos STOPP SPA, que es un acrónimo de un esquema de ocho pasos para la resolución de problemas (véase el capítulo 6). Implica plantear las siguientes cuestiones: ¿Qué sentimientos experimenta usted ante la conducta de su hijo? ¿Qué sentimientos experimentan otros (hermanos, profesores, etc.)? ¿En qué consiste el problema? ¿Cómo lo expresaría claramente con palabras? ¿Qué objetivo tiene usted para su hijo? (Le sorprenderá que usted y ese testarudo cónyuge suyo tienen objetivos muy similares. Pues sí, resulta que él o ella tampoco desean que su hijo crezca para convertirse en un fracasado o un inadaptado.) Dados tales sentimientos y objetivos, ¿qué puede hacer al respecto? ¿Y qué más? ¿Con quién más tal vez le sea preciso hablar? Y ¿qué podría suceder si tratara de poner en práctica todas esas ideas? ¿Qué ha sucedido con anterioridad? De acuerdo, ¿qué le parece que funcionará mejor para llevarle a alcanzar sus objetivos?

**La adaptación es como el acero inoxidable.** El acero inoxidable, como la mayoría de metales, es una aleación, una combinación de dos o más sustancias en ocasiones muy diferentes. El resultado es más resistente que cualquiera de sus componentes. La educación emocionalmente inteligente es similar. Si no pueden llegar a un consenso sobre una idea, experimenten, prueben con un enfoque, comprueben qué sucede, y luego intenten con otro si es necesario. Determinen quién hará qué. Anticípense a los obstáculos y hagan planes sobre ellos. En la próxima ocasión en que hablen de la crianza, reanalicen cómo marchan las cosas y si es preciso revisen su enfoque. Indaguen para encontrar combinaciones creativas que se adapten al punto de vista de ambos progenitores, aunque no es necesario que siempre sea equitativamente. Traten de ser tolerantes y de aceptar los puntos de vista del otro. Respeten la opinión de su cónyuge. Muéstrense abiertos a la combinación. Continuar recorriendo la antigua senda de opiniones extremas sobre la crianza desde luego no va a funcionar.

## ¡LOS VIAJES EN COCHE ME ESTÁN VOLVIENDO LOCO!

### El problema:

Cuando subimos al coche para ir a algún sitio, cualquiera pensaría que alguien se ha llevado a nuestros buenos chicos y los ha sustituido por alguna clase de monstruos. Es como si la civilización hubiera quedado olvidada. ¡Todo son impaciencia, gritos, empujones, y vaya lenguaje! Se pelean sobre qué música poner, sobre quién ha rozado a quién... ¡Socorro!

Nada genera problemas con mayor facilidad que los espacios cerrados, el aburrimiento y la preocupación de los padres. Las furgonetas fueron inventadas por un padre que necesitaba tener separados a sus hijos durante los trayectos en coche. En ocasiones sospechamos que los padres en plena crisis de la mediana edad compran coches deportivos porque no tienen asiento trasero para los niños.

Si tiene usted que ir en coche con niños, lo cual resulta casi ineludible si tiene hijos, sea emocionalmente inteligente. Debe ser realista acerca de sus propios sentimientos, tener claros sus objetivos y ser perspicaz en lo que respecta a sus planes. Para trayectos largos, salga de noche o a primera hora de la mañana para que exista la posibilidad de que se duerman. Trate de evitar el tráfico intenso, incluso aunque signifique decirle a la gente que le iría mejor llegar un poco antes o un poco después.

En cuanto al trayecto en sí, lleve bastantes juguetes para distraerles (éste es el único uso justificado de videojuegos y walkman). Unas mesillas abatibles les permitirán dibujar y escribir y establecerán además estupendas zonas «límitrofes». Existen en la actualidad unos cuatro millones más de juegos para coche que cuando nosotros éramos niños; entonces sólo existía el juego de las matrículas y quizá algunos de cartas. Ahora parece existir en todo una versión para el coche. No olvide que son niños, por cierto. Digamos que no tienen un gran aguante. Por su bien (y por el de usted) realice paradas razonablemente frecuentes en los viajes largos.

No pretenda que se trata de una situación nueva. Prepare a sus hijos. Piense en voz alta sobre lo que recuerda de un trayecto similar previo. Comparta sus sentimientos. Devánese los sesos con ellos en busca de ideas para evitar el problema. Durante el viaje, puede recordarle a sus hijos que «pasas ciertas cosas»; cuanto más se peleen, más distraído estará usted y más durará el trayecto. Cuando el asunto raye en lo peligroso, no dude en parar en el arcén para que puedan calmarse o trate de encontrar algún medio para resolver el problema. ¡No se ponga a regañarles volviéndose mientras conduce! También puede establecer una simple gráfica para el trayecto. Por cada diez minutos de paz, ganarán un punto. Los puntos pueden suponer una golosina en la próxima parada, una oportunidad para controlar la selección de música durante cierto período de tiempo, la elección de un juego, algún privilegio extra en casa como recompensa por su madurez y autocontrol, etcétera.

### CÓMO HACER QUE LA HORA DE ACOSTARSE SEA REALMENTE LA HORA DE ACOSTARSE

#### El problema:

Mi marido y yo no estamos de acuerdo en cómo hacer que los niños se vayan a dormir; de hecho, cómo hacer que se queden en la cama. Uno tiene dos años y el otro cinco, y después de acostarse prácticamente siempre se levantan y vienen a visitarnos. Yo trabajo varias noches por semana, y a mi marido no le parece que suponga un problema que se levanten. Pero a mí sí, en especial cuando por las mañanas están agotados.

No es infrecuente que los niños tengan la clase de problemas para dormirse que se describen aquí. Lo habitual es que un niño de dos o tres años considere el sueño como una separación de los padres, y se levante a causa de la ansiedad. Con los niños de cuatro a seis años, el problema suele ser más bien un miedo específico a la oscuridad, a las sombras, a los ladrones, o simplemente a estar solo. Y por supuesto

algunos prefieren la calidez, la comodidad y la seguridad de estar con mamá y/o papá. Considerando todo esto, ¿por qué iban sus hijos a desear permanecer en la cama?

La educación emocionalmente inteligente proporciona varias herramientas para enfrentarse a esta situación. Lo que usted deseará es mostrar empatía a sus hijos, tratar de comprender sus sentimientos y por qué se sienten de ese modo, efectuar un seguimiento de cuándo tiene lugar el problema, y entonces, con gran optimismo, dar los pasos necesarios para asegurarles que todo va bien, proporcionarles las herramientas que necesiten para comprobarlo y, he aquí la parte más dura, ceñirse a su plan.

