

# EL HOGAR, LA PRIMERA ESCUELA

25 artículos inspiradores para padres  
y educadores



© 2016-2019, Escuela Bitácoras

Este obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Eres libre de compartir esta obra sin ánimo de lucro (uso no comercial), indicando su origen y no realizando variaciones sobre la misma.

<https://escuela.bitacoras.com>

ESCUELA  
**Bitácoras**

# EL HOGAR, LA PRIMERA ESCUELA

25 artículos inspiradores para padres y  
educadores

# Cursos online para padres y educadores.

No habéis llegado hasta aquí por casualidad. Nadie lo hace. Si estáis en la [Escuela Bitácoras](#) es porque tenéis el convencimiento de que criar y educar a vuestros hijos es probablemente el mayor reto de vuestra vida. Y la certeza de que no somos perfectos y siempre podemos hacerlo un poco mejor para ofrecerles la mejor versión de nosotros mismos.

Afortunadamente, cada día más padres toman conciencia de la importancia de la educación de sus hijos, no solo para formar personas autónomas y con capacidad de guiar sus destinos, sino también para lograr una sociedad y un mundo mejores. En Escuela Bitácoras somos decenas de miles las familias que compartimos esta visión y nuestro proyecto es hoy **la mayor comunidad de aprendizaje online para padres y educadores del mundo hispano.**

No estamos solos. Nos acompañan en esta maravillosa aventura los mejores profesionales del mundo de la crianza respetuosa, la educación y la salud infantil. Con ellos podrás aprender sobre los temas que más os preocupan como padres y educadores, desde casa, sin fechas ni horarios y a vuestro ritmo.

¡Bienvenidos a Escuela Bitácoras!

# Contenidos

*(Haz clic sobre el título para ir al contenido)*

[Educar con el ejemplo no es una forma de educar, es la única](#)

[Todos los padres se equivocan, pero no todos saben equivocarse](#)

[La autoestima de los niños: menos elogios y más motivación](#)

[¿Por qué hemos dejado de jugar con los niños?](#)

[Algo más que caprichos y berrinches. Las rabietas](#)

[Maria Montessori: Cualquier ayuda innecesaria es un obstáculo para un niño](#)

[Cuando obligas a tu hijo a compartir, no le enseñas a compartir](#)

[Así influye tu manera de educar en la creatividad de tus hijos](#)

[Tus hijos necesitan que estés dispuesto a ser la mejor versión de ti mismo](#)

[La importancia de educar en la empatía desde la primera infancia](#)

[Cómo afectan los premios y los castigos a la motivación de tus hijos](#)

[Jugar es algo muy serio: 6 citas para entender la importancia del juego](#)

[Los niños necesitan más juego libre y menos actividades dirigidas](#)

[6 motivos para reflexionar sobre la forma en que hablas a tus hijos](#)

[7 claves para entender la autonomía que tus hijos necesitan](#)

[Jane Nelsen: "Eliminar el castigo no significa dejar que los niños hagan lo que les apetezca"](#)

[La relación madre-hijo: el vínculo más especial de la naturaleza humana](#)

[Ceder ante tus hijos no debilita tu autoridad, sino todo lo contrario](#)

[Comer en el comedor escolar no garantiza comer mejor](#)

[¿Por qué los niños pequeños desobedecen mientras sonrían y nos miran a los ojos?](#)

[La importancia del padre como figura de apego](#)

[Aprendizaje y maduración: la diferencia que todos los padres deberían conocer](#)

[La ciencia lo tiene claro: niños que leen, niños sanos, felices y despiertos](#)

[Alfred Adler: "Una batalla con un niño es siempre una batalla perdida"](#)

[Cómo usar la música para ayudar a tus hijos a controlar sus emociones](#)

[La importancia de conocer el tipo de apego que marcó tu infancia](#)



# Educar con el ejemplo no es una forma de educar, es la única

Autor: [Tomás Magaña](#)

Seguro que has escuchado alguna vez la cita que encabeza este post. Su autor es nada menos que **Albert Einstein**. El alemán ha entrado en la historia como uno de los científicos más brillantes de todos los tiempos. Sin embargo, durante toda su vida mostró también un profundo interés por la educación, defendiendo la necesidad de apostar por modelos respetuosos con los niños y sus inquietudes. Han pasado más de 60 años desde la muerte de Einstein, pero la frase sobre estas líneas es tan cierta como cuando él la pronunció. Desafortunadamente, también es una lección olvidada con frecuencia.

Cuando hablamos de educación, el ejemplo lo es todo. Ni las palabras, ni las normas, ni mucho menos los castigos. Nada influye tanto en el aprendizaje y el desarrollo de un niño como los modelos y las referencias que tiene a su alrededor. Es la herramienta más importante y poderosa que padres y educadores tenemos a nuestro alcance. Utilizarla no es una decisión, es inevitable. *"No te preocupes si tus hijos no te escuchan, te están observando todo el tiempo"*, dijo Teresa de Calcuta. Ser ejemplo para los niños es una enorme responsabilidad para los adultos que están cerca de ellos. Es fundamental asumirla de forma consciente, desde la autocrítica y la vocación de mejora.

## No es lo que dices, es lo que haces

Hay una serie de mensajes que todos los padres repiten a sus hijos una y otra vez. *No grites. No mientas. Respeta a los demás. Trata de ponerte en el lugar de los otros.* Los niños entienden perfectamente el sentido de estos consejos. A partir de cierta edad, son capaces de distinguir lo que está bien de lo que está mal, un comportamiento solidario de uno egoísta. El problema es que, a la hora de adoptar sus propios patrones de conducta, no se fijan tanto en las palabras como en los hechos. Cuando los padres gritamos o mentimos con cierta frecuencia, interiorizan que son comportamientos aceptables en ciertas ocasiones. No está bien... pero sí puede hacerse de vez en cuando.

*"Disciplina viene del latín 'discipulus', que significa 'persona que está aprendiendo'. Esa es la tarea de los padres:*

enseñar. Y la mejor forma es con el ejemplo”, subraya Bei M. Muñoz en el curso [«Disciplina Positiva»](#). Este modelo pedagógico propone a los padres educar buscando el equilibrio entre amabilidad y firmeza. Gestionar la relación con los niños desde el respeto y la empatía es probablemente el mejor ejemplo que podemos ofrecerles. Porque aprenden más de lo que ven que de lo que les decimos. Incluso existe un grupo específico de neuronas diseñadas para imitar comportamientos, las neuronas-espejo. La psicóloga Bibiana Infante nos habla de ellas en el curso [«Disciplina Positiva de 8 a 16 años»](#).

No podemos olvidar que educar con el ejemplo trasciende nuestras relaciones con los niños. Es la manera en que les tratamos, la forma en que nos dirigimos a ellos, la atención con que escuchamos lo que dicen... pero es mucho más que eso. En realidad, es todo lo que somos. No se enseña a valorar el esfuerzo y la constancia con grandes discursos, sino afrontando los contratiempos con esos principios. En gran medida, tus hijos aprenderán a resolver sus problemas observando tu forma de solucionarlos. Del mismo modo, de nada servirá que les hables siempre con respeto si te escuchan siendo desconsiderado con sus profesores, sus abuelos o sus vecinos. Se fijarán en cómo eres con ellos, pero también en cómo eres con los demás.

### **Los hábitos saludables también son cuestión de ejemplo**

En el curso [«Autoridad y límites»](#), el pediatra Carlos González se pregunta por qué muchos niños tratan de eludir rutinas como la de lavarse las manos antes de comer o después de ir al servicio. La respuesta es sencilla: muchísimos adultos hacen exactamente lo mismo. La diferencia es que un adulto no suele estar vigilado y puede escabullirse de cumplir la norma. Un [estudio realizado en 2015](#) desveló que apenas un 61% de los adultos españoles acostumbra a lavarse las manos correctamente después de hacer sus necesidades. Cepillarse los dientes, mantener ordenado su cuarto, colocar la ropa sucia en el lugar correspondiente... es difícil que adopten esos hábitos si nosotros no nos comprometemos a hacerlo.

*“El ejemplo es un valor fundamental en todo lo relacionado con la crianza, también en la alimentación”, advierte Sara Traver en el curso [«Alimentación infantil 12-36 meses»](#). Sin lugar a dudas, esta es una de las áreas en que el ejemplo tiene mayor influencia. Los niños aprenden a alimentarse observando cómo lo hacen los adultos que tienen a su alrededor. Julio Basulto, dietista y nutricionista, reflexiona en la misma línea en el curso [«BLW. Alimentación complementaria autorregulada»](#). “Tener comida sana en casa y predicar con el ejemplo en lugar de con sermones aumenta las posibilidades de que tu hijo siga una dieta sana a largo plazo. ¿Lo garantiza? No. Pero menos todavía si tu casa está llena de comida insana y tú comes fatal”, explica.*





# Todos los padres se equivocan, pero no todos saben equivocarse

Autor: [Tomás Magaña](#)

Pocas cosas dicen más de una persona que su forma de gestionar los errores. No sólo los propios, sino también los ajenos. Lo que hacemos ante nuestras propias equivocaciones y ante las que cometen los que nos rodean define en gran medida nuestro carácter. Claro que la realidad es compleja. No es lo mismo equivocarse haciendo informes en la oficina que juzgar de manera injusta a un amigo. No reaccionamos igual ante la pifia del panadero al devolvernos el cambio que ante el desliz de un ser querido. Pero si existe una condición humana que nos obliga a enfrentarnos al error, esa es la paternidad. Ser mamá o papá implica tomar un montón de decisiones y ser testigo de otras muchas. Y quien decide, tarde o temprano se equivoca.

## Un error es una oportunidad para aprender

Saber que somos referentes para nuestros hijos, que se fijan en nosotros todo el tiempo, supone una gran responsabilidad para los padres. En ocasiones esa mirada produce presión o incluso estrés. No queremos decepcionarles y por eso acabamos ocultando los errores en los que inevitablemente incurrimos. Olvidamos que también en ese aspecto, en nuestra forma de encajar y responder al tropiezo, somos ejemplo para ellos. Jane Nelsen, creadora del programa de [Disciplina Positiva](#), propone darle la vuelta a la noción de error con la que estamos familiarizados. Por desagradable o doloroso que sea, un fallo abre un nuevo escenario, nos sitúa en un cruce de caminos. Podemos quedarnos paralizados o avanzar. Mirar a otro lado o aprovechar la oportunidad para aprender.

"Los adultos podrían aprender más sobre el principio de concebir los errores como oportunidades para aprender observando a los niños mientras aprenden a andar. Ellos no malgastan el tiempo en sentirse incapaces cada vez que se caen. Simplemente, se vuelven a levantar. Si se hacen daño en la caída, pueden llorar durante unos minutos antes de volver a levantarse solos, pero no incorporan a su experiencia culpa, crítica ni otros mensajes contraproducentes".

**Jane Nelsen, creadora del programa de Disciplina Positiva**

## Las tres 'R' para reparar los errores

Todo esto parece muy fácil hasta que aparecen los auténticos desafíos. Estamos repletos de buenas intenciones, convencidos de la importancia de aprovechar cualquier traspies para aprender y para transmitir algo valioso a los niños... pero entonces hacen algo que nos altera de verdad. Dejan caer su plato de comida, pelean entre ellos o son deliberadamente groseros. El enfado es más que comprensible, pero reaccionamos de manera irrespetuosa, por ejemplo gritándoles. Bastan cinco minutos para que entendamos que hemos metido la pata, pero no sabemos qué hacer al respecto. Y sencillamente, lo dejamos correr.

En el curso [«Disciplina Positiva»](#), Bei M. Muñoz comparte herramientas prácticas para manejar este tipo de situaciones. Entre las más eficaces están *Las tres 'R' para reparar los errores*. Tres sencillos pasos que te permitirán curar y proteger tu vínculo con tus hijos, al tiempo que ofreces un modelo de comportamiento y extraéis una enseñanza de lo sucedido.

1. **Reconocimiento:** *"Me he equivocado".*
2. **Reconciliación:** *"Lo siento, ¿me perdonas?".*
3. **Resolución:** *"Busquemos juntos una solución al problema".*

Para aplicar la primera 'R' tendrás que estar dispuesto a perdonarte a ti mismo. Porque al llegar a la segunda serás testigo de algo maravilloso: la naturalidad con la que perdonan los niños. Sin pedir nada a cambio, sin inútiles manifestaciones de ego u orgullo, los niños conceden su perdón a quien reconoce sinceramente sus errores. A través de las dos primeras 'R' generaréis el contexto positivo que necesitáis para afrontar juntos la tercera.

### Enséñale a no tener miedo a equivocarse

Debemos tener presente los errores no sólo son oportunidades de aprendizaje para nosotros mismos, sino también para nuestros hijos. La primera enseñanza está precisamente en la actitud que tomamos ante las equivocaciones. Las respuestas y las reacciones que observen en nosotros son la base sobre la que construyen su propio modelo de comportamiento. Con frecuencia es aquí donde encontramos [el origen del miedo al fracaso en niños y adolescentes](#). Por eso el objetivo no puede ser *no equivocarnos* y sí *saber equivocarnos*.

Cristina Gutiérrez Lestón, directora de *La Granja Escola*, profundiza en estas cuestiones en sus cursos para **Escuela Bitácoras**. En [«Las emociones en los niños»](#) ofrece recursos para acompañar a los pequeños mientras descubren sus sentimientos y estados de ánimo. De forma más específica, en el curso [«Adolescentes. Cómo comunicarnos con ellos»](#) te explica cómo estar a su lado en una etapa llena de grandes cambios, pero también de hallazgos y vivencias en las que deseamos estar presentes.



# La autoestima de los niños: menos elogios y más motivación

Autor: [Tomás Magaña](#)

La autoestima es uno de los ingredientes imprescindibles de la felicidad. Nos ayuda a disfrutar de equilibrio emocional, a gozar de autonomía y a esforzarnos por resolver problemas y alcanzar objetivos. Sabemos que tanto el amor propio como las inseguridades pueden sembrarse durante la infancia y afianzarse, para bien o para mal, a medida que los niños crecen. Es natural que padres y educadores nos intereseamos por cultivar la autoestima y hoy en día es una preocupación habitual. Sin embargo, una cosa es lo que queremos y otra lo que hacemos para conseguirlo. A veces, tratando de fomentar la autoestima, podemos provocar lo contrario.

Es lo que sucede cuando cometemos el error de alimentar su autoestima a base de elogios. Los niños se sienten fenomenal al escucharlos, incluso puede que reforzemos la conducta alabada. A corto plazo no parece haber inconvenientes. Los problemas surgen a largo plazo, si el elogio se convierte en nuestra principal herramienta para sostener su autoestima. *"Cuando esto ocurre, un niño puede convertirse en adicto a la aprobación externa. Aprende a fijarse en los demás para determinar si lo que está haciendo es correcto, en lugar de aprender a evaluarse a sí mismo y reflexionar internamente sobre la manera correcta de actuar. Basa su autoestima en los demás en lugar de hacerlo en sí mismo"*, explica [Jane Nelsen](#), coautora del programa de [Disciplina Positiva](#).

## La importancia de la motivación y la autoevaluación

Entonces, ¿cómo podemos impulsar su autoestima sin abusar del elogio? Los conceptos clave para lograrlo son **autoevaluación** y **motivación**. Imagina que tu hijo de 4 años te muestra orgulloso cómo ha recogido todos sus juguetes. O, si lo prefieres, que tu hija de 12 años vuelve a casa anunciando que ha sacado una buena nota en su último examen. ¿Cómo les responderías?

- "¡Oh, qué niño más bueno!" / "Te agradezco que ayudes en casa".
- "¡Lo has hecho muy bien!" / "¿Cómo te sientes con lo que has conseguido?".
- "Estoy orgullosa de tus notas" / "Esa nota refleja cuánto te has esforzado".

Seguro que has percibido las diferencias. En cada uno de los tres ejemplos, la primera frase es un elogio y la segunda una opción motivadora, que invita a los niños a autoevaluarse. Las primeras frases pueden ser manipuladoras y condescendientes, no valoran nada más que la perfección y sitúan el foco en nuestro propio juicio. Las segundas son respetuosas y demuestran aprecio por el esfuerzo, no sólo por el resultado. Y sobre todo, enseñan a los niños a pensar en sí mismos y por sí mismos. Si mantenemos esa misma actitud cuando afrontan dificultades o cometen errores, estaremos fomentando auténtica autoestima.

*"La autoestima no puede darse ni recibirse. Se basa en la sensación de capacidad personal y la confianza en uno mismo que se adquieren afrontando decepciones, resolviendo los problemas y teniendo muchas oportunidades para aprender de los errores. Para motivar de un modo eficaz, los adultos deben tener una actitud respetuosa, interés en el punto de vista del niño y ganas de brindarle oportunidades para que desarrolle competencias para la vida que ayuden a no depender de las opiniones negativas de los demás",* apunta Jane Nelsen.

### ¿Cómo diferenciar entre elogios y motivación?

Los ejemplos anteriores son muy nítidos. Sin embargo, la frontera entre elogio y motivación puede ser bastante más borrosa. La **Disciplina Positiva** nos ofrece abundantes recursos prácticos para aprender a distinguir ambas cosas. Bei M. Muñoz, Bibiana Infante y Violeta Alcocer nos enseñan a utilizarlos en [«Disciplina Positiva»](#) y [«Disciplina Positiva de 8 a 16 años»](#), los dos cursos de **Escuela Bitácoras** en torno a esta propuesta pedagógica.

Una idea que suele dar resultado es hacernos alguna preguntas sobre la frase que hemos dicho o pensamos decir. ¿Son palabras que les inciten a autoevaluarse? ¿Son respetuosas, en la más amplia acepción del término? ¿Valoran el punto de vista del niño? ¿Podrías emplear una expresión parecida con un amigo? Si las respuestas son afirmativas, es probable que estés motivando. Si son negativas, seguramente estarás elogiando.

