

MARTA PRADA

*Autora del blog Pequefelicidad*

# CUENTOS Montessori

## PARA CRECER FELICES



*Ilustrado por Leire Salaberria*



Lectulandia

Como familia, la crianza nos presenta nuevos retos cada día, el sueño, el pañal, la llegada de un nuevo hermano, las frustraciones, los miedos... ¿Qué mejor manera de afrontarlos que desde el respeto, la empatía y la consciencia?

Con cuentos para los niños y explicaciones para los padres, este precioso libro de la autora del conocido blog *Pequefelicidad* los ayudará a crecer juntos a partir de los principios de la filosofía Montessori y la crianza respetuosa.

Cada capítulo incluye una breve introducción teórica y un cuento ilustrado, con letra ligada, para leer con los más pequeños.

Incluye los temas: el sueño, la rabia, la autonomía, el pañal, la frustración, la y gracia y cortesía, la angustia ante la separación, la alimentación, los conflictos y las peleas, el miedo, el nerviosismo, los hermanos, la pérdida y los errores.

Marta Prada

# **Cuentos Montessori: Para crecer felices**

ePub r1.0

XcUiDi 10-05-2024

Marta Prada, 2018  
Ilustraciones: Leire Salaberria

Editor digital: XcUiDi  
ePub base r2.1

*A mi hijo. Eres fuerza, luz, brillo y energía.*

*Gracias por tantos instantes felices, gracias por tantas  
segundas primeras veces.*

*«Liberad el potencial del niño y lo transformaréis... Y al mundo con él.»*

-María Montessori

## Introducción

¿Te preocupa que tu hijo sea una persona feliz, integrada, con valores y segura de sí misma?

Tienes en tus manos un libro de acompañamiento para toda la familia, desde una filosofía de respeto, conciencia y amor.

Montessori es un método educativo basado en la observación científica de la naturaleza del ser humano. El niño es el maestro. Un soplo de aire fresco para alentarnos, cada día, a ser nuestra mejor versión. ¡Los niños pueden cambiar el mundo!

¿Necesita una planta que tiremos de ella para crecer? La respuesta es no. Solo necesita una temperatura y un sustrato adecuados, agua, luz... En definitiva, un entorno apropiado. Todo lo demás lo hará ella misma con su increíble energía natural. Esa es nuestra humilde misión como adultos: acompañar al niño y crear un entorno físico y emocional conveniente.

Muchos padres aún desconocen la trascendencia de la primera etapa en la vida del ser humano. De los cero a los seis años, el cerebro funciona de una manera prodigiosa. El niño posee, en este primer plano de desarrollo, una mente absorbente que recoge, procesa y almacena de forma inconsciente e instantánea: algo que no puede hacer el adulto, quien necesita tiempo y realizar un esfuerzo consciente para aprender. De los cero a los seis años se crean los circuitos y conexiones neuronales que determinarán la estructura cerebral de la persona para el resto de su vida.

¿Quién imaginaría que un niño de apenas dos años es capaz de caminar varios kilómetros? Lo es; solo necesita ir a su ritmo, que le demos tiempo y la oportunidad para equivocarse y aprender. Para que pueda desarrollar sus potencialidades de forma natural, es crucial que confiemos en el niño, sin meterle prisas. Debemos dejar de ser «policías» a la hora de educar («¡No te ensucies!»), de pedirles que hagan lo que nosotros no hacemos («¿Has dicho gracias a tu tía?»), de hacer las cosas por ellos porque no confiamos en su autonomía («Dame, ya te lo pongo yo»). Hay que empezar a actuar como guías, modelando nuestra mejor versión, la que seamos capaces de ofrecer,

que seguro que será mejor de lo que pensamos. El mejor regalo que podemos hacer a nuestros hijos es algo muy básico: tiempo.

La llave que abre la puerta a un acompañamiento respetuoso del niño es la consciencia.

La forma en que el niño recibe toda esta información y experiencias configurará su propio orden (o desorden) mental, servirá de base para marcar la forma básica de relacionarse con el mundo, creará claridad (u oscuridad) para recibir ideas y construir (o destruir) habilidades.

¿Qué tal si, para comprenderlo mejor, comparamos el cerebro del niño en la primera etapa con una habitación? Imaginemos una habitación oscura, llena de trastos por todas partes. Es difícil meter más objetos allí, ¿verdad? Ahora imaginemos una habitación luminosa y ordenada, llena de estanterías. ¡Qué fácil resulta seguir colocando las cosas y ordenándolas!

Nosotros podemos crear un ambiente que permita al niño orden y luminosidad. **¿Cómo?**

- Debemos mostrarle cómo hacer las cosas por sí mismo y no hacerlas en su lugar: el niño que solo ve cómo lo hacen todo por él asimila que no tiene capacidad para hacerlo por él mismo y luchará por su autonomía. La sobreprotección es una forma insana de amar.
- Debemos respetar el ritmo natural de los niños: cuando un niño limpia una mesa, lo hace buscando dos tipos de objetivos. Uno externo: ver la mesa limpia, y otro interno: trabajar, repetir, perfeccionar el movimiento y explorar el agua.

A través del trabajo y la repetición llega a la concentración. Esto es lo que le permite desarrollarse. El niño disfruta tanto del proceso como del resultado. Por ello, se recrea en cada acción, su ritmo natural es lento. El ritmo de los adultos es rápido. Esta diferente naturaleza produce una gran brecha entre niño y adulto. Tenemos que permitir que el niño repita cuantas veces quiera, que se recree, que termine sus trabajos sin interrumpirle. Es una cuestión de confianza, de priorizar, de gestionar el tiempo de manera diferente. Como padres, no podemos estirar las horas del día, pero podemos establecer prioridades. Tú puedes elegir pasar más tiempo con tu hijo o con la lavadora/plancha/trabajo. ¿Y si le integras en las tareas del día a día? Quizá llegues a menos cosas y no quedarán perfectas... Pero mañana echarás la vista atrás y seguramente no te acordarás de la ropa que llevasteis sin planchar o del jersey que empapó fregando los platos. Sí te acordarás de la ropa que no tendiste con él y de los cacharros que no fregasteis juntos.



## *Es nuestra responsabilidad proporcionar un buen ambiente preparado:*

- **Físico:** el niño debería tener un hogar que cubra su necesidad de pertenencia y autorrealización. Esto pasa por ser uno más en las tareas del día a día. Para el niño, trabajo y juego es lo mismo, y el juego más constructivo es aquel que le permite realizar lo que ve en su entorno y, además, produce resultados útiles. Para preparar un buen ambiente en casa basta con reorganizarse un poco. Debemos buscar la manera de que sus herramientas y materiales estén visibles y a su alcance en la medida de lo posible. El ambiente deberá transmitir orden y belleza. Un niño no necesita muchos juguetes; es más, son contraproducentes. Lo mejor que podemos regalar a un niño es tiempo de calidad.
- **Emocional:** un ambiente emocional que transmita amor y respeto entre los miembros de la familia que lo integran. Un hogar donde busquemos soluciones en lugar de culpables, donde expresamos sentimientos, encontramos límites necesarios y concretos, y nos disculpamos cuando erramos. Un ambiente donde hay hábitos que fomentan el sentido de cohesión: compartimos momentos, cooperamos unos con otros, nos escuchamos, tenemos ciertas rutinas y aprendemos de nuestros errores. No se trata de modelar perfección. No existen las familias perfectas. Se trata de hacernos conscientes del impacto que causan nuestras acciones y aprender de nuestros errores. Si perseveramos, día a día, en un camino de consciencia, estaremos dando lo mejor de nosotros, y eso será la mejor y más imperfecta prueba de amor para nuestros hijos.  
Desde el nacimiento hasta los seis años, el niño pasa por una serie de **períodos sensibles**. Son oportunidades para aprender de una forma natural y sin esfuerzo. Estos períodos sensibles son universales, tienen una duración limitada y se darán una sola vez en la vida. Marcarán la hoja de ruta del desarrollo mental.
- **Lenguaje:** desde el nacimiento hasta los cinco años y medio o seis. Ya nunca más podremos aprender una lengua (o varias) con la misma naturalidad e inconsciencia. Su adquisición sigue un programa fascinante impuesto por la naturaleza.
- **Orden:** desde el nacimiento hasta los cuatro años y medio, aproximadamente. Tiene sus manifestaciones más evidentes entre el año y medio y los dos años y medio. Hay una sensibilidad externa: el niño muestra interés por que los objetos estén en su lugar. Es una forma de tener seguridad sobre la relación que hay entre ellos. También muestra una sensibilidad interna en cuanto a la secuencia de acciones, rutinas, orden y economía de movimientos...

- **Movimiento:** desde los cero a los dos años y medio se desarrolla el movimiento voluntario. A partir de los dos años y medio se refina el movimiento, integrando inteligencia y voluntad, hasta los cuatro años y medio o cinco.

No hablo aquí de movimientos al azar, sino de un movimiento inteligente. Cuando un niño ayuda a limpiar un zapato, perfecciona su movimiento y consigue un resultado útil. Hay una doble motivación, que permite que movimiento e inteligencia se desarrollen de una manera paralela. Dentro de este período hay una sensibilidad especial y también temporal para la adquisición de conciencia sobre cómo actuar y movemos para establecer relaciones armoniosas con nuestro entorno. Es lo que llamamos gracia y cortesía.

- **Refinamiento de los sentidos:** desde el nacimiento hasta los dos años y medio o tres, el niño adquiere experiencias sensoriales. En esta etapa, es un auténtico explorador con sus sentidos. Desde los dos y medio hasta los tres y medio hay una efervescencia de este período, y el pequeño se interesa sobre todo por los pequeños detalles. Luego, hasta los cuatro años y medio o cinco, hay un especial interés por refinar los sentidos.

Nosotros, los adultos, somos el eslabón entre el ambiente y el niño. El amor más puro y sano es el que se da sin condiciones, el que respeta la individualidad de cada ser humano y el que ofrece límites. Los límites tienen la función de guiar, no de reprimir. Son una de las más difíciles y bellas expresiones de amor. Es lo más parecido a decirle sin palabras al niño: «Puedes confiar en mí», «Soy coherente».

Durante mucho tiempo se ha asociado el buen comportamiento a la inmovilidad y el mal comportamiento al movimiento. Pero esto no es disciplina; esto es represión. Y cuando se reprimen las necesidades del niño, su energía se desborda. Esto se manifiesta, dependiendo del carácter del pequeño, en forma de: falta de autocontrol en el movimiento, caprichos, mentiras, aburrimiento, ineptitud asumida, frustración, timidez y rabietas.

Los límites deben ser concretos y necesarios para asegurar la armonía, el respeto y la seguridad. La libertad es progresiva. Va surgiendo de forma natural y paralela al desarrollo de la voluntad del niño.

***Sírvete de este libro para acompañarte y usa tu corazón para criar con amor, instinto y sentido común.***

Catorce de los temas que más nos preocupan como padres están tratados en este libro desde el prisma de la filosofía Montessori aplicada al hogar. Aquí tienes catorce cuentos, con un enfoque cotidiano, concreto y realista —la realidad da coherencia, solidez y luz a la mente infantil—, para ayudarte a acompañar a tu hijo en esta primera etapa de su vida, en la que necesita orden para crear su mente lógica, en la que la sinceridad, la cercanía y la bondad son esenciales para su maduración.

Para maravillarse, el niño no necesita ver un mundo de hadas a través de un agujerito, se fascinará con el propio agujerito ¿Quién no ha visto a un niño detenerse a observar un hormiguero?

*No existen padres perfectos, pero tú sí eres perfecto para tus hijos. Los errores son aprendizaje, el camino es la consciencia, el fin es la felicidad. No dejes de fascinarte con el mundo, como los niños, y sé feliz. Al final, la vida y la educación van de eso.*

## Tú eres amor

¿Tú puedes ver el amor? ¿Lo ves por alguna parte? ¡A ver! Mira detrás de ti. ¿Lo has visto?

Es normal que no lo veas, el amor no se puede ver. Está dentro de ti, y también dentro de mí. Está dentro de todas las personas.

Hay tantas maneras distintas de expresar el amor que, a veces, nos cuesta reconocerlas. Yo te muestro mi amor de muchas maneras.

Puedo expresar mi amor con palabras: ¡Te quiero!

Puedo expresar mi amor con mis manos y mis brazos: dándote un abrazo.

Puedo expresar mi amor: acompañándote en silencio.

Puedo expresar mi amor: dándote ayuda cuando me la pides.

Aunque algunas veces sea difícil expresarlo, el amor siempre está en ti. Cuanto más amor expresas, más amor te expresarán a ti. Mi amor hacia ti siempre existirá. Todos cometemos errores y tenemos algunos días revueltos como las tormentas, pero siempre hay amor dentro de nosotros.

¿Has visto cuántas cosas bonitas hay a tu alrededor? Las nubes, la luna y las estrellas. Las plantas con sus olores y sus colores brillantes, el agua, los animales, tu hogar. Puedes expresar tu amor hacia el mundo cuidando con cariño todo lo que te rodea.

¿Te has fijado cuántas personas hay cada día a tu alrededor? ¡Todas tienen amor dentro! Amamos a las personas tal como son, con sus defectos, con sus virtudes, con sus fallos y sus limitaciones. Sentir amor nos hace sentir contentos y felices.

¿Sabes que tú mismo tienes mucho amor para ti? Todos podemos amarnos a nosotros mismos. ¿Y eso cómo se expresará? Te amas cada vez que decides hacer algo que te hace feliz, te amas cuando te esfuerzas por conseguir lo que te propones, te amas sonriendo ante las adversidades.

El amor está en todas partes, y en ningún lugar se ve. El amor que tienes dentro de ti es inmenso. Exprésalo de tantas maneras como puedas y volverá a ti en forma de felicidad.



## Capítulo 1. El sueño

¿Te gustaría que tu bebé durmiese bien toda la noche sin despertarse? Te diré algo: los bebés no duermen mal. Descansan con unos ritmos diferentes a los nuestros.

El bebé no distingue entre día y noche. Le llevará meses adquirir el ritmo circadiano. Sus ciclos de sueño suelen ser cortos, de unos noventa minutos, y se reparten, de forma interrumpida, durante las veinticuatro horas del día. El bebé duerme mucho, probablemente entre doce y dieciséis horas diarias, pero lo hace a un ritmo diferente al del adulto.

Muchos padres viven esta etapa como un problema y se preguntan qué le pasa al bebé y qué pueden hacer para que duerma toda la noche. Solo te diré dos cosas:

1. Lo natural es que tu bebé se despierte por la noche. Es un proceso madurativo que probablemente le llevará meses. Cuanto antes lo aceptes y dejes de mirar el reloj por la noche, mejor mantendrás tu bienestar psíquico.
2. Tú sí tienes capacidad para adaptar tus ritmos de sueño (él no), así que seguramente puedes pensar algo para adaptarte a los suyos.

El bebé lleva nueve meses en el vientre materno, por lo que cuanto más fielmente se reproduzcan esas condiciones, más seguridad le daremos para relajarse: el olor de mamá, la voz, el calor del contacto... Estas circunstancias crearán una confianza básica para regular sus ciclos de sueño de una forma más natural y fluida.

*¿Y cuándo va a empezar a dormir toda la noche?* No hay una edad de referencia. Este proceso madurativo del sueño irá evolucionando en función de las circunstancias del embarazo y del parto, del entorno y cuidados que viva el bebé, de los picos de crecimiento y de su evolución física y psíquica.

Cada niño sigue un ritmo. El niño que se despierta mucho de noche no es malo. No tiene un plan conspirador contra nosotros, no lo hace para



manipulamos. Nos necesita, sin más. Los niños son puros.

Cada planta, crece a un ritmo, pero todas necesitan un entorno apropiado. Da un entorno apropiado al niño y la naturaleza hará el trabajo a su tiempo.

### *La crianza no entiende de prisas ni de relojes.*

Con el tiempo, y la falta de sueño acumulada, iremos descubriendo una manera de organizarnos que nos permita un equilibrio sano a todos. Aquí las opiniones y prejuicios están de sobra: elige con el corazón la forma de dormir que os haga sentir mejor como familia.

Sea cual sea la opción de descanso que escojamos, cuando el niño empiece a caminar, podemos preparar en su propia habitación un ambiente de descanso accesible y establecer una rutina de sueño en torno a él. Así, poco a poco, el niño irá asociando este espacio con la hora de dormir.

*Las rutinas son importantes,* pero no deben confundirse con seguir horarios estrictos, más bien tienen que ver con seguir un orden secuencial. Si el niño sabe lo que viene después, estará preparado para ello. El orden psíquico le facilita la adquisición del ritmo circadiano.

Dos o más años sin dormir desgastan física y psíquicamente a cualquier ser humano. Esta hazaña no sería posible si no fuese para una misión tan importante como la de ser padres. Los niños han venido para mostrarnos nuestra fortaleza y sacar nuestra mejor versión, pero no olvides que es difícil dar lo mejor de ti cuando tu energía está al límite. Debemos cuidarnos para cuidar. Si nos instalamos en la autoexigencia y la sensación de culpa, podemos pasar esta etapa flotando en el agotamiento, así que hemos de aprender a delegar y pedir ayuda. Darte un respiro de vez en cuando no solo es un placer, es una necesidad. Por ti y por ellos.

### *El ambiente preparado: su dormitorio*

Su dormitorio debería ser un lugar tranquilo, bello y ordenado, con colores claros y neutros que transmitan serenidad, con un mobiliario natural y accesible que facilite autonomía: cama baja, estantes a su altura con sus cosas y algún espejo bajo para verse.

*Somos lo que vivimos.* El ambiente es una herramienta de autoconstrucción que le permitirá adquirir orden mental y sentido de cuidado.

## ***El paso a su propia habitación***

Llegue antes o después, si todos estamos cómodos durmiendo juntos, no debemos sentirnos presionados como familia por el entorno. Sigue tu corazón. Solo tú has recorrido tu camino con esos zapatos.

