

7 CLAVES PARA CRIAR A TUS HIJOS SIN GRITOS

Eider Fernández



mf&c
Mai Family and Co.

E-BOOK GRATUITO

Contenido

- 00 Introducción
- 01 El reto
- 02 La consciencia
- 03 El cambio
- 04 La conexión
- 05 La comunicación
- 06 El equilibrio
- 07 La incondicionalidad

00 Introducción

“Educar y criar sin gritos y con éxito” no es más que una excusa para hablarte de lo que yo considero que son las **“7 claves de educación y crianza para la vida”**. Las claves que te van a permitir evitar gritos, pero sobre todo te van a ayudar a sentar las bases de una crianza consciente y equilibrada, beneficiosa para todos los miembros de la familia.

Esto no es una receta con ingredientes, unos pasos, y un resultado seguro.

Se acerca más a una tabla de entrenamiento que, junto a una alta dosis de constancia y paciencia, te va a servir de guía, respetando la personalidad, la sensibilidad, el momento emocional y el momento vital de cada uno, evitando expectativas frustrantes.

Una guía libre de culpas y sentencias sobre lo que está bien o lo que está mal.

Si estás leyendo esta guía eres uno de esos padres o una de esas madres valiente que admiro.

Quizá has pensado en algún momento que tu maternidad o paternidad necesitaba una pequeña revisión, ver qué otros enfoques podrías aplicar en la educación y crianza de tus hijas e hijos.

Al final se trata de saber que lo estamos haciendo lo mejor que sabemos, pero sin cerrar la puerta a aprender y mejorar.

Ánimo valiente.

Estás a un paso de conocer las 7 claves que te acercarán a tu hija o hijo, y sentarán las bases para que en el futuro se convierta en ese adulto emocionalmente sano, equilibrado, empático, sensible y generoso que queremos que lidere la sociedad en las próximas generaciones.

01 El reto

El reto más importante de tu vida.

Educar y criar a tus hijos es el reto más importante al que te vas a enfrentar en toda tu vida. Es una gran responsabilidad. Y además es una de las tareas más estresantes, arduas, duras y que conlleva un mayor desgaste mental.

Desconfía de quien diga, «cómo os complicáis las madres de hoy en día» o «nuestros padres no fueron a charlitas ni cursos y mira lo bien que hemos salido».

Tengo claro que las generaciones anteriores lo hicieron lo mejor que pudieron con el tiempo, conocimientos y recursos que tuvieron. Hoy ocurre lo mismo, todos lo hacemos lo mejor posible, con el conocimiento y los recursos que tenemos en cada momento.

La principal diferencia es que hoy tenemos muchísima más información a nuestra disposición. Con un poco de interés y motivación, puedes llegar a conclusiones muy diferentes a las que llegaron tu madre, tu padre, o sus respectivos padres y madres.

Y no se trata de juzgar qué está bien o está mal, se trata de evolucionar, de aspirar a ser mejores personas con niveles de convivencia más sanos, empáticos y generosos.

Te aseguro que tener herramientas y conocer cómo funcionamos los adultos, cómo funciona el cerebro del niño, cómo y qué podemos esperar de cada una de las etapas, el saber por qué nosotros actuamos de una forma u otra en determinadas circunstancias son la clave para mejorar.

02 La consciencia

En mi caso la consciencia ha sido una de las palancas de cambio en mi vida como madre.

Quizá has oído hablar de la crianza consciente. ¿Pero qué es eso de la crianza consciente, a qué se refiere?

La consciencia es parar y escuchar primero cómo te sientes tú como adulto, para luego aprender, entender y atender cómo se sienten tus hijos en cada momento.

Los niños nacen, van creciendo y van transitando diferentes etapas del desarrollo. En estas etapas se hace mucho hincapié en crecimiento, talla, peso, nutrición, rendimiento en el cole... Todo perfectamente medible por personas externas (pediatra, profesores...).

De la misma forma, en esta etapa inicial ves cómo se va configurando la personalidad de tu hijo o de tu hija, y a la vez vas dibujando una imagen de ese niño en tu cabeza. A menudo nos atrevemos incluso a etiquetarlo: es tímido, es revoltosa, es un llorón, es una despistada, es un quejica... Pero no miramos por qué.