Además de los elogios, existen otras prácticas que pueden afectar a la motivación de los niños, como [los premios y los castigos](#). Es difícil no tropezar, no caer nunca en el elogio inoportuno o la amenaza *facilona* del castigo. Pero la buena noticia es que siempre hay alternativas y margen de mejora. No olvides que como mamá, papá o educadora, tu autoestima y tu motivación también son muy importantes. Tu [ejemplo](#), tu actitud ante tus propias equivocaciones, son maneras de enseñarles que los errores pueden ser maravillosas oportunidades para aprender.



# ¿Por qué hemos dejado de jugar con los niños?

Autor: [Tomás Magaña](#)

Los lunes y los miércoles, inglés. Los martes toca pintura y los jueves, clases particulares de matemáticas. Para los viernes queda el entrenamiento de baloncesto. Para miles de niños, el esquema semanal durante el curso escolar es parecido a este. Su agenda, como la de un alto ejecutivo, rebosa compromisos, entre refuerzos académicos y actividades extraescolares. La exigencia alcanza también a padres y madres, que nos encargamos de buscar las mejores opciones, abonar cuotas y llevarles de un sitio a otro cada tarde. A pesar de todo, creemos que el esfuerzo vale la pena. Sólo queremos ayudarles a exprimir todo su potencial. El problema de ese frenético ritmo de vida, que asumimos y en el que involucramos a nuestros hijos, es que condena al olvido a una actividad imprescindible. Una actividad sin horarios, que no exige pago de matrícula ni mensualidades. Hemos dejado de jugar con ellos.

Suena duro, pero es real. Nos preocupan sus estudios, su salud cardiovascular y sus inquietudes artísticas; por eso buscamos las mejores academias, les invitamos a elegir un deporte y nos encanta que vayan al conservatorio. Nadie debería poner en duda los beneficios de esta clase de opciones, porque obviamente los tiene. El error no lo cometemos al elegir distintas actividades, sino al abandonar el juego en lo más profundo de la escala de prioridades. Porque pensamos que cientos de horas de clases de refuerzo pueden impulsar su rendimiento académico, pero el juego es fundamental en su desarrollo cognitivo. Convertimos las semanas en carreras de fondo, olvidando que el juego les ayuda a liberar y manejar estrés. Por su bien, estamos dispuestos a sacrificar horas que podríamos compartir con ellos... pero estamos desaprovechando una excelente oportunidad de fortalecer vínculos. Jugando.

## ¿No tienes tiempo para jugar con tus hijos?

Muchos padres reconocen que les gustaría jugar más a menudo con sus hijos, pero alegan falta de tiempo. Sin embargo, basta un vistazo a la agenda del adulto y del niño para comprobar que el tiempo existe. Está ahí, pero invertido en otras cosas. La cuestión no es que nos falten horas, sino que no concedemos carácter prioritario al juego. Durante la semana, volamos para que lleguen a tiempo a sus actividades; el domingo madrugamos para llevarles a su partido de fútbol. No escatimamos en sacrificios, pero por alguna razón jamás

nos planteamos hacer esfuerzos similares para reservar momentos para el juego. "Debemos dar al desarrollo emocional de los niños el peso que realmente merece", dice Alejandra Melús en el curso [«Guía del bebé \(0 a 3 años\): desarrollo, juegos y emociones»](#). Si no tenemos presente la importancia de jugar juntos, la balanza afectiva estará desequilibrada.

Las responsabilidades no son únicamente individuales. Entre todos hemos construido un modelo de sociedad que ejerce presión, que parece exigir e imponer un ritmo de vida delirante. El niño que no asiste a un montón de actividades se convierte casi en un extraño, como si a sus padres no les importase que se quedase atrás. La competitividad, las comparaciones y los juicios se palpan en el ambiente. Quien no sigue el guión mayoritario parece estar perdiéndose algo, renunciando a oportunidades. Pero lo cierto es que nadie, ni adultos ni hijos, debería sentirse obligado a vivir a toda velocidad. Nadie debería aceptar que el estrés es condición necesaria para un desarrollo pleno. Y sobre todo, nadie debería renunciar al juego. No sólo porque sea relajante y divertido, sino porque es beneficioso, enriquecedor e imprescindible para un crecimiento completo y feliz.

### **Los beneficios 'olvidados' del juego**

Dedicando tiempo a jugar con tu hijo descubrirás una nueva forma de ver el mundo: la suya. Los niños comparten su mirada a través del juego. Podrás conocer sus intereses, sus opiniones e incluso sus miedos. Brindaros mutuamente toda vuestra atención mejorará la comunicación entre vosotros, estrechando el lazo que os une. No hay nada tan íntimo como ese tiempo especial, sea para [fabricar juntos un nuevo juguete](#) o para disfrutar del [mágico momento de la lectura antes de dormir](#). Además, si dejas que sea él quien lidere y te incorporas respetuosamente a su juego, le ayudarás a aprender a tomar decisiones. Cederle espacio para establecer normas le abrirá la puerta a descubrir intereses y pasiones a su propio ritmo.

El juego no es sólo una cosa de niños: es una forma de entrar en la madurez. Los pequeños suelen experimentar con roles adultos de forma lúdica, trabajando nuevas habilidades y mejorando su confianza en sí mismos. Si te detienes a [observarles durante el juego libre](#), verás cómo aprenden a negociar, a solucionar problemas, a trabajar en equipo, a defenderse... No sólo los deportes son eficaces para fomentar la actividad física: también al jugar activan su cuerpo. Incluso hay [estudios que apuntan](#) que los niños con actitud positiva hacia el juego tienen mayor interés por el aprendizaje en la escuela. ¿Cuántas horas de clases particulares son precisas para conseguir algo así?

Como puedes comprobar, el juego reúne y supera muchos de los beneficios que a veces buscamos en otras actividades. No se trata de menospreciarlas, porque a menudo son útiles y necesarias. La clave es buscar un equilibrio, un balance que debe ser distinto en cada hogar. El carácter del niño, sus necesidades académicas y la economía familiar, entre otros factores, pueden influir en la confección de la agenda. Pero sea como sea, no nos olvidemos nunca de jugar, de interactuar, de regalar a quienes más queremos la mejor parte de nuestro tiempo.



# Algo más que caprichos y berrinches. Las rabietas

Autor: [Tomás Magaña](#)

Nada como una rabieta para disparar la tensión en el ambiente. Imagina una situación tan clásica como un berrinche en mitad de un supermercado. Un niño de 4 años quiere caramelos (dulces que, por supuesto, están estratégicamente colocados para atraer su mirada y despertar su deseo). La forma en que transmite su deseo a sus padres es la primera señal inequívoca de que se aproxima la tormenta. No dice *"mamá, papá, me apetecen unos caramelos, ¿me los compráis, por favor?"*. El tono se agudiza y las vocales se estiran. *"Mamáááá, papáááá, jooooo, quiero carameloos"*. Algo por el estilo. Un simple 'no' puede ser suficiente para que la situación estalle en gritos, lágrimas e incluso golpes.

Llegados a este punto, el niño está nervioso. Pero no sólo él: sus padres también se alteran. Escuchan los chillidos del pequeño y sienten las miradas enjuiciadoras del montón de gente que está en el *súper*. Miradas que proceden de personas que quizá también se estresan al presenciar la rabieta. En cuestión de escasos segundos, todo el mundo en veinte metros a la redonda ha pasado de la tranquilidad a la inquietud. En semejantes circunstancias es muy complicado tener el temple preciso para detenerse a interpretar qué ocurre en la mente de ese niño desconsolado. Respuestas frecuentes como *"es que eres un caprichoso"* o *"pareces un bebé"*, demuestran que también los adultos nos dejamos llevar por el nerviosismo. Merece la pena intentar ir un poco más allá.

## ¿Por qué tienen rabieta?

Retomando el ejemplo del supermercado y los caramelos, la respuesta es sencilla: porque quiere caramelos. Pero profundicemos un poco más. Si lo que quiere es hacerse con los dulces, lo cierto es que está utilizando la vía menos eficaz. El niño incrementaría sus posibilidades de conseguir el objetivo si optase por la vía diplomática. La alternativa de la rabieta no sólo no le proporcionará caramelos, sino que hará que se gane gritos, reprimendas, incluso humillaciones o castigos. *"¿Para qué iba a hacer eso si pudiese hacer otra cosa y tener más opciones de obtener lo que desea? ¿Por qué tiene una rabieta?"*, se pregunta [Carlos González](#) en el curso [«Autoridad y límites»](#).

*"Porque no sabe hacerlo mejor"*, responde el pediatra, *"es un niño pequeño, sin conocimientos ni experiencia"*

como para utilizar estrategias". Un niño de 3 o 4 años aún no ha aprendido a regular sus emociones. Si quiere el caramelo, lo desea intensamente. Y si le dicen que no lo va a tener, el desasosiego que siente es igualmente intenso. Por lo general, no es tan simple como que sea "un caprichoso", ni que [quiera convertirse en tirano](#). Es que todavía tiene dificultades para controlar sus deseos, su tristeza y hasta su alegría, cuando la siente. Su cerebro aún no ha alcanzado ese nivel de madurez. Eso provoca que cometa el error de escoger la vía menos eficaz para conseguir los caramelos. Pero, tal como nos enseña la [Disciplina Positiva](#), los errores pueden ser magníficas oportunidades de aprendizaje.

### **Aprendiendo a negociar**

¿Conoces algún adulto que se tire por el suelo y rompa a llorar cuando no obtiene lo que quiere? Tal vez haya algún caso, pero por suerte son puntuales. Todos aprendemos que para alcanzar nuestros objetivos no sólo debemos fijarnos en el fin, sino también en el camino que nos lleva a la meta. *"Ese mismo niño que tiene una rabieta con 2 años por un caramelo, a los 12 conseguirá lo que se proponga sin ningún berrinche"*, advierte Carlos González. Desde luego, hay una evolución estratégica considerable desde las rabietas al pedir como lo hacen cuando crecen. *"Venga, por mi cumpleaños; vamos, si apruebo todo me lo compras; venga, ¡que todos mis amigos lo tienen!"*. Suena familiar, ¿verdad?

Como adultos, con muchas las situaciones cotidianas en las que tenemos que negociar. Para desarrollar esa destreza es necesario practicar. Por eso es tan importante la actitud que tomes ante las rabietas de tus hijos. Además de [enseñarles a través del ejemplo](#), estarás enviándoles un mensaje. Puede ser un 'no' firme, inamovible y rotundo. O, de vez en cuando y ante peticiones razonables, puedes decir algo más. Puedes demostrarles cómo se utiliza la diplomacia. Porque ellos no saben negociar mejor, pero tú sí sabes hacerlo. En tus manos está enseñarles que, además del llanto y los gritos, existen otros recursos para hacer peticiones y alcanzar acuerdos. Porque si sabes elegir el momento oportuno, [ceder ante tus hijos no debilita tu autoridad, sino todo lo contrario](#).

### **Autoridad, rabietas, límites... en definitiva, comunicación**

Por supuesto, todo esto resulta más fácil por escrito que en la vida real. Una rabieta de alta intensidad puede llevar al límite de los nervios incluso a una persona paciente y apacible. Cuando un niño está en pleno sofoco no podemos negociar con él. De la misma forma, tampoco nosotros podemos pretender tomar decisiones certeras en el fragor de la *batalla*. Para estar preparados debemos hacer las reflexiones en otros momentos. En cursos como [«Autoridad y límites»](#), con Carlos González; o [«Rabietas y límites desde el respeto»](#), con el psicólogo [Alberto Soler](#), encontrarás herramientas para gestionar berrinches y otras situaciones de tensión, sin perder la calma ni erosionar vínculos.

La Disciplina Positiva es una propuesta pedagógica muy centrada en aspectos relacionados con la comunicación. Un enfoque que parte del equilibrio entre amabilidad y firmeza, traducido a ideas prácticas y concretas como las [reuniones familiares](#) o el [tiempo especial](#), entre otras. En **Escuela Bitácoras** disponemos de dos cursos que exploran este modelo: [«Disciplina Positiva»](#), con [Bei M. Muñoz](#); y [«Disciplina Positiva de 8 a 16 años»](#), con Bibiana Infante y Violeta Alcocer.





# María Montessori: Cualquier ayuda innecesaria es un obstáculo para un niño

Autor: [Tomás Magaña](#)

**María Montessori** nació el 31 de agosto de 1870 en Chiaravalle (Ancona, Italia). Es imposible resumir en pocas palabras todo lo que esta admirable mujer hizo y fue durante su vida. Pedagoga, educadora, médica, antropóloga, humanista... Pocas personas han consagrado su existencia al conocimiento con tanta intensidad como ella. Su legado es abrumador, brillante y, sobre todo, no ha perdido ni un ápice de vigencia con el paso del tiempo. Leyendo sus obras es fácil tener la sensación de que podrían haber sido escritas ayer mismo, aunque la autora falleciese en 1952.

Las [reflexiones de Montessori sobre la educación](#) y la infancia suelen girar alrededor de una idea esencial: la importancia de cambiar la manera en que miramos a los niños. Nos invita a considerarles seres capaces, profundos, sensibles, con un enorme potencial que los adultos debemos respetar. Padres y educadores sólo podemos completar nuestra misión si tomamos conciencia de ello. A partir de ese **cambio de mirada**, comprender las necesidades de los niños y acompañarles en su desarrollo no sólo es más sencillo para los adultos, sino también más satisfactorio para ambos.

## 1. ¿Portarse bien es permanecer inmóvil?

"Hasta en las mejores condiciones, el niño es abandonado en su habitación, en manos de gente extraña asalariada, siéndole prohibida la entrada en la parte de la casa destinada a las personas que le han dado la vida. No hay refugio alguno donde el niño pueda sentir que su alma será comprendida, donde pueda ejercer su actividad. Es preciso que permanezca quieto, que se calle, que no toque nada, pues nada le pertenece. Todo es propiedad inviolable del adulto, prohibida al niño (...)"

'El niño. El secreto de la infancia'. María Montessori.

Los niños son constantemente obligados a adaptarse a un ritmo y unas condiciones de vida impuestas por los adultos. No se trata de que los mayores seamos tiranos malévolos, ni mucho menos. Sin darnos cuenta decidimos, prohibimos y tomamos decisiones, no siempre teniendo presentes las necesidades o preferencias de los más pequeños. Los niños tienen el impulso de experimentar y moverse: son sus herramientas para aprender.

Sin embargo, con frecuencia encuentran que los adultos no estamos dispuestos a brindarles las condiciones necesarias para expandir su mundo. Estamos más preocupados por mantener intacto el nuestro.

## **2. Educar es guiar hacia la libertad**

"Un método educativo que tenga por base la libertad debe intervenir para ayudar al niño a conquistarla. Esto es, a disminuir dentro de lo posible las trabas sociales que limitan su actividad (...)"

"El método de la pedagogía científica". María Montessori.

El cambio de mirada tiene abundantes y diversas implicaciones. Una de ellas tiene que ver con la libertad. María Montessori nos propone no educar a base de prohibiciones y obstáculos para el niño, sino desde el compromiso de facilitar su autonomía. Cuanto más libre pueda ser un niño, más y mejor podrá aprender y hacer por sí mismo. Esto exige importantes esfuerzos de preparación y atención por parte del adulto.

## **3. El niño es el verdadero protagonista de la educación**

"El niño no es un ser vacío, que nos debe todo lo que sabe, cosas con las cuales le hemos llenado. No, el niño es el constructor del hombre, y no existe ningún hombre que no se haya formado a partir del niño que fue una vez (...)"

'La mente absorbente del niño'. María Montessori.

En esta reflexión, María Montessori comparte una de las claves para cambiar de mirada. Debemos recordar que los niños no son recipientes vacíos que padres y educadores llenamos a nuestro antojo. Indudablemente, nuestras acciones influyen en la manera en que se desarrollan, para bien y para mal. Pero más allá de nuestros aciertos y nuestros errores, son ellos quienes se construyen a sí mismos. Cuando nosotros desaparecemos, ellos siguen recorriendo el camino de su vida. Por eso es fundamental que cuenten con recursos para dirigirse a los destinos que se propongan; y no que sólo sepan moverse siguiendo las indicaciones de otro.

## **4. El proceso es más importante que el resultado**

"Cualquier ayuda innecesaria es un obstáculo para el niño".

María Montessori

Cuando un adulto se enfrenta a una tarea piensa en un objetivo final. Si va a ordenar un armario, lo más importante es que todo lo que haya en su interior quede perfectamente organizado. Esto es así porque los adultos realizamos bastantes trabajos que no nos proporcionan nuevos conocimientos. El niño, por contra, sí aprende abordando la tarea desde ángulos innovadores. Prueba nuevas estrategias y procedimientos que le aportan valiosísimos aprendizajes. Los adultos tendemos a cercenar ese impulso. Les empujamos a concentrarse en el objetivo final y a alcanzarlo sólo como nosotros creemos que debe hacerse. Tal vez lo haga, pero el trayecto será menos provechoso. *"Nunca ayudes a un niño con una tarea en la que siente que puede tener éxito. El instinto más grande de los niños es precisamente liberarse del adulto"*, advirtió Montessori.

## **5. "Ayúdame a hacerlo solo"**

"Cuando se deja al niño un poco de espacio "en el mundo y en el tiempo", éste, como primera manifestación en su defensa, proclama: "Yo, quiero hacerlo yo". En el ambiente adaptado al niño preparado en nuestras escuelas, fue pronunciada por los mismos niños la frase que expresa esta necesidad interior: "Ayúdame a hacerlo solo"

'El niño. El secreto de la infancia'. María Montessori.

¡Qué frase más poderosa! *"Ayúdame a hacerlo solo"*. No es de Montessori, ni de ningún otro pedagogo, sino de un niño. Por eso logra encerrar todo lo que necesitamos conocer para acompañarles. Empleando tan solo cuatro

palabras nos invita a cambiar de mirada, a disponer un ambiente adecuado y a prepararnos como educadores.

Esas son las líneas maestras del curso [«Montessori en el hogar»](#), en el que [Bei M. Muñoz](#) nos enseña cómo aplicar en casa el método de la pedagoga italiana. El curso [«Movimiento libre del niño en la etapa 0-3 años»](#), con [Eduardo Rodríguez](#), nos presenta otro modelo, el creado por [Emmi Pikler](#). Una propuesta distinta, pero igualmente construida alrededor del respeto al desarrollo natural del niño. Dos formaciones compatibles para cambiar nuestra mirada y descubrir cuánto podemos aprender y disfrutar mientras educamos.