Nuestra misión como padres es crear el ambiente físico y emocional adecuado para que el niño dé el paso cuando esté listo para hacerlo. Todo pasa y todo llega. Si lo vives con amor, empatía y humor, resultará más fácil para todos.

***Tu hijo será bebé una sola vez en la vida y no es una etapa más.*** Es la gran etapa de SU vida. Ríe, llora lo que necesites, pero sobre todo vívelo con amor de forma plena y consciente. La vida es hoy.



## Ya nos vamos a dormir. Vive, sueña y sé feliz

Está anocheciendo. Hoy ha sido un gran día. ¿Cuántas cosas interesantes has hecho?

Lolo, Lina y Leo ya están cansados. Todas las noches, antes de dormir, los tres hermanos se dan un baño, cenan en familia y charlan sobre cómo les ha ido el día. Hoy Lolo ha jugado con los bloques. Lina y su papá han preparado ensalada para la cena, y Leo se ha caído en el parque esta tarde. ¡Se asustó mucho al ver la sangre! Su madre le mostró cómo se podía curar la herida, y ahora lleva una gran tirita en la rodilla.

¡La noche ya llegó! ¡Nuestra energía se agotó! Es momento de dormir, mañana será otro gran día y tenemos que estar descansados para poderlo vivir. *Ya nos vamos a dormir, vive sueña y sé feliz.*

Los tres hermanos ya se han lavado los dientes. Lina y Leo han hecho pipí. Lolo se sube su pañal de noche mientras mamá le acompaña. Lolo bosteza y pregunta:

—Mami, ¿me das un poco de teta?

—¡Claro, cielo!

Lolo adora tomar teta y sentir el calorcito de los brazos de su mamá. Duerme con sus papas en una cama familiar muy grande. Se siente seguro así. Relaja sus piernas, sus brazos y sus manos, que acarician las manos de su mamá. Ambos se miran y la mamá le susurra una canción:

—*Ya nos vamos a dormir, vive sueña y sé feliz.* ¡Te quiero, Lolo!

Él sonríe y cierra los ojitos. ¡Se ha quedado dormido!

A Lina y a Leo, sin embargo, les encanta dormir en su propia habitación. Tienen sus propias camas, cómodas y calentitas. Su papá les cuenta un cuento como este a cada uno antes de dormir. Hoy Lina trata de escuchar la historia con atención, pero sus ojos se cierran poco a poco. Siente tanta paz que, sin darse cuenta, ¡se ha quedado dormida!

—*Ya nos vamos a dormir, vive, sueña y sé feliz.* ¡Te quiero, Lina!  
—susurra su papá, mientras apaga la luz con sigilo.

¿Y Leo? Después del cuento, aún sigue despierto. Piensa en la sangre de su rodilla y se siente raro.

Tiene ganas de llorar. Decide levantarse e ir de puntillas a buscar a papá y a mamá.



—¿Estás nervioso, Leo? —le pregunta su papá mientras lo abraza. Él no contesta—. ¿Qué necesitas para sentirte mejor?

—Hoy necesito dormir en la cama familiar —susurra el niño, entre sollozos.

Esta noche Leo se siente mejor durmiendo con sus papas cerca. Ha sido un día de muchas emociones intensas.

Lolo y mamá ya duermen abrazados. Lina descansa plácidamente en su cuarto y papá se acuesta junto a Leo. Está muy cansado.

—¡Qué sueño!

Papá apaga la luz, abraza a Leo y le canta muy bajito:

—*Ya nos vamos a dormir. Vive, sueña y sé feliz.* ¡Te quiero, Leo!

El niño cierra los ojos. Se siente en calma y tranquilo, y... ¡se queda dormido!

En casa de Lolo, Lina y Leo, unos duermen solos y otros acompañados; unos se duermen rápido y otros más despacio; unos se relajan tomando teta y otros se adormecen con un cuento o con una canción, pero todos descansan de noche para tener energía al salir el sol.

Ya nos vamos a dormir. Vive, sueña y sé feliz. ¡Te quiero! Te acompañaré en tu sueño siempre que necesites. ¡Hasta mañana!



## Capítulo 2. La rabia

Las rabietas son explosiones de energía y sentimientos no canalizados, bien porque el niño no tiene las herramientas verbales, bien porque no puede dar respuesta a sus necesidades vitales: físicas o emocionales.

### ¿Por qué se producen?

El niño lucha por ser independiente. Sus movimientos deberían ser útiles para este fin. Para ello necesita explorar, tocar y chupar los objetos que le rodean para reconocerlos con sus sentidos, moverse, golpear, apilar, estrujar, ordenar... Cuando los adultos interrumpimos sus acciones o arrebatamos sus descubrimientos, estamos privándoles inconscientemente de una oportunidad natural de aprender. El niño manifiesta su angustia ante estos obstáculos de diversas maneras, y una de ellas es la rabietas.

En otros casos, las rabietas estallan cuando el niño quiere comunicarse ante una situación y no tiene las herramientas verbales para hacerlo.

A partir de los dos años, las rabietas se multiplican. El niño está afianzando su individualidad. Está explorando continuamente las relaciones con su entorno. Comienza a forjar creencias que le llevan a orientar su comportamiento según una necesidad básica de pertenencia. **La primera necesidad del niño es sentirse necesitado: pertenecer.** «Quizá si pataleo, consiga pertenecer.»

Las rabietas son la manifestación más clara de una etapa fugaz de efervescencia en la que está a punto de producirse la explosión del lenguaje. Son un reclamo de amor del niño para subir al siguiente peldaño en su desarrollo, y es cuando más necesita nuestra paciencia, firmeza y empatía. Respira y relativiza. Es un privilegio vivir al lado de un niño en esta etapa y maravillarte con cada uno de sus descubrimientos y primeras veces.

## ¿Cómo prevenirlas?

- Dedicar un tiempo especial al niño cada día, el que puedas, aunque haya cinco lavadoras pendientes y muchos papeles en tu mesa de trabajo.
- Procura que en casa haya un ambiente adecuado para que pueda hacer las cosas por sí mismo. Integra al niño en el día a día del hogar: poner la mesa, preparar la comida, fregar, limpiar el polvo, mover una silla... Para canalizar su energía, es crucial que tenga actividad con propósito inteligente.
- Aliéntale, enfocándote en sus logros, sin premiar: «¡Lo conseguiste!», «¡Antes no podías ponerte solo los zapatos y ahora sí!», «¡Veo que has recogido!».
- Establece rutinas diarias, ya que le proporcionarán seguridad e independencia. Los cambios de actividad resultan complicados. Anticipa lo que vendrá después. Establece con el niño una señal que le indique que es el momento de cambiar de actividad.
- Gestiona el tiempo de otra manera. Los niños necesitan más tiempo para hacer las cosas por sí mismos. Tenlo presente a la hora de planificar su hora de despertar, su hora de sueño o su carga de actividades.
- Pon límites en positivo, concretos y necesarios. Evita abusar de prohibiciones, órdenes y negativas.

## ¿Cómo gestionar las rabietas?

Respira. No hay una manera óptima de gestionar las rabietas. Eso es lo que buscamos los padres: la varita mágica que nos dé las respuestas. No busques más. En función de la situación, de las personas y del momento, la energía varía. Las teorías no funcionan. Ni siquiera las herramientas que usaste ayer te funcionarán hoy. Ver a un niño pasarlo mal, fuera de sí, nos remueve por dentro.

Observa y acepta tus propias emociones ante la rabieta y decide con el corazón qué harás. Muéstrate seguro y busca la conexión, antes que la represión o la corrección. Cualquier gesto que no sea auténtico provocará rechazo en el niño. Tú eres quien conoce la energía vital del momento y solo tú tienes las claves para desvanecerla. La única palabra que debes tener en mente es RESPETO; respeto por el niño, respeto por ti mismo y respeto por la situación.



En el día a día con niños, hay situaciones emocionalmente difíciles para un padre o una madre, en las que prácticamente acaba una rabieta y empieza otra. Sé consciente de cómo te sientes tú en días así. Tenemos que empezar por ser honestos emocionalmente con nosotros mismos para entender más a nuestros hijos. Busca tu centro, mira a tu hijo a los ojos y conecta con su energía. Es una etapa demasiado bonita y fugaz para pasarla agobiándonos por las rabietas.

### *Los «NO» de las rabietas*

- No te contagies de la energía desbordada. Es normal que te sientas frustrado, triste, enfadado, impotente. Acéptalo. Respira y decide cómo actuarás respetándole y respetándote con el corazón.
- No intentes tapar sus emociones. Detrás de una rabieta hay un niño pasándolo mal. Mira más allá del comportamiento escandaloso.
- No cedas al capricho. Esto solo hará más fuertes sus creencias erróneas sobre cómo se obtienen las cosas o sobre cómo se dan respuesta a las necesidades.
- No dejes solo al niño. Podría ser peligroso. Puede que incluso tengas que contenerle físicamente para impedir que se haga daño, rompa alguna cosa o lastime a alguien que esté cerca.
- No des sermones ni atosigues. Para reintegrarse, algunos niños necesitan algo de espacio y tiempo para estar consigo mismos. «Cuando tú estés preparado, yo estaré aquí para que hablemos.»

### *Los «SÍ» de las rabietas*

- Mantén un tono de voz firme y suave. Es momento de transmitir comprensión y firmeza, no enfado.
- Pon el foco en ti, no en el niño. Una vez comenzada la rabieta, tú decides. Puedes anticipar al niño cómo actuarás. Por ejemplo, si son situaciones muy repetidas día tras día, podemos anticiparle: «Si te tiras al suelo en el supermercado, te cogeré y saldremos fuera hasta que estés preparado para entrar».
- Valida sus sentimientos, ponte a su altura, busca su mirada: cuando haya pasado el pico máximo de intensidad de la rabieta, será el momento de

que se sienta comprendido, de que vuelva a reintegrarse y de ofrecerle opciones respetuosas para canalizar la rabia.

- Utiliza el corazón para conectar con el niño. Puedes hacerle una broma, hacer algo que no espera que hagas, invitarle a ir a otra habitación o afuera, preguntarle si quiere dibujar lo que está sintiendo o, tal vez, ponerle un nombre... También puedes mostrarle cómo expresarse de otra manera («Si quieres un helado, puedes decírmelo con tu voz», «Veo que estás tan ilusionado por la visita de los abuelos que te has puesto un poco nervioso, ¿es así ?»); ofrecerle alternativas para reintegrarse («Cuando sientas ganas de golpear, puedes utilizar el material de martillar»), etc.

*Un niño en plena rabieta necesita más que nunca nuestro amor.* La mejor forma de expresárselo es modelar una gestión sana de emociones, ser firmes con los límites y comprensivos con sus sentimientos.



## Como las tormentas

¡Ayer tuve un día revuelto como las tormentas!

Cuando me desperté, tenía muchas ganas de prepararme unas tostadas con aguacate. ¡Seguro que estarían deliciosas! Cuando abrí el frigorífico busqué, busqué y busqué, pero aguacate no encontré.

—¡Qué! ¿No hay aguacate? ¡Con lo que me apetecía! ¡Ya no quiero desayunar!

El calor subía por mi cuerpo, que empezaba a quemar como lo hacen las guindillas en la boca.

—¡Quieeerooo aguacaaate!!

Grité, lloré y pataleé. ¿Y sabes qué? El aguacate no hallé.

Mamá me abrazó, un masajito me dio y la rabia se esfumó.

Por la mañana, cuando más ganas tenía de recortar, mi hermana estaba usando las tijeras.

—¡Quiero las tijeras!

Papá me dijo que podía elegir otra tarea. ¿Otra tarea? ¡Ni pensarlo!

—¡Quiero recortar! ¡Solo recortar!

Grité, lloré y pataleé. ¿Y sabes qué? Por las tijeras esperé.

Papá me invitó a pintar y me mostró cómo esperar.

Un besito me dio y la rabia se esfumó.

¡Por la tarde hicimos algo especial! La abuela y yo salimos a coger moras. Y tantas moras cogimos que pensábamos preparar un batido para merendar. ¡Iba a estar riquísimo! Cuando ya solo nos faltaban unas poquitas para llenar la cesta, se cruzó una piedra en mi camino. Tropecé y sin moras me quedé. Me sentía rabioso como un volcán en erupción.

—¡Quiero mis moraaaaaas!

Grité, lloré y pataleé. ¿Y sabes qué? Las comencé a recoger.

La abuela esperó. Cuando mis piernas pataleaban, ella con sus manos las paró, unas palabras cariñosas me dedicó y la rabia se esfumó.



Por la noche, me lo estaba pasando en grande en la bañera. Trasvasaba agua con mis vasitos, jugaba con la espuma y estaba calentito. Cuando más me divertía, mamá me dijo que era momento de salir para cenar.

—¿Salir ahora? ¡Quiero estar más rato en la bañera! —grité enfadado—. ¡Quiero seguir en el aguaaaaaa!

Grité, lloré y pataleé. ¿Y sabes qué? Con la toalla me sequé.

Mamá me acompañó, envuelto en la toalla, me abrazó, un chiste me contó y la rabia se esfumó.

¡Hoy he tenido un día revuelto como las tormentas! ¿Y sabes qué? Cuando más lo necesitaba, sentí que, pasara lo que pasara, mi familia me amaba.



## Capítulo 3. Autonomía

Para educar niños autónomos, las claves no están en lo que hay que hacer, sino más bien en lo que no hay que hacer. ¿Qué estoy haciendo por mi hijo que él mismo podría hacer? En un mundo lleno de prisas, los niños tienen poco tiempo para hacer las cosas por sí mismos. Hay cuatro claves para fomentar su autonomía:

**Confianza en el niño:** El niño tiene mucho más que dar de lo que imaginas.

**Tiempo.** Dejar que repita sin interrumpirle, ni tan siquiera para animarle. Hemos de permitir a los niños que vayan a su propio ritmo y eliminar de nuestro vocabulario frases tipo «¡Date prisa!» y «¡Venga, que no llegamos!».

**Ambiente preparado.** Es recomendable hacer pequeños cambios en casa que pongan al alcance de los niños sus cosas, utensilios de limpieza, higiene y materiales. No hacen falta grandes inversiones. Con un taburete, pequeños utensilios reales de cocina y una reorganización de sus cosas en las baldas más bajas y accesibles será suficiente.

**Límites** Han de ser necesarios, serenos, positivos y concretos. Que les guíen sobre las pautas de respeto y seguridad. Por ejemplo, podemos decir: «En casa caminamos despacio», en lugar de decir «¡No corras!».

### *Pequeños consejos prácticos para fomentar la autonomía del niño*

- Elimina cunas, parques o tronas que le impidan moverse libremente. Crea un ambiente sencillo y ordenado, libre de peligros, en el que el niño pueda moverse sin limitaciones constantes. Los límites funcionan cuando van acompañados de libertad. La función de los límites es guiar, no reprimir. Coloca su cama en el suelo para que pueda acceder a ella si se siente preparado para dormir solo. Si hacéis colecho, puedes colocar un escalón junto a la cama familiar para que pueda subir sin ayuda.
- A partir de los seis meses puedes introducir la alimentación complementaria, de una forma natural, con la alimentación autorregulada.

- Utiliza una trona evolutiva que le permita subir y bajar solo. Y si el espacio lo permite, procura que tenga una silla y una mesa bajas para que pueda sentarse en ella a tomar sus refrigerios saludables.
- Deja que empiece a hacer por sí mismo gestos sencillos como ponerse y quitarse el pañal o la ropa interior.
- Cuando empiece a caminar, puedes mostrarle algunos aspectos de cuidado personal: cómo desvestirse y colgar su chaqueta en una percha que esté a su altura; cómo lavarse las manos antes de comer; cómo colocar sus zapatos en un pequeño zapatero a la entrada. Esto le aportará orden. La constancia le permitirá integrar ese hábito. Crea una rutina y acompáñale cada mañana al armario, muéstrale cómo abrirlo y pregúntale qué quiere ponerse («¿Qué prefieres, estos pantalones o este vestido?»). Lo ideal es que pueda elegir cada día entre dos o tres prendas en su armario. Para ello, lo mejor es tener poca ropa de temporada, que esté accesible y muy ordenada.
- A partir de los dieciocho meses más o menos (la edad siempre es orientativa) puede participar en los quehaceres sencillos del hogar. Poner su plato en la mesa, meter alimentos en la bolsa del supermercado, lavar una ventana, lavar y/o partir una fruta blandita, regar una planta...

### *Elige tareas cortas y sencillas.*

- Muéstrale cómo verter agua de una jarrita pequeña a un vaso e introduce útiles reales de su tamaño (pequeños cubiertos, vaso pequeño de cristal, plato ligero).
- Usa las lecciones de gracia y cortesía: cómo caminar en el hogar, cómo abrir y cerrar una puerta, cómo pedir ayuda, cómo pedir paso, cómo entrar en un lugar nuevo. Invita al niño y conecta con él. Hazle la demostración y después pídele que lo haga él.