En primer lugar, hable con sus hijos sobre el motivo por el que abandonan sus habitaciones. Pregúnteles si tienen miedo de algo, o si algo les preocupa. Los niños mayores quizá sean capaces de hablarle sobre las «huellas dactilares de los sentimientos», que no son sino partes de nuestro cuerpo que nos señalan cuándo padecemos estrés o estamos enojados. Por ejemplo, cuando usted o su marido salen de la habitación de sus hijos, es posible que ellos se sonrojen, o que les dé un vuelco el estómago, o que se les acelere el corazón, o algo parecido. Pregúnteles a sus hijos qué les haría sentir mejor cuando están en la cama. Para muchos niños algo mayores, revisar a fondo la habitación, dejar una luz encendida o una linterna a mano supone una gran ayuda.

También es importante efectuar un seguimiento de dónde y cuándo tienen lugar los problemas. Lleve una gráfica que le diga, en el caso de cada niño, cuál es su hora de irse a dormir, cuál de los progenitores se halla en casa, cuándo empieza a llamar o hacer acto de aparición, y qué pasa después. Durante gran parte del tiempo los padres transmiten mensajes cruzados a sus hijos. Sabemos de progenitores que por las noches están solos en casa, que no pasan mucho tiempo con sus hijos y que de hecho se sienten contentos cuando sus pequeños exploradores salen de sus camas para acudir a ellos. También sabemos que las pautas de cuándo tiene lugar un problema nos proporcionan muchas pistas sobre por qué sucede.

Es necesario que los progenitores estén de acuerdo sobre qué significa la hora de acostarse, porque por las mañanas es muy difícil tratar con un niño cansado. Si los padres quieren pasar un tiempo extra



con sus hijos, resulta más justo y claro atrasar la hora de acostarse que confiar en o incluso alentar esas escapadas a lo Houdini de sus dormitorios. Así pues, si ambos tienen claro que su objetivo es lograr que los niños se queden en la cama, he aquí varios pasos que pueden seguirse:

**Asegúrese de que cuando digan buenas noches sea una despedida definitiva para toda la noche.** Dígales a sus hijos, después de seguir con la rutina habitual, que les verá por la mañana y que tendrán que pasar la noche en sus camas o cunas, y no en otro sitio. Se trata de la última oportunidad para besos, abrazos, cuentos, indagaciones en busca de alienígenas, o de beber algo (lo cual no es una gran idea por otros motivos). Si es necesario un genuino viaje al baño, decida si el niño simplemente puede ir por su cuenta o si está bien que le llame a usted. Si el niño aprovecha para pasearse, llévele de inmediato de vuelta a la cama con la mínima conversación (sin mostrar además una particular alegría o furia, como si devolviera usted un libro a la estantería).

**Establezca una gráfica para ceñirse a la rutina nocturna.** Permita que sus hijos peguen en la nevera un adhesivo en la casilla correspondiente cuando pasen una noche sin viajecitos. Si lo desea, cuando reúnan un número determinado de adhesivos por semana (puede empezar por cuatro e ir aumentando hasta siete dependiendo de la frecuencia con que tenga lugar el problema), obsequie a los niños con una golosina, un cuento extra, atrasar la hora de dormirse quince minutos un día señalado o un pequeño rompecabezas o un libro. Pero a la mayoría de niños sencillamente les encanta seguir la gráfica e incluso responderán al incentivo de adhesivos mayores o mejores. Descubrirá que puede ir prescindiendo gradualmente de las gráficas, pero no se precipite a hacerlo antes de tiempo. Espere al menos unos cuantos meses.

**Cuando los niños se resistan, muéstrese comprensivo pero firme.** Hay niños que cuando descubren que no pueden permanecer levantados no vuelven a salir de la cama, pero se echan a llorar. A veces. Nuestro consejo es que trate de aguantar. Intente esperar quince o veinte minutos antes de entrar. Parece una eternidad, pero la mayoría de niños dejan de llorar y se quedan dormidos antes de que transcurra ese tiempo, y si vuelven a llorar a la noche siguiente lo hacen

durante un período más corto. A la mañana siguiente, déjeles bien claro que usted está ahí, que todo está en orden y a salvo; exactamente como dijo que sucedería. Esa reafirmación por su parte resulta convincente, pero aun así puede llevarle una semana conseguir que el método funcione. Cuando uno escucha a su hijo presa de la aflicción —y algunos niños son verdaderos maestros del tema— es posible que tenga que acabar entrando, pero no saque al niño. Sea breve; enjúguele las lágrimas, suénele la nariz y luego diga: «Eres lo bastante mayor como para quedarte en la cama. Mamá (y/o papá) está aquí, y estará aquí por la mañana. Te diré qué vamos a hacer: en cuanto te duermas, vendré a ver cómo estás.» Deséele entonces buenas noches y salga. Le sorprendería la cantidad de niños pequeños que se sienten seguros con esta clase de enfoque. A los más perspicaces, puede proponerles un trato y decirles que dejará algo en su habitación cuando entre para que así sepan que ha comprobado si estaban bien. Puede tratarse de un pañuelo, un calcetín determinado o alguna otra cosa suave y segura.

Recuerde, el problema a la hora de acostarse de una noche le amargará el despertar de la mañana siguiente. Sea consecuente y logrará su objetivo.

## CÓMO TRATAR A UN ADOLESCENTE DESHONESTO Y MENTIROSO

### El problema:

Mi hijo de 17 años, que asiste al instituto, me miente constantemente. Me engaña sobre sus deberes y en general es deshonesto con los profesores e incluso con su jefe en el empleo que tiene después de la escuela. No sé cómo han llegado las cosas hasta este punto. ¿Qué puedo hacer?

Los progenitores quieren poder confiar en sus hijos. Existen pocas cosas más importantes. Que parezca no haber confianza puede producir una sensación muy desagradable. Pero recuerde que eso

también es cierto con su hijo. No se siente precisamente bien cuando miente. Pero, como la mayoría de los hábitos —y la mentira y la falta de honradez con frecuencia se convierten en eso con el tiempo—, resulta difícil de abandonar.

Asumamos ahora un par de cosas. Asumamos que su hijo diferencia lo bueno de lo malo y normalmente sabe que está mintiendo. No necesitamos inculcarle las lecciones básicas que le enseñaríamos a un niño más pequeño. La educación emocionalmente inteligente suele iniciarse preguntándose: «¿Cuál es el problema desde el punto de vista de mi hijo? ¿Cómo se siente mi hijo? y ¿Qué pautas sigue?».