# Cuando obligas a tu hijo a compartir, no le enseñas a compartir

Autor: [Tomás Magaña](#)

¿Cuál es el problema más frecuente en espacios donde coinciden varios niños pequeños? Con amplia diferencia sobre el siguiente en el *ranking*, en el número uno figuran los conflictos relacionados con la propiedad y el derecho de uso de juguetes. El espinoso asunto de **compartir**. En la playa, en el parque, en un aula, en una fiesta de cumpleaños... cuando se trata de niños de menos de 4 años parece imposible que jueguen sin que surjan rencillas de ese tipo. Claro que una cosa es que haya problemas y otra que los niños sean los responsables. A menudo, los adultos no hacemos más que empeorar la situación.

*"Hay que compartir"*, avisan algunos. *"Déjase un rato, anda"*, ruegan otros. *"Si no sabéis compartir, entonces para ninguno"*, sentencian los más severos, con declarada vocación salomónica. Los padres tendemos a intervenir para presionar, chantajear u obligar a los niños a compartir sus juguetes. Pocas veces nos paramos a pensar que nuestra mediación puede no ser necesaria, ni siquiera oportuna. Es cierto que la corriente de la presión social es poderosa. Puede preocuparnos *qué pensarán* los otros padres si comprueban que no invitamos al niño a ceder. Y sobre todo, cometemos un error fatal: creer que podemos enseñar a compartir a base de sermones.

## Para compartir hay que estar preparado

Un niño pequeño no comprende el auténtico significado de ninguna de las frases de los ejemplos anteriores. No puede entender que recuperará su juguete en pocos minutos, ni que es posible organizarse por turnos, ni mucho menos le parece una buena idea renunciar a lo que desea para permitir que lo tenga otra persona. En esta etapa, lo único que comprende el pequeño es su propia voluntad. Sólo sabe lo que él mismo quiere. No se pone en el lugar de otro, ni valora qué ocurrirá después si no presta su muñeco a ese niño. Pero no por ello es [un tirano egoísta](#). Es absurdo abordarlo desde ese ángulo.

El concepto de compartir es complejo. Tiene dos sentidos, ceder lo nuestro y acceder a lo de otros. Requiere [empatía](#), confianza y profundidad en el análisis de la situación. Tal vez puedas obligar a tu hijo de 3 años a prestar

un juguete aunque no quiera, pero así no estarás enseñándole a compartir. Tus palabras no valdrán de nada si no tiene cierto [nivel de madurez](#) para interpretarlas. Insistir para que actúe con generosidad es exigirle algo que sencillamente no puede hacer.

*"No es que los niños no quieran compartir, sino que aún no están preparados para poder hacerlo. Si respetamos su desarrollo natural llegará el día en que podrán y desearán hacerlo, siempre y cuando no hayan sido obligados",* explica [Laura Estremera](#), profesora de los cursos [«Materiales y recursos para aprender jugando»](#) y [«Lectoescritura»](#). Por eso conviene dedicar más energías a entender la etapa en que están y menos a forzarles a actuar como nosotros querríamos.

### **Cómo aprenden los niños a compartir**

La cuestión no es lo que queramos enseñarles, sino lo que aprenden mientras observan. [Educar a través de un ejemplo coherente](#) es lo esencial. A los niños les resulta más fácil comprender en qué consiste compartir cuando las personas que les rodean suelen estar dispuestas a hacerlo. Esto implica actuar con respeto y evitar contradicciones. ¿Qué pensarán si les obligas a compartir con otros niños, pero después te niegas sistemáticamente a permitirles tocar tus cosas? La fórmula basada en decir una cosa y hacer la contraria nunca da buenos resultados. Ni con la generosidad, ni con los gritos, ni con la [alimentación](#)...

En lugar de forzarles a hacer algo para lo que no están preparados, permíteles aprender a solucionar sus conflictos. No hace falta intervenir, salvo cuando aparezca la violencia. En lugar de sermonear y dirigir, acompáñales con palabras. Explícales qué es eso de compartir, pero verbaliza también lo contrario cuando un amigo no quiera cederles su juguete. Deja que ellos decidan cuándo compartir y cuándo no, que experimenten las consecuencias. Elige [cuentos](#) que toquen el tema. Fomentar la reflexión y la actitud crítica es más beneficioso y eficaz que promover la obediencia ciega.

Si respetamos sus tiempos y les acompañamos desde la calma, los niños alcanzan poco a poco ese nivel de madurez preciso para compartir. Desearán interactuar y relacionarse con otros, manejarán la empatía y aprenderán a anticiparse a lo que va a suceder. La [Disciplina Positiva](#) ofrece herramientas para recorrer el camino junto a ellos, actuando desde el equilibrio entre amabilidad y firmeza. Es inevitable que surjan problemas y berrinches. Pero si los gestionamos correctamente serán grandes oportunidades para aprender. En los cursos [«Autoridad y límites»](#), con [Carlos González](#); y [«Rabietas y límites desde el respeto»](#), con [Alberto Soler](#); encontrarás estrategias para educar también en momentos difíciles.



# Así influye tu manera de educar en la creatividad de tus hijos

Autor: [Tomás Magaña](#)

La creatividad es una virtud muy valorada. Afortunadamente, cada vez somos más los padres y educadores que tratamos de tener sensibilidad hacia el potencial creativo de los niños. Intentamos acompañar su curiosidad y [prestar atención](#) para detectar sus intereses; y cuando surgen, los respetamos y los estimulamos. Sucede que solemos entender la creatividad como algo vinculado a disciplinas artísticas. Y por supuesto, este vínculo existe, pero no de forma excluyente.

*"La creatividad no es una especie de fluido que pueda surgir en cualquier dirección. La vida de la mente se divide en diferentes regiones, que yo denomino 'inteligencias', como la matemática, el lenguaje o la música. Una determinada persona puede ser muy original e inventiva en una de esas áreas sin ser particularmente creativa en ninguna otra",* indica Howard Gardner. Este psicólogo e investigador americano es autor de una célebre clasificación de inteligencias. Para profundizar en ella y conocer cómo estimularlas, te recomendamos el curso [«Inteligencias Múltiples»](#), con Miriam Escacena.

El caso es que la creatividad no sólo se alimenta de actividades orientadas específicamente al arte. En realidad, como suele ocurrir con los niños, esta capacidad se nutre constantemente de todo lo que tienen a su alrededor. De sus experiencias y sus emociones, de las palabras que les decimos, de la manera en que les tratamos... Hay muchísimos factores que influyen en el desarrollo de la creatividad de un niño. Y como podrás imaginar, el [estilo parental](#) de sus adultos de referencia es uno de los más importantes.

## Estilos parentales y creatividad

¿Qué haces cuando tus hijos rompen una norma previamente establecida? ¿Qué actitud adoptas y qué medidas tomas? Tu **estilo parental** puede deducirse a partir de tus respuestas a estas preguntas. En el curso [«Rabietas y límites desde el respeto»](#), el psicólogo **Alberto Soler** analiza cada uno de ellos, tomando como referencia la clasificación elaborada por Diana Baumrind. Lo habitual es que cada madre y cada padre reúnan características de más de un estilo, aunque suele haber uno predominante. Y ése es el que tiene mayor influencia en la

formación de la personalidad y el carácter del niño.

"Lo que permite distinguir a los individuos creativos son sus modos de utilizar provechosamente las intuiciones, los sentimientos y las experiencias de la niñez. [...] Ciertamente, sostengo que el creador es un individuo que sabe afrontar un desafío absolutamente formidable. Es capaz de vincular los conocimientos más avanzados alcanzados en un campo con la clase de problemas, cuestiones, asuntos y sentimientos que caracterizaron fundamentalmente su vida de niño lleno de asombro. En este sentido, el adulto creador hace uso repetido del capital de su infancia. El lastre especial de la era moderna parece que es borrar los primeros años de la niñez".

Howard Gardner en la obra '*Mentes Creativas*' (1993)

Así, tu estilo parental definirá en cierta medida el capital creativo que tus hijos acumulen durante su infancia. Generar y mantener vínculos de [apego seguro](#) impulsa en los niños cualidades como la imaginación, la perseverancia y la flexibilidad. Es importante transmitir interés por sus ideas e iniciativas, pero también amor incondicional y respeto por su autonomía. Existen estudios que demuestran que los niños más creativos proceden de hogares afectuosos, donde se ofrecen libertades e independencia y se valora la pluralidad de puntos de vista. "*Los hogares en que se fomenta la originalidad y la capacidad de tomar decisiones son lugares seguros para experimentar la creatividad*", exponen [Pagona Bournelli, Anastasia Makri y Kostas Mylonas](#).

Por contra, las investigaciones de [Diana Baumrind](#) en los 60 ya apuntaban que los hijos de **padres negligentes**, incapaces de gestionar límites y autonomía, evidencian problemas para desarrollar las competencias vinculadas a la creatividad. Algo parecido sucede con los **padres autoritarios**. Los castigos y el control excesivo cercenan la curiosidad y la innovación. Podemos concluir que, además de estímulos específicos, para fomentar la creatividad son precisos los rasgos del **estilo parental democrático**. Un nivel equilibrado de exigencia, unas normas justas y flexibles, comunicación fluida y frecuente, interés sincero, escucha activa y amor incondicional son algunas de ellas.

### La creatividad y las emociones

Como has podido comprobar, el mundo emocional del niño juega un papel determinante en el desarrollo de su creatividad. María José Llorente Wattenberg nos invita a enseñarles a gestionar sus emociones de forma creativa. El curso [«Creatividad y gestión emocional»](#) contiene las herramientas para crear en casa un espacio seguro de expresión y experimentación. Durante las casi 4 horas del curso, María José nos muestra cómo la creatividad puede ser un valioso recurso en la gestión de emociones. Y al mismo tiempo, cómo el equilibrio emocional es el mejor aliado de una mente creativa.

El autoexamen y la autocrítica son esenciales en el acompañamiento de niños y adolescentes. Los padres debemos asumir que no sólo cuenta qué hacemos y con qué intención, sino también las formas empleadas. [Lynn Lott](#) y [Jane Nelsen](#) proponen, desde la [Disciplina Positiva](#), apostar por la educación a largo plazo, enfocada a brindarles competencias relevantes para la vida adulta. Analizar nuestro propio estilo parental es un paso ineludible en este camino.



# Tus hijos necesitan que estés dispuesto a ser la mejor versión de ti mismo

Autor: [Tomás Magaña](#)

¿En qué pensamos cuando hablamos de educación? Solemos reflexionar sobre las necesidades de los niños, sobre las etapas de su desarrollo, sobre sus [emociones](#), incluso sobre entornos, actividades, juguetes y libros adecuados... pero a veces olvidamos pensar en nosotros mismos, padres y educadores; en nuestro papel como adultos acompañantes. Porque nuestra presencia e implicación es imprescindible, pero no suficiente. No basta con las ganas, el tiempo, el respeto y el amor incondicional. La educación también nos exige convertirnos en adultos conscientes, conectados y comprometidos, abiertos a aprender, incluso a cambiar y evolucionar. En otras palabras, **tu hijo necesita que estés dispuesto a ser la mejor versión de ti mismo.**

Una parte importante del trabajo de [María Montessori](#) se centra en orientarnos para llevar a cabo esta transformación. *"Es preciso remover cosas estáticas incrustadas en el espíritu del ser humano y que le han incapacitado para comprender al niño y adquirir el conocimiento intuitivo de su alma. La ceguera impresionante del adulto y su insensibilidad hacia sus hijos, frutos de su propia vida, tienen ciertamente raíces muy profundas, que se han extendido a través de generaciones. El adulto que ama al niño, pero que le desprecia de forma inconsciente, provoca en éste un sufrimiento secreto, espejo de nuestros errores y advertencia para nuestra conducta"*, explicaba la italiana. En el curso [«Montessori en el hogar»](#), Bei M. Muñoz nos acompaña en este proceso de cambio, profundizando en las claves aportadas por la pedagoga.

## Los 3 consejos de María Montessori para los padres

*"El niño en la familia"* es quizá la obra en que María Montessori dedica más tiempo al papel del adulto en la educación. En este libro ofrece tres consejos básicos para los padres.

**1. Respetar todas las formas de actividad de los niños y tratar de entenderlas.** Una actitud intervencionista por parte de los adultos acompañantes puede arruinar valiosos aprendizajes. Como decía Montessori, *"el juego es el trabajo de los niños"*. Experimentar también forma parte de ese trabajo. Imagina que tu hijo de 5 años ha terminado de comer y no está limpiando la mesa como tú le has enseñado, sino que intenta manejar el trapo de otro modo. ¿Debes intervenir? En ocasiones merece la pena no hacerlo y limitarnos a [observar](#). Es probable que,



si tienes paciencia, te sorprenda con su capacidad para innovar. Sólo podrá hacerlo si le ofreces oportunidades seguras de conocer las consecuencias de sus actos.

**2. Satisfacer cuanto antes los deseos de los niños respecto a su independencia.** Una de las máximas de la pedagogía Montessori es *"ayúdame a hacerlo por mí mismo"*. El adulto debe garantizar unas condiciones que permitan al niño trabajar solo y [desarrollar su autonomía](#). Si tienes voluntad, imaginación y compromiso, [crear un ambiente Montessori en tu hogar](#) no tiene por qué ser caro ni complicado.

**3. Ser prudentes en la relación.** María Montessori nos explicó [cómo funciona la mente absorbente de los niños](#). *"Debemos ser conscientes de la importancia que tienen las palabras, cómo les tratamos, cómo va a influir en sus relaciones futuras"*, apunta Bei Muñoz. No se trata de martirizarnos cuando cometemos un error, al contrario: se trata de sustituir culpa por responsabilidad consciente. No podemos comprometernos a ser perfectos, pero sí podemos intentar ser la **mejor versión de nosotros mismos** durante la mayor parte del tiempo.

### **Amabilidad, firmeza y autocuidado**

Un adulto consciente y conectado con el niño al que acompaña es un adulto capaz de ser amable y firme al mismo tiempo. *"Somos firmes cuando somos respetuosos con las exigencias de la situación y somos amables cuando somos respetuosos con los niños"*, indica Bei. El modelo de la [Disciplina Positiva](#), muy relacionado con la pedagogía Montessori, ahonda en los beneficios de este enfoque. Es preciso que el adulto tenga la determinación de caminar hacia un equilibrio entre amabilidad y firmeza. El exceso de la primera puede causar caos, abusar de la segunda puede despertar inseguridad y miedo. Encontrar el punto intermedio no es fácil, pero sí posible. Es justo ahí donde se puede combinar la [empatía](#), que genera un ambiente seguro y alentador para los niños; con la [autoridad](#), necesaria para resolver conflictos y desafíos diarios.

Por otro lado, olvidar la reflexión sobre el papel del adulto implica olvidar la importancia del autocuidado. *"Hay gente que piensa que es egoísta dedicar tiempo a uno mismo cuando se tienen hijos. No lo es. Cuando no estamos al 100%, los niños lo notan"*, advierte Bei. Nuestras energías son limitadas. No podrás ser la mejor versión de ti mismo si siempre tienes la batería al borde del colapso. El autocuidado es lo único que permite recargar pilas. Ser un adulto consciente es también ser una persona equilibrada, en un estado físico y psicológico adecuado para atender las necesidades de un niño. Además, les ofrecemos un valioso ejemplo: si mamá o papá se preocupan por cuidarse, también él se preocupará por cuidar de sí mismo. Porque como ya sabes, [«educar con el ejemplo no es una forma de educar, es la única»](#).



# La importancia de educar en la empatía desde la primera infancia

Autor: [Tomás Magaña](#)

Los objetivos fundamentales de la educación sólo pueden alcanzarse a largo plazo. Esta es una realidad que conocemos todos los padres y educadores. Sin embargo, la exigencia diaria hace que a veces perdamos de vista las verdaderas metas, absorbidos por la necesidad de resolver desafíos que aparecen a diario. Quizá nos concentramos en evitar a toda costa que dos hermanos peleen, pero olvidamos ofrecerles recursos para resolver sus conflictos. O tal vez nos obsesionamos con que 'limpien' su plato de comida, omitiendo que lo relevante es que [aprendan a alimentarse de manera saludable](#). De vez en cuando tenemos que parar. Hacer una pausa y dedicar unos minutos a recordar qué habilidades queremos que tengan los adultos en que se convertirán esos niños. En la lista aparecerá, más pronto que tarde, la **empatía**.

Este sencillo ejercicio sirve para reconectar con los auténticos objetivos de la educación, de los esfuerzos que realizamos cada día. Nos ayuda a tener presente, por ejemplo, la importancia de entrenar la empatía desde que son muy pequeños. En el curso [«Las emociones en los niños»](#), Cristina Gutiérrez Lestón comparte una preciosa definición de esta habilidad. Su autora es Laia, una niña de sólo 9 años, alumna de [La Granja Escola](#).

"La empatía es el primer paso del camino hacia los otros". Laia, 9 años

## ¿Por qué es importante que los niños desarrollen su empatía?

Sin desmerecer en absoluto la certera descripción de Laia, Cristina Gutiérrez profundiza en el sentido del concepto. *"La empatía es la capacidad de identificar las emociones de los demás y comprenderlas desde la perspectiva del que las siente, intentando pensar como él piensa, con sus creencias y valores. No es cómo me sentiría yo si estuviese en tu situación, sino cómo me sentiría yo si fuese tú"*, explica la profesora.

A través de estas palabras podemos comprender el alcance de la empatía como herramienta para la vida. En primer lugar, sin ella no existe el altruismo. Una persona incapaz de entender las emociones que no comparte es

una persona inevitablemente egoísta. Por lo tanto, la empatía es igualmente determinante a la hora de comunicarnos de manera eficaz. Tener la capacidad de ponernos en la piel de otro es la mejor forma de encontrar puntos de encuentro.