*El niño va construyendo su libertad a medida que adquiere autocontrol. Lucha por SU independencia. Aliéntale con tu presencia, sin interrumpirle, y de una forma muy progresiva ve dándole SU espacio. **Nuestra misión es crear un entorno adecuado, modelar, y dejarle ser, sin miedos, sin prisas. A su ritmo.***

Estas son algunas tareas de vida práctica que podrían estar preparados para hacer en función de su edad. Las edades son aproximadas. Sigue al niño:



<i>1-2 años</i>	<i>2-3 años</i>	<i>3-6 años</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Llevar su pañal a la basura</li> <li>– Limpiarse con la toallita</li> <li>– Peinarse</li> <li>– Beber agua de un vaso de cristal</li> <li>– Comer con cubiertos</li> <li>– Lavarse los dientes después de comer</li> <li>– Devolver cada material a su lugar</li> <li>– Quitarse y ponerse algunas prendas</li> <li>– Remover, lavar, machacar alimentos blandos en la cocina</li> <li>– Guardar en su sitio sus zapatos al volver de la calle</li> <li>– Colgar su chaqueta en un perchero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Abrir y cerrar cajas</li> <li>– Limpiar los líquidos derramados en el suelo con una fregona</li> <li>– Lavar fruta</li> <li>– Partir fruta madura o verduras con cuchillo de seguridad</li> <li>– Lavar un muñeco</li> <li>– Prepararse un zumo</li> <li>– Preparar y/o aliñar una ensalada</li> <li>– Poner su mantel, plato, vaso y cubiertos en la mesa</li> <li>– Servirse líquidos de una pequeña jarra</li> <li>– Lavar su plato o su vaso</li> <li>– Recoger frutos del huerto</li> <li>– Lavarse los dientes con supervisión</li> <li>– Regar las plantas</li> <li>– Limpiar hojas de las plantas</li> <li>– Vestirse y desvestirse (con ayuda)</li> <li>– Llevar su ropa sucia al cesto de la colada</li> <li>– Ponerse zapatillas de deporte con velcro</li> <li>– Ponerse la cazadora</li> <li>– Meter alimentos en la cesta de la compra o transportarla</li> <li>– Lavar la mesa con agua</li> <li>– Sonarse la nariz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Reciclar</li> <li>– Barrer</li> <li>– Fregar suelo y fregar varios platos</li> <li>– Poner lavadora</li> <li>– Lavar trapitos pequeños a mano</li> <li>– Tender trapitos</li> <li>– Doblar servilletas</li> <li>– Abrir y cerrar candados</li> <li>– Abrir y cerrar frascos</li> <li>– Abrillantar zapatos</li> <li>– Limpiar un cristal</li> <li>– Pulir metal</li> <li>– Lavar una mesa con agua y jabón</li> <li>– Poner la mesa para la familia</li> <li>– Trasplantar una planta</li> <li>– Alimentar a la mascota</li> <li>– Limpiar el polvo</li> <li>– Preparar pequeños arreglos florales</li> <li>– Crear pequeños adornos caseros</li> <li>– Escoger y doblar su ropa</li> <li>– Coser un botón</li> <li>– Hacer recetas fáciles</li> <li>– Pelar ajos, desgranar mazorcas de maíz, pelar huevos duros</li> <li>– Utilizar el pelador para pelar frutas y verduras</li> <li>– Cascar y batir huevos</li> <li>– Ducharse y secarse con supervisión</li> </ul>

<i>6-9 años</i>	<i>9-12 años</i>	<i>más de 12 años</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Encargarse del cuidado de un animal</li> <li>– Organizar una comida familiar</li> <li>– Ordenar su habitación</li> <li>– Redistribuir su cuarto</li> <li>– Preparar recetas que conlleven horno o sartén (con supervisión)</li> <li>– Preparar su ropa/mochila para el cole o excursiones</li> <li>– Preparar su propia maleta para un viaje</li> <li>– Participar en trabajos solidarios</li> <li>– Repartir tareas en una limpieza general en casa</li> <li>– Llevar una pequeña agenda donde pueda ver sus citas importantes</li> <li>– Administrar una pequeña hucha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Planchar</li> <li>– Hacer la lista de la compra</li> <li>– Hacer la colada</li> <li>– Comprar el pan</li> <li>– Bajar la basura</li> <li>– Pintar una pared</li> <li>– Buscar soluciones para manchas / o pequeñas averías</li> <li>– Sacar al perro a dar un paseo</li> <li>– Coser un dobladillo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Hacer pequeñas reparaciones con remuneración</li> <li>– Administrar su propio dinero semanal</li> <li>– Planificar el reparto de tareas del hogar</li> <li>– Planificar los menús semanales</li> <li>– Hacer recetas elaboradas</li> <li>– Coordinar alguna acción solidaria</li> <li>– Aspirar y lavar el coche</li> <li>– Supervisar a hermanos menores</li> <li>– Planificar un viaje en familia</li> </ul>

## Yo solo puedo

Me llamo Sella. Siendo pequeñito ya puedo hacer grandes cosas. ¡Cosas muy importantes para mí y para los que me rodean!



Hace algunos años un hombre llamado Neil Armstrong hizo algo muy importante por primera vez. ¿Te imaginas qué pudo ser? Era un astronauta, y fue el primero que pisó la Luna. ¡Vaya! ¡Qué satisfacción debió sentir!

¡Así me siento yo cuando consigo hacer algo por mí mismo!

Yo solo puedo ponerme la chaqueta cuando tengo frío.

Yo solo puedo ponerme las zapatillas cuando quiero ir a la calle.

Hace algunos años una mujer llamada Amelia Earhart hizo algo muy importante por primera vez. ¿Te imaginas qué pudo ser? Era piloto de aviones, y fue la primera mujer que cruzó volando el océano Atlántico. ¡Vaya! ¡Qué satisfacción debió sentir!

¡Así me siento yo cuando consigo hacer algo por mí mismo!

Yo solo puedo beber agua cuando estoy sediento.

Yo solo puedo secar el suelo con la fregona cuando está mojado.

Hace algunos años dos hombres llamados Edmund Hillary y Tenzing Norgay hicieron algo muy importante por primera vez. ¿Te imaginas qué pudo ser? Eran alpinistas y fueron los primeros hombres que llegaron a la cima de la montaña más alta del mundo: el Everest. ¡Vaya! ¡Qué satisfacción debieron sentir!

¡Así me siento yo cuando consigo hacer algo por mí mismo!

Yo solo puedo exprimir una naranja cuando me apetece un zumo.

Yo solo puedo regar las plantas cuando necesitan agua.





Hace algunos años una mujer llamada María Montessori hizo algo muy importante por primera vez. ¿Te imaginas qué puedo ser? Era médica y científica, y fue la primera que descubrió que los niños podían aprender y disfrutar haciendo las cosas por sí mismos. ¡Vaya! ¡Qué satisfacción debió sentir!

¡Así me siento yo cuando consigo hacer algo por mí mismo!

Yo solo puedo hacer tantas cosas como me proponga. Hay muchas cosas importantes que puedo hacer cada día por mí mismo y por las personas que me rodean, y lo mejor de todo es que cada día puedo sentir la misma satisfacción y alegría que sintieron Neil Armstrong o María Montessori.

¿Y tú? ¿Cuántas cosas importantes haces solo cada día?





## Capítulo 4. El pañal

El pañal no se quita, el pañal se deja. El control de esfínteres es un proceso natural y progresivo que depende del estado madurativo del niño a nivel afectivo y neurológico. El niño es el protagonista de su proceso. El que lo dirige. Nosotros nos deberíamos limitar a seguirlos y alentarlos, observando sus señales de evolución madurativa.

Las «dietas milagro» para *despañalizar* a un niño no existen. Los adultos no somos los que debemos elegir cuándo. Los peores enemigos de la crianza son las prisas y las comparaciones. El niño dejará el pañal cuando esté preparado madurativamente para hacerlo. El momento en que lo haga no será signo de una mayor o menor inteligencia; cada ser humano sigue un ritmo en su evolución. Antes no es mejor.

La manera natural de ayudar a tu hijo para que tenga un desarrollo pleno e integrado es respetar sus procesos, ritmos y necesidades. El respeto al niño en el proceso de control de esfínteres creará en él los cimientos de una percepción sana del autocontrol sobre su cuerpo, confianza en sí mismo y sensación de logro.

### *¿Qué señales debo observar para saber que está preparado para iniciar el proceso?*

- El niño nota que se ha hecho pipí o caca y lo verbaliza.
- Pronuncia frecuentemente las palabras «pipí» o «caca».
- Se resiste a los cambios de pañal.
- Trata de quitarse el pañal con sus manos.
- Manifiesta incomodidad cuando el pañal está mojado.
- Entiende y obedece peticiones sencillas.
- El pañal está seco durante más tiempo: de dos a tres horas.
- Se interesa cuando otros van al baño y los imita.

- Camina e incluso corre manteniendo un buen equilibrio.
- Comienza a interesarse por el orden. Lleva el pañal a la basura y la ropa sucia al cesto de la ropa para lavar.
- Avisa antes de hacerse pipí o caca.
- Comienza a ser capaz de llegar seco al baño una vez que avisa.
- Amanece seco por las mañanas (señal para el pañal nocturno).

El niño suele adquirir, primeramente, el control del pipí diurno, después el de la caca diurna y, por último, el del pipí nocturno. El control total de este último puede costarles mucho más tiempo, incluso años.

### *¿Cómo acompañar su proceso?*

*Cuando el niño empieza a caminar, puedes cambiarle el pañal de pie, sin acostarlo.* Así tendrá más consciencia y control sobre su cuerpo. Además, puede comenzar a limpiarse con una toallita, a bajarse la ropa o el pañal y a participar activamente en el cambio.

*Facíltale ropa cómoda,* que le permita vestirse y desvestirse por sí mismo.

*Establece un lugar para los cambios de pañal.* Lo ideal es que sea en el baño, porque le proporciona intimidad y la posibilidad de asociar ese lugar al pipí y la caca.

*Te adelanto que un cambio de pañal en estas circunstancias va a requerir bastante tiempo.* Necesitas estar preparado para esperar con paciencia..., con mucha paciencia. Puedes poner una banqueta en el baño y sentarte frente a él a su altura. Procura que tenga a su alcance todo lo que va a necesitar (un orinal o un adaptador de váter con su escalón, pañales, toallitas y ropa de repuesto, un cesto para la ropa sucia y algún cuento sobre el tema) y que pueda estar tranquilo mientras se cambia, a fin de que adquiera control y autonomía en el proceso.

*Cuando observes los primeros signos de madurez en el niño,* invítale en los cambios a sentarse en el orinal para ver si sale pipí o caca.

*Las rutinas* le ayudarán. Cuando empieza a hacer pipí o caca en alguna ocasión en el orinal y observamos un patrón de horarios que se repite, procuraremos acompañarlo al baño en esas horas, a fin de establecer una rutina. Hay que hacerlo con pocas palabras, tomándole de la mano, sin presionar, ni forcejear... *“Ven, te acompaño al orinal a ver si sale pipí o*

**caca.** En esta etapa, el niño está reafirmando su personalidad. En un proceso de toma de control de su cuerpo, obligarle por la fuerza a sentarse en el orinal va a suponer entrar en una lucha de poderes. Eso desnaturalizará y retrasará aún más el proceso.

### **Nuestra actitud en el proceso**

**Él es el protagonista.** Los premios o las celebraciones excesivas por nuestra parte sustituirán su gozo por el nuestro. La mayor satisfacción para un niño es hacerse consciente por sí mismo de sus logros.

¿Cómo animarle a que continúe esforzándose sin premios? Aquí tienes algunos ejemplos de frases alentadoras:

- «¡Lo conseguiste!». • «¡Hoy has hecho dos veces pipí en el orinal!».
- «Vamos al orinal, yo te acompaño.» • «¡Tómate tu tiempo! Yo estoy aquí contigo».

**No castigamos, no nos enfadamos, no le ridiculizamos.** Es momento de alentarle y acompañarlo con paciencia, de mostrar empatía y enfocamos en sus logros, no en lo que aún no ha conseguido. Sus cimientos, como seres humanos, dependerán de cómo vivan estos procesos en su infancia.

**Cada niño vive su proceso de una manera.** A algunos les cuesta días y a otros meses o incluso años. Los grandes cambios y las circunstancias del entorno pueden repercutir en su estado emocional y alterar el proceso. Lo mejor que podemos hacer, como padres conscientes, es vivirlo con alegría, serenidad y naturalidad. La forma más positiva de demostrar amor a nuestros hijos es respetarles como seres humanos individuales y darles, con humildad, total protagonismo en su propio desarrollo.

Para vivenciar esta parte del cuento, puedes mostrar al niño, sobre una bandeja, **un sencillo experimento** que le permita visualizar qué pasa cuando sentimos ganas de hacer pipí.

Necesitas:

- Dos pequeñas jarras de cristal
- Un platillo hondo
- Un bol
- Agua

- Colorante alimentario amarillo
- Una pequeña esponja para limpiar derrames
- Una bandeja

Sobre la bandeja, coloca dos jarras, una llena de agua coloreada encima de un platillo y otra solo llena hasta la mitad con agua, un bol y una pequeña esponja.

Invita al niño a participar en el experimento. Muéstrale cómo debe tomar con las dos manos la bandeja del estante y pídele que la deje sobre una mesa.

Una vez allí, siéntate a la izquierda del niño y, sonriendo, toma con las dos manos la jarra que contiene agua y vierte un poco sobre la jarra del agua coloreada. El niño y tú observaréis cómo se desborda y el agua se derrama sobre el platillo. Dile:

—Esto es lo que pasa cuando nos hacemos pipí.

Limpia el agua que se ha derramado con la esponjita y a continuación vierte el líquido de la jarra con agua coloreada dentro del bol. Dile:

—Esto es lo que pasa cuando tenemos la vejiga llena y hacemos pipí en el orinal.

Rellena la jarra de nuevo y dile:

—Ahora puedes hacerlo tú.

## ¡Bsssiiii! ¡Plof!

¡Bsssiiii! Así suena el pipí.

¡Plof! Así suena la caca.

Todos necesitamos hacer pis y caca. Hacemos pis y caca en el váter cada vez que sentimos ganas. Así podemos seguir frescos y limpios. Poco a poco tú también irás notando cuándo sientes ganas de hacer pipí o caca.

Pili ya no quiere llevar pañal.

—¡Estoy muy cómoda así! ¡Mucho más que antes! —le dice a su mamá.

Hoy, Pili está tan entretenida cocinando con su mamá, que de pronto:

¡Bsssiiii!

¿Qué habrá pasado?

—¡Oh! ¡Mi ropa está mojada! —se lamenta Pili, mientras mira su pantalón empapado.

—¿Qué puedes hacer, Pili? —le pregunta su mamá.

—¡Iré a cambiarme!

Pili siempre tiene ropa de repuesto en el baño. Su mamá la acompaña. Pili se quita su ropa despacito. ¡Agh, qué asquito! A Pili no le gusta el olor a pipí, así que lleva su ropa al cesto de la colada.

—Me sentaré un ratito en el váter a ver si sale caca o más pipí.

Pili se concentra y espera, y espera, y espera. Y de repente:

¡Ploooooff!

¿Qué será?

—¡Caca! ¡Ha salido caca! ¡Lo conseguí!

Pili sonríe. ¡Está muy contenta! Antes hacía caca en el pañal, y ahora ya puede hacerla en el váter. ¡Qué orgullosa está!

Con muy poca ayuda, se limpia y se viste de nuevo. Su mamá colabora con ella tirando de los calcetines. Pili se pone el resto de la ropa, y respira profundo.

—¡Qué fresquita estoy ahora! ¡Limpia y seca!

¡Ploooooff! Así suena la caca cuando la hacemos en el wáter.

¡Bsssiiii! Así suena el pipí.

Y ahora, ¿quieres sentarte tú en el orinal y escuchar?







## Capítulo 5. Frustración

*«Cualquier ayuda innecesaria es un obstáculo para el desarrollo.» María*

Montessori

Nos impacienta que un niño tarde cinco minutos en ponerse un calcetín, no podemos soportar la idea de que se le caiga un vaso. Las prisas, los miedos y el valor que le damos a los objetos materiales nos impulsan a interrumpir una y otra vez al niño en su intento por aprender naturalmente.

Un niño servido es un niño frustrado. Cuando hacemos todo por los niños, impedimos que su naturaleza salga a flote. Los niños se sienten obstaculizados una y otra vez, y desarrollan creencias equivocadas («Mi esfuerzo no vale») y fugas de energía («No puedo hacerlo. Estoy cansado»).

La frustración va a estar presente en muchos momentos a lo largo de nuestra vida, ya que nuestra tendencia a buscar la perfección nos acompañará siempre.

### *¿Cómo ofrecer ayuda?*

De una forma serena. El niño debe centrarse en la dificultad, no en nosotros.

Hemos de mostrarle cómo puede hacerlo solo. Si, por ejemplo, necesita ayuda para ponerse un calcetín, le podemos sugerir que tire de él hacia arriba, incluso podemos hacerlo con él, pero al final hay que dejar que sea él quien acabe de ponérselo.

### *¿Cuándo ofrecer ayuda a un niño?*

- Cuando nos la pide.

- Cuando el reto requiere una habilidad que está lejos de su momento de desarrollo. Por ejemplo, en una actividad que precise la fuerza de un adulto.

### *¿Cómo prevenir la frustración?*

- Hemos de permitir que el niño haga actividades con un propósito inteligente (es decir, útiles), que den sentido a sus esfuerzos y que supongan siempre un objetivo alcanzable. Si no está preparado para pelar ajos, por ejemplo, le invitaremos a lavar la ensalada.
- Iremos proponiéndole retos en los que las dificultades no sean insalvables para él. Si va a tamizar harina y aún no sabe abrir el bote, deberíamos comenzar por ofrecerle una actividad que le permita antes aprender a abrir y cerrar tapas.
- Dejaremos que sus esfuerzos culminen terminando sus trabajos, sin interrumpirle, ni darle ayudas innecesarias.

### *¿Qué hacer cuando un niño nos dice «no puedo»?*

- Lo primero, hemos de valorar el reto al que se enfrenta, y si previamente alguien le ha mostrado cómo hacerlo. ¿Lo más básico? Confiar en el niño.
- Si es un reto al alcance de su nivel de desarrollo y alguien ya le ha mostrado cómo hacerlo por sí mismo:
  - Le alentamos: «Ya casi lo tienes», «Has trabajado mucho».
  - Nos enfocaremos en lo que ya ha conseguido: «Veo que ya te has quitado casi todo el calcetín».
  - Le haremos preguntas que le inviten a probar por sí mismo posibles soluciones: «¿Qué te parece si tiras del calcetín por este lado?».
  - Le proporcionaremos una pequeña ayuda, pero dejando que sea el niño el que acabe la tarea.

### *Creencias equivocadas y desviaciones*

Cuando el niño ve obstaculizados sus intentos por hacer las cosas por sí mismo, termina por creer que su esfuerzo no es válido y que no es capaz. Adopta una actitud de deficiencia asumida. ¿Para qué voy a intentar hacer

este puzle si no seré capaz? Tenemos que tener claro que no es natural que un niño se muestre cansado o inapetente ante el trabajo. La solución es tan simple como confiar en él, permitirle trabajar y repetir sin interrupciones, y alentarle desde la empatía.