Cuando los adolescentes mienten, lo hacen normalmente porque no quieren que sus padres sepan que hacen algo que desaprobarían, o porque se sienten inseguros y utilizan la mentira para obtener algo que no creen poder ganar a través de su propio talento, y/o para evitar una situación en la que se sienten fracasados o incómodos. Los años de la adolescencia suponen una época de experimentación más que de rebelión. Así pues, los adolescentes precisan desde el primer grano ocultarles algunos secretos a sus padres. Saben que los padres tienen cierta imagen de ellos y es posible que no deseen empañarla.

Sin embargo, las mentiras en situaciones como ésta no suponen lo mismo que las mentiras con respecto a los deberes, las responsabilidades de trabajo, las tareas domésticas y cosas por el estilo. Hay muchas formas de endurecerse ante tales mentiras, de asegurarse de que existan consecuencias y de que éstas se sufran por completo. Pero antes de tratar de establecerlas, tenemos la sensación de que hay algo más relevante en juego: su relación con su hijo. ¿Cómo será ésta? Hemos visto casos sistemáticos de mentiras seguidas de castigo paterno o materno apartar a demasiados chicos de sus padres para arrojarles en los brazos abiertos de bandas u otras clases de grupos antisociales.

Reflexione sobre el más antiguo consejo sobre las relaciones progenitor-hijo: honrarás a tu padre y a tu madre. Advertía que no se utiliza el término «obedecer»; algunos creen que una interpretación mejor de «honrar» sería «respetar». El respeto es una relación mutua, es algo que se recibe con mayor intensidad cuanto mayor es la intensidad con que se da. La obediencia, en especial la que se presta a causa del miedo, es muy probable que lleve al resentimiento y la rebelión, a menudo en la forma de la falta de honradez.

¿Cómo nos ganamos el respeto de nuestros hijos adolescentes? Demostrándoles cuánto nos preocupan y cuánto les valoramos, descubriendo y elogiando sus puntos fuertes, pidiéndoles su opinión y valorándola, haciéndoles sentirse parte de nuestras vidas, de la vida cotidiana del hogar, y por tanto parte responsable en la toma de decisiones que también les afectan a ellos. Y lo hacemos demostrando nuestra tolerancia cuando se comportan de forma equivocada, lo cual no es sino el inevitable resultado de crecer y experimentar para encontrar un modo propio de hacer las cosas. Debemos mantener abiertos los canales de comunicación con nuestros hijos adolescentes, aunque quizá tengamos que esforzarnos un poco para encontrar la frecuencia que permita esa comunicación. Así pues, es necesario que efectuemos un seguimiento de cuándo son más óptimas nuestras relaciones con ellos. ¿Cuándo somos más francos? ¿Cuándo tienen lugar las conversaciones más enriquecedoras? ¿Cuáles son los temas más «seguros» y cuáles las mejores horas del día o la noche? Hay padres que creen que el mejor modo de comunicar lo que en persona les parecerían sermones es a través del correo electrónico o de mensajes telefónicos a sus hijos adolescentes. Lo triste es que hay ocasiones en que las cosas han llegado tan lejos entre un progenitor y su hijo adolescente que resulta difícil encontrar un mínimo terreno en que construir algo. En tales casos, le sugerimos que ponga mayor ahínco, que busque momentos positivos por pequeños que sean, y que observe la relación de sus hijos adolescentes con otros miembros de la familia. En ocasiones eso les proporciona a los padres un modo de restablecer el canal de comunicación.

**Haga borrón y cuenta nueva.** Por difícil que pueda parecer, opinamos que la mayoría de las veces lo mejor que pueden hacer los progenitores es sentarse junto a sus deshonestos hijos adolescentes y declarar una amnistía. Lo que ocurrió en el pasado pertenece al pasado; es preciso que construyamos una relación juntos para nuestro futuro. Esto requiere en ocasiones una profunda introspección de los padres acerca de su propia honradez. Los niños se percatan de las cosas: sus relaciones laborales; su actitud ante los impuestos; conversaciones telefónicas en que sus palabras y expresiones faciales no están en consonancia; cómo trata a la familia, a los amigos, jefes y vecinos. Es preciso que nos demos respeto mutuo, y éste empieza por



la honradez. Y las más de las veces serán los padres quienes deban dar el primer paso. Explíquelo a su hijo que tiene confianza en él. Señáله sus puntos fuertes. Asegúrese de que sus expectativas en lo que concierne a notas, deportes y logros laborales sean realistas. La desilusión tiene lugar cuando se cree que esperan lo imposible de uno y, por supuesto, no se logra. Plantee algunos objetivos y pautas realistas y háblele de trabajar juntos. Abra los canales, pero asegúrese también de que no proteja a su hijo de las consecuencias de su falta de honradez. Usted está ahí para ayudarlo, pero la ley es la ley, las normas de la escuela son las normas de la escuela, y la gente a menudo trata a los demás como les parece que les han tratado a ellos.

Por encima de todo, no espere que su hijo cambie de inmediato. Se trata de un proceso gradual porque, como cualquier hábito, la falta de honradez puede tornarse casi reflexiva y por tanto difícil de detener rápida y completamente. El chico necesita comprobar la actitud de usted, para averiguar si mantendrá su palabra y se concentrará más en sus puntos fuertes y será comprensivo con sus dificultades. El respeto suscita respeto, y a partir de ahí la honradez no tardará mucho en llegar.

## CÓMO FIJAR LÍMITES A LOS ADOLESCENTES

### El problema:

Tengo una hija de 15 años, y sus amigas pueden salir por la noche hasta la hora que quieran, utilizar el teléfono tanto como deseen, utilizar Internet sin restricciones, ver películas sólo para adultos y comprar con la misma frecuencia con que se lavan la ropa, lo cual sucede muy a menudo. No sé de muchas de ellas que reciban aún educación religiosa o la practiquen, o que tengan responsabilidades reales en casa. ¿Es que estoy chapada a la antigua? Yo no creo que eso sea lo adecuado para mi hija, o para mis otros hijos más pequeños.

¿Chapada a la antigua? Claro que no; sigue usted el rumbo de la educación de los hijos en el siglo XXI. Parece conocer la respuesta de

antemano; los padres de las adolescentes que describe no les están haciendo ningún favor. Pero ¿cómo se establecen los límites? ¿A cuáles debemos ceñirnos? ¿Cómo decidirse? Estas preguntas que nos plantea son tremendamente difíciles.

Si queremos que nuestros adolescentes crezcan para ser auto-disciplinados, responsables y sensatos, debemos proporcionarles oportunidades para tomar decisiones y enfrentarse a los límites. Y es preciso que empecemos a hacerlo pronto, no más tarde de la edad que tiene su hija, porque tienen por delante decisiones serias que tomar, referentes a coches, salidas en pareja, bebidas, fiestas; quizá usted ya tenga que enfrentarse a alguna de ellas, pero a medida que los niños crecen se tornan aún más relevantes.