La resolución de conflictos y la generación de confianza en los demás son también rasgos definitorios de las personas empáticas. Un individuo justo y equilibrado, que demuestra competencia para comprender incluso a quien piensa lo contrario que él, tiende a inspirar respeto en quienes le rodean. De ahí que la empatía sea una característica esencial de los líderes naturales.

### **Cómo entrenar la empatía**

La [Disciplina Positiva](#) ha demostrado que los niños son más receptivos cuando se sienten valorados y comprendidos; esto es, importantes y escuchados. Para enseñarles empatía debemos estar dispuestos a comprender sus sentimientos, en especial cuando no aprobamos su conducta. No tienes que comprarle golosinas porque haya cogido un terrible berrinche al escucharte decir 'no'. Sin embargo, sí puedes decirle que entiendes su decepción, admitir que tú también sientes frustración cuando no obtienes lo que deseas. En el curso [«Rabietas y límites desde el respeto»](#), Alberto Soler nos muestra que los momentos de este tipo pueden convertirse en oportunidades para educar y aprender. Porque, como en cualquier otra situación, [el ejemplo es aquí la herramienta más poderosa que tenemos](#).

La vida de un niño está llena de momentos idóneos para entrenar su empatía. En la escuela, paseando por el parque, jugando con sus amigos o sus hermanos. Hay un montón de circunstancias en las que puedes invitarles a reflexionar sobre los sentimientos de las personas que tienen cerca. Verbaliza lo evidente, hazle partícipe de cada instante en que alguien hace algo por los demás. Los miembros de su familia, sus profesores, un panadero amable o un vecino que tiene un detalle. Y sobre todo, intenta que no olvide que hay alguien que tiene empatía con él, que hay alguien que tiene en cuenta sus emociones. Es tan sencillo como recordarle, cada cierto tiempo, lo importante que es para ti. Decirle sin rodeos cuánto te gusta que sea tu hijo.



# Cómo afectan los premios y los castigos a la motivación de tus hijos

Autor: [Tomás Magaña](#)

Muchos de los adultos que hoy son padres fueron educados a base de castigos y premios. Esta es probablemente la razón principal por la que estos métodos continúan teniendo cierta vigencia. Tendemos a repetir los patrones que conocemos. Algunos realmente creen que estas estrategias son la única manera de educar. Otros piensan lo contrario, pero terminan recurriendo a ellas, sobre todo cuando tienen que responder *en caliente* a las conductas inadecuadas de sus hijos. Sea como sea, el sistema de premios y castigos pervive sobre todo por una cuestión de costumbres, porque existe evidencia científica más que suficiente para condenar y desterrar su empleo.

*"No se busca evitar el empleo de castigos porque no funcionen. De hecho, a corto plazo sí funcionan. El problema es que su uso conlleva una serie de efectos no deseables",* señala el psicólogo Alberto Soler en el curso [«Rabietas y límites desde el respeto»](#). Demasiados padres aplican castigos u ofrecen premios ignorando [todo lo que pueden provocar al hacerlo](#). Algunas de las consecuencias más importantes son las relacionadas con la **motivación**. ¿Nos interesa únicamente lo que los niños hacen y no hacen? ¿O también prestamos atención a los principios que guían su comportamiento? Las represalias y las recompensas pueden modificar una conducta puntual, pero no pueden transmitir valores.

## Motivación intrínseca y motivación extrínseca

Podemos hablar de dos tipos básicos de motivación. Por una parte, la **motivación intrínseca**. Es la que nace en nuestro interior, esa fuerza poderosa que nos mueve a implicarnos en algo. Quizá pienses, por ejemplo, que dispones de poco tiempo para leer. Pero, ¿verdad que devoras una página tras otra cuando topas con una novela capaz de atraparte? El placer que te proporciona esa lectura es motivación intrínseca. En los niños se refleja en la pasión con la que saltan en los charcos. A casi todos los les encanta. No persiguen objetivos al chapotear: sólo lo hacen porque les da un momento de gozo.

Por otro lado tenemos la **motivación extrínseca**. Como podrás imaginar, procede del exterior. No tiene que ver

con nosotros mismos, ni con la actividad que llevemos a cabo. Hacemos algo para conseguir otra cosa. Retomando el ejemplo anterior, seguro que en el instituto te tocó leer cosas que te aburrían soberanamente. A pesar de todo, completaste las tareas. ¿Por qué? Porque querías aprobar. Si ofreces a tus hijos un helado a cambio de terminar su plato de verduras, o amenazas con retirarles la videoconsola si no lo hacen, te saldrás con la tuya unas cuantas veces. Sin embargo, no esperes que comprendan que los vegetales son imprescindibles en una dieta saludable.

La motivación vinculada a una educación responsable es, evidentemente, la intrínseca. *"Premios y castigos acaban por destrozar la motivación intrínseca, la que de verdad nos interesa potenciar cuando estamos educando a los niños. Queremos que hagan ciertas cosas comprendiendo los motivos de nuestras demandas, no para evitar un castigo o conseguir un premio. Cuando desaparezca la amenaza del castigo o la promesa del premio, si era su motivo principal para realizar o evitar esa conducta, ésta tenderá a desaparecer o a repetirse"*, explica Alberto Soler.

### **¿Quieres que tu hijo se porte bien... o quieres enseñarle a hacer el bien?**

Podemos concluir que los premios y los castigos pueden hacer que un niño se porte bien, pero no le enseñarán razones para hacer el bien. En el curso [«Autoridad y límites»](#), Carlos González se expresa en la misma línea. *"Éticamente, no tenemos derecho a utilizar la manipulación para conseguir que nuestros hijos hagan lo que queremos. Los premios reducen la calidad moral de un acto. Si ofreces un premio a tu hijo, le estás diciendo que crees que no iba a hacer lo que le pides. Los castigos no modifican la conducta de los niños ni de los adultos, no sirven para 'volver buena' a la gente. Enseño a mis hijos que el bien se hace sin esperar ningún premio y que no se hace el mal se tenga o no miedo al castigo"*, sostiene el prestigioso pediatra.

Entonces, ¿cómo educamos a los niños? ¿Cómo podemos marcarles límites, si no debemos usar castigos ni premios? Por fortuna, hoy en día disponemos de abundante información sobre métodos alternativos. *"Eliminar el castigo no significa dejar que los niños hagan lo que les apetezca"*, subraya Jane Nelsen, creadora del programa de [Disciplina Positiva](#). Esta propuesta pedagógica aporta numerosos recursos para evitar el uso abusivo de la sanción y la recompensa. Nos enseña a cambiar nuestra mirada hacia la infancia para concentrarnos en solucionar los problemas, en lugar de agotarnos tratando de educar a los niños haciendo que se sientan mal.

Por supuesto, no es un método mágico. Nada hará que tus hijos sigan tus consejos tanto como a ti te gustaría. Por eso no debes preguntarte si se portan bien, sino si estás enseñándoles por qué deben hacerlo. Responder afirmativamente a la segunda pregunta es la mejor manera de obtener satisfacciones a largo plazo.



# Jugar es algo muy serio: 6 citas para entender la importancia del juego

Autor: [Tomás Magaña](#)

Existe una situación cotidiana que demuestra lo potente que es la magia del juego infantil. No hay mamá ni papá que no la hayan vivido. Hablamos de uno de esos días en que, por la razón que sea, se nos hace tardísimo. Según sus rutinas habituales, hace ya un par de horas que el niño debería haber cenado o debería estar en cama, incluso ambas cosas. Sin embargo, sigue en pie como si su combustible fuese infinito. ¿Qué ocurre? Que está jugando. Sólo el juego puede atrapar la concentración del niño hasta hacer que olvide el hambre, el sueño y casi cualquier otra necesidad. La naturaleza ha otorgado al juego ese descomunal poder por un buen motivo: es una actividad decisiva para el desarrollo.

Desde hace décadas, todas las investigaciones conducen al mismo punto. Los niños necesitan jugar. No es perder el tiempo, ni es mero entretenimiento, ni mucho menos placer vacío. Es aprendizaje, felicidad, desarrollo y crecimiento. Paradójicamente, a pesar de las evidencias científicas, hemos construido un modelo de vida que tiende a reducir al máximo el tiempo que los niños tienen para jugar. Los padres estamos demasiado ocupados para jugar con ellos. Las ciudades no ofrecen muchos espacios para el juego libre y seguro. Los propios niños apenas disponen de tiempo para jugar, ni siquiera en solitario. Reivindicar el juego es velar por un derecho de los niños que menoscabamos con excesiva frecuencia.

## 1. Permitir y promover el juego

**"El verbo 'jugar' sólo se puede conjugar con el verbo 'dejar'".** Francesco Tonucci

No son necesarios demasiados juguetes. Tampoco hace falta intervenir en exceso planteando [actividades dirigidas](#). Lo mejor que un adulto puede hacer por un niño es darle tiempo y espacio para jugar. Así lo aconseja Francesco Tonucci. Entre las propuestas más conocidas de este psicopedagogo italiano está el proyecto ['Ciudad de los Niños'](#). Su idea central es convertir las ciudades en espacios más adecuados a las necesidades de los niños. Tonucci también apuesta por una transformación del sistema educativo, otorgando mayor libertad y protagonismo a los alumnos.

## 2. Jugar es aprender

**"Los niños y niñas no juegan para aprender, pero aprenden porque juegan".** Jean Piaget

Por lo general, los niños no se marcan un objetivo al iniciar un juego. Surge de manera natural y espontánea, en cualquier lugar y cualquier cultura del mundo. Ni que decir tiene que no piensan en lo que pueden aprender antes de lanzarse a jugar. Pero gracias a los juegos adquieren y desarrollan un sinnúmero de habilidades. Eso fue lo que observó el psicólogo Jean Piaget, investigador al que debemos magníficos estudios sobre la infancia. De hecho, su trabajo ejerció una gran influencia sobre [John Bowlby](#), autor de la Teoría del Apego. En el curso [«Claves para criar desde el apego seguro»](#), Soraya Sánchez detalla sus fundamentos teóricos y su aplicación práctica.

## 3. Un niño que puede jugar será un adulto equilibrado

**"Si el niño es capaz de entregarse por completo al mundo en su juego, en su vida adulta será capaz de dedicarse con confianza y fuerza al servicio del mundo".** Rudolf Steiner

Los niños aprenden jugando, pero eso no es todo. Además de trabajar en sus destrezas, el juego les permite crecer y madurar con equilibrio. Este es el aspecto en el que hace énfasis [Rudolf Steiner](#), creador de la [pedagogía Waldorf](#). Y es que el juego reúne de forma natural las tres fuerzas que Steiner consideraba la esencia de la educación. El sentimiento de responsabilidad, el sentido de la verdad y la necesidad de usar la imaginación componen el trío de pilares definidos por el croata.

## 4. Jugar para vivir

**"El juego es el trabajo de los niños".** María Montessori

Si te preguntan qué haces para vivir, automáticamente contestas hablando de tu ocupación profesional. Los niños también *juegan para vivir*, es la tarea más importante en la etapa de la vida en que se encuentran. Por esa razón, [María Montessori](#) lo compara con un empleo. Es lo que da sentido a su existencia, lo que hacen para progresar. La italiana coincide con los autores anteriores en que 'juego' y 'libertad' son términos inseparables. Cuando el niño es feliz, tiene sus necesidades cubiertas y disfruta de condiciones para jugar y experimentar, su [mente absorbente](#) le impulsa al aprendizaje.

## 5. Permitir el juego y observar

**"Cada niño puede jugar de una forma distinta con el mismo juguete. A veces las diferencias son pequeñas, pero esenciales. Lo fundamental es que el niño descubra por sí mismo todo lo que pueda. Permitiremos que experimente de manera individual y de acuerdo con su desarrollo. No le apremiaremos, no le alentaremos a hacer cosas para las que no esté preparado, no alabaremos sus éxitos de forma exagerada".** Emmi Pikler

La pediatra de Viena hace especial hincapié en la no intervención del adulto. Nos invita a no interrumpir el juego de los niños, a no incitarles a jugar de acuerdo con nuestras expectativas. Para Emmi Pikler, el papel del adulto consiste en preparar un espacio de juego seguro y atractivo, con materiales apropiados para la edad del niño. Después, debe [observar](#). Y debe hacerlo sin dirigir, juzgar ni sugerir. *"Sentir y pensar en el lugar del niño, entrar en su mundo, identificarse con él"*, explica Pikler. Así, el juego es también un camino hacia la conexión. Sólo permitiendo que surja y observando es posible que los adultos conozcan verdadera y profundamente a los niños. En el curso [«Movimiento libre del niño en la etapa 0-3 años»](#), Eduardo Rodríguez presenta las líneas maestras de la pedagogía Pikler-Lóczy.

## 6. No cabe duda: jugar es algo muy serio

**"La madurez del hombre es haber vuelto a encontrar la seriedad con la que jugaba cuando era niño".**

Friedrich Nietzsche

No es que Friedrich Nietzsche sea particularmente conocido por sus reflexiones sobre la infancia. Pero quizá por eso es aún más significativo que para describir lo que entiende por seriedad aluda a la actitud de un niño cuando juega. Al jugar hay implicación, atención y concentración; porque está disfrutando, porque está aprendiendo, pero sobre todo porque está llevando a cabo un trabajo esencial para su desarrollo. Y en la vida hay muy pocas cosas tan importantes como esa.





# Los niños necesitan más juego libre y menos actividades dirigidas

Autor: [Tomás Magaña](#)

En muchos hogares, la primera separación importante se produce cuando el niño menor de 3 años empieza a asistir a una escuela infantil. Es un cambio enorme para los *peques*, pero también para madres y padres. Pasamos cada una de esas horas imaginando, pensando, preguntándonos qué estarán haciendo. Seguramente por eso puede resultar tranquilizador ver y tocar los resultados de ese tiempo que pasa alejado de nosotros. Cada pocos meses, es habitual que desde la escuela nos hagan llegar fichas con pinturas, pegatinas, *collages* y otras manualidades. Incluso podemos recibir trabajos más elaborados en fechas especiales, como el Día de la Madre. Las creaciones de los niños nos llenan de orgullo, pero... ¿hasta qué punto son recomendables estas actividades?

Que un niño se ensucie y experimente con pintura de colores es saludable, positivo y beneficioso. Y también pueden serlo muchos otros planteamientos del estilo. Sin embargo, en la etapa 0-3 años es especialmente relevante tener muy presentes las auténticas necesidades de los más pequeños. Para acompañar y estimular su desarrollo, las actividades cerradas y dirigidas no pueden ser la base de la propuesta educativa. *"La neurociencia demuestra que los niños aprenden moviéndose. No necesitan estar un montón de horas en sillas, haciendo actividades. El movimiento es aprendizaje"*, sostiene Laura Estremera en el curso [«Materiales y recursos para aprender jugando»](#). Lo que les conduce a la mayor parte de los aprendizajes que necesitan no son los puzles, ni las fichas, ni el juego estructurado. Es el juego libre.

## ¿Por qué las actividades dirigidas son una práctica cuestionable?

El cerebro no aprende del mismo modo en todas las etapas de la vida. De hecho, los ritmos pueden ser muy diferentes de un niño a otro. Además, no podemos olvidar que algunos aprendizajes que los niños afrontan cuando son algo mayores se apoyan en las experiencias que suman antes de los 3 años. Un buen ejemplo de ello son [las importantes relaciones entre gateo y lectoescritura](#). Antes de estar preparado para reconocer letras y reproducirlas, el niño necesita trabajar fuerza, tacto, agarre, equilibrio... Esto no será posible si no dispone de condiciones, tiempo y espacio para gatear y moverse con libertad.

Los niños de entre 0 y 3 años están empezando a vivir y conocer. Antes de entender ciertos trabajos con papel y otros materiales necesitan entender la realidad que les rodea. Para comprender qué es la lluvia, entrar en contacto con ella es más adecuado, útil y eficaz que pintar gotas azules sobre un folio. Bajo un chaparrón, un niño puede prestar atención al tamaño de las gotas, otro quizá se interese por el tacto del agua, un tercero puede fijarse en cómo se forman los charcos...

Proponiendo a estos tres pequeños una misma actividad, acaso argumentando que tienen una edad parecida, perdemos la mayor parte del aprendizaje. No estaremos dando la debida importancia a sus intereses, ni respetando el tiempo que precisan para cada cosa. *"A través de una ficha en papel no vivenciamos conceptos. Trabajando de esa manera no nos movemos, no hay desarrollo sensorial ni vivencial. Lo mismo ocurre con las pantallas"*, advierte Laura Estremera.

## **El juego libre**

No importa la época, la cultura ni el lugar del mundo. Si damos cierta libertad a los niños, lo que hacen es jugar. Todos. En cuanto hay tiempo y espacio, el juego aparece. Ni siquiera materiales y juguetes son imprescindibles, aunque haya algunos que sí puedan resultar beneficiosos. A través del juego libre se mueven, sienten, conocen objetos, cometen errores y aprenden de ellos. Jugando tienen la oportunidad de procesar y comprender aquello que sucede en su día a día.

*"Jugar no es una pérdida de tiempo. Para el niño es sumamente importante, sobre todo hasta los 6 años. Lo es porque jugando vivencian. El juego libre sale de dentro, el juego dirigido viene de fuera. Otra persona me dice lo que debo hacer"*, explica Laura Estremera. A pesar de todo, a menudo vivimos y educamos de espaldas a estas evidencias. Dedicamos la mayor parte del tiempo a actividades estructuradas, dejando 'lo que sobra' para el juego libre. Realizamos la inversión más pequeña en lo más importante.

Sabemos que el cerebro del niño aprende aquello que le despierta emociones. Permitir las situaciones que las generan es lo mejor que podemos hacer. *"El entusiasmo es un motor emocional para conducir a los niños hacia el conocimiento"*, explican Marta y Lluvia Bustos en el curso [«Educar y aprender desde el entusiasmo»](#). Regala a tus hijos libertad, espacio y tiempo. [No dejes de jugar con ellos](#), no dejes de dejarles jugar.



