

La revolución de las madres y padres conscientes

5 CLAVES PARA SER EL CAMBIO QUE QUIERES VER EN TUS HIJOS



El abismo de la maternidad/paternidad



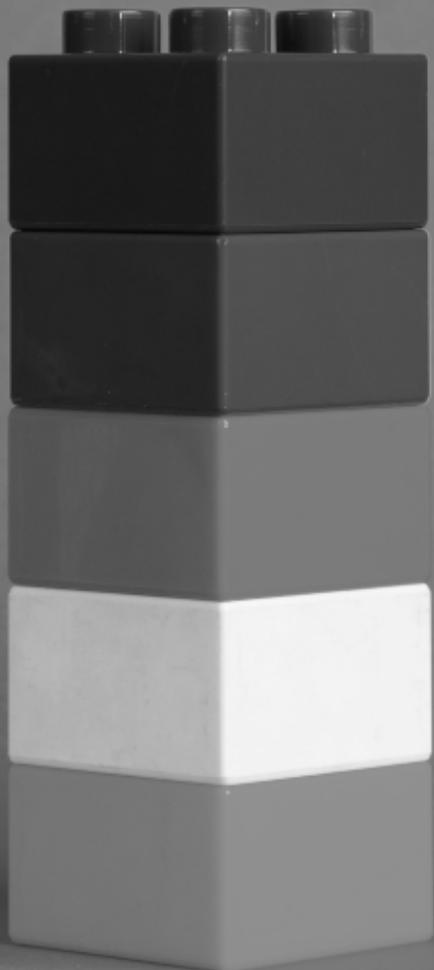
Tarde o temprano, muchos nos vemos sosteniendo un bebé en brazos y nos inunda un profundo miedo: durante los próximos años tendremos que cuidar física, emocional y económicamente de ese hijo y nadie nos ha dado ninguna pista sobre cómo hacerlo. De hecho, las únicas referencias de las que disponemos son el recuerdo de cómo nuestros padres nos criaron a nosotros.

De esta forma, aunque queramos ser diferentes a nuestros padres, sin quererlo acostumbramos a imitarlos. Porque en nuestro subconsciente ha quedado grabado un modelo de comportamiento que tenemos asociado al rol de ser padres. Y, aunque intentemos evitarlo a toda costa, nos sorprendemos a nosotros mismos al ver que estamos actuando igual que nuestros progenitores.

Por eso es tan importante tomar consciencia, cuestionar los modelos de pensamiento y comportamiento que hemos heredado y elegir conscientemente el tipo de padres que deseamos ser y cómo queremos educar a nuestros hijos. Si no nos tomamos este tiempo de reflexión es muy probable que caigamos en inercias familiares y sociales.

Y así empieza nuestra aventura como padres y madres, yendo a ciegas y, por tanto, aprendiendo a través de la experiencia. Esto genera que cometamos muchos errores que podríamos haber evitado durante la crianza, afectando negativamente a nuestra autoestima como padres y al desarrollo de nuestros hijos.

¿Para qué tenemos hijos?



La mayoría de personas decidimos tener hijos por motivos puramente egocéntricos, sin tener en cuenta las necesidades de las criaturas. Al carecer de propósito y sentido en nuestras vidas, tenemos hijos con el objetivo de satisfacer nuestros intereses personales, en lugar de tomar la decisión para ofrecer lo mejor de nosotros mismos a nuestros hijos.

Además de la falta de sentido, otros motivos que nos conducen a tener hijos son la presión social y familiar, sentirnos realizados como madres y padres, revitalizar nuestra relación de pareja y, aunque suene políticamente incorrecto, tener una distracción más que nos evite tener que plantearnos quiénes somos en realidad.

En definitiva, tenemos la creencia falsa de que, si estamos insatisfechos, los hijos nos proporcionarán la felicidad que estamos buscando. Y es por ello que, inconscientemente, los tratamos como una herramienta al servicio de nuestro ego, proyectando todas nuestras expectativas, miedos y carencias en ellos. De este modo, en lugar de enfocarnos en lo que nuestros hijos necesitan, tratamos de imponerles una manera de ser, pensar y hacer que nos complazca.

La cruda realidad de la paternidad

No hemos de tener miedo a reconocerlo: vivimos en una sociedad hipócrita, llena de máscaras, convencionalismos y mentiras. Y el tema de la paternidad no escapa de esta tendencia. En todos lados somos condicionados para ver lo maravilloso que es tener hijos. Se nos dice que el día de su nacimiento experimentamos una felicidad sin precedentes y que es lo mejor de la vida.

Y no digo que no sea así, pero muy pocas personas se atreven a decirnos la parte oscura de la paternidad, y cómo ésta marca un antes y un después en nuestra manera de vivir.

La consciencia no trata sobre verlo todo de color de rosa, sino de alinear nuestra percepción con la realidad. Es por eso que, al no conocer los inconvenientes de ser padres, somos inconscientes y tomamos decisiones precipitadas.

Cuando la parte más oscura de tener hijos nos llega por sorpresa, sin ninguna preparación mental ni emocional, nos decepcionamos. “Esto no es lo que me habían contado”, pensamos. Empezamos

a entrar en un bucle negativo que tampoco nos permite ver la maravilla de ser padres. Y lo peor de todo es que, inconscientemente, empezamos a culpar a nuestros hijos de las consecuencias de nuestras propias decisiones.





