

Gemma Díaz Ruiz

LA

Magia

DE

LOS

niños



GUÍA PRÁCTICA PARA EDUCAR
EN LA VIDA REAL



Desclée De Brouwer

Gemma Díaz Ruiz

La magia de los niños

Guía práctica para educar en la vida real



Desclée De Brouwer

© 2022, GEMMA DÍAZ RUIZ

© 2022, EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A.

Henao, 6 - 48009

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Facebook: EditorialDesclee

Tiwtter: @EdDesclee

ISBN: 978-84-330-3172-3

Depósito Legal: BI-0354-2022

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

Impreso en España - Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de este libro por cualquier procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin permiso escrito de los editores.

Índice

Prólogo	11
1. La aventura de ser hijo	13
2. Momentos estresantes	25
3. Resolución de conflictos	47
4. Técnicas de relajación	71
5. Autoestima y asertividad	83
6. Gestión de las emociones	99
7. Temperamentos	129
8. Momentos de bienestar	137
Conclusiones	163
Bibliografía	169

Prólogo

Ser padre es un reto y ser hijo todavía más. Recuerdo cuando nació Biel, el momento en que nos mandaron a casa con aquel muñequito en brazos. Es imposible borrar esa imagen de mi retina. Lo que pasa por la mente de cualquier padre en ese instante es una mezcla de ilusión infinita y de miedo intenso y son precisamente estas dos emociones las que nos acompañarán a lo largo de las diferentes etapas que caminaremos junto a nuestros pequeños. Si prevalece el entusiasmo, la alegría y el amor, el camino se allanará. Aunque sea inevitable pasar baches, nuestra vida tendrá sentido y, lo más importante, nuestros hijos crecerán siendo lo mejor que puedan llegar a ser.

Cuando llegaron al mundo mis mellizas fue un auténtico regalo y, a pesar de que muchas veces veía en los demás una mirada de compasión, jamás tuve la más mínima duda de que me lo pasaría en grande con aquellas dos criaturas, y así fue. Creo que nadie me ha enseñado tanto del mundo y de mí misma como mis hijos.

Este libro nace de esta necesidad de compartir mi rechazo al egoísmo, al consumismo, a la falta de empatía y al mal humor que rebosa por el mundo, pero, sobre todo, nace de las ganas de ayudar e intentar que las personas nos replanteemos nuestra manera de pasar por la vida y de tratar a nuestros niños, para que puedan convertirse en adultos seguros, capaces y solidarios.

Sigmund Freud decía: *Si siempre haces lo mismo, solo obtendrás lo que ya tienes, si deseas algo nuevo, haz algo diferente.* Por tanto, creo que vale la pena dejar atrás los sermones, los gritos, el mal ambiente y el pasotismo e

intentar estrategias alternativas, buscar soluciones más creativas para que nuestros pequeños nos escuchen, para poder reestablecer la conexión con ellos y para que todos nos sintamos mucho mejor. Cuando hablo de crianza consciente –modas aparte– me refiero a una manera pacífica, respetuosa y realista de educar, nutriendo la esencia de nuestros hijos e inculcando valores y ganas de aprender. Qué maravilloso es cuando nos abrazan o cuando los contemplamos y nos sentimos plenos, pero qué complicado cuando las situaciones nos sobrepasan y nos sentimos frustrados, impotentes, culpables y perdidos. No basta con que nos digan que no perdamos los nervios, para lograrlo habrá que hacer previamente un gran trabajo de autoconocimiento. Los niños tienen magia, pero por desgracia no vienen con una varita bajo el brazo. Por suerte disponemos de algunas «armas infalibles»: la comunicación sana, el amor incondicional, la risa y muchas más, en definitiva: la crianza consciente. Recuperar la alegría como motor de nuestra vida, es sin duda un asunto urgente para muchos adultos, en eso los niños son grandes expertos.

Te animo a intentarlo con humildad, confianza, pasión y sentido del humor.

El que no cree en la magia, nunca la encontrará.

—Roald Dahl

1

La aventura de ser hijo

Este libro no va de culpabilizar a los papis ni de buscar a la madre del año, ni mucho menos de rodearse de los hijos perfectos (aunque reconozco que estaría genial sacarse el título de padre de alguna manera). Va de encontrar la manera de aprender a disfrutar un poco más con los niños, de dejarse contagiar por su magia y de ser conscientes de cómo influyen nuestras propias experiencias en su vida.

Se intenta dar un enfoque positivo, pero realista, a todas aquellas familias que pasan demasiado tiempo preocupadas y estresadas en su día a día, aportando ideas y reflexiones prácticas para resolver conflictos y disfrutar de más momentos divertidos con los pequeños. ¿Tu hijo no te hace caso? ¿Las rutinas son una pesadilla? ¿Temes las explosiones de rabia? ¿O simplemente quieres llenarte de ideas y relajarte? Si tienes en casa algún *niño* de 1 a 90 años, te va a ser de gran ayuda, ¡empieza a leer ya!