Creemos que uno de los motivos principales de que los padres tengan problemas a la hora de establecer límites es que no tienen claros los objetivos para su familia, o para sus hijos. Cuando uno contempla la oportunidad de salir, de hablar por teléfono, de sentarse al ordenador, no resulta difícil decir simplemente: «¿Acaso es tan importante este asunto?» Pero el asunto es en realidad: ¿adónde lleva todo eso? ¿Qué beneficio supone para nuestra familia? ¿Para mi hijo? ¿Estamos invirtiendo sabiamente el dinero, o debemos tener en mente ciertos objetivos cuando lo gastamos? ¿Queremos que nuestros hijos desarrollen afición por la lectura además de ser viciados? ¿Nos preocupa que nuestros hijos se vean expuestos a las clases de violencia, lenguaje y sexualidad que hacen que las películas se ganen la calificación de «para adultos»?

Los padres necesitan hacer inventario de los objetivos que han establecido para sí mismos y para sus hijos. Ciertas cosas pueden y deben ser negociables. Se trata de aspectos sobre los que usted abriga sentimientos y valores intensos y sobre los que no va a cambiar de opinión. Por supuesto, a medida que los niños atraviesan edades más significativas, se hace necesario que esas cosas salgan de nuevo a flote para ser revisadas y discutidas, como el ver películas para adultos una vez cumplidos los 18 años. Pero eso no significa que vaya usted a cambiar de opinión.

La no negociabilidad se extiende más allá de las prohibiciones de la vida familiar. Usted puede desear que su hijo continúe recibiendo educación religiosa, que se apunte a alguna clase de voluntariado o

actividad benéfica, que asuma la responsabilidad de ciertas tareas específicas como parte de la rutina del hogar, que se mantenga en contacto con ciertos parientes, o que haga otras cosas que para usted son importantes. Puede dejar claro que esas cosas tendrán que ser prioritarias respecto a otras como el uso del teléfono o las compras. Tiene usted todo el derecho a inculcar la responsabilidad en su hijo, y ése constituye un buen método para hacerlo.

Permítanos advertirle sobre unos cuantos puntos. Cuando antes empiece con los niños, antes comprenderán la lógica de lo que usted hace y llegarán por fin aceptarlo. No caiga en la trampa de esperar una alegre conformidad. Lo más importante al principio es la conformidad; la alegría puede venir después. Asegúrese de exponer sus ideas y valores para su discusión, al menos un par de veces al año. Escuche lo que sus hijos tengan que decir cuando le piden que modifique su postura. Cuestione sus razonamientos y escúcheles atentamente. Es posible que descubra que en efecto modifica ciertas cosas. Cuando esto se hace en una discusión razonada, lo usual es que se trate de algo positivo. Pero introduzca los cambios de manera gradual. Y no tema volver a establecer un antiguo límite si lo cree necesario. Sólo recuerde no dejar que a sus hijos les parezca que un límite, una vez se ha cambiado, se ha hecho para siempre.

Los objetivos, la comunicación y la no negociabilidad suponen instrumentos esenciales para una crianza emocionalmente inteligente.

## ¿QUÉ HAGO CUANDO MI HIJO ESTÉ TRISTE?

### El problema:

He leído tanto últimamente sobre la depresión en los niños que me siento confusa. Hay ocasiones en que mi hijo parece muy triste. ¿Se trata de algo serio? ¿Cómo me enfrento a ello? ¿Cuál es el mejor modo de abordar a mi hijo cuando suceda?

No es inusual que los niños se sientan tristes a medida que crecen. Hay niños especialmente sensibles a lo que les rodea y que tien-

len a interiorizar los sentimientos más que a demostrarlos. Muchos niños pueden experimentar tristeza como resultado de una pérdida real o percibida. Tampoco es inusual que la experimenten como resultado de dificultades o conflictos que hayan tenido lugar con los niños de su edad. Esto sucede con frecuencia en las escuelas cuando los niños empiezan a definirse y a cambiar de grupos. Mientras que durante la infancia deben esperarse breves períodos de tristeza, es importante observar muy de cerca a los niños para asegurarse de que no experimentan una depresión clínica.

La tristeza es una de las emociones humanas básicas que todos los niños experimentan en un momento u otro. Cuando sale inicialmente a la superficie, los padres emocionalmente inteligentes acuden a la «caja de herramientas» y eligen las adecuadas. En primer lugar, será importante abrir los canales de comunicación con su hijo y servir de espejo que refleje lo que está sintiendo. Cuando le interroge acerca de sus sentimientos, será necesario que formule preguntas de seguimiento, lo que nosotros llamamos la regla de las dos preguntas (véase la página 108). Empiece por preguntarle al niño cómo se siente. Prepárese entonces a continuar mediante «¿Cómo te sientes en realidad?» o «Me di cuenta de tu expresión cuando regresaste de la escuela, de estar con los amigos, etc. ¿Cómo te sentías entonces?» Recuerde no abandonar el tono interrogativo para así empezar a comprender el problema que experimenta.

Existe una buena probabilidad de que su hijo se sienta triste a causa de lo que él considera una pérdida, ya sea de amigos, estatus, seguridad o autoestima. Su tarea, a través del interrogatorio facilitativo y de reflejar lo que oye de su hijo, es la de escuchar y dejar que el niño sepa que experimenta usted empatía con la forma en que se siente. Trate de asumir la perspectiva de su hijo e imaginar el mundo a través de sus ojos. Hay ocasiones en que ya sólo comprender la tristeza de su hijo supondrá una importante fuente de alivio.

Si tiene usted un hijo menor de 5 años que se siente triste, puede usted sentarse armado de papel y lápices de colores y animarle a expresar sus sentimientos a través de dibujos. El dibujo supone una actividad maravillosa para los niños que se sienten tristes y necesitan una vía de escape, y proporciona un barómetro visible de lo que está sucediendo en su interior. Cuando un niño empiece a sentirse mejor,

probablemente lo reflejará en los dibujos. Además, deje que su hijo elija libros que leer. Verá usted cómo cambian los títulos a medida que su humor va mejorando.

