

Padres conscientes, niños felices

Manual de primeros auxilios

HELEN FLIX

diversa

© 2014, Helen Flix
© 2014, Diversa Ediciones
Edipro, S.C.P.
Carretera de Rocafort 113
43427 Conesa
diversa@diversaediciones.com
www.diversaediciones.com

Primera edición: julio de 2014

ISBN: 978-84-942484-4-3
ISBN Ebook: 978-84-942484-5-0
Depósito legal: T 1051-2014

Diseño y maquetación: DONDESEA, servicios editoriales
Imagen de portada: © Sunny studio/Shutterstock

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de cualquier parte de este libro, incluido el diseño de la cubierta, así como su almacenamiento, transmisión o tratamiento por ningún medio, sin el permiso previo por escrito de la editorial.

Impreso en España – *Printed in Spain*

*A mis hijos Héctor, Ana y David,
porque ellos han sido mis grandes maestros en el arte
de la maternidad; a mis clientes niños y jóvenes,
porque han hecho que me supere un poco cada día.*

*A todas las parejas que entienden el oficio
de la paternidad/maternidad con responsabilidad y amor,
y que quieren ser guiadas en el difícil arte de ser Padres.*

ÍNDICE

PRÓLOGO	13
INTRODUCCIÓN	17
¿Qué es un niño?	14
Cómo crecen y se desarrollan los niños	19
CAPÍTULO 1. ¿EDUCAR O ALECCIONAR?	27
Qué necesitan saber los padres y educadores para fomentar la evolución del niño en armonía	30
CAPÍTULO 2. SEMBRANDO VALORES	37
Entregar para recibir	44
Enseñar el Yo verdadero	47
Enseñar a perder cosas	48
CAPÍTULO 3. EL NIÑO	50
Educar significa entender qué es ser un niño	50
Aprendizaje por ensayo-error	51
Pensamiento mágico, no lógico, no analítico	53
Egocentrismo	55
CAPÍTULO 4. PERSONALIDAD	59
Los temperamentos infantiles	63
Los siete tipos de temperamento infantil	65
Conocer al niño	67

CAPÍTULO 5. EDUCAR EN EQUIPO	69
Conceptos básicos para educar como padres	69
Decálogo de metas	71
Objetivo: la autoestima	71
Aprendiendo a educar	72
Las seis estrategias educativas de la autoestima	74
Las cuatro reglas de oro del buen cuidado del niño interior	80
 CAPÍTULO 6. LOS NUEVOS SISTEMAS Y CIRCUNSTANCIAS FAMILIARES	 84
Las nuevas familias	84
Cambios en las relaciones padres-hijos	86
El trabajo y el consumo como prioridad	87
La pareja y sus problemas, núcleo central de la familia	89
 CAPÍTULO 7. LA FAMILIA	 95
Funciones de la familia	96
Familias sanas versus familias disfuncionales	98
Premisas a recordar	98
Las cuatro funciones negativas	100
Las cuatro funciones positivas	102
Familias monoparentales	104
Padres ausentes	105
Los divorcios y las separaciones	106
Reacciones según la edad	106
Afrontar el problema de la separación	109
Puntos básicos a tener en cuenta	110
 CAPÍTULO 8. HERMANOS	 112
Los celos necesarios y el vínculo social, relación enriquecedora	113

Hijo único: conquistar la sociabilidad	114
Puntos clave en la relación entre hermanos	115
Cómo crear una buena relación entre hermanos	118
Conflictos: cómo y cuándo intervenir	119
Expresiones de rivalidad entre hermanos: qué nos dicen, qué hacer	121
Los distintos tipos de conflictos	122
CAPÍTULO 9. EDUCACIÓN DISFUNCIONAL ...	127
Los errores más comunes que educan	
en baja autoestima	129
El mal uso del miedo, el chantaje emocional	131
Los cuatro tipos de chantajistas	136
Los efectos de los comportamientos nocivos en los hijos	139
CAPÍTULO 10. ESPERADA PATERNIDAD: ADOPCIÓN	141
Derecho inexcusable del hijo adoptado	143
La adaptación del niño a su nueva familia	144
Historia previa de adopción (posibilidades de vinculación afectiva)	145
La edad de adopción	146
Otros factores importantes	147
Resumiendo... ..	148
Sentimientos que suelen estar muy presentes en el niño adoptado	150
La llegada a casa, primeras reacciones tras la adopción	150
Trastornos asociados más frecuentes	151
Orientaciones generales para los padres	154
Potenciar una buena vinculación	155