Necesitamos esforzarnos en desmontar las creencias equivocadas. Por ejemplo, algunos niños dicen que no saben comer solos para tener un ratito de atención plena de sus padres. Los niños nos dan mensajes sin palabras y tenemos que ver más allá de su comportamiento, para poder conectar con ellos. Muéstrale cómo hacerlo, enfócate en lo positivo y hazle llegar el mensaje de que luego tendrá un tiempo en exclusiva especial con papá o mamá.

### *Tu mensaje de amor ante la frustración*

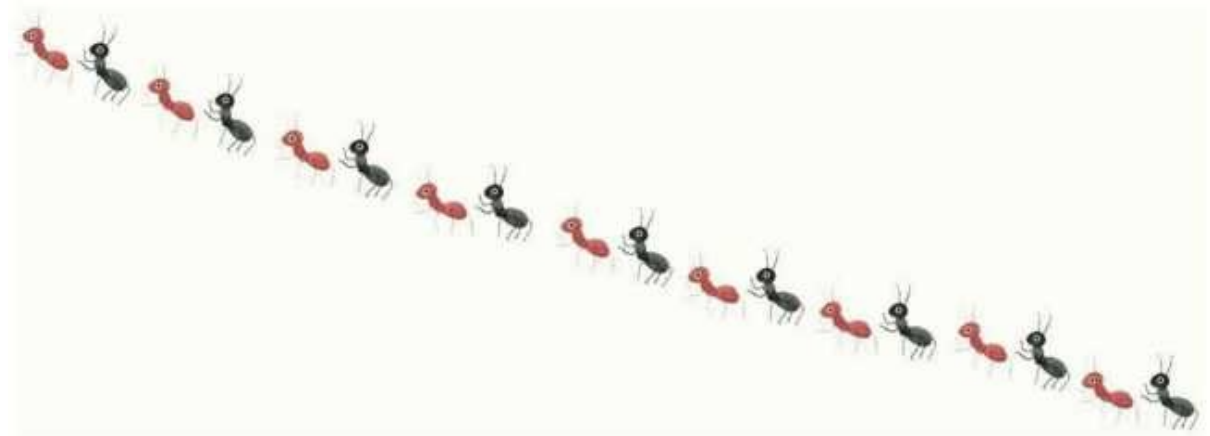
No importa que no quede perfecto. Lo importante es que el niño lo haga. El perfeccionamiento vendrá con el tiempo. A base de repetir.

Como padres, lo mejor que podemos hacer por nuestros hijos no es evitarles la frustración, sino darles autonomía y autoestima suficiente para que sientan que pueden superar la frustración sin rendirse ante las dificultades.

## Como una hormiga

La naturaleza es muy divertida. Lo que más le gusta a Dani es observar insectos: hay algunos, como las abejas, que vuelan velozmente y otros, como las hormigas, que caminan despacito. ¡A Dani le parecen fascinantes las hormigas! Aunque son pequeñas y caminan despacio, son grandes trabajadoras y construyen bajo tierra increíbles hormigueros. A Ana le encanta trepar a los árboles y observar el paisaje desde las ramas más altas. Desde allí, se pueden ver las montañas, las nubes y los pájaros.

Dani y Ana van a menudo al campo. Sus abuelos viven en una pequeña casa que está rodeada de verdes paisajes, encinas y un riachuelo. ¡Es emocionante quedarse a dormir en casa de los abuelos! Hacen picnics cerca del río, madrugan para ver amanecer y los abuelos les cuentan emocionantes historias que han vivido.



—¡Ven, Dani! ¡Tienes que ver esto! ¡Es maravilloso! —dice Ana, entusiasmada, desde lo alto de una encina—. Hay un pequeño nido de pájaros, y dentro hay tres huevos. ¡Quizá salgan pronto del cascarón!

—¡Oooh! Quiero verlos, pero yo no sé trepar a los árboles.

—Claro que sí, Dani, tienes que intentarlo.

Ana estira su mano y su hermano salta una y otra vez, pero no consigue alcanzarla.



—¡No puedo! —se lamenta el niño, que trata de poner un pie sobre el tronco, pero no sabe a dónde agarrarse. Su respiración se acelera, y ahora cada vez lo ve más alto y más difícil—. ¡No puedo! ¡No puedo! ¡Es demasiado difícil para mí! —dice, frustrado.

Ya anochece. En casa, el abuelo se da cuenta de que Dani entra con gesto triste.

—¿Qué te ocurre, Dani? ¿Te sientes triste?

—No he podido trepar al árbol y tenía muchas ganas de ver el nido.

—Entiendo que estés triste. Mañana, si subes despacito como las hormigas, buscas los apoyos y aseguras bien tus pies, seguro que conseguirás trepar tan alto como te propongas.

Al día siguiente, después del desayuno, Dani y Ana salen corriendo de la casa en busca de la encina. ¿Seguirá allí el nido?

Al llegar al árbol, Ana escala rápidamente. Dani hoy también lo ve demasiado alto.

—¡No podré hacerlo! —Da unos pasos, cabizbajo. Entonces, ve una hormiga y recuerda lo que le dijo el abuelo—. Si aseguro mis pies, busco los apoyos y voy despacito como las hormigas, conseguiré llegar tan alto como me proponga.

Dani pone un pie sobre un saliente del tronco, luego busca una rama para agarrarse con las manos, después encuentra otro apoyo y sube otro pie. Lo repite una y otra vez, una y otra vez, ¡Y otra más! ¡Y otra vez más! Cuando más concentrado está, se da cuenta de que ¡ya está arriba, en lo más alto de aquella majestuosa encina!

—¡Lo conseguí! ¡He podido hacerlo yo solo!

Está tan contento, tan contento que ya ni se acuerda del nido.

De pronto, oyen un sonido inesperado. ¡Croc, croc, croc!

—¡Chisss, Dani! ¿De dónde viene ese ruido?

—¡Son los polluelos! —exclama él, expectante—. Están rompiendo el cascarón.

En efecto, los polluelos están saliendo de sus cascarones. ¡Pío, pío, pío! Dani y Ana están entusiasmados. ¡Nunca habían visto nada igual!

Dani ve al abuelo desde lo alto de la encina.

—¡Abuelo! ¡Lo he conseguido y estoy viendo los polluelos!

—¡Así es, Dani! Has subido como una pequeña hormiguita, despacito, concentrado en tu trabajo, buscando las soluciones y... ¡Has conseguido llegar a lo más alto por ti mismo!





## Capítulo 6. Gracia y cortesía

*«No te preocupes si tus hijos no te escuchan; te observan todo el tiempo.»*

Madre Teresa de Calcuta

¿A qué nos referimos cuando hablamos en Montessori de «gracia y cortesía»? La gracia y la cortesía permitirán al niño relacionarse con el mundo de forma segura, cómoda y respetuosa, y tener relaciones sociales armónicas. No son lecciones que deba imitar. Se trata de darle una llave para que pueda usarla cuando la necesite.

Nosotros modelamos continuamente, con nuestras acciones. Los niños absorben la información de su entorno y la forma en que se relacionan las personas que están en él. No aprenden de lo que les decimos que hagan, sino de lo que nos ven hacer.

¿De qué sirve decir a un niño que diga «gracias» si las personas que lo rodean no utilizan esa palabra? Demasiadas palabras se convierten en ruido para el niño. Cuanto más hablamos, menos nos escuchan. No necesitan policías a su lado que les llenen de reglas y prohibiciones, necesitan voluntarios que trabajen a pie de campo y les inspiren.

*No se trata de modelar perfección, sino de hacernos conscientes.* Los niños son maestros que nos enseñan a tomar los errores como herramientas de aprendizaje. Cuando un niño aprende a caminar, se cae frecuentemente, pero se levanta con energía y lo vuelve a intentar hasta que consigue hacerlo bien, sin caerse. ¿Te imaginas que todos ofreciésemos al mundo nuestra mejor versión cada día con el mismo empeño?

### Gracia

La gracia hace referencia a la forma de movemos. Se trata de que el niño adquiera, progresivamente, el control sobre su propio cuerpo. Al principio, cuando se mueven, los niños tiran cosas y tropiezan porque sus movimientos son bruscos y carecen de autocontrol. Poco a poco tomarán consciencia de su cuerpo e irán refinando sus movimientos si:

- ***Están rodeados de materiales reales*** El niño debe beber de un vaso de cristal y comer en un plato de porcelana, como nosotros. Nunca pondrías un plato de plástico a un invitado por temor a que rompiese la vajilla. Nuestro hijo merece la misma confianza. ¿Acaso vale más un plato que su aprendizaje?  
Es difícil aprender a recortar con unas tijeras que no cortan o aprender a barrer con una escoba que no barre. Es mucho más seguro mostrarle cómo usar unas tijeras que prohibirle que las use.  
Rodear al niño de materiales reales, bonitos y cuidados inspira delicadeza y cuidado. Es lo más parecido a decirle sin palabras: «Confío en ti. Sé que eres capaz». ¿Hay mejor forma de reafirmar su autoestima que permitirle sentir que es un ser válido en el que confiamos?
- ***Nos movemos con consciencia delante de ellos.*** Estaremos atentos a cómo caminamos, cómo cogemos los objetos, cómo llevamos las cosas de un sitio a otro... Si empezamos a caminar más despacio en casa, el niño también lo hará.
- ***Les damos, en un momento de serenidad, lecciones de gracia.*** Estos son algunos ejemplos: cómo transportar una silla (o una mesa), cómo caminar, cómo transportar unas tijeras o un cuchillo, cómo tocar los objetos que le rodean, cómo observar, cómo abrir y cerrar una puerta sin hacer ruido.

## ***Cortesía***

Según Montessori, la cortesía hace referencia a los modales. Es la forma de relacionamos con los demás en armonía, haciéndonos sentir bien. Dar lo que te gustaría recibir.

¿Qué lecciones de cortesía dar?

Estos son algunos ejemplos: cómo saludar al entrar en un lugar nuevo (o despedimos), cómo pedir ayuda, cómo pedir permiso para pasar, cómo pedir prestado un material, cómo taparse la boca al estornudar o al toser, qué decir si alguien te hace daño, cómo mostrar nuestro acuerdo y qué hacer si no estamos de acuerdo.

En los ambientes Montessori, estas lecciones suelen darse en pequeños grupos. Si en casa hay varios hermanos, podemos reunirlos a todos y hablar de ello sentados, formando un círculo en el suelo. También podemos hacerlo con un solo niño y otros miembros de la familia.

Le mostraremos al niño cómo actuar ante una determinada situación que requiera gracia y cortesía, escenificándolo con mucho amor, y después le pediremos que nos muestre él cómo hacerlo.

Estas lecciones no se dan en el momento de conflicto. No son correctivas, son preventivas. Se dan con anticipación o con posterioridad, en situaciones de calma, en función de lo que observamos en el niño.

*Ser amables con nuestro entorno repercutirá indirectamente en la educación de nuestros hijos y directamente en nuestra felicidad diaria.* Los niños nos inspiran con su pureza para que cada día nos esforcemos por brillar y darles luz. Con nuestros errores y nuestros aciertos, con nuestros defectos y nuestras virtudes, en el camino de la consciencia, donde todos aprendemos de todos y todos caminamos juntos.

## El jardín

Hoy brilla el sol. Es un buen día para cuidar del jardín. Hay muchos hierbajos que arrancar y algunas plantas necesitan agua.

Elsa y su familia reciben al primo Lucas y a su papá. Hoy vienen a casa para ayudarles con las labores del jardín.

—¡Bienvenidos! —dice Elsa mientras los abraza—. ¿Os apetece beber un poco de agua?

—¡Sí, por favor! Estoy sediento —contesta Lucas. Su prima le sirve un vaso de agua—. ¡Gracias, Elsa!

Vera, la hermana de Elsa, está empezando a caminar. Va todo el día de acá para allá, y al ver el vaso de agua, esboza una gran sonrisa.

—¡Awaaa! —exclama con alegría.

Mientras todos charlan, Vera derrama toooda el agua en el suelo.

—¡Awaaa! ¡Awaaa!

Elsa y Lucas la miran estupefactos. Vera parece divertirse mucho salpicando. ¡Pero ahora todo el suelo está mojado!

—Vera, puedes explorar el agua en la bañera. Este es el agua que usamos para beber —le dice Elsa, que luego toma una fregona y muy despacito le muestra a Vera cómo recoger el derrame..

¡Es el momento de ponerse manos a la obra y empezar a trabajar!

Elsa elige arrancar las malas hierbas. Así que se pone los guantes y comienza a arrancar hierbajos con mucho esfuerzo. ¡Uy! Algunas hierbas tienen una raíz tan profunda que, por más que Elsa se esfuerza, no consigue arrancarlas. Elsa tira, tira y tira.

Mientras, Lucas riega algunas plantas.

¿Y Vera? Observa a Lucas con interés, sentada sobre el césped.

Elsa sigue tirando, tirando y tirando. ¡Pero no consigue arrancar esos hierbajos!

—¡Ya sé qué puedo hacer! Mamá me mostró hace unos días cómo pedir ayuda a alguien que está ocupado.

Camina decidida hacia su primo y toca su hombro.



—Lucas, lamento interrumpirte. ¿Me puedes ayudar, por favor?

—¡Sí, claro, enseguida!

Ahora Lucas y Lisa tiran juntos de esas malas hierbas con todas sus fuerzas; tiran, tiran y tiran.

—¡Más fuerte! ¡Más fuerte!

Tanto tiran que, de pronto..., ¡catapún! Lisa se cae al suelo y Lucas cae encima de ella. ¡Qué porrazo!

—¡Lisa! ¿Estás bien? —pregunta Lucas, preocupado—. ¡Lo siento! Ha sido un accidente. ¿Puedo hacer algo por ti?

—Lo sé, —dice Elsa—. ¡Estoy bien!

Entonces los dos se miran y se echan a reír.

—¡Mira, Elsa! ¡Lo hemos conseguido! ¡Hemos arrancado juntos las malas hierbas!

De repente, se escucha una risotada. ¡Es Vera! Está entusiasmada regando las plantas. ¡Parece que ya sabe cómo usar el agua!

Al finalizar la tarde, el jardín está tan cuidado y precioso que Lucas, Elsa y Vera se sienten muy contentos.

—¡Hemos hecho un gran trabajo en equipo!

Cuando actuamos de forma cortés y amable con los demás, todos sentimos unión, paz y armonía.

*Pequeños granos de bondad en tu día a día formarán grandes  
montañas de felicidad en tu vida.*





## Capítulo 7. Angustia ante la separación

El fin de la baja maternal fue uno de los momentos que más vacía y angustiada me han hecho sentir en mi vida. No solo los bebés pasan por una angustia de separación, también sus padres, y lo peor es que a los padres nos dura toda la vida. Con unos pocos meses de vida, aún no estábamos preparados física ni psíquicamente para separarnos. Los horarios laborales y el ritmo frenético de la sociedad adulta han desnaturalizado la crianza.

La figura principal de apego del bebé es su nexo de unión con el mundo. Es el pilar que le da confianza básica en el mundo y le predispone a conocerlo con positividad. De hecho, hasta los ocho meses de vida, aproximadamente, el bebé ni siquiera se concibe como un ser individual, sino como parte de esa figura de apego, que suele ser la madre (aunque no siempre).

¿Alguien pensaría que es beneficioso juntar en un espacio acotado a diez crías de elefante para su socialización? Todos sabemos que el mejor lugar para una cría de elefante es la manada, junto a su familia. De la misma manera, el mejor ambiente que podemos dar a los niños para socializar, de los cero a los tres años, es la propia sociedad. El día a día en la familia, con todos sus aprendizajes y amor, les da confianza para descubrir con alegría el mundo real, donde hay personas de diferentes edades. Vivimos las relaciones sociales en el supermercado, en la panadería, en el parque, en la biblioteca, en casa de los abuelos... Ese es el niño en sociedad.

***Cuando se trata del desarrollo del niño: antes no es mejor.*** No debemos tener prisa por escolarizarlo. Puede ocurrir que tengamos esa necesidad por motivos económicos, organizativos o laborales; aparca la culpabilidad que solo es un peso. Es duro separarse, pero lo es más tener padres presentes en cuerpo y ausentes en alma. Pisa fuerte, ligera/o y sin culpas. Lloro lo que necesites y río, río mucho con ellos, tírate al suelo y entra en su mundo cada vez que estés presente. Será un regalo para tus hijos, pero sobre todo para ti.

Si tienes que separarte de tu hijo antes de los tres años, será más fácil para él estar con un familiar de confianza, con el que pueda seguir desarrollando

un vínculo de amor, o bien estar en un espacio natural y acogedor, con un reducido número de niños y personas sensibles a sus ritmos y necesidades.

### *¿Cuándo comienza la angustia de separación?*

El bebé tiene esta angustia desde el nacimiento. La ausencia de su principal figura de apego durante unos instantes le produce inseguridad y sensación de desamparo. El olor, la voz, los latidos, el calor y los brazos representan puntos de referencia que le dan seguridad. El amor y el contacto son tan necesarios para el desarrollo como el agua y el alimento.

La angustia de separación se manifiesta especialmente hacia los ocho meses, cuando el bebé comienza a desplazarse por sí mismo y a adquirir una conciencia individual.

En ese momento, cuando mamá se va unos segundos, aunque sea para ir al baño, el bebé se angustia pensando que ha desaparecido. Lo que no ve, no está. El bebé aún no comprende el concepto de permanencia de los objetos. Es una etapa intensa. Darte una ducha de cinco minutos se convierte en lo más parecido a unas vacaciones. En un momento de mi vida entendí que disfrutar de una ducha con mi hijo mientras cantábamos merecía más la pena que una ducha a solas con lloros de fondo.

Jugar con él a esconderse detrás de una tela o esconder una piedra en una mano y volverla a sacar son juegos sencillos que le fascinarán y le ayudarán a integrar esta idea: « ¡Aunque no lo veo, sigue estando ahí! ».