Como progenitor tendrá usted que juzgar la mejor forma de abordar a su hijo y de ayudarlo a través de su tristeza. La tristeza es corriente entre los niños y tiene un componente de adaptación que puede no precisar intervención alguna. Si tal es el caso, valorar los sentimientos de su hijo puede ser todo lo que necesita. Sin embargo, si siente que su hijo está atrapado en ese estado emocional, puede ser necesario que se esfuerce en cambiar la perspectiva de su hijo sobre lo que sucede. Las investigaciones en el campo de la inteligencia emocional sugieren que uno de los mejores modos de enfrentarse a la tristeza es a través del uso de distracciones. Las distracciones tienden a eliminar el impulso de cavilar sobre los pensamientos negativos que puedan ir asociados a sentirse triste.

Con esta información, puede usted intentar ayudarlo a asumir otro modo de pensar. Varias de las mejores actividades son físicas, como el aeróbic, los deportes, cualquier ejercicio o incluso el baile. Para niños algo mayores, el voluntariado y el trabajo comunitario son efectivos a la hora de cambiarles de humor. Y los clásicos remedios para levantar el ánimo como la televisión, las películas, los videojuegos y los rompecabezas pueden interesar al niño hasta el punto de hacerle sacudirse la tristeza.

Tenga presente que estas herramientas de la educación emocionalmente inteligente se dirigen a la clase de tristeza que forma parte de la vida cotidiana. Cuando los niños no estudian, cuando su tristeza persiste e interfiere en la alimentación, el sueño, las relaciones sociales y el rendimiento en la escuela durante un período de varias semanas, no dude en contactar con el tutor o psicólogo de la escuela o con otro profesional de la salud mental.

## ¿CÓMO HACER QUE TODO EL MUNDO SALGA DE CASA POR LAS MAÑANAS, INCLUIDO YO?

### El problema:

Soy una persona lista. Trabajo, colaboro en el voluntariado y hago un montón de cosas difíciles. Pero no consigo que todo el mundo salga de casa por la mañana sin acabar agotado o sin sentir que voy a estrangular a alguien o simplemente salir corriendo por la puerta para jamás regresar. Trato de que se den prisa y ellos se mueven a cámara lenta. ¿Por qué no puedo enfrentar mejor esta situación?

Los psicólogos han descubierto algo que Einstein no logró descubrir:  $V = 1/TP$  y  $PAP = 1/V$ . Esto significa que la velocidad del movimiento de los niños ( $V$ ) es inversamente proporcional al tiempo de que dispone el progenitor ( $TP$ ). En otras palabras, cuanto menos tiempo tenga usted, más tardará el niño. Resulta interesante que las palabras de apremio de los progenitores ( $PAP$ ), tales como «date prisa», son también inversamente proporcionales a la velocidad del niño, y por tanto no hacen sino ralentizarle más. Un descubrimiento similar es el de que cuanto mayor sea la importancia que el progenitor conceda a llegar a tiempo ( $IPLLAT$ ), menor será la probabilidad de que el niño esté listo, o  $V = 1/IPLLAT$ . Combinadas resultan  $V = 1/TP - 1/PAP - 1/IPLLAT$ . Simplificadas, estrés matutino más precipitación igual a problemas y ralentización.

Aunque muchos han especulado sobre los motivos de ese fenómeno de «precipitación ralentizada», nosotros creemos que se debe al estrés. Poquíssimos de nosotros funcionamos bien en situaciones de mucho estrés, ya se trate de padres o hijos. Una reacción común al estrés es ralentizar para enfrentarse al problema. Por tanto, cuanto más estresado está el progenitor por marcharse, más despacio procede el niño, más estresado se torna el progenitor, más despacio aún procede el niño, más estresado aún...

Distánciese de su rutina matutina y pregúntese cuál es el problema. Con frecuencia es que no disponen del tiempo suficiente para

estar listos. Haga de tripas corazón y reajuste los horarios cuanto sea necesario. «Sí, claro, es fácil decirlo», está pensando usted. La crianza emocionalmente inteligente radica en ser realista y desde luego en ser conscientes de nuestros sentimientos. Piense como medida preventiva. Si hacer que los niños se acuesten media hora antes y se levanten media hora antes puede ahorrarle mañanas de gritos y dolores de estómago y de llegar tarde, vale la pena intentarlo, ¿no le parece? Y si a ellos no les gusta, todo lo que tienen que hacer para volver a la antigua rutina es estar listos a tiempo por las mañanas con el mínimo alboroto. La vida es siempre una cuestión de opciones y consecuencias. Resuelva problemas con sus hijos, pero establezca un objetivo bien claro. Tome sus decisiones conscientemente en lugar de tan sólo dejar que las cosas sigan su curso. Analice qué otros ajustes pueden hacerse en el horario para dejar libre más tiempo por las mañanas.

El tiempo no es lo único que cuenta, por supuesto. También es preciso que utilice usted algunas estrategias de la educación emocionalmente inteligente para controlar la pérdida de tiempo disponible (véase el capítulo 4). Elogie a todo el mundo que muestre una conducta consecuente con el hecho de estar listos. Señale que pueden «pasar cosas», como que se queden sin desayuno, que tengan que pagarle la gasolina si tiene que llevarles (una vez más), o que recibirán un castigo si llegan tarde a la escuela. Una madre le dijo a su hijo que saldría de casa a las 7.50 horas de la mañana y que también lo haría él, estuviese o no vestido. Tuvo que meterle la ropa en una bolsa y hacerle subir al coche en pijama una sola vez para que se amoldara. Establezca una gráfica para delinear los pasos para estar listo y observe de cerca la actuación de sus hijos (levantarse a tiempo, lavarse, vestirse, hacer la cama, desayunar, etc.). Ocasionalmente, satisfaga las peticiones de desayunos especiales como incentivo, incluso aunque tenga que esperar al fin de semana para hacerlo.

Con los adolescentes, le recomendamos que les haga responsables de analizar el problema utilizando STOPP SPA (véase el capítulo 6). En este acrónimo, la **S** significa expresar Sentimientos; la **T**, que se Tiene un problema; la **O**, que debe establecerse un Objetivo claro y definido; la primera **P** significa Pensar en diferentes modos de alcanzar el objetivo; la segunda **P**, Prever qué tal funcionarán; la **S**, Seleccionar el que parezca mejor de ellos; la tercera **P**, Planear cómo hacerlo funcio-

nar en el mundo real, incluyendo anticiparse a los escollos; y la **A**, por Advertir qué tal funcionó y qué debería hacerse la próxima vez.

Por ejemplo, el adolescente puede responder:

**S** = Estoy cansado y furioso por la idea de ir a la escuela

**T** = No soy una persona madrugadora

**O** = Quiero graduarme de bachiller

**P** = Poner el despertador en mi habitación

Que me despierten mis padres

Que me llame un amigo

Irme a dormir más temprano

**P** = Olvidaré conectarlo

Se niegan

Se queda dormido

¿Y perderme la serie?