# 6 motivos para reflexionar sobre la forma en que hablas a tus hijos

Autor: [Tomás Magaña](#)

En cualquier circunstancia en que la comunicación sea relevante, las formas son un aspecto trascendental. No sólo eso, sino que a menudo son la parte más importante. Imagina que entras en una tienda para comprar una barra de pan. El panadero te dice que su precio es un euro, pero le entregas por error una moneda de 50 céntimos. No sienta igual un *"disculpe, se ha confundido"*, que un *"eres tonto, mira lo que has hecho"*. Por no pensar en que el tendero perdiese los papeles y comenzase a gritarte. En cualquiera de los tres casos, el mensaje esencial sería el mismo: *"te has equivocado"*. Pero es evidente que nuestros sentimientos cambiarán dependiendo de cómo nos lo transmitan. Entendemos el *qué*, pero lo sustancial es el *cómo*.

Como los adultos, los niños se ven expuestos cada día a esta clase de situaciones. Sin embargo, el impacto que las formas pueden generar en ellos es mucho mayor. A menudo, padres y educadores estamos tan preocupados por hacer lo correcto que olvidamos hacerlo de la manera adecuada. Por ejemplo, muchos de los [errores que solemos cometer al corregir a los niños](#) no son de fondo, sino de formas. *"Es fundamental que las personas que acompañamos a niños y niñas seamos un modelo de referencia; y por supuesto, un modelo pacífico"*, apunta Soraya Sánchez en el curso [«Crianza respetuosa en la primera infancia»](#). Merece la pena pararnos a pensar en cómo hacemos, cómo decimos y cómo nos comunicamos.

## 1. La imitación es clave en el aprendizaje

En uno de nuestros últimos posts repasamos la importancia del ejemplo. ["Educar con el ejemplo no es una forma de educar, es la única"](#), decía Albert Einstein. Hay un sinfín de cosas que los niños aprenden observando la manera en que se expresan los adultos que tienen como referencia. De nosotros adquieren el vocabulario y el nivel de corrección gramatical a la hora de construir frases, pero la influencia también llega a aspectos bastante más profundos.

*"El lenguaje no sólo son palabras que definen realidades. Lleva implícita una forma de ver el mundo. Con el lenguaje, imitamos esa forma de interpretar la realidad"*, explica Soraya Sánchez. Con cada palabra y con el tono

que elegimos para pronunciarla les estamos mostrando cómo nos posicionamos. El modelo que copian no es el que les decimos, sino el que observan. De nada valdrá que pases años explicándole y repitiéndole que no debe alterarse ante los contratiempos si eso es exactamente lo que haces tú.

## **2. El lenguaje influye en el desarrollo de la personalidad**

Los niños son seres humanos que están descubriendo su propia personalidad, que tratan de entender quiénes son. Es una tarea realmente compleja y para afrontarla se valen de todas las herramientas a su alcance. En este sentido, la opinión de los adultos que les rodean es para ellos un recurso preciado. En el curso [«Disciplina Positiva»](#), Bei M. Muñoz nos recuerda que los niños suelen ser buenos observando, pero no tanto extrayendo conclusiones. Por eso hay que tener mucho cuidado con lo que podemos transmitirles acerca de lo que pensamos y sentimos hacia ellos.

Cuando recurrimos al *"lo haces porque yo lo digo"*, les decimos que su criterio no vale nada al lado del nuestro. Con un suspiro y un *"déjalo, que ya lo hago yo"*, podemos inculcarles que no son capaces hacer nada por sí mismos. Empleando tonos de falsete y felicitaciones exageradas (*"¡muy bien!"*), quizá les hagamos ver que nuestra aprobación es más importante que su esfuerzo. Si nos dirigimos a ellos con excesiva dureza, corremos el riesgo de que interpreten que nuestro afecto no es incondicional. No se trata de aspirar a la perfección. Es inevitable cometer errores. Lo que sí está en nuestras manos es pensar en estos detalles para mejorar. Pequeños cambios en nuestra manera de dirigirnos a los niños pueden tener consecuencias cruciales.

## **3. Los gritos no funcionan... tampoco para ti**

Los gritos son quizá la forma más habitual de perder las formas. Elevando el tono ante los problemas, enseñamos al niño a perder el control en ese tipo de circunstancias. Además, los chillidos hieren su autoestima, incluso pueden producir daños fisiológicos. Es obvio que afectan a los más pequeños, pero no olvides analizar también cómo te afectan a ti. Gritar suele conducirnos al aumento del estrés, al sentimiento de culpa y a la frustración, así como al miedo a dañar los lazos que nos unen a nuestros hijos. Estas son también razones de peso para hacer autocrítico y cuidar las formas.

## **4. Si quieres ayudarle, háblale con claridad**

No todos los errores relacionados con el *cómo* tienen su origen en los enfados. A veces, las confusiones se originan en la falta de claridad a la hora de hablar con los niños. Precisamente por evitar un grito, podemos desahogarnos con un comentario irónico ante un niño que no tiene edad para entenderlo. O, con la mejor de las intenciones, ofrecemos un sermón de cinco minutos a un pequeño de tres o cuatro años. Es posible que esté deseando comprender y mejorar, pero para hacerlo necesita que le hablemos de manera clara y sencilla. Encontrar el equilibrio entre amabilidad y firmeza, tal como propone la [Disciplina Positiva](#), es un enfoque eficaz para lograr que los niños asimilen lo que queremos de ellos.

## **5. La importancia de seleccionar las palabras**

En el ejemplo del primer párrafo advertimos también la importancia de elegir correctamente los términos que usamos. Supón que tu hijo de tres años deja caer al suelo su plato de comida. No es lo mismo soltarle un *"¡malo!"* que decirle que *"lo que has hecho no está bien"*. Piensa si quieres juzgarle a él o concentrarte en sus acciones. Si la situación lo permite, lo ideal es concentrarte en una solución, tratando de ser lo más neutral posible. *"Ahora tendrás que limpiarlo"* puede ser una frase apropiada para solucionar el problema del plato caído. A fin de cuentas nadie alcanza la adultez arrojando al suelo la comida. Por eso, la enseñanza más valiosa es la que tiene que ver con la manera de afrontar el asunto.

## **6. Evita el "no llores" y el "no pasa nada"**

Las palabras que usamos también le dicen al niño cómo evaluamos sus sentimientos. ¿Quién no ha tratado de consolar a alguien triste, niño o adulto, entonando dulcemente el "no llores" o el "no pasa nada"? Si nos detenemos a pensarlo, se llora para liberar angustia. Y cuando se llora es porque sí pasa algo. Permitamos esa descarga eligiendo otras expresiones para acompañarla. "Estoy aquí para ti", "entiendo lo mal que te sientes", incluso un abrazo en silencio son alternativas interesantes. No existen una fórmula mágica, ni hay recetas universales. En el curso [«Las emociones en los niños»](#), Cristina Gutiérrez nos demuestra que la clave es conocer al niño y estar dispuesto a empatizar con él, sean cuales sean sus sentimientos.



# 7 claves para entender la autonomía que tus hijos necesitan

Autor: [Tomás Magaña](#)

Creer es, entre otras cosas, una progresiva conquista de autonomía. Piensa en todo lo que aprende a hacer por sí mismo un niño durante sus primeros años de vida. En poco más de un par de años consigue moverse, alimentarse y comunicarse de forma eficaz. [Su mente absorbe conocimientos y destrezas](#) como si fuese una esponja. Esta es la fascinante forma que tu hijo tiene de entender y demostrar que tiene las herramientas necesarias para crecer. Sin embargo, la autonomía no consiste únicamente en adquirir las habilidades, sino en comprender cómo y cuándo utilizarlas; y por supuesto, en tener la autoconfianza precisa para hacerlo.

Esta segunda parte es quizá más larga, lenta y compleja. Y por supuesto, exige un papel distinto por parte de padres y educadores. Necesitan de nosotros un acompañamiento responsable y flexible. Es un proceso en el que tendremos que ir *soltando cuerda* para permitirles volar cada vez más alto, cada vez más libres. *"Se trata de lograr que nuestra conducta, nuestras exigencias y nuestra tolerancia evolucionen a la par que las capacidades de nuestros hijos"*, comenta el psicólogo [Alberto Soler](#) en el curso [«Cómo fomentar la autonomía en los niños»](#). No se trata sólo de buenas intenciones: conviene tener claro cómo conseguirlo.

## 1. De la independencia a la sobreprotección

Mucha gente frunce el ceño al ver a un niño de tres años que mantiene la lactancia materna. No son menos los que ponen el grito en el cielo al escuchar que, cumplidos los ocho, todavía practica colecho con sus padres. Lo curioso es que esas mismas personas, presuntamente tan comprometidas con la independencia de los niños, no consienten que su hijo asuma riesgos en el parque: que trepe árboles, que se ensucie en el barro, que se aleje demasiado, que busque sus límites. Desean que el niño sea independiente... pero sólo hasta que deja la teta, duerme solo y no demanda los brazos de sus padres. Después, se les pasa.

## 2. "El afecto y el cariño ni sobreprotegen ni malcrían"

Los bebés sólo tienen necesidades y dependen de sus padres para satisfacerlas. La más importante es el afecto,

que además tiene continuidad en el tiempo. Porque cuando tu hijo sepa caminar y pueda comer sin ayuda, seguirá necesitando tu cariño. Ofrecerle muestras de amor no tiene nada que ver con malcriarle ni sobreprotegerle, tal como aclara Alberto Soler. [Un niño no puede estar 'demasiado mimado' si no tiene lo que más desea](#). Trata de interpretar las necesidades de tu hijo y no escuches consejos que, con frecuencia, van incluso contra la evidencia científica. Por ejemplo: [practicar colecho no hará que tu hijo sea menos autónomo](#).

### 3. Ni apagar sus impulsos, ni forzarles a avanzar

La voluntad de progresar, de hacer cosas por sí mismos, surge de manera natural en los niños. Cada uno tiene su ritmo y su forma de expresar ese impulso. El papel de padres y educadores consiste en observar, respetar y acompañar. Si mantenemos una actitud excesivamente protectora seremos un freno para su deseo de crecer. Pero casi igual de negativo es alcanzar el extremo contrario. Las ganas de ayudarles a conquistar su autonomía no pueden llevarnos a presionarles para que hagan solos algo para lo que quizá no se sienten preparados. Un acompañamiento respetuoso exige paciencia y empatía. A menudo sucede que hay una edad a la que creemos que 'deben' hacer determinadas cosas, como caminar o dejar los pañales. En este sentido, es fundamental tener presente [la diferencia entre aprendizaje y maduración](#).

### 4. Confía en las capacidades de tu hijo

Los adultos tenemos cierta tendencia a infravalorar a los niños. *"Deja, deja, que ya lo hago yo"*, decimos rápidamente, sin darles apenas una oportunidad de ponerse a prueba. Si tú no confías en su capacidad para aprender, ¿cómo pretendes que tu hijo confíe en sí mismo? Menos intervenir y más observar, menos rescatar y más alentar. Y recuerda las palabras de [Emmi Pikler: "intentar enseñar a un niño algo que puede aprender por sí mismo no sólo es inútil, sino también perjudicial"](#).

### 5. Permítele ampliar su mundo

Después del nacimiento, la madre suele ser absolutamente todo para un bebé. Es [el vínculo más especial de la naturaleza humana](#). Pero poco a poco, otras personas del entorno trenzarán lazos con ese niño. Las relaciones de afecto con abuelos, tíos, hermanos y amigos pueden ser saludables para él. Los padres siempre seremos referencias imprescindibles, pero también tenemos que saber *soltar cuerda* en este aspecto. En ocasiones, los miedos nos impiden hacerlo. Debemos permitir, desde la prudencia, que los niños descubran y desarrollen otros vínculos. Cada uno de ellos servirá para enriquecer su mundo.

### 6. No confundas sus demandas de afecto con falta de autonomía

Si tienes un hijo de 3 o 4 años, es probable que esta situación te resulte familiar. Hace tiempo que sabe utilizar los cubiertos, pero de repente, un día cualquiera, te pide que seas tú quien le dé de comer. ¿De verdad es eso lo que te está pidiendo? Cada caso es un mundo, pero seguramente su auténtico deseo sea otro. Uno que sí debemos satisfacer, aunque tal vez no cogiendo la cuchara para llevársela a la boca. *"Lo que te pide es tu atención, tu tiempo, tus brazos, tu cariño, tu contacto..."*, sostiene Carlos González en el curso [«Necesidades afectivas de los niños»](#). Cuando solicita asistencia en aprendizajes consolidados, piensa si detrás de esa demanda hay una necesidad de afecto. Y si la hay, busca la manera de cubrirla. Una vez más: tener tu cariño no provocará que sea menos autónomo.

### 7. Las capacidades de un niño fluctúan

¿Dirías que un bebé capaz de dar un paso ya ha aprendido a caminar? Seguro que no. El desarrollo de las capacidades no es lineal, puede fluctuar. Un día se visten solos sin problema y al siguiente aparecen con el pantalón en la cabeza y el jersey en los pies. Para crecer, su autonomía se alimenta en parte de nuestra paciencia y nuestra comprensión. Y no siempre tienen ganas de dar un paso más: el cansancio, el interés en esa tarea, el

hambre... son factores que influyen poderosamente en ellos. Es normal que de vez en cuando prefieran algo de ayuda y cariño que demostrar su capacidad para *"hacerlo solitos"*. Al fin y al cabo, a todos nos gusta que nuestros seres queridos hagan cosas por nosotros.





## Jane Nelsen: "Eliminar el castigo no significa dejar que los niños hagan lo que les apetezca"

Autor: [Tomás Magaña](#)

**Jane Nelsen** es psicóloga y educadora, además de madre y abuela. Nacida el **21 de abril de 1937**, es a esta maravillosa mujer a quien debemos el programa de [Disciplina Positiva](#), que creó junto a Lynn Lott. A partir del legado de [Alfred Adler](#) y [Rudolf Dreikurs](#), las autoras desarrollaron un manual para padres publicado en 1980. Cuatro décadas más tarde, la Disciplina Positiva es conocida en todo el mundo. Miles de padres, profesores y psicólogos aplican las propuestas de Jane Nelsen y Lynn Lott. Se ha demostrado que educar desde el equilibrio entre **amabilidad y firmeza** no sólo es posible, sino también rotundamente eficaz.

La inmensa mayoría de padres y educadores desean esa armonía para sus hogares o sus aulas. Pero en la práctica, con frecuencia nos sorprendemos repitiendo los patrones de nuestra propia infancia; o cayendo en el exceso de autoritarismo o permisividad. La **Disciplina Positiva** ofrece herramientas asequibles para alcanzar el equilibrio. Sencillez y eficacia son los factores que explican el éxito de este modelo pedagógico.

En **Escuela Bitácoras** encontrarás dos cursos para conocer sus claves. [«Disciplina Positiva»](#), con Bei M. Muñoz, cuenta con más de 3.400 alumnos. Y para profundizar en la adolescencia acabamos de lanzar [«Disciplina Positiva de 8 a 16 años»](#), con Bibiana Infante y Violeta Alcocer. Un total de más de 6 horas de vídeos en calidad 4K, repletos de recursos para acompañar a tus hijos en su desarrollo desde el amor, la calma, la coherencia y el respeto.

En el aniversario de Jane Nelsen, recuperamos varias citas que resumen algunos de los fundamentos del programa de **Disciplina Positiva**.

### 1. Los niños lo hacen mejor cuando se sienten bien

"¿De dónde hemos sacado la loca idea de que para que los niños se porten mejor, antes tenemos que hacerles sentir peor?"

Gritos, amenazas, luchas de poder, castigos, incluso faltas de respeto y humillaciones. Estos son algunos de los 'métodos' que, a menudo sin darnos cuenta, llegamos a emplear para corregir los comportamientos de los niños. El resultado más visible es que tanto ellos como nosotros mismos nos sentimos inmediatamente tristes o enfadados. Piensa en lo que sucedía cuando alguien se dirigía a ti con estas formas en tu infancia. O en lo que sientes hoy en día cuando alguien te recrimina alguna conducta de esta manera. Puede que en ciertos casos entiendas tu error, pero será complicado que despierte tu motivación para mejorar.

## **2. Educar empieza por educarnos**

"Si los adultos quieren que los niños aprendan a dominar su conducta, ¿es demasiado pedir que ellos aprendan a dominar la suya?"

Hay una duda que suelen poner sobre la mesa muchos de los que se acercan por primera vez a la Disciplina Positiva. *"Amabilidad y firmeza, eso está muy bien. Pero cuando me saca de quicio, no me quedan fuerzas para ser amable"*, explican mamás y papás. No les falta razón. Enseñar a los niños que es necesario tranquilizarse antes de buscar soluciones es muy importante. Para poder transmitírselo, lo primero es que nosotros mismos seamos capaces de hacerlo. Este patrón se repite en infinidad de ocasiones. Si quieres que tu hijo sea paciente, ten paciencia con él. Si quieres que sea respetuoso, trátale con el mismo respeto con que tratas a los adultos que te rodean.

## **3. Para ser responsables, los niños necesitan responsabilidades**

"Los niños no aprenderán a ser responsables si los adultos siguen haciendo por ellos lo que ellos pueden y deberían hacer por sí mismos"

¿Quién no ha visto a un niño de cierta edad exigir la ayuda de sus padres para comer, vestirse o cualquier otra tarea rutinaria? Los adultos acceden, argumentando que *"es la única manera de que lo haga"*. En realidad, lo que ocurre es que enseñar competencias para la vida requiere invertir tiempo y paciencia. No todos los padres están verdaderamente dispuestos. Por supuesto, siempre terminan comiendo y vistiéndose sin ayuda. Aprenden la mecánica, pero pierden la ocasión de desarrollar desde pequeños su responsabilidad y su confianza en sí mismos. Además, permitir que los niños ayuden en casa, asumiendo tareas para las que están capacitados, es una excelente forma de hacerles sentir importantes y tenidos en cuenta.