### *¿Cómo ayudar al bebé en esas microseparaciones?*

- Si estás en la habitación de al lado durante unos segundos o en un lugar en el que el niño no puede verte pero sí oírte, puedes cantar una canción suave, hablarle desde la distancia, decirle lo mucho que le quieres... También puedes dejarle alguna prenda tuya que tenga tu olor o un objeto de apego.
- Cuando el bebé está tranquilo y con ganas de jugar, puedes dejarlo en un lugar desde el que te pueda ver en todo momento y donde pueda dar respuesta a su necesidad de movimiento. Lo ideal es un espacio natural, abierto y acolchado a ras de suelo, con un espejo en paralelo, anclado a la pared, que le permita ver siempre lo que hay a su alrededor.

## *¿Y si va a quedarse con un familiar o va a empezar en un centro infantil?*

Cuando el tiempo de separación es más largo, hay cuatro cuestiones importantes:

1. Si es posible, es conveniente hacer una visita días antes con el niño al lugar donde se quedará (centro infantil, escuela, casa de un familiar. Si vamos a llevarlo a un centro infantil o escuela, es mejor hacer esta visita fuera del horario escolar, para que el pequeño vea el espacio en una atmósfera tranquila y que pueda tener una primera toma de contacto relajada con su acompañante.
2. Es importante anticiparle qué va a pasar, con quién va a quedarse y cuándo volveremos a recogerlo. Y como los niños no entienden de horas, minutos o semanas, esto último cuanto más concreto y tangible se lo expliquemos mejor lo entenderá. Por ejemplo, podemos decirle: «Después de que salgas al jardín, volveré a buscarte».
3. Nuestra actitud tranquila y positiva ante la situación es clave. Si transmitimos angustia o preocupación, el niño percibirá que algo malo va a pasar.
4. La despedida ha de ser corta, recordándole que volveremos a buscarle.

## *Cómo integrar el proceso de adaptación*

- Conviene comenzar con tiempos de separación muy breves. No más de quince minutos o media hora el primer día, según el niño, e ir aumentando el tiempo de separación de una forma progresiva, siempre teniendo en cuenta el proceso del niño.
- En el caso de niños de menos de tres años, la adaptación es más sencilla si comienza con la separación progresiva de la madre/padre en un entorno natural: desde el espacio exterior del centro. Su figura de apego puede estar con él los primeros días en ese lugar al aire libre, mientras que uno solo de los acompañantes de la escuela va tomando más protagonismo e integrando al niño con el resto del grupo.
- En el caso de niños mayores de tres años, se puede buscar un motivo de actividad que cautive al niño. Por ejemplo, si le interesa el agua, el adulto que acompañará al niño puede recibirle con una bandeja que contenga dos jarras para hacer trasvases de agua.

## *El acompañamiento en el hogar*

- En esos primeros días de separación, sea el tiempo que sea, lo ideal sería que tanto el padre como la madre dedicaran un tiempo especial al niño. Aún más.
- Podemos acompañar el proceso con cuentos.
- Acompañar al niño con empatía si su sueño, apetito o control de esfínteres se modifican.
- Confía. Si nosotros sentimos confianza, el niño también la sentirá.

*Hoy necesitan nuestro amor, disfrutemos dándoselo. Mañana seremos nosotros los que necesitemos el suyo.*



## La estrella más brillante

¿Puedes sentarte cerca de mí? ¡Aún más cerca! ¡Muy pegado! ¡Abrazado a mí! ¿Me quieres? Yo así te quiero mucho.

¿Puedes separarte ahora un poco de mí? ¡Un poco más lejos! ¡Aún más lejos! ¿Me quieres? Yo así te quiero mucho.

Cuando nos separamos, nos seguimos queriendo igual.

¿Y qué tal si ahora sales fuera de esta habitación? ¿Me sigues queriendo igual? Yo así también te quiero mucho. ¡Ya puedes volver!



Cuando no nos vemos, nos seguimos queriendo igual.

¿Y qué tal si ahora sales fuera de esta habitación y cantas una canción que te guste? ¡Ya puedes volver! ¿Te divertiste?

Cuando no nos vemos, también podemos divertirnos mucho, y nos seguimos queriendo igual.

¿Quieres que te cuente una historia muy especial?

Es la historia de las estrellas. ¡Me encanta mirar cada noche el cielo y contemplar todas las estrellas! Algunas son grandes, otras más pequeñas, pero todas son luminosas y bellas.

Algunas noches, sin embargo, no puedo verlas, y sé que las estrellas siguen estando siempre ahí, brillando en el firmamento, ocultas tras otras luces, tras las nubes o los edificios.

Esas noches soy feliz viendo otras cosas. ¡Hace poco vi un gato majestuoso caminar por los tejados!

Aunque a veces no pueda ver las estrellas, siempre estoy tranquila, porque sé que brillan en el cielo todas las noches. Solo tengo que tener un poquito de paciencia.

¡Nuestro amor es como las estrellas! Siempre está ahí, aunque algunas veces no nos veamos. Yo siempre te quiero, estemos juntos o separados.

¡Busca la estrella más brillante que haya en el cielo! Así es nuestro amor, y aunque alguna vez no la veas, siempre, siempre estará ahí. ¡Te quiero!





## Capítulo 8. Alimentación

Uno de los temas que más nos preocupan a todos los padres, desde el nacimiento de nuestros hijos es su alimentación. ¡Respira! Esta preocupación se debe al instinto natural de protección del progenitor, y nos va a acompañar el resto de nuestra vida.

Uno de los temas más desesperantes para los padres es ver que sus hijos no comen o comen muy poco. De nuevo, ¡respira! Enfadarse con un niño para que coma es igual que tratar de tirar de los pétalos de una flor para que se abra. El resultado, con total seguridad, será contrario al deseado.

¿Cuál es el secreto para que un niño coma bien? El único secreto es que no hay secretos. Si el niño come poco y está sano: probablemente tiene poco apetito. ¿Qué podemos hacer nosotros como padres? Acompañarle con paciencia, darle ejemplo y hacer de la comida una experiencia agradable. Poco a poco irá absorbiendo lo que vive en su día a día a la hora de comer.

### *Ideas para fomentar la autonomía en la alimentación del bebé*

Lo primero es deshacernos de los miedos. Si realmente crees que tu hijo se va a ahogar si come los alimentos troceados, quizá no debas plantearte todavía introducir la comida sin triturar. Lo más importante es que creas en tu manera de criar, porque si tú no crees en ella, tu hijo tampoco lo hará.

- ***Todos a la mesa.*** Existen tronas evolutivas que le facilitan al niño sentarse por sí mismo a la mesa familiar. Este será un bonito momento de reunión que le permitirá concebir la comida como un momento agradable. La comida es una necesidad, pero también es un placer.
- Cuando el niño se mantiene sentado erguido y puede hacer presión con las manos, puedes empezar a ofrecerle trozos de comida. ***Lo más natural es comer con la familia, y comer lo mismo que comen los demás.*** Al principio conviene que los trozos de comida sobresalgan de sus manilas y sean blandos para que pueda gestionarlos solo y con seguridad. Lo ideal

es adaptar nuestra alimentación. ¡Es un buen momento para empezar a comer más sano y variado!

- Puedes ofrecer en la mesa varias opciones para que el niño pueda ir estableciendo sus gustos y comience a tomar decisiones.
- La principal fuente de alimentación para el bebé sigue siendo la lactancia. La alimentación complementaria es la puerta de acceso al mundo de los sabores, a la experimentación, a las texturas, a los colores. Es todo un hito en el desarrollo del bebé y su principal actividad a partir de los seis meses. Todo un mundo nuevo de estímulos se abre ante él. Lo verdaderamente importante no es la cantidad que come, sino la experiencia.
- Supervisa al niño en todo momento, pero no dejes de confiar en él. Si tu actitud transmite calma y positividad, tu hijo estará más concentrado y abierto a la experiencia de esta gran nueva actividad.

### *Cuando se trata de niños que ya caminan con soltura*

- Puedes colocar en un estante a su altura algo de fruta madura y agua. Muéstrale previamente cómo puede beber o comer cuando tenga hambre. Incluso puedes colocar en un lugar accesible, de una forma ordenada, sus utensilios para comer y cocinar. Así podrá poner su mantel, sus cubiertos, plato y vaso en la mesa y tener a su alcance todo lo que necesita para ayudar a preparar alimentos.
- El niño ya puede comenzar a colaborar en la cocina a diario haciendo cosas sencillas como remover, espolvorear, lavar, partir alimentos blandos... Esto le ayudará a valorar la comida y creará una actitud positiva para probar nuevos alimentos que él ha cocinado junto con sus padres.

### *Gracia y cortesía a la mesa*

Comer es una necesidad fisiológica, pero también es un acto social que cubre necesidades de un carácter más elevado, como la necesidad de pertenencia. Comer es también un placer y forma parte de nuestros momentos de ocio.

Como tal acto social, la comida es un momento maravilloso para enseñar gracia y cortesía a los niños con nuestro propio ejemplo, especialmente a partir del momento en que caminan con soltura y empiezan a usar los cubiertos.

Permítele que se sirva él mismo y elija las cantidades que quiera comer. Da ejemplo comiendo despacio y utilizando buenos modales («por favor» y «gracias» han de ser las palabras cotidianas a la mesa). Muéstrale cómo sentarse en la silla, como esperar su turno, como ofrecer comida a otros cuando ya no quiere más o como pedir más comida cuando quiere servirse un poco más.

### *Límites en la mesa*

La comida es uno de esos momentos en que los límites deben ser flexibles y tener en cuenta las circunstancias. Los niños, como los adultos, no siempre tienen el mismo apetito ni las mismas ganas de comer ciertos alimentos. Nuestro cuerpo es sabio y nos pone también límites.

- Para ayudar al niño a preparar su cuerpo y su mente para comer, podemos hacer unas respiraciones antes de empezar, cantar alguna canción donde intervengan las manos o dar gracias por los alimentos como acto de consciencia.
- Si hay un alimento nuevo para el niño, hay que alentarle a que lo pruebe, pero sin forzarle. Así podrá decidir si le gusta o no. No hay que olvidar que la palabra convence, pero el ejemplo arrastra.
- Una manera de que el niño se autorregule es dejar que él mismo se sirva las cantidades que quiere comer. Eso será lo que él ha elegido y lo que ha de comer.
- Si no acaba la comida que tiene en el plato porque no tiene más hambre, es mejor no obligarle, para no causar más rechazo, e invitarle a retirar su plato de la mesa.
- Nunca vamos a tirar la comida: podemos pedirle que ofrezca su comida a otros o indicarle que la guarde para otro momento.
- Algunos niños rechazan el primer plato para poder comer directamente un postre dulce. Los colorantes y el azúcar son perjudiciales para los niños tanto a nivel físico como psíquico, sobre todo si se comen a diario. A nadie le amarga un dulce, pero sí los dulces a diario. Así pues, si optamos por la comida sana, reduciremos este tipo de conflictos.
- Dependiendo del lugar y la situación, puede que sea conveniente anticipar al niño ciertos límites. Por ejemplo, con una lección de gracia y cortesía podemos mostrarle cómo esperar sentado hasta que todos terminen de comer. Estos límites variarán en función de las costumbres y normas de convivencia de cada familia.

### *Disfruta de los placeres sencillos del día a día*

¡El mejor lugar de una casa para los niños es la cocina! Si pasásemos más tiempo juntos en la cocina, estaríamos más conectados con los niños y más desconectados de las pantallas. Cocinar con los niños desde que caminan con soltura les enseña a valorar la comida, les proporciona experiencias significativas, orden, motricidad y momentos de conexión con sus padres inigualables.

¡Disfruta de la comida; no la padezcas! Es una de las rutinas más sencillas y bonitas del día para compartir en familia.

## Alrededor de la mesa

¡Hoy es el cumpleaños de Simón! Cumple cuatro años. ¡Desde el día que nació, la Tierra ha dado cuatro vueltas al sol! Simón y su hermana Carla han preparado una gran merienda para celebrar su cumpleaños. Algunos amigos vendrán a casa para festejarlo. ¡Simón se siente entusiasmado!

Sobre la mesa hay brochetas de fresa y plátano. Las fresas son rojas y jugosas, y el plátano blandito y delicioso. Carla ha preparado una bandeja con frambuesas, moras y arándanos. ¡Tienen unos colores intensos y brillantes!

También hay algunos platos con bastoncitos de zanahoria y pepino, para untar con queso cremoso.

—¡Esto estará delicioso! —exclama Simón, mientras prepara unas tostadas de pan con tomate y aceite.

Su mamá trae a la mesa anacardos, almendras y aceitunas, y en el centro Simón coloca con esmero un jarrón con margaritas frescas.

—¡Mmm! ¡Huele a fruta y a flores! Sobre la mesa hay muchos colores. Rojo, amarillo, morado, verde, naranja. ¡La mesa está preciosa!

Ahora Simón está deseando que lleguen sus amigos.

¡Ding-dong! ¡El timbre! Llegan algunos amigos. Natalia ha traído hummus.

—Natalia, ¿qué es eso?

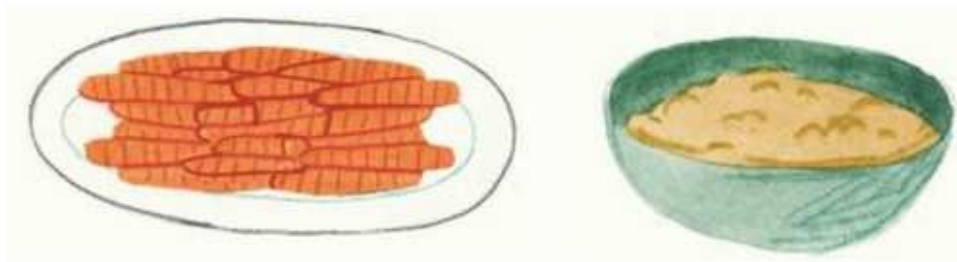
—Se llama hummus. ¡Está muy rico! Es un puré de garbanzos. Yo misma los he machacado. ¿Quieres probarlo?

Simón nunca ha probado el hummus. Tiene un tono claro y un aspecto cremoso.

—¿Y si no me gusta?







—Si lo pruebas podrás decidir si te gusta o no —dice Natalia, con cierta expectación, mientras coloca el hummus sobre la mesa.

¡Ding-dong! ¡Más amigos! Es Pedro, y viene con su mamá y su hermano pequeño, Edu, que solo tiene once meses. ¡Edu señala la mesa! ¡Vaya! Parece que quiere probar el pepino. Su mamá le ayuda a sentarse y le acerca la comida. Edu elige un bastoncito de pepino y comienza a chuparlo y a saborearlo. Sonríe.

—¡Parece que le gusta! —exclama Simón.

Más amigos. Simón está muy contento de que sus amigos hayan venido a su fiesta de cumpleaños. Todos se sientan alrededor de la mesa.

La mamá de Simón toca un carrillón ¡Clic! Su sonido suave cautiva a todos.

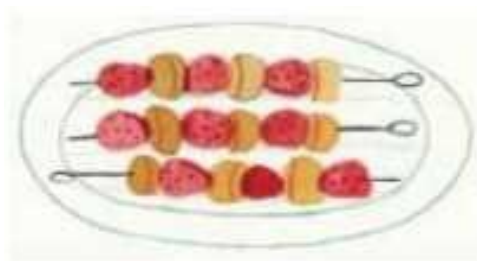
—Niños, ahora vamos a cerrar los ojos y a preparar nuestro cuerpo para comer.

Cierran los ojos y, de pronto, se hace el silencio. ¡Ahora todos disfrutan juntos de un momento de paz mientras respiran profundamente!

¡Clic! El carrillón vuelve a sonar. Ahora que nuestro cuerpo está preparado, vamos a agradecer a la tierra, al agua y al sol por habernos dado estos alimentos tan ricos que vamos a comer, y gracias también a Simón, a Carla y a Natalia por haberlos preparado.

—¡Buen provecho! —dice la madre de Simón.

—¡Buen provecho! —contestan todos los niños a la vez.



Todos se sirven comida en sus platos. Simón opta por las frambuesas. ¡Están deliciosas! Natalia prueba los anacardos. Juntos disfrutan y saborean la



comida. ¡Edu sigue chupando su bastoncito de pepino! Carla está untando hummus en su tostada.

—¿Y si lo pruebo yo también? —dice Simón—. ¡Mmm! ¡Está buenísimo! ¡Qué rico!

Hay muchos sabores y alimentos en todas partes del mundo, le explica Natalia a Simón. El hummus es un plato tradicional de Oriente Medio. Es saladito y sabe a limón y ajo. Cada lugar del mundo tiene su plato típico. ¡Hay muchos sabores deliciosos por descubrir!



Todos charlan, comen y sonríen. ¡Simón está muy contento!

De pronto las luces se apagan. ¿Qué ha pasado? Algo brilla en la oscuridad. Es el papá de Simón con un gran pastel. ¡Cuatro velas brillan sobre él!

Todos los niños cantan emocionados:

—¡Hoy es tu cumpleaños, los que te quieren te dan amor! ¡Hoy es tu cumpleaños, los que te quieren te dan amor! Un año más de lluvia, viento y soool, un año más de lluvia, viento y soool. ¡Hoy es tu cumpleaños, los que te quieren te dan amor!

—Simón, ¡pide un deseo! —exclama Carla.

—¡Ya sé! ¡Volver a celebrar mi cumpleaños con todos vosotros cada año!

La comida nos sana, nos cuida y nos nutre. Nuestro cuerpo necesita tomar alimentos sanos y variados para funcionar bien. Podemos disfrutar el momento de la comida con las personas que queremos y celebrar alrededor de la mesa momentos muy, muy especiales. Comer no solo es necesario, también es un placer. ¡Buen provecho!