Obviamos una parte emocional que nos resulta, por ignorada, hasta difícil de medir y etiquetar: la felicidad, la seguridad, el nivel de autoestima, cuán queridos se sienten nuestros hijos... Eso no lo revisa nadie externo, ni hay unos percentiles que nos digan si todo va bien. Es un proceso que se va dando cada día en la familia, pero a lo que prestamos mucha menos atención.

Y, sin embargo, ahí está la clave del desarrollo de nuestros hijos. Además de una salud física de la que ya nos preocupamos, también hay una salud emocional a la que prestar atención: la de nuestros hijos y la nuestra.

03 El cambio

¿Si quieres cambiar el comportamiento de tu hijo o hija, dónde pones el foco?

Habitualmente nos centramos en el niño e intentamos con insistencia que cambie tal o cual comportamiento para que todo vaya como nosotros consideramos. Siempre ponemos el foco en el niño.

¿Y si te dijera que la actitud del adulto es la base para transformar la actitud y la relación con la niña o el niño?

En el día a día de la crianza tenemos infinitas oportunidades de impactar sobre ellos. Lo hacemos aunque no queramos. Hay una cita de la madre Teresa de Calcuta que dice: "No te preocupes si tus hijos no te escuchan, te observan todo el día".

La clave está en ti.

Ha llegado el momento de que los adultos revisemos nuestra actitud, nuestra estrategia de educación, dejar de poner el foco en qué hacer para que el niño cambie, como si el cambio empezase por él. Somos nosotros los que tenemos que cambiar la mirada, dar un paso atrás y ver cómo y desde dónde podemos generar el espacio y la atmósfera para que ese cambio sea posible.

Nosotros sí tenemos los recursos para racionalizar cada situación y tomar decisiones desde la calma. Si estamos muy desbordados y vemos que vamos explotar, podemos incluso retirarnos unos minutos de la escena de la discusión, respirar y calmarnos. Volver cuando veamos que somos conscientes de la situación, y mirar al niño desde la calma, con respeto y comprensión, buscando la conexión con el niño.

04 La conexión

La importancia de conectar.

No sé si te has planteado alguna vez cómo pides lo que necesitas en el caso de hacerlo a otro adulto. ¿Gritas a tu pareja, a tu compañero de trabajo o a tu jefa desde un despacho a otro para pedirle o preguntarle algo? Es probable que no.

Prueba a actuar con tu hijo tal y como lo harías con un compañero de trabajo.

Tu hijo o hija está concentrada en sus actividades y es difícil que te haga caso si no te acercas, si no valoras la situación, si no ves lo que están haciendo. Es difícil que te haga caso si no hay conexión.

Conectar es hablar mirándose a los ojos. Conectar es una escucha activa. Conectar es hacer partícipe al otro de lo que está ocurriendo.

Imagina que tu hijo tiene 6 años, por ejemplo, y está pintando. Es la hora de la ducha, así que le dices que es hora de ducharse y te responde que esperes, que ahora va. Y como ves que está terminando de pintar un personaje, acuerdas que cuando termine de pintar a ese personaje debe ir a la ducha. Te dirá que sí. Tú te vas. Al rato vuelves y ves que ha terminado de pintar lo acordado pero no se ha ido a la ducha. Y le dices: «ya has terminado lo que hemos hablado antes, ahora hay que ir a la ducha». Y no dices nada más. Silencio. Te *muerdes la lengua* y te quedas de pie a su lado hasta que se va a la ducha.

Esto es conectar. Esto es ser el adulto de la relación. Esperar con respeto, poner unos límites y ayudar a cumplirlos.

Conectar es un reto con resultados a medio plazo. Hay que ir practicando y probando.

05 La comunicación

La comunicación es fundamental para una buena conexión, pero no podemos pretender que todo esto ocurra por ciencia infusa y además únicamente cuando a nosotros, los adultos, nos interesa.

La conexión debe ser bidireccional, como la comunicación. Queremos que nos escuchen, pero para ello es clave que ellos se sientan escuchados y tenidos en cuenta, por lo que debemos crear espacios para ello.

Crear espacios de encuentro es importantísimo.