## **4. Equivocarnos y aprender**

"Necesitamos enseñar reiteradamente a los niños que los errores son oportunidades maravillosas para aprender"

Saber cómo enfrentarse a la frustración, al fracaso y al error es una competencia imprescindible para una vida feliz. Existen pocas más valiosas que puedas enseñar a tus hijos. La Disciplina Positiva hace especial hincapié en este aspecto. *"Los adultos podrían aprender más sobre el principio de concebir los errores como oportunidades para aprender observando a los niños mientras aprenden a andar. Ellos no malgastan el tiempo en sentirse incapaces cada vez que se caen. Simplemente se vuelven a levantar. Si se hacen daño en la caída, pueden llorar durante unos minutos antes de volver a levantarse solos, pero no incorporan a su experiencia culpa, crítica ni otros mensajes contraproducentes"*, explica Jane Nelsen.

## **5. Elogios vs Motivación**

"El efecto a largo plazo de la motivación es favorecer la confianza en uno mismo. El efecto a largo plazo de los elogios es favorecer la dependencia en los demás"

A los padres nos preocupa profundamente el autoconcepto de nuestros hijos. Queremos nutrir su autoestima y, con esa intención, tendemos a elogiar sus logros. El problema es que no siempre somos cautos y comedidos. Un niño excesivamente elogiado puede convertirse, en palabras de Nelsen, en un *"adicto a la aprobación externa"*. La Disciplina Positiva nos enseña a usar la motivación como alternativa segura. Un ejemplo sencillo. Si tu hijo obtiene una gran nota en un examen, no te centres en elogiar la perfección de ese resultado. Valora su esfuerzo e interésate por su punto de vista. Pregúntale cómo se siente con lo que ha conseguido. Eso es mucho más importante que lo que tú o cualquier otra persona sienta acerca de sus logros.

## 6. Lo que hay detrás de la 'mala conducta'

"El niño que más amor necesita es a menudo el que actúa de una forma más odiosa"

La conducta de un niño es la punta de un gigantesco iceberg. Es lo que observamos a simple vista y es fácil caer en la tentación de actuar al respecto. Sin embargo, concentrándonos en el comportamiento olvidamos todo lo que hay en la parte oculta del iceberg: las creencias erróneas que explican lo sucedido. Cuando hacen cualquiera de esas cosas que los adultos llamamos *portarse mal*, los niños están enviándonos un mensaje. Descifrarlo y [comprenderlo es todo un reto](#). Pero actuar sobre la creencia errónea y no sobre la conducta es la única forma de obtener resultados a largo plazo. La Disciplina Positiva aporta herramientas para lograrlo.

## 7. Suprimir los castigos no supone renunciar a los límites

"Eliminar el castigo no significa dejar que los niños hagan lo que les apetezca"

Hablar de educar sin castigos suele hacer que se disparen algunas alarmas. Hay padres convencidos de que no hay otra manera de marcar límites, de que renunciar al castigo es abrir barra libre al comportamiento disruptivo. Muchas veces aluden a su supuesta eficacia para defender este 'método'. *"Los resultados inmediatos a menudo nos engañan. Debemos tener cuidado con lo que da resultado cuando sus repercusiones a largo plazo son negativas"*, alerta Jane Nelsen. Hay muchas [cosas que podemos provocar sin darnos cuenta al castigar a los niños](#). Centrarnos en las soluciones y usar correctamente las consecuencias lógicas y naturales son algunas de las alternativas que se proponen en Disciplina Positiva.



# La relación madre-hijo: el vínculo más especial de la naturaleza humana

Autor: [Tomás Magaña](#)

El lazo que une a una madre con su hijo es tan especial que resulta complicado describirlo con palabras. De hecho, quien mejor lo expresa es precisamente quien todavía no sabe hablar. Basta observar a un bebé relacionándose con su madre. La manera en que la mira, cómo encuentra consuelo en sus brazos, la atención que presta a su voz... Cuando el vínculo entre madre e hijo es fuerte y profundo, los beneficios se extienden durante toda la vida. Por eso es interesante [conocer el tipo de apego que marcó tu infancia](#).

¿Cuándo comienza a gestarse la relación madre-hijo? ¿Está el ser humano diseñado para mantenerse cerca de su madre desde el momento en que llega al mundo? En el [Día de la Madre](#) nos hemos propuesto ahondar en las respuestas a estas cuestiones. No olvides que estamos celebrando esta bonita fecha con importantes descuentos en todos nuestros cursos. La formación que buscas sobre **Crianza Respetuosa** impartida por los mejores profesionales, con vídeos en alta definición (4K) a los que puedes acceder desde cualquier dispositivo.

## La relación madre-hijo durante el embarazo

La comunicación entre hijo y mamá comienza a establecerse antes del parto. Aproximadamente en el cuarto mes de embarazo, el bebé percibe los sonidos procedentes del exterior. En torno a las veintisiete semanas también empieza a reaccionar al escucharlos. Y por supuesto, la voz de su madre es lo que le llega con mayor nitidez. Enseguida se familiariza con él. Las palabras cariñosas, [las nanas y la música](#), los cuentos... existen muchas opciones para cuidar el vínculo durante esa última etapa de la gestación.

No se trata únicamente de lo que el pequeño escucha. En el curso [«Cuidados de la mujer en el embarazo y el postparto»](#), Sara Cañamero señala los beneficios de mantener unos hábitos saludables en esta etapa, tanto para la madre como para el bebé. Una actividad física adecuada y una alimentación saludable repercuten en el bienestar de ambos. Además, el estado de ánimo de la mujer durante el embarazo también tiene influencia en la salud de su hijo.

Mientras está en el útero, el bebé siente lo que su madre siente. Así lo certifican las conclusiones de las numerosas investigaciones que se han realizado sobre este tema. Valga como ejemplo un estudio de la Universidad Charité de Berlín. Este trabajo estableció comparaciones entre jóvenes adultos cuyas madres habían sufrido experiencias traumáticas durante el embarazo, con otros cuyas madres no habían pasado por estos trances.

"Los bebés que habían compartido el estrés materno en la gestación presentaban **reacciones de estrés anormales** en su vida posterior. Además, tenían de media **mayor índice de masa corporal y menor tolerancia al azúcar**, indicio de posibles dolencias metabólicas en fase inicial. La actividad de su **sistema inmunitario** también estaba alterada y su **memoria funcional** operaba peor en situaciones de tensión". [Fuente](#)

### **Las primeras horas de vida: piel con piel, lactancia materna y apego**

El contacto piel con piel entre madre e hijo inmediatamente después del parto es una práctica cada vez más común. *"Mantener a madres y bebés juntos, así como garantizar oportunidades ilimitadas para el piel con piel y la lactancia materna, son prácticas esenciales para un parto seguro y saludable. Madres y bebés tienen necesidad fisiológica de estar juntos durante los momentos, horas y días posteriores al nacimiento. Este tiempo juntos tiene enormes beneficios para ambos"*, advierte J. T. Crenshaw en un [estudio del 2014](#). Un bebé que disfruta del 'piel con piel' con su madre justo después de nacer tiene más posibilidades de iniciar espontáneamente la lactancia materna. Además, el contacto le ayuda a regular su ritmo cardíaco y sus niveles de azúcar en sangre.

Sostener, acariciar, mirar y oler al bebé tras el parto también tiene maravillosas consecuencias para la madre. Las hormonas que libera provoca que adapte su estado de ánimo a la maternidad, preparándola para responder a las necesidades del recién nacido. Es como si el contacto piel con piel y la lactancia materna activasen ciertos instintos maternos. En el curso [«Claves para criar desde el apego seguro»](#), Soraya Sánchez nos explica la importancia de satisfacer con celeridad las demandas del bebé, a fin de fortalecer vínculos desde su primer día de vida. Y en [«Lactancia materna»](#), Alba Padró te asesora para que puedas disfrutar al máximo de la experiencia de dar el pecho a tus hijos. Descubrirás que, además de alimentarles, estarás nutriéndoles con amor.



# Ceder ante tus hijos no debilita tu autoridad, sino todo lo contrario

Autor: [Tomás Magaña](#)

Papá o mamá quieren una cosa, el niño quiere la contraria. Esta es, posiblemente, la situación más repetida en el día a día de cualquier familia con hijos. El objeto de la disputa es lo de menos: puede ser un plato de comida, una camiseta, el lugar en el que pasar la tarde, la hora del baño... cualquier cosa puede generar discrepancia. Si la disputa sube de tono, cada parte utilizará sus armas. El niño puede gritar, llorar, patear y hacer pucheros. Los adultos, en cambio, podemos imponer nuestra postura. El comodín del *"porque lo digo yo y punto"* es de uso exclusivo de los padres. Y muchos no dudan en recurrir a él con frecuencia.

Es evidente que cuando los padres se cierran en banda suelen hacerlo por un motivo razonable y no por puro capricho. Porque es lo mejor para el niño, porque es lo mejor para todos, porque es lo correcto. Y por supuesto, hay muchas situaciones en las que no queda más remedio que hacer una imposición con toda firmeza. Pero, ¿es tan peligroso dejar que los más pequeños decidan alguna vez, aunque decidan *mal*? ¿No hay equivocaciones que puedan cometer sin consecuencias fatales e irreversibles? Cuando los adultos nos empeñamos en ganar todos los pulsos, el hogar se convierte en un campo de batalla. *"Muchas veces nos quejamos de lo cabezones que pueden ser los hijos y no nos damos cuenta de que los cabezones somos nosotros"*, apunta [Alberto Soler](#).

## ¿Por qué los padres tenemos miedo a ceder?

La tendencia a la inflexibilidad es más común de lo que muchos padres se atreven a reconocer. *"Es asombroso cuánta gente parece tenerle miedo a que un niño se salga con la suya"*, reflexiona Carlos González. *"¿Miedo?"*, replicarán algunos, *"no es miedo, es que si cedo no tendrá límites, ¡perderé mi autoridad!"*. Aquí está el error de base. No mostramos firmeza sólo porque nuestra decisión sea la más adecuada, sino porque creemos que, de lo contrario, el niño no sabrá quién manda. Pensamos que ceder una vez abre una puerta que jamás vuelve a cerrarse. Que un sí es un cheque en blanco para el banco de síes.

A veces hay que pararse a pensar cómo nos ven nuestros hijos. De acuerdo: queremos que *sepan quién manda*, que respeten esa autoridad. Pero, ¿eso es todo? Desde luego que no. Seguro que también consideras importante

que tu hijo sepa que estás dispuesto a escucharle. *"Ceder no es un signo de debilidad. Es una muestra de que le respetamos, de que tenemos en cuenta sus preferencias y sus deseos"*, señala Alberto Soler en el curso [«Rabietas y límites desde el respeto»](#). Si siempre terminas imponiendo tu juicio es imposible que te perciba como un interlocutor justo y equilibrado, por mucho que siempre tengas razón (y seguramente no la tengas). Si tanto miedo nos producen las consecuencias de ceder... ¿no debería horrorizarnos que nos vean como dictadores?

### ¿Por qué tus hijos necesitan que cedas?

Ceder no es sólo una opción: también es una estrategia. Es una manera eficaz de construir relaciones saludables y una forma de prevenir problemas innecesarios. No tiene sentido recibir cualquier deseo de un niño como un desafío a nuestra autoridad. *"El respeto con el que les tratemos desde el nacimiento va a modelar su respeto hacia los demás. Debemos respetar su individualidad, sus deseos y sus preferencias, teniendo en cuenta el momento del desarrollo en que estén"*, añade Soler. El psicólogo explica que los niños necesitan tomar decisiones para desarrollar su **locus de control interno**, la percepción de que controlan su propia vida. Sólo así podrán interiorizar el significado de conceptos como autonomía, esfuerzo y responsabilidad.

El enfoque de la [Disciplina Positiva](#) hace especial hincapié en que los niños se sientan importantes, aceptados y tenidos en cuenta. *"No siempre se trata de tener razón, quedar por encima o tener el control sobre los niños. Tenemos que mantener la conexión con ellos"*, subraya Bei M. Muñoz. Este modelo pedagógico nos invita a encontrar el equilibrio entre amabilidad y firmeza. A desterrar los gritos, las imposiciones y las luchas de poder. La clave está en decidir qué queremos hacer y cómo queremos posicionarnos como padres, en lugar de obsesionarnos buscando la manera de *obligar* a los niños a hacer lo que nos parece mejor. *"La autonomía debe tener relación con lo que los niños quieren hacer, no con lo que nosotros queremos que hagan"*, concluye Bei, profesora del curso [«Disciplina Positiva»](#).

### Las (verdaderas) consecuencias de ceder de vez en cuando

En el curso [«Autoridad y límites»](#), Carlos González deja una memorable reflexión sobre las auténticas consecuencias de ceder cuando es razonable hacerlo. *"¿Cómo va a pedir un aumento de sueldo a su jefe a los 25 años... si a los 5 no fue capaz ni de sacarle un caramelo a su madre?"*, dice el pediatra, *"los niños necesitan también la experiencia de conseguir cosas, saber que a veces es posible pedir, negociar y argumentar. Cuando cedas no estás perdiendo autoridad, la estás ganando porque estás demostrando que eres capaz de ceder"*. Este posicionamiento no tiene nada que ver con darles todo lo que pidan. Además, es perfectamente compatible con permitirles experimentar las consecuencias de sus decisiones.

Lo esencial es saber cuándo y cómo ceder. *"La cesión nunca debe ser consecuencia de una rabietas, para conseguir que ésta acabe"*, advierte Alberto Soler. Nadie quiere que sus hijos aprendan que un berrinche es una manera aceptable de presentar deseos y peticiones. Por eso debemos centrarnos en prevenir. Si estamos abiertos a escuchar, sabremos decir 'sí' en los momentos oportunos. Sólo de este modo podrán confiar en nuestro criterio cuando tengamos que decir 'no'.



# Comer en el comedor escolar no garantiza comer mejor

Autor: [Tomás Magaña](#)

La idea de reunirse en torno a la mesa para comer resulta atractiva para cualquier familia. Además, está comprobado que es un hábito que fomenta la comunicación, el buen ambiente y los hábitos alimentarios positivos. Lamentablemente, no todo el mundo tiene la posibilidad de hacerlo a diario. Según datos del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, alrededor de dos millones de niños españoles son usuarios habituales de comedores escolares. Muchas familias eligen esta alternativa ante las dificultades para compartir mesa en el hogar, principalmente por motivos laborales. Sin embargo, esa no es la única razón por la que se toma la vía del comedor escolar.

*"Le mando al comedor para que coma de todo" o "es que allí se alimenta mejor"* son argumentos esgrimidos con frecuencia. De hecho, es cada vez más habitual escuchar a padres explicándose de este modo. Por supuesto, se trata de una percepción personal, que no deberíamos asumir como realidad palmaria sin someterla a reflexión. En el curso [«Comer en el comedor escolar»](#), el nutricionista Julio Basulto nos recuerda varios factores que debemos considerar antes de tomar la decisión de enviar a un niño a un comedor escolar; sobre todo, si lo hacemos en base a justificaciones de este tipo. Un aspecto a tener presente es la importancia real de los menús del comedor dentro de la alimentación general del pequeño. Y otro, no menos relevante, el verdadero origen de la mayor parte de los problemas relacionados con la alimentación infantil.

## ¿Qué peso tiene el menú del comedor escolar en la salud del niño?

Los menús de los comedores escolares han mejorado de forma considerable durante los últimos tiempos. Las propuestas son cada vez más saludables, sin que esto suponga que no haya excepciones o cuestiones todavía por pulir. En términos generales, se puede decir que en numerosos comedores se ofrece una alimentación sana y de calidad. Sin embargo, esto no es suficiente. No podemos asumir que un niño estará bien nutrido por el simple hecho de acudir a diario a un comedor.

La dietista y nutricionista María Manera Bassols calculó que un niño que come a diario en su escuela realizará allí



apenas un 9% de las ingestas anuales. Todos los desayunos, meriendas y cenas, así como las comidas correspondientes a fines de semana y días no lectivos, las hará en el hogar. *"El papel del comedor escolar será pequeño por muy bueno que sea el menú. Difícilmente va a mejorar la salud de nuestros hijos"*, subraya Julio Basulto. Los padres continuamos supervisando la mayor parte de las ingestas. Nuestra responsabilidad sobre los alimentos que consumen y los hábitos que adoptan es absoluta.

Por otra parte, conviene sopesar que no sólo el menú del comedor afecta a la salud de los niños. No es extraño que en algunos centros se intente obligar a comer a los alumnos, recurriendo incluso al chantaje. *"La presión, la coacción y el chantaje pueden condicionar durante mucho tiempo, generar aversiones de por vida, conducir a trastornos de comportamiento alimentario y aumentar el riesgo de obesidad"*, advierte Basulto.

### **Los problemas (y las soluciones) están en casa**

Saber qué ocurre en el comedor escolar es fundamental. Esto incluye prestar atención al menú y también interesarnos por el trato que reciben los niños mientras se alimentan. Pero sobre todo, utilicemos o no el comedor, es preciso recordar que la clave siempre está en casa. Muchos niños tienen acceso a alimentos superfluos estando bajo supervisión de sus padres. Y no son menos los que adquieren en el hogar hábitos nada recomendables, como el de comer mientras utilizan una tablet.

Compartir tres o más comidas en familia por semana tiene muchos más beneficios de los que imaginamos. Según un [estudio del año 2011](#), esta costumbre reduce un 12% las posibilidades de que los niños sufran exceso de peso. Las opciones de que consuman alimentos insanos bajan un 20%; y las posibilidades de que padezcan trastornos alimentarios, un 35%. Por contra, la probabilidad de que tomen alimentos saludables crece en un 24%. Todo esto reservando tiempo para al menos tres comidas semanales. Sin lugar a dudas, un hábito perfectamente compatible con la asistencia a un comedor.

El curso [«Comer en el comedor escolar»](#) es una guía para no perder de vista la alimentación de tus hijos, si llega el momento de que empiecen a comer en el colegio. Distinguir qué menú es más conveniente para los niños, conocer cuándo y cómo tenemos derecho a modificar su composición, gestionar casos especiales como alergias e intolerancias... son algunas de las cuestiones que abordan los dos profesionales que dirigen la formación. Julio Basulto examina el área dietético-nutricional; el abogado Francisco José Ojuelos, experto en Derecho Alimentario, se encarga del ámbito jurídico.