## Capítulo 9. Conflictos y peleas

*«Quiéreme cuando menos lo merezca, porque será cuando más lo necesite.»*

L. Stevenson

Niños que pegan a otros niños. Niños que pegan a sus padres o a sus hermanos. «¡Qué angustia! ¡Qué horror! ¡La situación se nos está descontrolando! ¿En qué clase de persona se va a convertir? ¡Sufrirá el rechazo de los demás!» Estos pensamientos son los que nos asaltan a los padres cuando nuestro hijo pega y son, precisamente, los que nos impiden gestionar la situación con serenidad y empatía. ¡Calma! Es normal que nos sintamos así, y podemos aprender a gestionar estas situaciones desde el amor y la serenidad para guiar a nuestros hijos.

La acción de pegar es la respuesta a un instinto primario de defensa que el niño utiliza cuando no tiene herramientas suficientes para canalizar el enfado, la rabia, la frustración o los celos. Puede pegar, incluso, ante sentimientos fuertes como la alegría.

Mientras que el niño crece y reafirma su identidad, descubre que el mundo no gira en torno a él, que las otras personas también tienen que dar respuesta a sus propias necesidades, y esto no es fácil de asimilar. A veces los niños pegan para buscar respuestas sobre cómo funcionan las relaciones sociales. Es una forma de experimentar: «¿Qué obtengo si pego? ¿Cómo reaccionará la otra persona? ¿Qué pasará a mi alrededor?».

### *¿Por qué algunos niños pegan más que otros?*

Cada niño es único, por tanto no debemos compararlos. Cada uno vive unas circunstancias y tiene diferentes agentes condicionantes. Estos son algunos de ellos:

- La tolerancia a la frustración que haya desarrollado.
- El nivel de desarrollo del lenguaje.
- Las creencias que haya forjado a partir de las respuestas de su entorno ante su comportamiento.
- El modelo de gestión emocional que recibe de su entorno: «¿Cómo se relacionan los adultos que me rodean?».

### *¿Cómo gestionar peleas y conflictos con niños de menos de tres años?*

Con constancia, amor, firmeza y paciencia. No podemos, ni debemos, esperar que deje de pegar de un día para otro. Probablemente le llevará un tiempo interiorizar la forma en que puede relacionarse con otras personas y manifestar sus necesidades desde el respeto.

Los separaremos para impedir que se hagan daño, pero los niños aprenden de la experiencia, así que es importante intervenir únicamente cuando sea necesario. Sí es importante que modelemos su comportamiento dándoles lecciones de gracia y cortesía antes, para prevenir este tipo de problemas, o después del incidente. Hemos de dejar que el niño viva sus relaciones y resuelva los problemas por sí mismo. Ellos son pequeños maestros en esto.

Si un niño ha pegado a otro, dejaremos un tiempo de enfriamiento, acompañando sin emitir juicios. No debemos establecer víctimas ni culpables. En ese momento todos nos sentimos mal por lo ocurrido. Puede que el niño necesite un abrazo, simplemente que estemos a su lado o, tal vez, unas palabras de comprensión («¿Te sientes enfadado/triste? Lo entiendo»). Nos dejaremos guiar por nuestra empatía hacia el niño y por el momento.

Un poco más tarde, cuando los niños estén calmados, nos sentaremos en un pequeño círculo para darles una lección de gracia y cortesía. Podemos pedir a otros niños más mayores o más pequeños que se unan a nosotros para formar un pequeño grupo de tres o cuatro niños. A continuación:

- Conectamos visualmente con los niños y, sonriendo, decimos: «Os voy a mostrar cómo debemos tocar a nuestros amigos».
- Nos levantamos, nos dirigimos a uno de los niños y le preguntamos: «¿Te puedo tocar?».
- Si el niño nos dice que no, buscamos a otro niño y repetimos la pregunta. Si me dice que sí le podemos tocar, le haremos una caricia muy suave en

el brazo y le preguntaremos: «¿Te ha gustado?». Si el niño dice que sí, concluiremos: «A él le gusta que le toquen con suavidad».

- Después volveremos a nuestro sitio y, sonriendo a los niños, diremos: «Así es como tocamos a los amigos».
- A continuación invitaremos a cada uno de los niños a que nos muestre cómo podemos tocar a los amigos. Después de que cada uno de los niños haga una demostración, repetiremos la frase: «Así es como podemos tocar a los amigos».
- Si observamos que la conducta agresiva se debe a una frustración por la falta de recursos verbales, podemos decirle al niño: «Si tú quieres decirle algo a tu amigo, puedes hacerlo utilizando las palabras. Si quieres jugar con él, puedes preguntarle: “¿Puedo jugar contigo?”».
- En el caso de que sea un tipo de conducta que el niño repite a menudo, podemos invitarle a que repare su acción ayudando al amigo al que ha pegado, poniéndole hielo o crema en donde siente dolor, una tirita, dándole un poco de agua... Algo simbólico que le permita entender de forma concreta que se ha producido un daño. Podemos terminar preguntando a los dos niños que se han peleado qué puede hacer cada uno de ellos para que el otro se sienta mejor.

Nuestra forma de actuar y de que los niños participen dependerá del desarrollo del lenguaje del niño. En general, nuestra intervención debería ser corta y serena, pero firme y empática. No juzgamos, solo moderamos. El objetivo es que los niños aprendan a resolver sus conflictos de forma pacífica.

### *¿Cómo gestionar peleas y conflictos con niños mayores de tres años?*

- Moderar con firmeza y amabilidad, y evitar dar soluciones, poner etiquetas o señalar culpables.
- Separar a los niños que se están peleando si hay violencia y dejar un tiempo para que se tranquilicen.
- Reunir a los niños en un círculo y preguntar sobre lo ocurrido a cada uno de los implicados, procurando que se respete el turno de palabra: «¿Qué ha pasado según tú?»; «¿Cómo te has sentido?»; «¿Qué necesitarías para sentirte mejor?»; «¿Qué solución podemos acordar que nos haga sentir bien a todos para que esto no vuelva a pasar?». Si los niños no se ponen

de acuerdo, propondremos alguna idea y les preguntaremos si están de acuerdo.

### *Aspectos importantes para prevenir peleas y conflictos*

- Hemos de fomentar el sentido de la justicia. Si un niño está trabajando con un material, protegeremos su trabajo diciéndole al otro niño que puede esperar u observar con sus manos en la espalda.
- Podemos mostrar a los niños con una lección de gracia y cortesía cómo pedir algo prestado, cómo esperar su turno, cómo observar a otro niño que está ocupado, etc., y pedirles después que ellos nos enseñen a nosotros cómo se hace.
- Si un niño acude a nosotros para acusar a otro, en lugar de darle soluciones podemos preguntarle: «¿Y tú qué le puedes decir? ¿Qué puedes hacer?». Estas preguntas le ayudarán a desarrollar un pensamiento razonador y el niño comenzará a resolver los problemas por sí mismo.

## Pere y Juan

Pere y Juan son grandes amigos. Pasan mucho tiempo juntos en el colegio. Se divierten tanto jugando que siempre están deseando encontrarse. ¿Y tú? ¿Con qué amigos te diviertes?

Pere habla mucho de Juan a sus papás. ¡Juan sabe mucho sobre plantas! Y Juan también habla mucho sobre Pere. ¡Pere le hace reír! Los dos piensan que es estupendo tenerse como amigos.

A Pere le gusta jugar a la pelota con Juan, pero Juan siempre prefiere jugar al escondite.

—¡Juan! ¡Mira qué pelota tan especial tengo! ¡Tiene muchos colores! ¡Vamos a jugar!

Pere está entusiasmado pensando en lo bien que se lo van a pasar. Pero Juan piensa que se divertirán más jugando al escondite.

—¡No! ¡Hoy vamos a jugar al escondite!

Pere y Juan, a veces, opinan diferente.

—¡No! No voy a jugar al escondite —dice Pere—. ¡Quiero jugar a la pelota!

—¡No! ¡Al escondite!

—¡A la pelota! —grita Pere, y añade—: ¡Ya no quiero jugar nunca más contigo! —Y se va a jugar solo con su pelota. ¡Se siente furioso como los leones, su interior quema como el fuego y arde como las guindillas!

Juan llora en el jardín. Los dos amigos se sienten víctimas de una injusticia. Pere bota y bota la pelota cada vez más fuerte, ¡pero se da cuenta de que no tiene a quién lanzársela! Jugar a la pelota sin Juan no es divertido. Y Juan no tiene a nadie a quien buscar en el escondite.

—¿Estará Juan enfadado? ¿Y si no quiere hablar conmigo? —Pere teme que su amigo ya no quiera jugar nunca más con él.

¿Qué pueden hacer para reconciliarse? Tendrán que superar algunos obstáculos. El obstáculo del orgullo, el obstáculo de la vergüenza y el del miedo.

Juan se acerca tímidamente a su amigo.

—Pere, me divierto mucho cuando jugamos juntos al escondite, por eso quería jugar hoy contigo. Me sentí triste cuando me dijiste que no querías jugar.



—A mí hoy me hacía mucha ilusión jugar contigo a la pelota —le explica Pere—, y me he sentido enfadado cuando me has dicho que no querías jugar.

—¿Y qué tal si jugamos a las dos cosas? —propone Juan—. Podemos jugar un rato al escondite y otro rato a la pelota. Así los dos nos sentiremos mejor.

—¡Es una idea estupenda! —exclama Pere.

¡Después de todo, ha sido una tarde muy divertida! Ahora los dos están deseando que llegue mañana para poder estar juntos de nuevo. Y mañana, ¿a qué jugarán? ¡Seguro que conseguirán ponerse de acuerdo!





## Capítulo 10. Miedos

Todos hemos sentido miedo en alguna ocasión. El ser humano siente miedo sobre todo ante lo desconocido. El dolor, la oscuridad, el fracaso o la soledad son, en cierta manera, temores hacia lo desconocido. Estos temores están creados por nuestros pensamientos. «¡No podré soportarlo!», nos decimos a nosotros mismos.

Recibimos una información, la interpretamos y forjamos una creencia. Todo pasa por el filtro subjetivo del pensamiento. No es lo que vivimos lo que nos produce miedo, sino el cristal que utilizamos para mirar.

Las circunstancias que viva el niño durante los primeros años de vida serán constructoras de sus miedos e inseguridades. El niño pequeño absorbe todo lo que vive durante sus primeros años de vida (0-6 años) y lo encarna en su propia personalidad.

Nacemos indefensos e inmaduros, y el miedo actúa como mecanismo de defensa para luchar por la supervivencia: el bebé llora y la madre recibe así el aviso de que su hijo la necesita.

### *¿Qué podemos hacer para crear un entorno sano y libre de temores?*

- No utilizar las amenazas, gritos ni castigos para redirigir las conductas del niño. Un ejemplo. Cuando un adulto amenaza a un niño con enviarle al rincón de pensar, está construyendo miedos en él de forma inconsciente. ¿Qué miedos? El miedo al ridículo o el miedo a la soledad. Los niños deben aprender a razonar el porqué de sus actos y no moverse por el temor a lo que puede pasar.
- Crear rutinas. Los niños temen lo desconocido, y las rutinas les permiten estar seguros de lo que viene después.
- Permitir la autonomía del niño y dejar que se equivoque sin corregirle. Un niño con autonomía será un niño seguro de sí mismo. Si puede

experimentar sus errores, aprenderá de ellos. La experiencia es la mejor herramienta para consolidar un aprendizaje. Cuando el error viene corregido desde fuera, adquiere una connotación negativa en nuestra psique y comienza a forjarse el temor a equivocarnos.

- Mostrarles la realidad de una forma sencilla, ordenada y amable. Hasta los seis años el cerebro aún no es capaz de diferenciar la realidad de la fantasía. En estos primeros años de desarrollo se está creando el orden psíquico en la mente del niño. Cuando los niños están expuestos a fantasías y mundos imaginarios, sus ideas se mezclan y se desordenan, algo que puede generarles inseguridad y temores. ¿Cuáles? Miedo a la oscuridad, miedo a los animales o miedo a algunas personas.
- Estar presentes y darles amor y aliento. ¡Y abrazos, muchos abrazos! Poco a poco el niño se irá sintiendo más seguro. Hasta que vuele lejos, tenemos el privilegio de ayudar a la vida y de darle amor, respeto, cobijo y cariño cuando lo necesite. Es la manera más natural de mostrarle que el mundo es un lugar confiable y hermoso.

No hay nada que temer si tu mente está serena y tienes seguridad en ti mismo.

### *¿Y si hay ya un temor latente en el niño?*

Ante una situación que produce miedo (por ejemplo, miedo a la oscuridad, a los ruidos fuertes, a la soledad, al agua, a los animales...):

- El primer paso para acabar con los miedos es reconocerlos, después hay que aceptarlos y, en último lugar, enfrentarse a ellos de forma progresiva.
- Acompañamos al niño que siente miedo, validándolo («¿Tienes miedo? ¿Qué necesitarías para sentirte mejor ahora?»).
- Le animamos a enfrentarse de forma progresiva a la situación que teme y le acompañamos («¡Vaya! Hoy te has metido en la cama solo. Ahora podemos dejar esta pequeña luz encendida y te mostraré cómo llamarme si me necesitas en cualquier momento»). Le mostramos con otro adulto cómo llamamos y cómo acudiremos a su llamada. Después dejamos que el niño o la niña nos muestre a nosotros cómo lo haría.
- De forma amable, acercamos al niño a la situación que le produce temor. Si le da miedo la oscuridad, podemos preparar un teatrillo de sombras chinas. Si lo que le da miedo son los animales, podemos acercarnos con él

a un pequeño cachorro. Así, poco a poco, si le ayudamos a gestionar sus temores de forma sana, estos irán desapareciendo.

### *¿Qué no debemos hacer ante los temores de los niños?*

- **Negarlos («Esto no tiene que darte miedo»).** El niño no decide de forma consciente qué debería darle miedo y qué no. Necesita aliento y acompañamiento.
- **Ridiculizarlos.** Si nos reímos, generaremos más inseguridad en el niño y estaremos modelando un ejemplo de falta de empatía y respeto por los demás.
- **Utilizarlos para redirigir conductas.** Cuando amenazamos al niño usando sus miedos, solo generamos creencias más fuertes, inseguridades y desconcierto.
- **Mentir.** La mejor forma de dar seguridad ante el mundo que le rodea es ser sinceros con ellos.

Tener un poco de miedo es sano. Los miedos nos invitan a ser prudentes y nos permiten calibrar los peligros. Pero se convierten en un problema cuando pasan a ser un obstáculo en nuestra vida y nos impiden ser libres.

Los primeros que debemos deshacer de los miedos somos los adultos. Pisa fuerte y confía en tu hijo. Que tus miedos no se conviertan en sus limitaciones. Alienta y dale luz para que sepa cómo escalar y pisar firme. Cuando llegue arriba, el paisaje será tan bonito que solo tendrás ganas de subir con él a contemplar lo que ha conseguido y respirar. ¿Y sabes? Para un padre o una madre, nada es comparable a ese momento.

*«La primera tarea de la educación es agitar la vida, pero dejarla libre para que se desarrolle.»*

María Montessori



## Más allá del miedo

¡Qué miedo! ¡Qué miedo! ¡No apagues la luz, por favor! La oscuridad me da miedo. El corazón se me acelera, las manos me tiemblan y mis pies tienen ganas de huir.

¡No solo yo tengo miedo! Mamá también tiene miedo a los martillos, y papá tiene miedo a que yo me queme cuando cocino.

¿Y los animales? ¿También tendrán miedo? Las cebras temen a los leones y a los perros y sienten miedo ante los ruidos fuertes.

¿Quieres que te cuente una historia? Hace pocos días comenzó la primavera. ¡La estación en la que todo florece! El primer día de primavera papá y mamá me pidieron que entrase al salón a oscuras. ««¡No quiero entrar! ¡Me da miedo la oscuridad!», grité. ¡Sentía tanto miedo que solo tenía ganas de salir corriendo y esconderme!

Mi hermano Carlos entró primero. A él le divierte mucho la oscuridad. Papá me dio la mano y los dos entramos juntos. Así es más fácil enfrentarse al miedo. Cuando más oscuro estaba todo y cuando más miedo tenía...

—¡Sooorpreesa!

Alguien encendió la luz. ¡No podía creer lo que estaba viendo! Toda mi familia y amigos estaban allí. Querían darme una sorpresa para celebrar juntos la fiesta de la primavera. ¡Tenían flores, música, comida muy rica y una gran guirnalda de colores! ¡Me sentí tan contento que el miedo desapareció!

¿Sabes?, el miedo solo existe en nuestro pensamiento. Si pensamos en las cosas bonitas que nos esperan más allá del miedo, este se desvanece.

Ahora, cada vez que entro en una habitación a oscuras, pienso en la sorpresa y la alegría tan grande que me trajo la oscuridad, más allá del miedo, el primer día de primavera.

¡Pero eso no es todo! Cuando salimos al jardín, mi tío estaba haciendo pompas gigantes de jabón con dos palos y una cuerda, y su perro corría y saltaba detrás de ellas. Me parecía muy divertido, con su nariz respingona y su pelaje marrón. ¡Nunca había visto a un perro saltar tan alto! Sin embargo, mi hermano Carlos sintió mucho miedo al verlo, y cuando el perro se acercó a él, se echó a llorar.

—¡Tengo miedo! —dijo.

Yo lo abracé muy fuerte. Pronto el perro comenzó a saltar de nuevo para alcanzar las pompas y a corretear detrás de una pelota.

Carlos se divirtió tanto viéndole saltar detrás de las pompas y tirándole la pelota que olvidó su miedo hacia los perros.

¿Sabes qué? Todos podemos superar esos miedos que están en nuestro pensamiento. ¡Incluso tú y yo!

Ahora que lo pienso... ¡ya puedes apagar la luz! Ya casi no tengo miedo a la oscuridad.

¡Hay muchas cosas bonitas esperándonos más allá del miedo!





## *Capítulo 11. Nerviosismo*

Niños que se mueven de acá para allá sin control, tiran cosas, cambian sin parar de una actividad a otra, gritan, se mueven bruscamente... ¿Esa es la auténtica naturaleza del niño? La respuesta es no.