**S** = De acuerdo, me iré a dormir antes y pondré el despertador

**P** = Me iré a la cama a medianoche, pondré el despertador a las siete, con el timbre bien alto, si no me levanto sabré que voy a ganarme otra penalización y no voy a pedirte que me lleves, pero si me consiguieras un coche no tendría que pedirte y siempre llegaría a tiempo

**A** = Lo intentaré y ya veremos

Resuelva usted sus problemas a través de este método con flexibilidad, creatividad y perseverancia. Vale la pena, y ya verá que a medida que su estrés descende las cosas le irán saliendo cada vez mejor. ¡Incluso Einstein lo sabía!

## La autoestima de nuestros hijos

*«La autoestima es el factor que decide el éxito  
o el fracaso de cada niño como ser humano»*  
(D.C. Briggs)

\*  
\*\*

Mónica, una niña de cinco años, percibe y siente el cariño y el aprecio que sus padres y hermanos le manifiestan de forma espontánea y constante. Se siente querida y valorada; se siente «especial»... A su manera, se da cuenta de que su existencia es una fuente de gozo para las personas de su entorno familiar.

Al sentirse valorada, aprende gradualmente a percibir su propia valía. En estas circunstancias, no es difícil para Mónica desarrollar una autoestima positiva. Y así, Mónica vive feliz e interesada por lo que la rodea; disfruta charlando, jugando y hasta haciendo sus deberes escolares, y no siente demasiada necesidad de llamar la atención haciendo trastadas, aunque las haga de vez en cuando.

Tampoco le preocupan demasiado sus errores y equivocaciones, pues sus padres le han enseñado que nadie es perfecto y que todos nos equivocamos a menudo, y no la quieren más cuando se comporta impecablemente que cuando rompe un jarrón y arma jaleo, aunque la corrijan como es debido.

A medida que va creciendo, si los que la quieren y son importantes para ella se abstienen de *exigir* que saque sobresalientes, que gane premios, que protagonice las funciones del colegio, que toque el piano sin un fallo o que baile sin un traspiés, ella se sentirá estimada y querida, no por las cosas más o menos notables que sea capaz de hacer, sino, sencillamente, por ser Mónica.

En el transcurso del tiempo, gane o pierda, destaque o sea del montón, mientras se sienta estimada y valorada incondicionalmente por sus personas significativas, Mónica aprenderá a amar al prójimo como a sí misma, por la sencilla razón de que ha aprendido a valorarse a sí misma, a disfrutar siendo ella misma y a sentirse en paz consigo misma. Esta actitud de sano amor a sí misma la libera para abrirse y darse generosamente a los demás.

El caso de Mónica es un ideal al que, por fortuna, se aproximan bastantes casos reales. Todos conocemos a niños parecidos a Mónica. Por desgracia, también sabemos de otros que, habiendo crecido en un entorno familiar en el que se sentían rechazados, agredidos y hasta odiados, se transforman en adolescentes difíciles y conflictivos, inseguros de sí mismos, fáciles víctimas de la droga, del alcohol y de la desesperanza.

*«Cada vez me impresiona más  
el número de muchachos que encuentro en la vida  
que se odian a sí mismos»  
(J.L. Martín Descalzo)*

\*  
\*\*

Un estudio realizado en Valencia en los años ochenta concluía que alrededor de 4.000 niños padecían depresión en la Comunidad Valenciana, y bastantes de ellos habían pensado en suicidarse. Según dicho estudio, «los síntomas más relevantes relacionados con la depresión infantil son

la tristeza, la falta de afecto que acusa el niño, los sentimientos de soledad y de culpabilidad, la conducta agresiva, la *baja autoestima* y la pérdida del apetito». La autoestima positiva cultivada desde la niñez es una eficaz profilaxis contra los devastadores efectos de la depresión. Y, por el contrario, la autoestima deficiente es el caldo de cultivo de dicha depresión.

Sin duda, todos los padres desean que sus hijos se valoren en lo que realmente valen, para que, pertrechados con una visión y una valoración positivas de sí mismos, sepan enfrentarse a los inevitables altibajos de la vida y lleguen a ser personas razonablemente seguras de sí mismas, felices, eficaces y solidarias. En suma, desean para sus hijos una autoestima fuerte y estable. Proponemos algunas orientaciones para que los padres puedan facilitar el desarrollo de la autoestima de sus hijos, advirtiendo de antemano que no hay recetas infalibles; pero, ciertamente, algo sí puede hacerse, y vale la pena intentarlo.

En primer lugar, es importante tener en cuenta que todos, querámoslo o no, tenemos una influencia, positiva o negativa, en aquellos con quienes convivimos, sobre todo en nuestros hijos, para quienes solemos ser figuras significativas por excelencia (recordemos el «efecto Pygmalión» del capítulo precedente). Los padres son para sus hijos *espejos psicológicos* a partir de los cuales ellos van construyendo su propia imagen. Desde que nace, el niño se mira en sus padres y va aprendiendo lo que vale por lo que *siente* que ellos le valoran.

*«La imagen que tu hijo tiene de sí mismo  
es el resultado directo del tipo de estímulos  
que recibe de ti cotidianamente»  
(W.W. Dyer)*

\*  
\*\*

Érase una vez —cuentan los Hermanos Grimm— una bellísima muchacha llamada Rupunzel, que, raptada por



una bruja feísima, vivía prisionera en una torre en la que no había espejos y de la que no podía escapar. La bruja, que era su única compañía, le repetía una y otra vez: «Rapunzel, eres tan fea como yo», mientras la miraba fijamente con sus ojos legañosos, sus cabellos alborotados y su tez cetrina y arrugada. Cada vez que veía a la bruja, Rapunzel se decía: «¡Ah, si yo soy como esta bruja, no quiero salir de esta torre nunca jamás!». Y así, seguía viviendo en la torre, prisionera de su creencia en su propia fealdad.

Pero, un día en que estaba triste y aburrida, Rapunzel se asomó a un ventanuco y vio a un príncipe encantador cabalgando sobre un caballo blanco. El príncipe, a su vez, vio a la bella Rapunzel, se detuvo bajo la ventana y la miró sonriente. También ella le sonrió y, sin pensarlo dos veces, descolgó sus largas trenzas rubias por la ventana. El príncipe trepó por ellas, y de ese modo ambos pudieron verse cara a cara y mirarse a los ojos. Entonces Rapunzel se vio, por primera vez en su vida, reflejada en los ojos del príncipe como en un espejo, se dio cuenta de que era muy bella y se sintió libre. Saltó al suelo, subió a la grupa del caballo del príncipe, y la pareja se alejó a toda prisa de la torre y de la bruja. Y, como suele ocurrir en los cuentos, fueron felices el resto de sus vidas...