## ¿Por qué los niños pequeños desobedecen mientras sonríen y nos miran a los ojos?

Autor: [Tomás Magaña](#)

"Fíjate. Acabo de pedirle que no se ponga de pie en la mesa y ahí está de nuevo. Encima lo hace mientras le estoy mirando y sonrío. ¡Me está desafiando! ¡No me hace ningún caso!". Este tipo de frases son conocidas para cualquier mamá o papá. La inmensa mayoría hemos pronunciado palabras similares en alguna ocasión. Nos hemos desesperado tratando de convencer a nuestros hijos de 5 años o menos de que no pongan los pies en el sofá, o no pinten las paredes de casa, o no lancen piedras en el parque. Incluso hemos intentado pedirselo amablemente, armándonos de paciencia; sin obtener resultados. Nos miran a los ojos, sonríen y hacen de nuevo justo eso que acabamos de prohibirles. ¿Cómo no hundirnos en la frustración ante la ineficacia de nuestras órdenes?

Es posible que el problema esté en nuestro punto de vista. Eso es lo que expone Carlos González en el curso [«Autoridad y límites»](#). Según el prestigioso pediatra, esta clase de comportamiento en niños pequeños ni siquiera es realmente desobedecer. "Cuando desobedeciste a tus padres, ¿lo hiciste delante de ellos y sonriendo? ¿O lo hiciste a escondidas, como todo el mundo?", reflexiona. Desde cierta edad, los niños y adolescentes tratan de ocultarse cuando verdaderamente saben que están haciendo algo incorrecto o prohibido. Todos lo hemos hecho. El caso de los más pequeños es diferente. "Están deseando obedecer porque no hay nada que les haga más felices que ver a sus padres contentos y orgullosos, ni nada que les aterrorice tanto como verles enfadados o decepcionados", añade González.

### Aclaraciones para obedecer mejor

Entonces, si tanto desean obedecer, ¿por qué no lo hacen? Quizá las cosas no sean tan simples como tendemos a creer. Tal vez los adultos olvidemos con demasiada facilidad cómo aprendimos nosotros los conjuntos de reglas. Pongamos un ejemplo escolar, de la clase de matemáticas. Sumar es muy sencillo: consiste en reunir varias cantidades en una sola. Sin embargo, nadie es capaz de aprender a sumar apenas con esa explicación. El aprendizaje requiere práctica, exige repetir la operación un montón de veces. Y cuando no repetimos, olvidamos lo aprendido.

La persona que establece una norma tiende a pensar que es clara y fácil de entender. De hecho, lo normal es hacer un esfuerzo deliberado para que así sea. Es a la hora de llevarla a la práctica cuando surgen las dudas. Redactar una ley puede costar varios meses de trabajo y ocupar decenas de páginas. Y después de todo ese trabajo, tres tribunales distintos pueden hacer interpretaciones opuestas del mismo texto. Las reglas no siempre son tan claras como le parecen a quien las dicta.

Carlos González considera que un niño que desobedece sonriendo y mirando a los ojos del adulto está pidiendo aclaraciones para obedecer mejor. Porque necesita repetir para interiorizar cómo funcionan las cosas, porque puede que para él las normas no estén tan claras como lo están para los adultos. *"Lo hace delante de ti porque necesita saber qué opinas. Te mira a los ojos para ver qué cara pones. Y te sonríe para demostrar buena voluntad"*, sostiene.

### **La obediencia absoluta es imposible**

Más allá de las motivaciones que tenga su comportamiento, ¿es justo esperar obediencia absoluta de un niño pequeño? *"Está prohibido matar desde hace 5.000 años y todavía hay asesinatos. Está prohibido aparcar en doble fila, saltarse un stop y pagar facturas sin IVA, pero la gente continúa haciéndolo"*, comenta Carlos González. Nadie, ni siquiera el adulto más intachable, respeta las normas al 100%. Nuestros esfuerzos suelen centrarse en las más importantes, las que tienen consecuencias considerables. Es lógico y normal pedir a un niño que no pinte ni ensucie las paredes de casa, pero... ¿merece la pena perder los papeles por ello? ¿No dejará de hacerlo con el tiempo de todos modos, aunque no pongamos el grito en el cielo? *"Hay que elegir las batallas que vale la pena luchar"*, concluye González.

Hay muchos aspectos de nuestra relación con los niños que podemos replantearnos. El concepto de obediencia, nuestra responsabilidad como guías y referentes, las expectativas que tenemos de ellos, las cuotas de libertad que les concedemos... En el curso [«Autoridad y límites»](#), Carlos González nos invita a reflexionar y hacer autocrítica, ejercicios necesarios para tomar decisiones conscientes y construir relaciones más equilibradas y saludables. Si lo que quieres es acercarte a tus hijos y comprender mejor sus sentimientos, apúntate ya a su segundo curso para **Escuela Bitácoras**, [«Necesidades afectivas de los niños»](#).



# La importancia del padre como figura de apego

Autor: [Tomás Magaña](#)

La **Teoría del Apego** es actualmente conocida en todo el mundo. El formidable trabajo realizado por [John Bowlby](#) y por quienes dieron continuidad a sus investigaciones ha supuesto beneficios para miles de familias, generación tras generación. Entender que las necesidades afectivas y emocionales de los más pequeños son al menos tan importantes como las fisiológicas invita a adoptar modelos de crianza responsables y conscientes. Así, crear y mantener [vínculos de apego seguro](#) con sus hijos es hoy una prioridad irrenunciable para muchos padres. Pero lo cierto es que han pasado más de 50 años desde que Bowlby formuló su teoría. Los modelos de familia y la sociedad en que se inscriben han cambiado. Y como es lógico, las dudas aparecen.

La mayor parte de los niños encuentran en su madre a su principal figura de apego. Los artículos, libros y trabajos que hablan sobre el tema suelen centrarse en ellas. Esto puede llegar a desorientar a los papás, que comparten el deseo de crear lazos de apego seguro, pero desconocen qué rol deben desempeñar para favorecerlos. El papel del padre es muy importante y su aportación en este sentido puede ser valiosa en cualquier configuración familiar. ¿Qué mejor fecha para recordarlo que el [Día del Padre](#)?

## ¿Puede un padre ser la figura principal de apego?

La creencia de que sólo la madre natural puede ser figura principal de apego de un niño está muy extendida. Curiosamente, el propio Bowlby no fue criado por su madre, sino por una niñera; y nunca olvidó el dolor que experimentó a los cuatro años, cuando aquella mujer desapareció de su vida. Es probable que ella fuese su figura de apego más importante. Anécdotas biográficas al margen, la realidad es que los papás también pueden llevar a cabo esa misión. La madre cuenta con ventajas considerables, pero eso no significa que sea la única opción.

Es normal que los bebés tengan facilidad para vincularse a la persona dentro de la que han crecido durante la gestación. Las conexiones con su madre comienzan en esa etapa. Y en esa relación, la alimentación a través de [lactancia materna](#) es el paso natural siguiente. Supone satisfacer una necesidad del bebé; por tanto, favorece el vínculo. Pero tal como señala Soraya Sánchez en el curso [«Claves para criar desde el apego seguro»](#), no es

el aspecto más determinante. La prueba está en un experimento realizado por **Harry Harlow** en los años 60.

Este psicólogo separó unas cuantas crías de mono de sus madres y las introdujo en jaulas. En el interior de aquellos espacios encontraban dos muñecos metálicos. Uno de ellos contaba con biberones llenos de leche. El otro no ofrecía alimento, pero estaba recubierto de felpa y proporcionaba calor. El investigador esperaba que las crías decidiesen pasar más tiempo con la *madre* que podía saciar su apetito. Sin embargo, los monos sólo recurrían a ella cuando tenían mucha hambre. El resto del tiempo preferían estar con la *mamá de felpa*. Harlow concluyó así que el amor no se establece tanto a través de la alimentación como a través del contacto.

### **El padre como figura de apego secundaria**

Cuando la mamá es la cuidadora principal del bebé, ella será su figura principal de apego. Con ella formará una relación íntima, la referencia a partir de la que construirá muchas otras durante su vida. Pero incluso en estas circunstancias, la presencia y la disponibilidad del padre puede ser relevante en la creación de vínculos de apego seguro. Las figuras de apego secundarias tienen una gran importancia en el desarrollo de los niños.

Los estudios de Mary Ainsworth indican que los niños empiezan a mostrar conductas de apego hacia sus mamás a partir de los seis meses. Rudolph Schaffer y Peggy Emerson descubrieron algo más: aproximadamente un mes después, esas conductas comenzaban a dirigirse también hacia otros miembros del núcleo familiar. Como podrás suponer, el padre era el principal receptor de ellas. Con apenas siete u ocho meses de edad, el niño puede empezar a formar vínculos consistentes con personas que no son su madre.

No sólo eso. Schaffer y Emerson descubrieron además que el apego del niño hacia su madre no perdía fuerza al aparecer esta figura complementaria. Al contrario: la intensidad era mayor cuantas más figuras de apego pudiese añadir a su entorno próximo. De esta manera, los lazos entre padre e hijo favorecen el asentamiento de esa base de apego seguro, incluso cuando la madre es la referencia principal. Teniendo en cuenta que [el estilo de apego que marca la infancia](#) puede tener consecuencias durante toda la vida, no se trata de una cuestión menor.



# Aprendizaje y maduración: la diferencia que todos los padres deberían conocer

Autor: [Tomás Magaña](#)

¿Cuándo aprenden los niños a sentarse por sí mismos? ¿A qué edad es normal que empiecen a gatear? ¿Y a caminar? ¿Debemos alarmarnos si llegado cierto momento no han aprendido a hablar? Los papás y las mamás nos hacemos este tipo de preguntas, en especial cuando somos primerizos. No hay mala intención en ellas: sólo queremos saber si nuestros hijos están desarrollándose saludablemente. Buscamos pruebas que nos confirmen que todo va bien, señales que apacigüen las preocupaciones. El problema es que a menudo caemos en la trampa de dar demasiada importancia a unas fechas que tan sólo son orientativas.

Y entonces, comparamos. Comparamos un niño con otro, o quizá peor todavía, comparamos al niño con una especie de modelo perfecto. Pensamos que lo normal es que 'aprenda' a caminar alrededor de los doce meses, que si pasa de los dos años ya debería haber 'aprendido' a hablar. Es más: creemos que si puede rebajar esos tiempos, mejor. Como si se tratase de batir algún récord o de superar un examen. *"La palabra 'normal' no suele describir a un niño, sino responder a la expectativa de un adulto"*, señala Eduardo Rodríguez en el curso [«Movimiento libre del niño en la etapa 0-3 años»](#).

## Procesos madurativos y procesos de aprendizaje

La reflexión de Eduardo Rodríguez no deja lugar a dudas. La mayor parte de las veces no hay motivo justificado para juzgar a los niños desde las coordenadas *normal* / *anormal*. No son ellos quienes lo necesitan, sino nosotros mismos. Y si nos hace falta algo así es sencillamente porque no comprendemos sus tiempos. Es imposible entender el desarrollo de un niño si no somos capaces de entender la diferencia entre **aprendizaje** y **maduración**. Porque gatear, caminar y hablar no son aprendizajes propiamente dichos. Son procesos madurativos.

*"Usamos la palabra 'aprender' para cosas distintas, de manera ambigua. Yo creo que la palabra 'aprender' en sentido estricto tendríamos que reservarla para cosas que hay gente que sabe y gente que no sabe. Para que puedas aprender, alguien te tiene que enseñar, al menos tendrás que usar un libro que otra persona escribió."*

Además, *para aprender hay que hacer un esfuerzo*", explica el pediatra Carlos González en el curso [«Necesidades afectivas de los niños»](#). Entonces, ¿es correcto afirmar que los niños 'aprenden' a caminar o a hablar?

*"Utilizamos la palabra 'aprender' para cosas que todos los niños hacen sin que nadie les enseñe. Todos aprenden a sentarse, a gatear, a hablar, a caminar, a ir al lavabo... ¿dónde está el que no aprendió? Lo hacen ricos y pobres. Los que van a la escuela privada y a la pública, hasta los que no van a la escuela. Caminan los que tuvieron padres que les cuidaron y les abrazaron, pero también los que tuvieron padres que no lo hicieron, incluso los maltratados. Porque todas esas cosas no son aprendizajes: son procesos madurativos"*, añade Carlos González.

### **La importancia de respetar los ritmos de los niños**

No tiene sentido obsesionarse por conseguir que un niño gatee o camine cuanto antes. Desarrollará las habilidades a su ritmo y a su manera, cuando su cuerpo y su mente estén preparados. Intentar acelerar sus procesos naturales es inútil. Y en cualquier caso, ¿de qué serviría hacerlo? No hay diferencias entre el bebé que da sus primeros pasos a los doce meses y el que tarda un poco más en lograrlo. El más precoz no *caminará mejor* cuando se convierta en adulto, ni será mejor atleta, ni obtendrá ninguna ventaja. Una vez más, somos los adultos los que tenemos prisa.

*"Los niños emplean un tiempo en cada fase de su desarrollo motor por alguna razón. Respetarlo es respetarles como personas"*, apunta Eduardo Rodríguez en el curso [«Movimiento libre del niño en la etapa 0-3 años»](#). A lo largo de sus doce lecciones profundiza en los fundamentos de la propuesta pedagógica de [Emmi Pikler](#), basada en el respeto al desarrollo autónomo de los niños. Sus ideas encajan con muchas de las reflexiones de Carlos González en [«Necesidades afectivas de los niños»](#), su segundo curso para **Escuela Bitácoras**. En esta ocasión, el pediatra nos invita a acompañar a los pequeños en su crecimiento a través de la empatía, tratando de entender los porqués de sus actitudes. Respeto, cariño, comprensión y paciencia son las cuatro cosas que siempre debes llevar en la maleta para disfrutar de este maravilloso viaje.



# La ciencia lo tiene claro: niños que leen, niños sanos, felices y despiertos

Autor: [Tomás Magaña](#)

Tu hijo empieza a escuchar tu voz cuando todavía está en tu vientre. Los bebés perciben este sonido a partir de los cuatro o cinco meses de gestación. Se acostumbran a él, no tardan en reaccionar al advertirlo y lo recuerdan cuando asoman al mundo. Esta es una de las maneras a través de las que comienzan a forjarse los vínculos entre madre e hijo, tan íntimos, tan especiales y que tan decisivos serán en la vida del niño. Esto demuestra que nunca es demasiado pronto para compartir momentos de lectura. [Los cuentos y las canciones durante el embarazo](#) tienen beneficios demostrados.

A medida que los niños crecen, las [oportunidades para leer juntos](#) se multiplican. Comienzan a entender historias y disfrutan cada vez más de esos ratos junto a las personas que aman. Como explican Paloma Balandis y Cristina Saraldi en el curso [«Cuentos que cuentan»](#), los relatos pueden ser una herramienta poderosa en su educación. Hay pocos recursos más efectivos para transmitirles valores, si somos capaces de escoger con acierto los libros que les ofrecemos. Pero además, la lectura juega un papel protagonista en su desarrollo intelectual y socioafectivo. Existen numerosas investigaciones que lo confirman.

## Leer es vivir

Vivimos en un época de consumo rápido. Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp... la mayoría de los sistemas de comunicación que utilizamos no exigen demasiada concentración. Leemos por encima, una línea, un mensaje, un titular, sin detenernos mucho más a reflexionar sobre la información recibida. Los cuentos ayudan a los niños a entrenar esa destreza de lectura reposada que el mundo actual tiende a dejar de lado. Porque no sólo se trata de aprender a leer, sino de lo que ocurre en su cerebro al realizar este tipo de actividades.

"Es esencial adquirir esta habilidad como niño pequeño, cuando el cerebro tiene mayor plasticidad. Por eso es tan importante que los padres lean a sus hijos", explica la neurocientífica [Susan Greenfield](#), "los relatos tienen un comienzo, una trama y un final. Esa estructura impulsa a nuestros cerebros a pensar en secuencias, a relacionar causas, efectos y significados". Se trata de un ejercicio de gran valor para los más pequeños. Y hay más. Cuando



leemos e imaginamos olores, escenarios o sabores, las áreas del cerebro que se activan son las mismas que cuando disfrutamos de estas experiencias en la vida real. Esto fomenta la creación de circuitos neuronales nuevos, tal como han demostrado estudios realizados a partir de imágenes por resonancia magnética.

### **La lectura, la empatía y la 'Teoría de la Mente'**

A medida que crecemos y maduramos, las personas desarrollamos la capacidad de atribuir pensamientos a nuestros iguales. En muchos casos, podemos incluso predecir las ideas que tiene alguien a quien conocemos. En psicología, esta habilidad es llamada 'Teoría de la Mente'. Es un concepto muy relacionado con la empatía, con algunos matices. La empatía nos permite reconocer y comprender los sentimientos, las emociones y los deseos de los demás. La Teoría de la Mente se refiere a la habilidad de adoptar esa perspectiva desde el punto de vista cognitivo.

En el año 2009, el doctor [Raymond A. Mar](#) quiso estudiar la relación entre el desarrollo de la Teoría de la Mente y la exposición a contenidos mediáticos en niños de entre 4 y 6 años. Comprobó que existe correlación entre las horas de lectura y la adquisición y maduración de esta habilidad. El efecto, sin embargo, no se produce con el consumo de contenidos televisivos. Las conclusiones del trabajo nos recuerdan las palabras de Beatriz Millán durante el curso [«Cómo apasionar a los niños por la lectura»](#). "Los niños nunca recuerdan su mejor día de tele", sostiene la profesora. Lo que jamás olvidan son los cuentos que les leemos.

### **El 'efecto Mateo' en la lectura**

Algo que la ciencia tiene claro desde hace muchos años es que con la lectura sucede algo similar a lo que conocemos como 'efecto Mateo'. Aunque suele usarse en contextos económicos, la expresión procede de una cita del Evangelio. *"Porque a cualquiera que tiene, se le dará, y tendrá más; pero al que no tiene, aun lo que tiene le será quitado"*, dice. O lo que es lo mismo: el rico se hace más rico y el pobre se hace más pobre. Implicaciones religiosas y económicas al margen, implica que cuanto antes cultivemos en los niños la pasión por la lectura, mejores lectores serán a lo largo de su vida adulta. Además de regalarles una afición saludable, estaremos abriéndoles la puerta a todas las consecuencias positivas mencionadas.