El movimiento en la infancia es casi tan necesario como respirar. Durante los primeros años de vida el sistema muscular del niño está en pleno desarrollo. Todos sabemos que para fortalecer cualquier músculo hay que ejercitarlo, y eso solo es posible a través del movimiento.

El niño también necesita moverse para canalizar sus necesidades psíquicas, y esta actividad va dando forma, a su vez, al pensamiento. Movimiento e inteligencia van de la mano, construyéndose uno al otro.

Pedirle a un niño que esté quieto va en contra de las leyes de la naturaleza; es como pedirle a un pajarillo que no vuele. Cuando los niños no tienen posibilidad de canalizar su energía vital, esta se desborda. Es algo que podemos comparar con tratar de frenar una corriente de agua. Si el agua no tiene posibilidad de abrirse paso por su cauce natural, acabará desbordándose y arrasará con todo a su paso.

Si además hay ciertas necesidades —fisiológicas (hambre, sueño, frío) o emocionales (sentido de pertenencia)— que no están cubiertas en el niño, el cóctel es explosivo.

### *Las causas no están en el niño*

¿Ha habido últimamente cambios significativos en su entorno? ¿Podemos disfrutar de tiempo de calidad con nuestro hijo? ¿Discutimos a menudo con el niño y nos hace sentir desafiados? ¿Hacemos demasiadas cosas por el niño que él mismo ya podría hacer? ¿Le hablamos desde una posición de superioridad? ¿Hay un clima de malestar entre los adultos de la familia? ¿Caminamos muy rápidamente en casa? ¿Nos agobiamos demasiado por el día a día? ¿Cuánto tiempo pasa frente a las pantallas? ¿Le hemos mostrado

previamente cómo actuar y moverse con lecciones de gracia y cortesía?  
¿Tiene tiempo cada día para saltar, trepar, balancearse y correr?

Seguramente encontrarás muchas respuestas si reflexionas con calma sobre estas preguntas. En cualquier caso, te propongo algunas ideas para trabajar desde el punto de vista de la necesidad emocional:

- Dedicar cada día algo de tiempo especial a nuestro hijo. Podemos planearlo juntos.
- Integrar al niño en las tareas del hogar. Podemos pedirle ayuda para los quehaceres diarios.
- Sincerarnos emocionalmente con él («Me siento triste cuando me dices eso. Te quiero. Luego podemos hablar cuando estés más tranquilo/a»).
- Preguntarle por sus sentimientos y necesidades («¿Cómo te sientes? ¿Qué te ayudaría a sentirte mejor?»).

### *¿Qué hacer ante un desbordamiento de energía?*

- ***Respirar, aceptar las emociones que esa situación nos está provocando y actuar desde el amor.*** Cuando la energía se desborda, es porque detrás hay una necesidad no satisfecha o una creencia equivocada que el niño no es capaz de canalizar. Lo está pasando mal. Es cuando más nos necesita.
- ***Cambiar de ambiente para renovar la energía suele provocar un cambio de registro en el cerebro.*** Salir a una terraza, ir a otra habitación más tranquila, salir al jardín.
- ***Buscar la conexión visual con el niño*** Hemos de mirarnos a los ojos y utilizar algún recurso que permita bajar la intensidad del momento: una canción, un cuento, un masaje en las manos, una respiración, un chiste, algo que el niño no se espera, un poema donde usemos las manos, una pluma...
- ***Buscar una actividad con propósito que le permita canalizar sus necesidades.*** Si está golpeando algo, podemos sugerirle, por ejemplo, que machaque unas nueces en un mortero: «Ven, te voy a mostrar cómo machacar nueces». Si la invitación se hace en forma de pregunta abierta, como «¿Quieres machacar nueces?», la respuesta más probable, en un momento en que el cerebro está actuando de forma irracional, será: «No». Solo observando al niño podemos saber qué actividades y materiales le conectan más en cada momento para redirigir su energía hacia algo constructivo.

## *Resumen*

Cuando la energía se desborda y el nerviosismo se apodera del niño, la mejor forma de redirigirle es mostrarle nuestro amor con límites firmes y serenos y conexión. La autoridad y el respeto se ganan día a día, no se imponen.

El niño aprenderá a controlarse progresivamente si tiene la posibilidad de moverse de una forma inteligente, haciendo cosas útiles por sí mismo y por su entorno. Así es como su mente irá haciéndose dueña de su cuerpo. Para ello va a necesitar un ambiente preparado, rico en estímulos ordenados que respondan a sus sensibilidades.

Si le permitimos ser, su naturaleza se abrirá paso y el niño brillará.

## Serenidad

A Irene le gusta sentirse serena y relajada. Cuando está tranquila, su cuerpo se mueve de forma ligera y delicada, como una suave hoja al ritmo del viento. Su mente está en paz como el mar en calma y en su cara siempre hay una sonrisa.

Se siente tranquila y relajada cuando pinta con sus acuarelas, también cuando cocina con sus mamás o riega las plantas. ¿Y a ti? ¿Qué te ayuda a sentirte tranquilo y relajado?

Una de sus mamás se relaja cuando lee y la otra dándose un baño calentito. Cada persona encuentra la serenidad de una forma diferente.

Mañana Irene va de excursión al Museo de Ciencias Naturales. Le hace tanta ilusión y tiene tantas ganas de ir que su cuerpo está agitado y su mente alborotada. ¡Se siente nerviosa! ¡Muy nerviosa!

Solo puede pensar en la excursión. ¿Qué cosas verá en el museo? ¿Habrá plantas? ¿Y animales? ¿Habrá dinosaurios? ¡¿Cómo va a cenar sin saber si habrá dinosaurios?! ¿Cómo va a poder dormirse?

—¡Atención! ¿Lo escuchas? —pregunta su mamá, mientras acaricia las manos de Irene—. Chisss... Es el silencio. El silencio nos da paz y armonía, y nos ayuda a tranquilizarnos. Chisss... Y ahora que tenemos un ambiente tranquilo, que estamos todos más calmados, te voy a contar, en voz baja, algunos trucos para que la serenidad entre en nosotros, así podrás usarlos siempre que lo necesites. Vamos a hacerlos juntos. ¿Preparados?



## 1. El cuadrado de respiraciones

Vamos a dibujar un cuadrado de respiraciones en el aire. Estira el dedo índice de la mano derecha y dibuja con él el primer lado del cuadrado mientras inspiras aire por la nariz. Mantén el aire unos segundos dentro de ti cuando llegues al vértice y, ahora, espira mientras dibujas otro lado. Sigue dibujando lados mientras inspiras y espiras. Puedes dibujar tantos cuadrados como necesites.

¿Escuchas tu respiración? ¿Cómo suena?

## 2. El cuadrado de respiraciones

Necesitas pedir a alguien que te ayude. Acuéstate de lado con las piernas flexionadas, como si fueses un bebé en el vientre materno, y cierra los ojos. Imagina que las olas te van a dar un masajito.

La persona de apoyo extiende su mano derecha sobre el glúteo superior empujando con movimientos rítmicos, durante un minuto, de tal manera que sentirás un suave balanceo hacia arriba y hacia abajo, como



si te meciesen las olas del mar. Después puedes cambiar de lado y pedir que repitan el masaje durante otro minuto.

### 3. La cascada

Vamos a usar una palabra clave que nos recuerde que nos gusta sentirnos en armonía y paz. La palabra será «cascada». Cuando la escuchemos, nos quedaremos quietos y en silencio allá donde estemos. Cerraremos los ojos y visualizaremos una cascada de agua. Puedes imaginar su temperatura, su sonido...

Todos podemos usar esa palabra cuando necesitemos sentirnos en paz y armonía, y todos debemos responder a la señal.

Si quieres, puedes buscar otras palabras clave que te hagan sentir en paz. ¿Qué palabra clave prefieres tú?

—¡Ireeeneee! —susurra la mamá de Irene, cuya voz cálida también hace que se sienta en paz y armonía—. Irene, ayer te relajaste tanto que cerraste tus ojitos y te quedaste dormida. ¡Es hora de levantarse!

Hoy brilla el sol en el cielo, la casa está en silencio. Irene ha desayunado y limpia con mucha delicadeza las hojas de la planta que está en el salón.

Está muy concentrada en su trabajo. Cuidar de sí misma y de lo que la rodea la ayuda a estar en paz.

—¿Sabes qué día es hoy? —le pregunta su mamá—. ¡Es el día de ir al Museo de Ciencias Naturales!

—¡Bieeen! ¡Hoy me siento tranquila y serena para disfrutarlo! ¿Nos vamos?

¿Y tú? ¿Cómo te sientes?





## ***Capítulo 12. Hermanos; celos, conflictos***

La llegada de un nuevo miembro a la familia supone un gran cambio para todos. La presencia de un bebé es una gran alegría en cualquier entorno, sin embargo, ni tan siquiera nosotros, los adultos, somos completamente conscientes de cómo se transformará nuestra vida. Así que este acontecimiento requiere todo un proceso de adaptación, en especial para el niño.

«¿Un hermanito? ¿Y qué va a pasar? ¿Dónde dormiré yo? ¿Jugará conmigo?» El niño se llena de incertidumbre, que, en función de su momento vital, le lleva a recibir la noticia con alegría o con tristeza y preocupación.

La posición que una persona ocupa en la familia determina las circunstancias que vive, y estas son las que construyen su personalidad.

### ***¿Cómo acompañar al niño en el anuncio, gestación y nacimiento del nuevo hermano?***

Cada familia decide cómo y cuándo dar la noticia al niño, pero un ambiente tranquilo, íntimo y sereno favorecerá el poder responder a sus preguntas de una forma sincera y reflexiva. Podemos, incluso, utilizar algunos recursos que le ayuden a visualizar una noticia tan abstracta para él: álbumes de fotos de sus primeros días o alguna imagen donde pueda ver cómo crecerá la barriga de mamá.

Por otra parte, los niños no tienen una conciencia clara del tiempo, así que es probable que ocho o nueve meses de espera le impacienten («¿Nacerá mañana?», «¿Nacerá la semana que viene?»). Podemos ayudarle a asimilar que el proceso de gestación no es inmediato utilizando un calendario que sea lo más visual posible.

El tiempo de gestación es un tiempo de preparación para todos, y se puede aprovechar para hacer partícipe al niño de todo el proceso, para que lo viva sintiéndose una parte importante de él, hablándole con sinceridad sobre los

cambios que supone tener un bebé en casa, sobre la gran cantidad de tiempo, cuidados y espacio que precisará. Y mientras el niño toma consciencia de estas necesidades, debemos dejarle claro que nuestro amor por él seguirá intacto: el amor no se divide, se multiplica.

Podemos invitarle a acompañarnos al médico para que vea las ecografías, mostrarle maquetas o imágenes y leerle cuentos que le ayuden a tener una idea más concreta de lo que está pasando en el interior de la barriga de mamá.

Le pediremos su colaboración para organizar los preparativos necesarios para la llegada del bebé, y también le mostraremos, con un muñeco, cómo se toca al bebé y cómo lo puede coger, para que practique.

Cuando se acerque la fecha probable de parto, es conveniente anticiparle qué pasará, con quién se quedará a dormir, qué harán, etc. Esta es una manera de darle seguridad sobre lo que está por venir.

El primer encuentro con su hermanito debería estar rodeado de tranquilidad. Un ambiente íntimo ayudará al niño y a la mamá a estar más relajados. Es un momento de conexión. Si el lugar lo permite, el niño puede tumbarse un ratito con su mamá y el bebé. Es momento de mirarse a los ojos y expresar honestamente cómo se sienten. Y como es posible que el niño haya pasado su primera noche lejos de sus papás, se puede hablar de cómo le ha ido, qué ha hecho, etc., y también contarle qué hicimos nosotros.

### *Primeros días del bebé en casa: cambios de conducta, celos, irritabilidad*

Son días de adaptación para todos. Cuanta más intimidad y tranquilidad, más fácil será para la familia encontrar, de nuevo, su centro. El mejor favor que nos pueden hacer los que nos quieren es ayudarnos en lo posible con la logística de casa y dejamos espacio y tiempo para estar a solas con el bebé y que nuestra conexión con él se desarrolle.

Haremos partícipe al niño de los cuidados del bebé en la medida de lo posible para que sienta cubierta su necesidad de pertenencia en el nuevo árbol familiar que está naciendo («Contribuyo y soy importante»). Le invitaremos a formar parte de momentos especiales con el bebé, por ejemplo, la hora del baño, procurando siempre que él siga teniendo algunos momentos al día en exclusiva con papá y/o con mamá, aunque sean cortitos. Además, podemos planificar cada semana algo especial que hacer juntos (un paseo por el campo, la lectura de un cuento, hacer juntos alguna tarea del hogar...); será una forma

de cultivar el vínculo y mantener encendida la motivación. Más valen diez minutos de calidad que nada.

De momento, estos son días de emociones a flor de piel, de cansancio extremo, de recuperación física y psíquica..., pero, poco a poco, todo irá encontrando su lugar.

Si con los días surgen en el niño cambios de comportamiento, regresiones o irritabilidad, antes de juzgarlo, hay que tratar de ponerse en su lugar. Seguramente su malestar se debe a una creencia equivocada sobre la nueva situación. Acompañémoslo desde el amor y la empatía, tratando de desmontar esas creencias. El mensaje que debería llegarle, con nuestras acciones, es: «Sigues ocupando el mismo lugar importante en nuestro corazón, perteneces a esta familia y te amamos». Si el niño ya tiene capacidad de expresarse, podemos sentarnos con él en el suelo formando un círculo y hablar sobre qué percibimos, cómo nos sentimos y qué soluciones se nos ocurren.

Y algo importante: este no es el mejor momento para grandes cambios (retirada de pañal, cambio de habitación...); deberemos esperar a hacerlos más adelante.

## *Conflictos entre hermanos*

El tiempo va pasando y surgen los primeros conflictos. Nosotros no deberíamos posicionarnos; si actuamos como jueces, uno de los hermanos siempre sentirá que se le trata injustamente. Somos simples mediadores. Ante un conflicto, trataremos de empalmar con todas las partes.

Les mostramos cómo resolver los conflictos por sí mismos, cómo decir las cosas de una forma más amable, cómo pedir lo que quieren...

Alimentamos el sentido de justicia. Si el mayor está trabajando haciendo algo, nosotros somos los responsables de proteger ese trabajo, ya que el bebé gateador no tiene aún esa consciencia. A veces hacemos concesiones a los más pequeños en detrimento del trabajo o las pertenencias de los hermanos mayores («Déjasele a tu hermano, que es pequeño»). Precisamente porque son pequeños, tienen que aprender el valor de la espera, el respeto y el cuidado. Esto ayudará al mayor a sentir la justicia. Estamos cultivando una relación sana de cooperación entre ellos.

No vamos a hablar de culpables ante los niños. Es más efectivo y constructivo para todos reunirnos en familia para buscar soluciones.

Y, por último, evitemos las competiciones y las comparaciones entre hermanos del tipo «Mira tu hermano qué bien come», «Mira tu hermana qué

bien se porta». Cada niño es único.

No podemos comparar el sol y la luna. Cada uno brilla de una manera especial, a su tiempo.

Los hermanos ríen, juegan, discuten, se reconcilian, conviven, se acompañan. Son compañeros de viaje y de vida. Nuestra misión es cuidar ese vínculo, fomentando la cooperación entre ellos y creando un buen ambiente para crecer, donde les permitamos desarrollar habilidades de vida.



## La familia crece

La barriga de mamá crecía y crecía sin parar. ¿Qué crees que había dentro? ¡¡¡Se estaba formando y preparando para llegar al mundo... mi hermanito!!!

¡Debía estar tan bien ahí dentro! Tú y yo también estuvimos dentro de la barriga de nuestra mamá, y todos comenzamos siendo pequeñas células, tan diminutas como una semilla de amapola.

Me gustaba cantarle al bebé y acariciar la barriga. Algunas veces, si esperaba un ratito con mi mano sobre ella, podía sentirlo. ¡Se movía! ¡Qué emoción!

¡Teníamos muchas ganas de conocerlo! Mi mamá tenía una barriga tan grande, tan grande, que no se veía los pies. ¡Suerte que yo la ayudaba a ponerse los zapatos!

¡Y llegó el gran día! Mi hermanito ya estaba preparado para nacer. Esa noche, los abuelos durmieron en casa y al día siguiente... ¡por fin pude verlo! Era pequeño y sonrosado. Apenas abría sus ojitos y movía sus diminutas manos con lentitud. ¡Parecía tan delicado!

—¡Hola! Soy tu hermano.

En casa, el bebé va de un lado para otro muy tranquilo, pegado al pecho de mamá envuelto en su fular. Cuando yo era un bebé, mamá también me llevaba pegadito a ella.

Ahora papá y mamá me necesitan muchas veces para llevarles el pañal, para darle un masaje relajante a mi hermanito o acariciarle mientras mamá se ducha. ¡Todos formamos un gran equipo!

Pero muchas cosas han cambiado. Un día, yo quería cocinar con mamá, pero el bebé se hizo caca. Los bebés hacen mucha caca.

Cuando quería cantar tenía que hablar bajito porque el bebé dormía. Los bebés duermen muchas siestas.

Cuando quería salir con la bici mamá tenía que dar teta al bebé. ¡Los bebés toman teta muchas veces al día!

Cuando me apetecía leer un cuento, papá tenía que mecer al bebé. Los bebés necesitan estar en brazos mucho tiempo.

¡Tú y yo también recibimos los mismos tiernos cuidados cuando éramos bebés!

Muchas cosas han cambiado... Tener un hermanito a veces es un rollo. ¡Quiero hacer las mismas cosas que hacíamos antes! Un día, cuando más enfadado estaba, ¡catapún! ¡Tropecé con un pañal! ¡Esto ya era el colmo! Cuando iba a gritar, escuché:

—¡Guuuguuu! ¡Jaaajaja!

¡Mi hermanito se estaba riendo por primera vez! ¡Yo le había hecho reír! Entonces me acerqué a él, le sonreí y de nuevo se escuchó una gran carcajada.

—¡Guuuguuu! ¡Jajaaa!