CAPÍTULO 11. CONDUCTAS LLAMADAS PROBLEMÁTICAS	157
Los trastornos de la conducta en la infancia y la adolescencia desde la ciencia de la psiquiatría	159
Los problemas psicoorgánicos y los psicosociales	167
Alimentación y sueño, las necesidades básicas	170
Buena comunicación	170
Practicar el buen ambiente familiar	171
Conclusiones	171
CAPÍTULO 12. AFRONTAR LAS ACTITUDES PERTURBADORAS	173
Objetivo 1: llamada de atención	174
Objetivo 2: búsqueda de superioridad	177
Objetivo 3: venganza	180
Objetivo 4: victimismo	183
Cómo llevar a cabo las actitudes básicas sugeridas para una educación sin luchas de poder	186
CAPÍTULO 13. LA FELICIDAD	193
Características del niño que crece en armonía	196
Qué podemos hacer por nuestros hijos para que sean adultos completos en equilibrio	197
CAPÍTULO 14. MEDITACIÓN	201
Respiración	203
<i>Mindfulness</i> para niños	204
DECÁLOGO PARA FAMILIAS FELICES	215
BIBLIOGRAFÍA	217

PRÓLOGO

No solo hemos cambiado estos últimos diez años de forma negativa con la pérdida masiva de empleo, de derechos sociales y libertades personales, sino también en calidad y diversidad de sistemas educativos y sanitarios. Y lo peor es que gran parte de la población aún está esperando que todo vuelva a ser como era antes, y tal vez lo mejor que nos puede ocurrir es que por fin aceptemos que «como antes» ya no volverá a ser nada y empezemos a decidir qué queremos para nosotros y para nuestros hijos a nivel individual y a nivel social.

Estamos jugando desde hace tiempo de una forma perversa con las palabras, porque todos sabemos que estas construyen la realidad, y empezamos a aceptar como algo normal que a un rescate bancario o de un país se le denomine «ayuda», que a los recortes que hacen las administraciones se les llame «reestructuraciones» o que, al hablar de la emigración juvenil, ministros y medios de comunicación se refieran a «movilidad exterior». Y con ello moldeamos un cambio interior (de nuestra psique) que nos conduce a la desesperanza y a la conformidad.

He sido testigo de la evolución a través de mi consulta. En los años 90 del siglo pasado los padres venían angustiados por el fracaso escolar de sus hijos. A mediados de la década venían aquellos que sus hijos tenían notas altas y vivían angustiados frente al miedo a los exámenes y su autoexigencia; los que suspendían no tenían problemas. Como me decía un día una alumna brillante que había comenzado a suspender: «Tengo que elegir entre ser una pringada [si aprobaba] o popular». De modo que el fracaso escolar no importaba a nadie, porque lo único que importaba era que nuestros hijos fueran felices.

A principios del nuevo siglo la supuesta abundancia económica nos trajo titulares y libros preocupantes sobre nuestra juventud. Los programas de televisión hablaban de educación, de responsabilidades, avasallándonos con datos: «En Madrid los servicios de urgencias atienden cien comas etílicos de adolescentes cada fin de semana»; «En Barcelona, Madrid y Sevilla los adolescentes no tienen horario fijo de llegada a casa, beben comprando licor en tiendas regentadas por extranjeros y consumen habitualmente drogas, son poliadictos»...

Los padres, abuelos, maestros, aterrados, nos culpabilizamos los unos a los otros. Los medios de comunicación sacaron a la luz el problema, incluida «la violencia doméstica» que sufren algunos padres por parte de sus hijos adolescentes y no tan adolescentes. Y ahora la desesperanza. Debido al alto índice de paro, muchos han querido regresar a las escuelas, dejar de pertenecer a la generación de los *ni-ni* (ni estudia ni trabaja), pero el contrasentido es que aquellos que lograron finalizar sus carreras, sus másteres y Erasmus tampoco encuentran trabajo, con lo que estamos generando el «*paqué*»: para qué esforzarse si no sirve para nada. Y los que siguen luchando se enteran con alegría por los estamentos oficiales de la suerte de estas generaciones debido a «la movilidad exterior» que pueden disfrutar gracias a que no hay oportunidades en su país. Y no hablemos de cómo ensalzamos a los emprendedores, aquellos que se arriesgan y crean su propio puesto de trabajo, eso sí, solo con la ayuda de la familia y los amigos, porque la Administración está de «reestructuración» y los bancos «ayudados».

Dejemos de lamentarnos, de pasarnos la culpa unos a otros o de pensar que los hijos nacen así, que es inevitable, que no podemos cambiar la genética, que unos tendrán suerte y otros no debido a sus genes. Se ha comprobado científicamente que este pensamiento innanicista (concepto de innato) de los padres y la sociedad no es cierto, es una mentira sostenida en el tiempo que

se ha asumido, ocupando el lugar de una creencia y convirtiéndose en una verdad absoluta.

Educamos equivocadamente en algunos aspectos, hemos otorgado como colectivo valores que no son válidos en la sociedad actual, que han evolucionado más deprisa que nosotros mismos y han entrado en una «crisis de valores, derechos sociales y libertades»; pero si asumimos la responsabilidad de nuestros errores y de nuestros aciertos y entendemos cómo funcionan los mecanismos de transmisión de valores y conductas, estamos a tiempo de dejar de lamentarnos, de llorar o de criminalizar a la juventud para comenzar a actuar, cambiar y mejorar la familia y la sociedad en la que vivimos.