Compartir el gozo de la lectura con los niños es mucho más importante que enseñarles a leer cuanto antes. "Nuestra meta no debe ser que lean pronto, sino que se apasionen por leer", corrobora Beatriz Millán. En el curso [«Cómo apasionar a los niños por la lectura»](#) encontrarás las estrategias que ha elaborado a partir de cientos de horas de lectura. Porque los cuentos, además de un entretenimiento maravilloso, son un potente recurso pedagógico. Esa es la línea que siguen Paloma Balandis y Cristina Saraldi en el curso [«Cuentos que cuentan»](#). Dos guías esenciales para que tus hijos disfruten de todos los [beneficios de la lectura](#).



# Alfred Adler: "Una batalla con un niño es siempre una batalla perdida"

Autor: [Tomás Magaña](#)

**Alfred Adler** fue uno de los precursores de la [Disciplina Positiva](#). Este médico y psicoterapeuta austríaco, nacido en Viena el 7 de febrero de 1870, fue el fundador de la escuela de la Psicología Individual. Durante la primera mitad del siglo XX colaboró estrechamente con el psiquiatra y educador Rudolf Dreikurs. Sus investigaciones conjuntas dejaron un importante legado que Jane Nelsen y Lynn Lott recogieron en la década de los 80. Las dos autoras construyeron sobre esa base la filosofía y la metodología de la Disciplina Positiva. Un modelo pedagógico en constante actualización y crecimiento, que propone formar relaciones familiares basadas en la comunicación y el respeto, sin renunciar a esas máximas a la hora de actuar con firmeza.

"Alfred Adler fue un hombre con ideas que se adelantaron a su tiempo", explica Jane Nelsen, "durante sus populares conferencias y seminarios públicos en Viena, defendió la igualdad de todas las personas, todas las razas, las mujeres y los niños mucho antes de que estuviera en boga hacerlo". La importancia de afrontar los errores como oportunidades de aprendizaje, o de conseguir que los niños se sientan valorados y tenidos en cuenta, son algunos conceptos adlerianos que Nelsen desarrolla en su libro *Cómo educar con firmeza y cariño*. En el aniversario de su nacimiento, recordamos a Alfred Adler a través de sus propias reflexiones.

## Batallas que no merece la pena librar

"Una batalla con un niño es siempre una batalla perdida. Nunca conseguiremos su cooperación a través de la lucha. [...] Ahorraríamos una incalculable cantidad de tensión y esfuerzo inútil si nos diésemos cuenta de que la cooperación y el amor jamás se consiguen por la fuerza".

Es insoportable trabajar en un sitio en que los jefes abroncan a sus subordinados cada vez que cometen un error. Lo que esperas de tu pareja o de tus amigos es que sean comprensivos cuando tienes un mal día. Sin embargo, con los niños se emplea a menudo otra vara de medir. Muchos adultos consideran normal gritar a un niño, amenazarle, castigarle e incluso humillarle, bajo el pretexto de que son herramientas empleadas con fines educativos. Alfred Adler fue un firme defensor de la igualdad e insistió en que mayores y menores son dignos de

ser tratados con el mismo respeto. La Disciplina Positiva no contempla ninguno de los recursos antes mencionados. No sólo son denigrantes, sino también ineficaces.

### **Una definición de empatía**

"Ver con los ojos del otro, escuchar con las orejas del otro y sentir con el corazón del otro".

Para [entender por qué un niño se porta mal](#), tenemos que mirar mucho más allá de su conducta. Es preciso comprender también sus necesidades, motivaciones y creencias para descifrar el mensaje que nos envía con su comportamiento. La empatía es por tanto una destreza fundamental para padres y educadores. Alfred Adler también acuñó el concepto de *Gemeinschaftsgefühl*, traducido como 'interés social' o 'responsabilidad social'. Formar parte de una sociedad no sólo otorga derechos, también implica responsabilidades; y una de ellas consiste en comprender que existen más necesidades que las propias. Un niño necesita trabajar su empatía para convertirse en un miembro útil de los mundos a los que pertenece.

### **El maestro y el alumno**

"Un educador debe creer en el potencial de su alumno; y debe emplear todo su arte para conducir a su alumno a desarrollar ese potencial".

Para Alfred Adler, la primera tarea del educador es mirar en el interior de los niños que tiene delante. Porque lo primero no son los conocimientos que queramos transmitirles, ni las actitudes que deseemos fomentar en ellos, sino lo que ellos llevan dentro. Sólo conociendo y comprendiendo ese formidable potencial podremos acompañarles en su crecimiento. Como indica Laura Estremera en el curso [«Materiales y recursos para aprender jugando»](#), los niños no son recipientes vacíos que los adultos debemos llenar a nuestro antojo. "Son seres activos, autónomos, capaces y competentes que se desarrollan si respetamos su deseo, su motivación y sus necesidades", explica la educadora.

### **Sobre los principios**

"Es más sencillo luchar por unos principios que vivir de acuerdo con ellos".

Con este pensamiento, Adler nos invita a mantenernos alerta y ser autocríticos. Porque es relativamente fácil trazar un ideal de lo que creemos que debe ser un padre o un educador. Podemos leer, documentarnos y asumir como propios unos valores. Sin embargo, ¿en qué lugar quedamos al analizar nuestro comportamiento desde el rigor de las ideas que defendemos? De nada sirve creer que un niño merece el mismo respeto que un adulto, ni aceptar que educar es ante todo acompañar, si después no somos capaces de llevarlo a la práctica en el día a día. Por eso, sin olvidar los fundamentos teóricos, el curso [«Disciplina Positiva»](#) es esencialmente práctico. Porque no se trata sólo de cambiar la manera en que juzgamos y nos juzgamos. Se trata, sobre todo, de cambiar la forma en que hacemos y actuamos.



# Cómo usar la música para ayudar a tus hijos a controlar sus emociones

Autor: [Tomás Magaña](#)

No existen aliados pequeños cuando se trata de educar. Es una tarea tan exigente y compleja que cualquier ayuda o apoyo puede suponer un auténtico tesoro. Pero el cansancio y el estrés son adversarios poderosos; y su efecto puede hacer que pasemos por alto recursos que tenemos al alcance de la mano. ¿Cuántas veces nos dejamos los sesos buscando nuevas maneras de entretener a los niños? ¿O pensando en alternativas para lidiar con los momentos del día que siempre se complican, como el baño o la hora de ir a la cama? Mamás y papás somos capaces de idear estrategias variadas y originales, aunque no siempre eficaces. Y sin embargo, a menudo olvidamos un recurso que siempre está disponible: la música.

Los beneficios de la educación musical para los niños están sobradamente demostrados. En el curso [«Inteligencias múltiples»](#), Miriam Escacena nos recuerda que la inteligencia musical comienza a desarrollarse en la primera infancia, incluso antes de que los peques comprendan cómo se utilizan los instrumentos. El caso es que en ciertas ocasiones no pretendemos estimularles, sino ayudarles a encontrar la calma o simplemente acompañarles cuando algo les inquieta. La música también es muy útil para estos fines. Piénsalo con detenimiento. Seguro que se te ocurren muchas situaciones que puedes acompañar con canciones para poner a prueba sus efectos.

## Una canción única y especial para tu hijo

Pocos regalos duran toda una vida. Raquel Pascual nos propone uno que no sólo es para siempre, sino que podemos ofrecerlo al bebé desde antes de su llegada al mundo. En el curso [«Música en la primera infancia»](#), Raquel te da las claves para componer una canción única y especial para tu hijo. Los bebés comienzan a captar sonidos alrededor del cuarto o quinto mes de gestación. Crear una nana personalizada en familia es una experiencia divertida y emocionante. Papás, hermanos, abuelos, tíos... todos pueden participar en el proceso. El cariño y la ilusión son los únicos ingredientes imprescindibles.

Esta canción puede acompañar al niño [durante el último trimestre del embarazo](#), periodo en el que ya reacciona a

No existen aliados pequeños cuando se trata de educar. Es una tarea tan exigente y compleja que cualquier ayuda o apoyo puede suponer un auténtico tesoro. Pero el cansancio y el estrés son adversarios poderosos; y su efecto puede hacer que pasemos por alto recursos que tenemos al alcance de la mano. ¿Cuántas veces nos dejamos los sesos buscando nuevas maneras de entretener a los niños? ¿O pensando en alternativas para lidiar con los momentos del día que siempre se complican, como el baño o la hora de ir a la cama? Mamás y papás somos capaces de idear estrategias variadas y originales, aunque no siempre eficaces. Y sin embargo, a menudo olvidamos un recurso que siempre está disponible: la música.

Los beneficios de la educación musical para los niños están sobradamente demostrados. En el curso [«Inteligencias múltiples»](#), Miriam Escacena nos recuerda que la inteligencia musical comienza a desarrollarse en la primera infancia, incluso antes de que los peques comprendan cómo se utilizan los instrumentos. El caso es que en ciertas ocasiones no pretendemos estimularles, sino ayudarles a encontrar la calma o simplemente acompañarles cuando algo les inquieta. La música también es muy útil para estos fines. Piénsalo con detenimiento. Seguro que se te ocurren muchas situaciones que puedes acompañar con canciones para poner a prueba sus efectos.

### **Una canción única y especial para tu hijo**

Pocos regalos duran toda una vida. Raquel Pascual nos propone uno que no sólo es para siempre, sino que podemos ofrecerlo al bebé desde antes de su llegada al mundo. En el curso [«Música en la primera infancia»](#), Raquel te da las claves para componer una canción única y especial para tu hijo. Los bebés comienzan a captar sonidos alrededor del cuarto o quinto mes de gestación. Crear una nana personalizada en familia es una experiencia divertida y emocionante. Papás, hermanos, abuelos, tíos... todos pueden participar en el proceso. El cariño y la ilusión son los únicos ingredientes imprescindibles.

Esta canción puede acompañar al niño [durante el último trimestre del embarazo](#), periodo en el que ya reacciona a los sonidos que percibe. Si después del nacimiento continuamos ofreciéndosela, esa nana estará ligada al afecto, la tranquilidad y las sensaciones agradables. El secreto está en esa continuidad. "Cuando el bebé va creciendo, su canción se convierte en una potente herramienta para usar en momentos de estrés", comenta Raquel Pascual. No sólo él se relajará al escucharla: también lo harás tú al cantar. Al controlar tu respiración y centrarte en una actividad positiva te acercarás a un estado de sosiego. Los niños son muy permeables al estado anímico de sus cuidadores. Por eso, si quieres transmitirles serenidad ante la angustia, lo primero que necesitas es sentirla.

### **Cuando las rutinas se complican**

En todos los hogares hay puntos del día que son propensos al conflicto. Cuando se trata de rutinas no evitables es fácil caer en la desesperación y perder la paciencia. Algunos niños, por ejemplo, llevan fatal los viajes en coche. Se aburren, se enfadan, se ponen nerviosos y pueden desatar el caos en mitad de la autopista. En un espacio tan reducido como el automóvil, los papás no tenemos escapatoria posible. En lugar de enfadarnos, podemos probar a cantar para pasar el rato. Es más: si los peques ya son capaces de comprender las letras, las canciones que hablan del paso del tiempo son especialmente eficaces. Les ayudan a recordar que todo pasa, que tras ese tedioso viaje llegarán momentos más placenteros. Otra buena opción es inventar en común canciones que hablen de las cosas que vamos contemplando a través de la ventanilla.

En circunstancias de otro tipo, la anticipación es un factor determinante. Si tu hijo se altera cuando anuncias que toca recoger los juguetes, tomar un baño, ir a la cama... puedes convertir ese instante en algo mucho más divertido utilizando una canción. Intenta que el niño se sienta identificado con lo que escucha: tal como ocurre con los cuentos, la conexión es más sencilla cuando se ve reflejado en un personaje o una historia. No te preocupes si no te sobra creatividad para componer. Raquel Pascual aporta un montón de ideas y ejemplos en el curso [«Música en la primera infancia»](#).

## **Música para acompañar momentos difíciles**

Las rabietas y los berrinches no son los únicos contratiempos ante los que la música puede resultar útil. Cuando su protagonismo en los juegos y las rutinas diarias es constante, la música también ayuda a los niños a sobrellevar coyunturas complejas para ellos. La llegada de un hermanito, un cambio de escuela, una mudanza a otra ciudad, el fallecimiento de un familiar... son situaciones que despiertan emociones de difícil gestión. Acostúmbrales a convivir con la música, a relacionarla directamente con la felicidad; y en ella encontrarán un refugio para esta clase de momentos.



# La importancia de conocer el tipo de apego que marcó tu infancia

Autor: [Tomás Magaña](#)

La teoría del apego fue formulada por el inglés John Bowlby en la década de 1960. Desde entonces, miles de psicólogos, pediatras y educadores han basado en ella sus consejos sobre crianza. Muchas mamás saben, aunque sea a grandes rasgos, qué es [el apego seguro](#). Y por supuesto, todas aquellas que conocen el concepto intentan llevarlo a la práctica a su manera. Se trata de crear una relación privilegiada entre adulto y niño, teniendo presente que las necesidades afectivas y emocionales del pequeño son al menos tan importantes como las fisiológicas. Este vínculo se consolida sobre todo durante el primer año, pero puede ser determinante durante toda la vida.

*"Durante toda la vida". ¿Somos plenamente conscientes de ello? Muchos contestarán que sí sin dudar ni un segundo. Dirán que precisamente por eso conceden gran importancia a demostrar disponibilidad, empatía y calidez a sus hijos. Que saben que las consecuencias de la relación entre un bebé y su cuidador principal pueden tener largo alcance. Pero, a pesar de ese firme interés en hacer las cosas bien, hay un aspecto en el que no siempre reparamos. El hecho de que los efectos puedan percibirse durante toda la vida implica que nosotros mismos estamos marcados por un estilo de apego, por el lazo que nos unía a nuestras madres. Nadie parte de cero. No podemos olvidar que antes de llegar a padres, también nosotros fuimos hijos.*

## El estilo de apego puede marcar las relaciones adultas

La primera relación personal que tiene un bebé es la que le vincula a su figura de apego. Durante algún tiempo es casi la única. Su bienestar y su seguridad dependen totalmente de esa persona. La idea de relación que el niño construye tiene mucho que ver con los sentimientos que experimenta en esta etapa. No es lo mismo acostumbrarse a la comprensión y el cariño que a una atención intermitente, al rechazo o incluso al maltrato. El autoconcepto, la confianza en los demás y la capacidad para identificar emociones comienzan a asentarse durante este periodo.

De este modo, las personas que desarrollan **apego seguro** a lo largo de su infancia tienen tendencia a construir

relaciones saludables cuando se convierten en adultas. Han aprendido qué cosas les hacen sentir bien y saben cómo buscarlas. Para ellas, equilibrio y felicidad van de la mano. Por el contrario, los niños que desarrollan **apego evitativo** suelen ser adultos con dificultades para expresar afecto. El rechazo que sufrieron durante sus primeros meses de vida les movió a inhibir o abandonar sus necesidades. Se protegen con una coraza de falsa confianza. Tratan de convencerse de que aislarse del cariño es también mantenerse a salvo de cualquier posible hostilidad.

En cambio, las personas con **apego ambivalente** pueden desear compartir tiempo con sus seres queridos y, paradójicamente, sentirse incómodas al estar con ellos. La explicación está en una primera infancia en la que nunca tuvieron clara la disponibilidad de su cuidador. "Cuando está de buen humor resuelve sus necesidades, pero en otros casos no. Esta ambivalencia genera angustia en los niños", reflexiona Soraya Sánchez en el curso [«Claves para criar desde el apego seguro»](#). Por último, los adultos con **apego desorganizado** experimentan problemas para crear y mantener relaciones. Las dramáticas circunstancias sufridas en su niñez les hacen percibir a los demás como inaccesibles y a sí mismos como indignos.

### **Causas y consecuencias de los estilos de apego**

Como puedes comprobar, los apegos inseguros están en el origen de desajustes en el desarrollo emocional, cognitivo y social. "Creo que no le damos mucha importancia porque es muy habitual. Muchos de nosotros tenemos apegos inseguros", asegura Soraya Sánchez. Sin embargo, los patrones conocidos en la infancia pueden repetirse cuando somos padres, o al menos repercutir en nuestra forma de actuar. Muy a menudo, sin que llegemos a darnos cuenta. Por eso es fundamental tratar de identificar qué estilo de apego experimentamos siendo niños y, si es posible, relacionarlo con nuestro comportamiento y [estilo parental](#).

En cualquier caso, no se trata de pasar de un extremo al opuesto. Conviene valorar nuestro papel en su justa medida, sin caer en el exceso. "No sólo lo que hace el adulto de referencia influye en el desarrollo del apego en el niño", puntualiza Soraya Sánchez. El carácter del pequeño, su nivel de demanda o determinadas circunstancias, como atravesar una enfermedad, pueden generar situaciones en las que sea mucho más difícil satisfacer sus necesidades. Lo imprescindible es estar preparados, desde el conocimiento y la conciencia.

En el curso [«Claves para criar desde el apego seguro»](#) encontrarás la información práctica y las herramientas para lograrlo. Conocerás los distintos estilos de apego, sus causas y sus consecuencias; y sabrás cómo poner tu parte para sembrar el apego seguro en tus hijos. Cuatro horas de vídeo en calidad 4K que tienen su complemento ideal en el curso [«Crianza respetuosa en la primera infancia»](#), también guiado por Soraya Sánchez, psicóloga y asesora de familias.





© 2016-2019, Escuela Bitácoras

Este obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Eres libre de compartir esta obra sin ánimo de lucro (uso no comercial), indicando su origen y no realizando variaciones sobre la misma.

<https://escuela.bitacoras.com>

ESCUELA  
**Bitácoras**