¡Puedo hacerle reír! ¡Puedo hacerle reír!

Me escondí debajo del fular de mamá y luego, asomando la cabeza, le dije:

—¡Cucú! —¡Y se volvió reír!

¡Vaya! Debo de ser alguien muy importante para él. ¡Bueno, claro! ¡Soy su hermano mayor!

En ese momento, el enfado desapareció y sentí mucho amor. Me di cuenta de que, cuando un bebé llega a una familia, el amor crece.

Mi hermanito aún no habla ni camina. Yo soy el hermano mayor, y puedo caminar, correr, brincar y saltar charcos. Con el tiempo, mi hermanito crecerá y podrá hacer todas esas cosas. ¿Y sabes qué es lo mejor de todo? ¡Que podremos hacerlas juntos!

¡Te quiero, hermanito!





## Capítulo 13. La pérdida

La muerte es, probablemente, la parte más difícil de asumir de la vida. Inevitablemente forma parte de ella, por mucho que a los adultos nos cueste aceptarla y por muy difícil que nos resulte incluso hablar de ella.

### *¿Cómo explicar a un niño de forma sincera algo sobre lo que nosotros evitamos incluso pensar?*

Nuestro instinto de protección nos lleva a maquillar la muerte, para que el niño no sienta un dolor que pensamos que no le corresponde sentir, para que no se haga consciente de la crudeza que a veces tiene la vida. Creamos historias imaginarias alrededor de la muerte que pensamos que serán más amables y más fáciles de digerir para el niño, y así, cuando alguien muere, decimos: «Se ha ido al cielo», «Se ha transformado en estrella», «Se ha quedado dormido», «Se ha ido de viaje»...

Es muy frecuente que el niño incluso reciba diferentes explicaciones en su entorno. A veces, simplemente, se le mantiene al margen y se opta por el silencio o se le distrae de la situación con juegos.

Sin embargo, él nota que sus seres queridos están tristes y que se ponen un disfraz emocional cuando están con él. Nota la ausencia de la persona que ha muerto, sin poder comprenderla, porque falta coherencia en las explicaciones y reacciones que recibe.

*No hablarle con sinceridad de la muerte puede tener efectos demoledores a largo plazo:* pérdida de confianza en su entorno, miedos, inseguridad, sentimiento de inferioridad, tapones emocionales, confusión, desorden, expectativas equivocadas sobre la vuelta de ese ser querido, sensación de no pertenecer, ira, sentimientos de venganza hacia su familia...

*Debemos explicar al niño qué es la muerte de una forma sincera y sencilla,* adaptada a su nivel de comprensión. No tenemos que contener nuestras emociones. Podemos expresar cómo nos sentimos. Eso le ayudará a

entender y normalizar sus propias emociones. Escuchémosle y respondamos a sus preguntas. Invitémosle a que exprese él también cómo se siente, qué necesita, dándole el tiempo que precise para hacerlo. El niño también necesita llorar, asimilar y vivir la pérdida.

No es conveniente entrar en detalles o hacerle vivir situaciones que puedan crearle un impacto traumático. Lo importante es darle una explicación honesta y entendible de lo que ha pasado.

Podemos valorar si está preparado para asistir a la ceremonia oficial de despedida y permitir que acuda si creemos que es capaz de comprender el acto y que necesita participar en ese ritual de despedida.

Y si pensamos que no está preparado, podemos crear con él una ceremonia íntima simbólica donde rindamos homenaje, de forma muy sencilla, a esa persona querida que ha muerto, recordando juntos todo lo que nos aportó. Si el niño quiere, puede compartir también algunos de sus recuerdos, hacer un dibujo o expresar lo que sienta para despedirse.

*Es importante que validemos sus emociones y les permitamos llorar todo lo que necesite*, mostrándole nuestra comprensión y empatía. Algunos niños necesitan espacio, cambian patrones de conducta, pierden el apetito y/o sufren alteraciones en el sueño o en el control de esfínteres. Esto forma parte del proceso de asimilación, aceptación y adaptación psíquica a la nueva circunstancia.

Es momento de contestar a las preguntas que nos haga con honestidad y precisión, para que no queden incógnitas que despierten fobias e inseguridades a medio y largo plazo. Es conveniente invitar al niño a preguntar y a expresar todo lo que necesite («¿Tú cuándo te vas a morir?», «Si me pongo enfermo, ¿me moriré?», «¿Por qué se ha muerto?», «¿Va a volver para mi cumpleaños?»).

*Es importante que los niños tengan claro que la muerte es irreversible y que forma parte de la vida, que es un ciclo*. A veces ocurren circunstancias excepcionales que hacen que personas jóvenes mueran antes de completar su ciclo, pero no es lo normal. Lo más probable es que la muerte llegue cuando seamos ancianos.

¿Por qué morimos? Porque nuestro cuerpo deja de funcionar. Así que, para evitar que se desarrollen en el niño temores nocturnos o de cualquier otro tipo, no debemos comparar la muerte con dormirse o con soñar.

El abuelo ha muerto. Ya no volveremos a verlo, aunque siempre tendremos nuestros recuerdos con él. ¿Quieres que nos abracemos? Es normal

que nos sintamos tristes y que le echemos de menos. Con el tiempo, iremos sintiéndonos mejor y sonriendo cuando recordemos las cosas bonitas que vivimos con él...

Este es un ejemplo de cómo podemos explicar la muerte a un niño, pero no es el mejor ejemplo ni la mejor explicación. La mejor explicación es la que nos nazca con sinceridad y naturalidad del corazón.

Es un momento para mirar al niño a los ojos, desde la humildad, desde la honestidad. Es un momento para conectar con él y reconfortarnos mutuamente. Esa es la bondad humana que mira sin alturas en los momentos más efervescentes de la vida.

## La sonrisa volvió

Todas las personas, plantas y animales que tienes a tu alrededor están vivos. Tú mismo tienes vida y disfrutas cada día de ella.

Los mosquitos tienen una vida muy corta, algunos viven un solo día. Hay flores que viven unas pocas semanas y otras plantas viven cientos de años.

Las personas vivimos muchos años, disfrutamos de una larga vida. En algunas ocasiones excepcionales la vida puede acabarse antes de lo habitual.

¿Y qué pasa cuando se termina la vida de un ser que queremos?

Te contaré una historia. Cuando el abuelo de Valentina murió, su mamá lloró mucho, su abuela permaneció en silencio algunos días y su papá hablaba un poco más serio de lo habitual. Todos echaban de menos al abuelo.

Valentina lloró durante muchos días, y a veces, simplemente, se acurrucaba junto a su mamá en el sofá. ¡Qué bonitas tardes había pasado con su abuelo jugando al parchís! Al recordarlo, Valentina se sentía muy triste.

—¿Dónde estará ahora el abuelo? —le preguntó a su mamá.

—El abuelo ha muerto, pero su recuerdo y todo lo que nos enseñó estarán siempre dentro de nosotros —le susurró su mamá.

Los días fueron pasando. La casa estaba algo vacía sin el abuelo. Los viernes, la abuela ya no cocinaba pastel de zanahoria como antes. Ahora ya no tenía ganas de hacerlo, porque se sentía muy triste y desganada.



Una tarde que Valentina estaba ordenando la casa con su mamá se encontró el parchís al abrir uno de los cajones del mueble del comedor. Enseguida recordó lo bien que se lo pasaba con su abuelo jugando.

—¿Y si jugamos una partida? —preguntó Valentina a sus papas.

La familia se pasó toda la tarde jugando al parchís y Valentina pudo usar todas las estrategias que había aprendido del abuelo. Todos rieron y disfrutaron aquella tarde como lo hacían cuando vivía el abuelo.

Seguían echándole de menos, y estaban aprendiendo a disfrutar también de sus recuerdos, de las experiencias y aprendizajes que el abuelo les había dejado.

El viernes, Valentina se levantó muy temprano y estuvo toda la mañana cocinando con su papá. Luego, al caer la tarde, fue, como cada semana, a casa de su abuela.

—Abuela, sé que ya no te apetece cocinar pastel de zanahoria como antes. Por eso, hoy lo he preparado yo.

La abuela sonrió y la abrazó dándole las gracias. A algunas personas les cuesta más volver a estar contentas.

Después de aquel día, la abuela de Valentina volvió a cocinar pastel de zanahoria cada viernes. La vida continuaba, ahora sin el abuelo.

Valentina empezaba a disfrutar de los pequeños detalles de nuevo. Su abuelo siempre estaría dentro de ella, en forma de amor, recuerdos y enseñanzas.







## Capítulo 14. Los errores

Los padres perfectos NO existen. ¿Y sabes qué? Es un gran alivio. La perfección debe ser agotadora. Nosotros nos equivocamos y nuestros hijos también lo harán, porque son seres humanos. El error es la herramienta más primitiva de aprendizaje. Los errores nos dan experiencias, y las experiencias nos dan emociones, y solo cuando nos emocionamos aprendemos de manera sólida.

Cuando preguntas a una familia cómo le gustaría que fuese su hijo dentro de veinte años, todos responden con valores positivos: amables, empáticos, asertivos, seguros de sí mismos, alegres, cariñosos... ¡Ah! Y además felices... ¡Ya puestos a pedir!

Ese deseo de perfección para nuestros hijos es la mochila que llevamos los padres y que tanto pesa algunos días. Cuando criamos mirando lejos, dejamos de enfocar las pequeñas cosas bonitas que están cerca. En palabras de Oscar Wilde, «Con las mejores intenciones se cometen los peores desastres».

¿Quieres que te cuente un gran secreto para descargar esa mochila de culpa?

***Todo se resume en dos palabras: consciencia y aceptación.*** Cuando te haces consciente de cómo tus acciones afectan a tu entorno y lo aceptas, todo lo que tanto pesaba se desvanece.

Un día una madre me preguntó: «¿Qué puedo hacer? Grito a mis hijos cuando pierdo los nervios y no quiero hacerlo». Y yo le contesté: «Solo hay dos cosas que puedes hacer: aceptarlo y hacerte consciente de la onda expansiva que generan tus emociones».

¿Sabes qué provocan los gritos en tus hijos? Miedo, pérdida de autoestima y creencias equivocadas sobre cómo obtener lo que desean. La cuestión es que no lo aceptamos, ni tampoco aceptamos que nos podemos enfadar. Esto es lo que más nos cuesta; si acepto que me estoy enfadando y reconozco mis emociones, comienzo a actuar de una forma más racional, más integrada, más

consciente de lo que provoco en el otro. ¡Todos tenemos derecho a enfadarnos! La cuestión es canalizar el enfado de forma sana.

Puede que un día consigamos tapar nuestras emociones, pero tarde o temprano acabarán explotando. Asumir un papel artificial ante los hijos nunca funciona.

*La cuestión está en aprender a relativizar* para que en lugar de decimos «Esto es insoportable», nos digamos «Nada es tan grave como para perturbarme de esa manera». No es lo que vivimos, sino el cristal que usamos para mirar.

Y si nos equivocamos y somos conscientes de ello, seguro que tendremos la humildad y la capacidad de reconocer el error y podremos buscar cómo repararlo. ¡Será la lección de gestión emocional, humildad y empatía más valiosa que podamos dar a nuestros hijos!

### *¿Les permitimos equivocarse?*

«Si un día el niño está haciendo algo y se equivoca, pero no le corrijo, ¿pensará que lo ha hecho bien y su aprendizaje entonces será erróneo?» Esto es algo que preocupa a muchos padres. Pues bien, si el trabajo es autocorrectivo y el niño no nota su error, quiere decir que su mente aún no está preparada para asimilar ese aprendizaje. Por eso, el niño necesita la repetición. A base de repetir, alcanza la concentración, se hace consciente de su error y lo corrige. Él solo se va perfeccionando.

¿Y si me pide ayuda? Cuando un niño nos pide ayuda, siempre se la vamos a dar. La cuestión es qué significa ayudar. Ayudar a un niño es enseñarle a hacer las cosas por sí mismo. Algunos ejemplos:

- ¿Qué observas en tu trabajo?
- ¿Qué puedes hacer?
- ¿Qué piezas has colocado?
- ¿Cómo podrías hacerlo de otra manera?

Estas son algunas ideas para que el niño explore y aprenda por sí mismo.

Veamos ahora algunas ideas para que el niño, en diferentes contextos, se dé cuenta de sus propios errores, sin enfocarnos en ellos.

- *Imaginemos que se ha puesto los zapatos al revés:* «¿Estás cómodo?».

- *Imaginemos que ha derramado agua en el suelo:* «Vamos a observar detenidamente el Suelo».
- *Supongamos que está corriendo mientras visitamos un museo:* «Ven, vamos a caminar juntos de la mano». (Comienzas a caminar muy despacio.)

*Los errores son valiosas herramientas de aprendizaje* cuando uno mismo se da Cuenta de ellos, pero cuando alguien nos los señala, se convierten en una herramienta destructora.

El error es para el niño como el cuchillo para el cocinero. Este puede hacer maravillas con su cuchillo. Cuanto más lo use, más perfección conseguirá. Pero si alguien se lo arrebatara, puede convertirse en una herramienta muy peligrosa

### *Algo que siempre funciona*

Lo que siempre da resultados alentadores para los niños es:

- Enfocamos en lo que sí han conseguido hacer.
- Mostrarles lo que sí pueden hacer.

Veamos un par de ejemplos para que quede más claro. Si el niño se ha puesto la camiseta por primera vez y se la ha puesto al revés; en lugar de señalarle lo que no ha conseguido, es mejor hacerle ver lo que sí ha logrado (¡Te has puesto la camiseta tú solo!«).

Si el niño está en el jardín arrancando flores, en lugar de decirle lo que no puede hacer («No puedes arrancar las flores»), podemos decirle lo que sí puede hacer («¿Te gustan las flores? A mí también me encantan. Vamos a regarlas para que estén aún más bonitas»).

Los errores forman parte de nuestra experiencia de vida. Gracias a ellos aprendimos las lecciones más valiosas. No dejemos que la culpa difumine nuestro camino. Todos nos hemos equivocado, nos equivocamos y nos equivocaremos. Gracias a eso vamos creciendo un poquito cada día.

Se nos corta la respiración pensando que nuestros hijos puedan fracasar, tropezar o sufrir. Pero solo fracasarán si no tienen la seguridad necesaria para pisar firme, sin mirar atrás. Como padres hemos de animarlos a que sean lo que quieren ser y acompañarlos en el camino.

La infancia es tan importante, tan mágica y tan corta que lo mejor que podemos hacer por ellos, y por nosotros, es ser felices.

***SIGUE AL NIÑO***

## Vaya día de aprendizaje

Hoy la madre de Javier ha llegado tarde a casa porque se entretuvo charlando con una amiga.



Tanto charlaron y charlaron que, cuando llegó a la parada del autobús, ¡este ya estaba arrancando!

—¡Esperece! ¡Esperece! ¡Espere! ¡Oh! Vaya, lo he perdido. ¡Ahora tendré que caminar! —dijo, enfadada, la madre de Javier.

Cuando llegó a casa, algo extraño pasaba.



—¿Qué es eso? ¿De dónde sale ese humo? ¿A qué huele?

El papá de Javier había cocinado unas succulentas verduras para la comida, pero, sin darse cuenta, dejó el homo encendido durante mucho, mucho rato. ¡Muchísimo rato!

—¡Se han quemado las verduras! —dijo—. ¡Están tiesas, chamuscadas y negras como el carbón! ¿Qué vamos a comer hoy?



Paula, la hermana de Javier, ha llegado a casa triste. Ha olvidado su libro favorito sobre insectos en el colegio. ¡Qué pena! Tenía muchas ganas de mostrárselo a su hermano.

Papá, mamá y Paula se sienten frustrados. ¡Piensan que el día ha sido un desastre!



¿Y Javier? Se ha puesto él solo sus zapatillas. ¡Está tan contento!

—¡Lo he conseguido!

Pero cuando comienza a caminar con ellas, nota que se siente incómodo. ¿Qué estará pasando? Ya ha notado más veces esa sensación. ¿Estarán al revés?

—¡Claro! ¡Eso es! ¡El velero siempre queda hacia afuera!

Ahora Javier ya sabe cómo solucionarlo.

Cuando te equivocas, puedes aprender cosas muy interesantes.

¡Vaya día de aprendizajes!

Gracias a que la mamá de Javier se entretuvo charlando, ha descubierto que le sienta bien caminar y ha podido disfrutar de los colores brillantes de la primavera y de los rayos del sol.

Gracias a que las verduras se chamuscaron, el papá de Javier ha aprendido a preparar una nueva ensalada deliciosa.

Gracias a que Paula olvidó su libro en el cole, ha recibido muchos abrazos de Javier y ha descubierto nuevas historias fascinantes sobre flores, ciudades e inventores que su hermano le ha mostrado.

¿Y Javier? Gracias a que se sintió incómodo, ha aprendido a poner cada zapatilla en su pie. Ahora sabe que es capaz de hacer lo que se proponga por sí mismo, y que los errores sirven para aprender.

¡Vaya día de aprendizajes! Todos en la familia han aprendido lecciones muy valiosas.

Acepta tus errores, y los errores de los que te rodean. Descubre, aprende, vive y siempre, siempre, siempre ¡sé tú mismo!







**Marta Prada.** Después de tener a su hijo, Marta decidió reorientar su vida y formarse como guía montessori de comunidad infantil (dieciocho meses a tres años) y después como guía AMI de casa de niños (tres a seis años).

Marta está certificada como educadora de familias de disciplina positiva, está formada como profesora de yoga para niños, asesora de lactancia y educadora de masaje infantil.

Comenzó a escribir su blog Pequefelicidad en 2015 para compartir su forma de entender la infancia. Viaja con su familia desde hace años por todo el país difundiendo con sus talleres presenciales la filosofía Montessori entre familias y educadores.

*«Mi hijo me ha enseñado a pisar consciente de la huella que quiero dejar en el mundo.»*

Marta Prada



pequefelicidad@outlook.com



www.pequefelicidad.com

 @pequefelicidad

 @pequefelicidad