Las huellas de estos espejos de nuestra infancia son profundas y duraderas, tanto para bien como para mal. El testimonio de Franz Kafka en su conocida *Carta al Padre* es escalofriante: «Cuando emprendía algo que te desagradaba, y tú me amenazabas con un fracaso, mi respeto por tu opinión era tan grande que el fracaso era inevitable, aunque no hubiera de producirse hasta más tarde. Perdí toda confianza en mis propios actos»...

Los niños, pues, tienden visceralmente a creer lo que sus padres les dicen y a comportarse en conformidad con lo que éstos esperan de ellos. Si tú, padre o madre, crees de verdad que tu hijo es «más torpe que los demás» y que

«no tiene iniciativa», le comunicarás, aun sin pretenderlo, estas expectativas negativas a través de tus gestos y de tus palabras. No te extrañe, pues, que el niño acabe comportándose torpe y desmañadamente.

*«Soy de la opinión de que, cuando se trata a alguien como si fuese idiota, es muy probable que, si no lo es, llegue pronto a serlo»*

(F. Savater)

\*  
\*\*

Por el contrario, si eres una persona que confía en su hijo y estás convencido de que puede crecer y mejorar, tu «espejo» le infundirá confianza y seguridad en sí mismo, y el niño asimilará positivamente tu mensaje: «Puedes hacerlo... Verás cómo lo consigues»... Aprenderá, pues, a confiar en sus propios recursos y en sí mismo.

*Mi pie izquierdo*, commovedora y galardonada película basada en una historia real, es un ejemplo impresionante del poder transformador de la confianza inquebrantable de una madre en su hijo, que desde que nació sólo podía mover el pie izquierdo, debido a una parálisis cerebral.

Alentado y apoyado fundamentalmente por su madre, pero también por el resto de su familia, aquel niño, Christy Brown —que, por lo demás, era bastante inteligente—, aprendió a leer, escribir y pintar con suma destreza, hasta el punto de ver sus cuadros expuestos en una galería de arte y publicar varios libros, entre ellos la autobiografía en que se basa la película. También se enamoró, se casó y disfrutó varios años de feliz matrimonio hasta su temprana muerte.

Entre los factores que contribuyen decisivamente a la formación de la autoestima positiva o negativa del niño, el primero en el tiempo, y tal vez en importancia, es el

*lenguaje corporal, no-verbal*, con que le «hablan» y se comunican con él quienes le rodean, cuando todavía él no puede entender las palabras. Es el lenguaje de las miradas, de las caricias, del tono de voz... y también de los silencios, las caras largas, las ausencias, los gritos, los golpes...

Cuando baña a Nacho, su madre concentra todos sus sentidos en el niño. Sus músculos están relajados, su tono de voz es suave y acariciador, y hay una luz bondadosa en sus ojos. La madre contempla con ternura los rollitos de grasa del bebé, los hoyuelos en los deditos de sus pies... Le encantan las reacciones del bebé cuando le echa agua sobre el vientre. Cuando él gorjea, ella le responde de la misma manera. Cuando él chapotea, ella se ríe y juega con él. No se pronuncian palabras, pero madre e hijo se están comunicando profundamente. Nacho capta, percibe, siente, a su manera, que su madre le adora, y así va experimentando la vivencia de ser valorado.

Por el contrario, la madre de Pedrito se concentra en la revista *Hola* mientras le da el biberón, que sostiene con cierta indolencia entre sus dedos. Si él rebulle, ella no se inmota; si él le agarra la blusa, ella le desprende los dedos sin dejar de leer. Pedrito y su madre no comparten la experiencia; no hay comunicación profunda entre los dos. Lo cual es triste, porque, en esta etapa de su vida, la madre es todo su mundo para Pedrito, y esta experiencia le «dice» que no merece atención. Tempranas experiencias de este tipo pueden afectar negativamente a la autoestima del niño.

Según nos informan publicaciones dignas de crédito, en un estudio realizado hace pocos años en Inglaterra se llegó a la conclusión de que los recién nacidos que son abrazados por sus madres durante veinte o más minutos inmediatamente después del parto, lloran menos y duermen y comen mejor, por lo que su desarrollo físico y psíquico suele ser más satisfactorio. También se nos informa de que, en un hospital norteamericano, niños nacidos prematuramente crecían y engordaban tanto más rápida-

mente cuanto más se les acariciaba. Y se está popularizando la práctica de que los padres que esperan un bebé le comuniquen a éste su afecto mediante caricias sobre el vientre de la madre. Son ejemplos concretos de la importancia de la comunicación no-verbal.

«¿Ha abrazado hoy a su hijo?»

(S. Johnson)

\*  
\*\*

Otro factor importante en el desarrollo de la autoestima infantil es la *propia experiencia* del niño. Se trata de que el niño vaya descubriendo y «conquistando», con su propio esfuerzo y en la medida de sus posibilidades, el mundo que le rodea. Conviene, pues, no hacer por él lo que él mismo ya es capaz de hacer. Conviene, en suma, enseñarle a valerse por sí mismo, para que vaya tomando conciencia de sus recursos y aprenda a valorarse.

«El niño valora su propia personalidad  
al caer en la cuenta de que puede ser independiente  
y realizar ciertas cosas por su propio esfuerzo»

(M. Montessori)

\*  
\*\*

Desde su experiencia de madre y de psicóloga, Dorothy C. Briggs, a quien citábamos al comienzo de este capítulo, dice —con estas o parecidas palabras— a las madres «ansiosas» por ayudar a sus hijos: «Cuando, para terminar pronto, le vistes para ir a la escuela; cuando insistes en que no juegue en casa, porque puede romper los cristales, ni baje tampoco a la calle, a causa del frío o del tráfico o de las malas compañías; cuando le programas cada momento de su horario para que saque mayor provecho del tiempo; cuando no puede escoger a sus amigos

sin contar contigo, ni existe deporte que no sea peligroso... estás equivocando el camino».

Los padres que desean que sus hijos aprendan a descubrir sus propios recursos y confiar en sí mismos, conviene que se pregunten a menudo: ¿Qué puede hacer ya él o ella sin mi ayuda?; y deben animarles a que lo hagan y, en lugar de prohibiciones, ofrecerles oportunidades para que actúen por cuenta propia.

La *palabra* es un tercer factor que influye poderosamente en la autoestima de nuestros hijos. No basta con quererles y estar satisfechos con ellos; hay que *decírselo* claramente, para que ellos se sientan realmente queridos y apreciados. Las palabras son armas de dos filos: pueden reforzar o debilitar la autoestima del niño, según sean el contenido, el tono de voz y el gesto que las acompañen.