La palabra Infancia proviene del latín *infans*, que significa el que no habla. Sin embargo, la voz de los niños debería escucharse alto y claro, porque ellos son pura magia, nos llenan de energía y alegría, son sinceros, curiosos, imaginativos, inocentes, miran al mundo con tal entusiasmo que no queda otra que seguirles hasta el infinito y llegan con todo un arsenal de vida y unos ojos abiertos como platos. Si creemos firmemente en ellos y nos dejamos llevar por esa chispa, nos daremos cuenta de que en la vida no todo es urgente y que pasar de puntillas es perder la oportunidad de ser.

No podemos resolver un problema pensando de la misma manera que cuando lo creamos.

—Albert Einstein

Por otra parte, a veces los niños también nos incomodan. Haciendo emerger asuntos bien profundos de nuestra propia infancia, nos enfrentan con nuestra capacidad de autocontrol y con nuestros miedos. De repente, nos encontramos con una mirada distinta. Tener hijos, si uno está atento, se asemeja a pasar por una terapia que nos remueve y nos hace reinventarnos.

Los niños son maravillosos, pero el caso es que la natalidad cada vez es más baja, existen restaurantes y hoteles donde no se les permite la entrada y hay numerosas personas que los miran con cara avinagrada. Por lo visto, para ellos los niños suponen un trabajo agotador, hacen demasiado ruido, molestan, vamos que son un plomazo. Nos causan muchos dolores de cabeza y si encima nos empeñamos en resolver estos problemas poniendo el foco únicamente en el pequeño, nos costará una úlcera solucionarlos. Y digo yo, ¿no será que nos hemos vuelto una especie de zombis? ¿No será que vamos tan deprisa que nuestras capacidades de amar, de aprender y de disfrutar van a rastras? La vida cotidiana es rutinaria, pesada y apresurada, así la hemos montado nosotros ¿qué culpa tienen los niños de esta extraña forma de vida que seguimos? Jung decía: *Las personas podrían aprender de sus errores si no estuvieran tan ocupadas negándolos.*

Sí, los niños se muestran impacientes, lo quieren todo de inmediato y no están neurológicamente preparados para controlarse. Cuando son muy pequeños se muestran impulsivos, no saben anticipar qué pasará, actúan y punto. Por tanto, somos los adultos los que tenemos que estar preparados para explicarles los peligros, para encauzar el descontrol, para hacerles entender lo que está bien y lo que está mal. Además hemos de estar preparados para repetirlo una y otra vez, hasta la saciedad, es lo que toca, porque los niños gozan de una memoria limitada. Tampoco vienen de serie con un lenguaje del todo elaborado y se hacen un lío con el espacio y el tiempo. Los conceptos *mañana* o *después* pueden ser confusos para ellos. Podemos decirles que mañana iremos a merendar y nos preguntarán tropecientas

veces que cuándo vamos, les diremos que después de cenar tendrán que lavarse los dientes y ese *después* puede ser eterno. ¿Papá, cuánto falta? Un viaje largo en coche no sería lo mismo sin esta pregunta. El niño pequeño cree que puede comer caramelos, chokolatinas, helado, pastel y luego cenar en una misma tarde. Para él todo es posible, los límites no van con él, son cosa nuestra. Si los adultos respondemos con intolerancia, es decir, haciéndole sentir culpable, tratándolo de caprichoso, egoísta o insensato, no estaremos educando, estaremos reprimiendo. Si por el contrario respondemos de forma comprensiva, el niño se sentirá frustrado, pero irá aprendiendo poco a poco qué es lo que se puede hacer y lo que no.

Los niños no son como nosotros en versión mini. En la mayoría de los casos no van a mostrarse razonables ni obedientes, y no porque tengan mala uva y quieran amargarnos, sino porque no pueden. Tampoco son robots, a veces quieren algo y luego cambian de opinión y entonces quieren otra cosa. No es que sean antojadizos y maleducados o pretendan volvernos tarumba, es que se bloquean y tenemos que estar presentes para ayudarles. Eso no significa que los adultos debamos dejar que actúen como les dé la real gana, pero sí hemos de centrarnos en comprenderlos, aprender a controlar nuestro propio malestar cuando los pequeños no hacen lo que les pedimos y procurar no perder los nervios cuando se pone en duda nuestra autoridad. En definitiva, si conseguimos dominar nuestro propio estrés, será más fácil gestionar los conflictos.

A veces damos por sentado que los niños conocen todas las reglas del mundo adulto. Un mundo, por otra parte, lleno de contradicciones. ¿Los adultos nos contradecimos? ¡No, pero qué disparate!

Pasamos el primer año de vida de un niño enseñándole a caminar y a hablar, y el resto de su vida a guardar silencio y sentarse. Algo no funciona bien.

—Neil Degrasse Tyson

Conviene ser consecuentes. No podemos, ante la misma acción, un día enfadarnos, otro día reír la gracia y otro día ignorarlo, porque el niño no va a entender nada.