Hemos confundido sociedades tecnológicas con sociedades evolucionadas, y con ello solo creamos dolor y desolación por donde hemos pasado, pero ese dolor y esa desolación se materializan en nuestros hogares. Nuestros hijos, nuestros alumnos, nuestras familias no son más que un reflejo de nuestra desorientación, de nuestras ansias de tener y poseer. Debemos regresar de lo individual al individuo, del niño a la familia y a lo colectivo.

La esperanza es que ahora a la consulta vienen padres con bebés y niños de 20 a 36 meses, buscando cómo educarles con una fuerte autoestima para que puedan superar los miedos y carencias de los propios progenitores, que puedan desarrollar una mente que les permita afrontar emocionalmente cualquier situación negativa que la vida les presente, porque esa es la mejor herencia que podemos dejarle a un ser humano, lo único que nos permite vivir en armonía y en paz, y eso es la Felicidad.

«¿No ha llegado el momento de exigir algo muy distinto a los sistemas educativos? Aprender a vivir; aprender a aprender, de forma que se puedan ir adquiriendo nuevos conocimientos a lo

largo de toda una vida; aprender a pensar de forma libre y crítica; aprender a amar al mundo y a hacerlo más humano; aprender a realizarse en y mediante el trabajo creador. Propósitos aparentemente abstractos. Pero la educación es una empresa tan vasta, compromete tan radicalmente el destino de los hombres, que no puede bastar el considerarla en términos de estructuras, de medios logísticos y de procedimientos. Es su propia sustancia, su relación esencial con el hombre, su devenir, el principio de la interrelación que reina entre el acto educativo y el ambiente y que hace de la educación a la vez un producto y un factor de la sociedad. Todo esto es lo que, en el punto al que hemos llegado, hay que escrutar en profundidad y repensar ampliamente».

UNESCO. «Informe Faure». *Aprender a ser*. 1972

INTRODUCCIÓN

¿Qué es un niño?

Desde un punto de vista histórico, la definición de niño se ha ido modificando en función de las ideologías y la época social en la que vivimos. En nuestra cultura occidental, las definiciones que hay sobre qué es un niño en ámbitos como el pedagógico, médico, político, jurídico, institucional o analítico tienen un punto en común: no es tanto la edad como la referencia al trabajo.

El niño será aquel que no trabaja, que incluso no puede, no tiene que trabajar. Ciertamente se le puede hacer trabajar, pero dado que se considera que su saber no vale nada, a esto se le denominará ponerlo en aprendizaje. El niño no podrá hacer un contrato social con validez porque no se le considera comprometido por su palabra.

P. VALAS

En los últimos años, la infancia ha adquirido un lugar singularmente valorado en nuestra cultura, aunque paradójicamente parece que cada vez los niños son menos valorados, tratados a veces como si fuesen un objeto de consumo o sobre los que es más evidente que antes que se puede ejercer diferentes formas de violencia.

Este lugar está vinculado a las transformaciones sociales que hemos vivido a lo largo del siglo xx. Lo que se espera que le pase a un niño en la actualidad, lo que ha de hacer durante el período de la infancia, el lugar que ocupa en la vida de sus padres y el

tiempo de duración de la infancia han variado a lo largo del tiempo. A partir de los siglos XVIII y XIX nació un sentimiento nuevo de familia vinculado a una nueva concepción de infancia, donde se veía al niño como a un árbol al que había que hacer crecer recto y que administraría nuestro legado; una oportunidad de inmortalidad, de prolongarnos en otros.

La infancia y la familia bajo las leyes del patriarcado estaban vinculadas de manera indisoluble a un mismo destino. El seno de la familia patriarcal era el lugar donde la infancia se desarrollaba como tal. Hoy en día no es así, al menos en nuestra cultura occidental.

Si seguimos los debates sobre las leyes de adopción y acogimiento familiar, vemos que actualmente no se sabe con exactitud qué es lo que necesita un niño.

No es posible sostener un discurso sobre la infancia vinculado al destino de la familia tradicional cuando los censos de países occidentales demuestran que cerca de la mitad de los niños no crece en una familia conyugal, el número de niños bajo protección de los servicios sociales es alarmante y aumenta en los países denominados del «primer mundo», y los niños de la calle pueden contarse por millones en nuestro planeta.

La infancia contemporánea, los niños del mundo, son un problema y síntoma en la época del bienestar y de los derechos del hombre.

El niño actual (hombre de mañana) ya no tiene marcado el destino según la familia (esta no tiene tiempo o no existe), sus ideales ya no están tan determinados por sus padres, ya no hay nada en el discurso social y familiar que marque lo que está permitido y lo que no lo está, qué es legítimo desear y de qué y cómo es legítimo disfrutar.

JAQUES LACAN