«Píllele usted haciendo algo bien... y ¡hágaselo saber!»  
(S. Johnson)

\*

\*\*

La corrección (y las sanciones apropiadas) forma parte normal y saludable de la educación de los hijos. Pero, para que sea constructiva y duradera, en lugar de destructiva y efímera, conviene aprender a corregir comportamientos concretos sin descalificar globalmente a la persona del niño. Gritarle: «¡Eres un inútil y un gandul!», o decirle firme y serenamente: «Si sigues con estas malas notas, no pasarás el curso; no te has esforzado....; así que este fin de semana te vas a quedar en casa a estudiar», son dos formas diferentes de abordar una misma realidad; la primera suele ser destructiva, y la segunda constructiva.

El autor recomendaría a los padres que jamás utilicen epítetos denigratorios o descalificadores de la persona cuando se dirijan a sus hijos. El niño pequeño, cuyos padres son para él «dioses omniscientes», incorpora fácil-

mente a su autoimagen las descalificaciones personales que esos «dioses» fulminan, y tiende a percibirse, sentirse y comportarse según esa imagen deformada. La descalificación personal fomenta el sentimiento de culpa, que constituye el núcleo de una baja autoestima... y de muchos desórdenes psíquicos.

En la relación padres-hijos, por consiguiente, deberíamos utilizar con sumo cuidado la reprensión, desterrar las descalificaciones e incrementar, sin excesivo temor a propasarse, las «caricias verbales», las palabras amables, laudatorias y alentadoras. El niño necesita sentirse inequívocamente reconocido, alentado y apreciado en sus esfuerzos, si realmente deseamos su bienestar. Basta con que recordemos nuestra propia infancia...

Quede claro que no defendemos aquí el comportamiento de ciertos padres que abruman al hijo con alabanzas desmesuradas e infundadas, que pueden hacerle creer que es un ser superior y propiciar una dependencia morbosa de la aprobación de los demás. Esa hipervaloración y esa dependencia le dejan indefenso ante la crítica y la desaprobarción que, tarde o temprano, encontrarán fuera del ámbito familiar.

Y, por encima de todo, tratemos de mantener la *coherencia* entre nuestras palabras y los gestos no-verbales que las acompañan; entre nuestras recomendaciones verbales y nuestros comportamientos reales. «Estudia, hijo mío, estudia —le repite sentenciosamente el padre al hijo remolón—, que el saber no ocupa lugar»...; pero en aquella casa no se leen más «libros» que *Hola, Marca e Interviú*. Los hijos captan muy rápidamente este tipo de incoherencias en sus padres, que suelen impactarles negativamente. Cuenta Dorothy C. Briggs el caso de una señora que estaba ocupadísima limpiando la casa, cuando llegó su hijita del colegio y le enseñó uno de sus dibujos: «¡Mamá, mamá —le decía la niña, excitadísima—, mira que dibujo tan bonito he hecho!» La madre, que quería mucho a su hija,

le dio un beso y le respondió: «Maravilloso, cariño». Acto seguido, agarró el papel y, sin apenas darse cuenta, lo partió en pedazos y lo echó a la basura. La niña rompió a llorar.

«Los niños comienzan amando a sus padres;  
a medida que van creciendo, los juzgan;  
a veces los perdonan»  
(O. Wilde)

\*  
\*\*

En resumen:

1. No basta con querer a nuestros hijos; es necesario que ellos se sientan queridos y valorados. Hay, pues, que expresárselo, verbal y no-verbalmente, con claridad meridiana. Si hacen algo bien, hay que reconocérselo y animarles. Si hacen algo mal, también hay que decírselo (pues la mentira es enemiga de una autoimagen sanamente positiva), corrigiendo sus fallos serenamente y sin descalificar a su persona.

2. Debemos esperar de nuestros hijos lo mejor que puedan dar de sí; creer de veras en su capacidad para el bien y la verdad; proponerles metas elevadas, para que tengan que esforzarse, pero también accesibles a sus posibilidades reales —aunque tal vez latentes todavía—, para que no se desanimen; proporcionarles oportunidades de que, con sus talentos y habilidades, puedan experimentar el éxito...

No se trata, por supuesto, de abrumarles con expectativas ilusorias, ni de acuciarles con metas que no están realmente a su alcance. Éste sería el triste caso de Willie Loman y su hijo Biff en el drama de Arthur Miller *La muerte de un viajante*, obra maestra del teatro norteamericano del siglo XX, también llevada a la pantalla. Willie, viajante de comercio insatisfecho y mediocre, parece estar

convencido de que su hijo Biff está llamado a ser lo que él no ha sido: «número uno» en el deporte, en el amor y en los negocios; y así lo proclama a los cuatro vientos, ciego a las obvias limitaciones del muchacho, a quien abrumba con fantásticos e ilusorios proyectos. Al final, la realidad se impone, y todo acaba en tragedia, con el fracaso de Biff y el suicidio del viajante.

A la luz de las ideas y recomendaciones propuestas en este capítulo, es posible que algunos lectores, padres o madres de familia, se sientan algo culpables por no haber acertado siempre con las actitudes, gestos y palabras conducentes al desarrollo de la autoestima de sus hijos. Esperamos casi demasiado de los padres, que, al fin y al cabo, son seres humanos falibles, como todos los demás. Culpabilizarse es una pérdida de tiempo; vale más responsabilizarse e intentar mejorar nuestros gestos, palabras y actitudes. Lo cual es posible, porque contamos con nuestra buena voluntad e inteligencia.

También conviene tener en cuenta, como advierte la doctora Briggs, que los mensajes negativos de los padres no son irreparables, con tal de que sean puntuales, poco frecuentes y poco intensos, y con tal de que la habitual actitud interior hacia los hijos sea fundamentalmente positiva. Es decir, si los hijos perciben *preponderantemente* mensajes afirmativos de amor, de cariño, de aceptación, normalmente serán éstos los que más les impresionen e influyan a la larga. Lo importante, en lo que a los padres se refiere, es que se esfuercen por adoptar las actitudes apropiadas para fallar menos y acertar más.

Comparto la conclusión de S. Coopersmith, eminente psicopedagogo: «La autoestima de un niño no guarda relación directa con la posición económica de la familia, ni con la educación, ni con la ubicación sociogeográfica del domicilio familiar, ni con el hecho de que la madre esté siempre en el hogar... Lo que resulta significativo es la calidad de la relación existente entre el niño y los adultos que son importantes en su vida».