Busca esos espacios comunes para tu familia, donde poder compartir y comunicarse de forma abierta, libre y tranquila. Comidas, deporte, paseos, momento de juego...

Si no generamos y abrimos los canales de comunicación con nuestras hijas y con nuestros hijos desde el principio, cuando lleguen a la adolescencia, ese momento en el que los caminos comunicativos se van estrechando, o hemos trabajado con margen o podemos encontrarnos con que los canales se han estrechado de tal manera que corremos el riesgo de que se cierren por completo.

Estos espacios son una herramienta imprescindible para detectar problemas, emociones que están dando vueltas y no encuentran salida. Y sobre todo para dejar a nuestros hijos clara nuestra disponibilidad, que estamos ahí, para que así sepan dónde encontrarnos.

06 El equilibrio

Hay quien escucha o lee sobre crianza respetuosa e imagina una educación demasiado permisiva, en la que los niños, consentidos, terminan haciendo siempre lo que ellos quieren.

Nada más lejos de la realidad.

¿Has oído hablar de la disciplina positiva? La disciplina positiva es un modelo educativo enfocado en soluciones tan válido para la educación de los más pequeños como para la vida en general, y que se puede trabajar en el aula, en la familia, en el trabajo...

Profundizar en el modelo en este punto me llevaría la escritura de todo un libro por lo que aquí me gustaría centrarme en una de sus bases, que trata el equilibrio y la importancia de educar con firmeza y cariño al mismo tiempo.

Venimos de generaciones educadas en entornos muy autoritarios y eso ha derivado en generaciones actuales que han criado, por contraposición, en un ambiente de total permisividad. Ninguno de los dos extremos permiten el mejor desarrollo posible de la persona.

El autoritarismo nos ha llevado y nos lleva a niños que crecen sin libertad, en «lo haces porque lo digo yo», sin opciones, sin elección. Los niños no se involucran en el proceso de toma de decisiones y al final son personas con baja autoestima, dependientes y nula capacidad de decidir por sí mismas.

La permisividad da al niño o a la niña una libertad sin orden, opciones de elección ilimitadas, «puedes hacer lo que quieras», sin reglas, y vende una aparente felicidad. Pero los niños necesitan límites, normas, pautas y modelos de comportamiento, porque si no crecerán sin confianza.

07 La incondicionalidad

Te animo a acompañar y a querer a tus hijas e hijos desde esta nueva mirada que he tratado en el repaso de este documento, sobre todo desde la incondicionalidad y no desde la expectativa. El amor a los hijos debe ser incondicional. Y creo firmemente que también el respeto por lo que ellos sienten y nosotros sentimos debe ser absoluto.

No te tomes como personal nada que te moleste o te digan tus hijos. Bajar de ese púlpito al que nos subimos a veces ayuda a darnos cuenta de que los enfrentamientos son fruto de su inmadurez y su proceso de cambio y desarrollo, y eso es normal. Su actitud es la punta de un iceberg que por debajo esconde un montón de limitaciones y situaciones que no saben cómo resolver.

Desde esta nueva posición es desde donde les vas a poder ayudar y acompañar. Ayudar a poner nombre a lo que les pasa y a desarrollar su inteligencia emocional.

Mai Family & Co existe porque la maternidad y la paternidad de nuestra generación es muy solitaria. Aunque estamos rodeados de gente, en general no tenemos una comunidad o una familia extensa que nos permita aprender de nuestro entorno, o que comparta al 100% nuestras inquietudes.

Sé comprensiva contigo misma cuando te sientas sola, porque no es fácil. Es una auténtica carrera de fondo. Y yo, Eider, por mi parte voy a trabajar para que **Mai Family & Co** sea ese lugar al que puedas acudir para compartir, para recibir ayuda, apoyo, escucha... Creando un entorno en el que podamos rodearnos de personas y familias que nos nutran, que nos animen, y nos refuercen; dejando de buscar culpas y centrándonos en las soluciones.

Eider Fernández

✉ eider@maifamilyandco.com

🌐 www.maifamilyandco.com

📷 [@maifamilyandco](https://www.instagram.com/maifamilyandco)

mf&c
Mai Family and Co.