La crianza respetuosa

Después de todo esto, puede ser que nos sintamos de bajón si ya somos padres o tenemos planeado serlo. Sin embargo, existe una manera de afrontar la paternidad que nos permite cosechar mejores resultados para nosotros mismos y también para nuestros hijos.

Se trata de la crianza respetuosa, un nuevo paradigma gracias al cual podemos disfrutar al máximo de los buenos momentos, lidiar con los instantes más difíciles, crear una familia unida y contribuir al desarrollo de nuestros hijos.

Al fin y al cabo, la paternidad es neutra, en el sentido de que nosotros podemos elegir la actitud con la que la afrontamos. Y, dependiendo de la actitud que

adoptemos, conseguiremos mejores o peores resultados. En este sentido, cada vez más padres se ven llamados a invertir en sí mismos para relacionarse de la mejor manera posible con la aventura de tener hijos. Apuestan por sanar sus heridas, por gozar de conocimiento que los empodere y por aprender herramientas prácticas que les permitan gestionar mejor las etapas críticas.

Y es gracias a estos padres que podemos dejar de reproducir patrones repetitivos que llevamos décadas e incluso siglos repitiendo en la sociedad, y que generan mucho sufrimiento en unos niños que acaban convirtiéndose en adultos con muchos problemas emocionales, psicológicos y espirituales.



**Cambiar la crianza es,
sin duda, cambiar el
futuro de la humanidad,
ya que conseguiremos
que las nuevas
generaciones crezcan
con mayor amor propio,
responsabilidad,
libertad y madurez.**

5 claves para ser el cambio que quieres ver en tus hijos





La paternidad se trata de guiar a la próxima generación y perdonar a la última.

PETER KRAUSE



1. Sana tu propia infancia

A la hora de ser padres, la primera pregunta que deberíamos hacernos es: ¿Somos realmente personas maduras emocionalmente?

Básicamente porque no sabremos cómo atender emocionalmente a nuestros hijos si antes no hemos sabido cuidarnos a nosotros mismos. Si no hemos conseguido cosechar paz en nuestra vida y seguimos en conflicto con nosotros mismos y los demás, los hijos sólo agravarán el problema.

De hecho, nuestros hijos nos hacen de espejo para poder ver aquello que aún debemos sanar dentro de nosotros, destapando con facilidad el lado oscuro que todos llevamos dentro y que normalmente negamos, escondemos y reprimimos por miedo a ser rechazados por el entorno social. El problema viene cuando, en lugar de aprovechar la oportunidad que nos ofrece la vida para cuestionarnos y sanarnos a nosotros mismos, lo pagamos con los niños, destruyendo su inocencia, autoestima y confianza.

La tentación de culpar a los padres

La gran parte de problemas que acarreamos como adultos tienen que ver con heridas no cicatrizadas de nuestra infancia. Y, sin duda, los grandes protagonistas en nuestros primeros años de vida son nuestros progenitores. Principalmente, porque cuando somos pequeños basamos toda nuestra felicidad, autoestima y confianza en la relación que tenemos con nuestros padres. Como mecanismo de supervivencia, nos apegamos a ellos y, por ende, somos muy sensibles a los gestos, palabras y acciones que realizan.

Es por esto que, a pesar de optar por la crianza respetuosa, es prácticamente

imposible que nuestros hijos crezcan sin ninguna herida de ningún tipo. Porque no se trata tanto de lo que nosotros hacemos, sino de la manera subjetiva en la que cada niño lo interpreta.

Pero claro, si aún siendo padres conscientes no podemos evitar que nuestros hijos tengan heridas, imaginemos lo que es crecer en un hogar donde se ejerce una crianza inconsciente. En estos casos, que por desgracia han sido una realidad para la mayoría de nosotros, los hogares son un caldo de cultivo para que los niños crezcan con graves problemas emocionales y psicológicos.



Malos padres con buenas intenciones

Por supuesto, no estamos hablando de que los padres tengan malas intenciones a la hora de criar a sus hijos. La realidad es que la enorme mayoría lo hacen lo mejor que pueden y con las intenciones más puras. No obstante las buenas intenciones son necesarias pero no suficientes para conseguir resultados satisfactorios.

Quiero recalcar esto: tus padres tenían la mejor intención del mundo, no querían trasladarte las heridas que ellos tenían de su relación con sus propios padres y su infancia. Ellos querían amarte, pero no gozaban de la consciencia ni el conocimiento para hacerlo. Básicamente, porque han sido víctimas de una sociedad deshumanizada y de una educación penosa, que no les ha enseñado a gestionar su propio mundo emocional y mental.

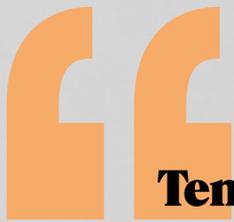
Sanar tu pasado es transformar el futuro de tus hijos

Si no quieres que a tus hijos les pase lo mismo que te pasó a ti, lo primero que debes hacer es perdonar a tus padres. No de forma ciega, sino comprendiendo

que hicieron lo mejor que pudieron con las circunstancias que les fueron dadas. Por otro lado, debes perdonarte a ti mismo porque también contribuiste (aún sin saberlo) a generarte esas heridas. Si haces este trabajo, conseguirás soltar una carga tremenda de culpabilidad y rencor que guardas inconscientemente hacia tus padres y hacia ti.

La diferencia entre tus padres y tú, muy probablemente, es que tú tienes a tu disposición las herramientas para sanarte y romper la inercia familiar de ir pasando heridas, traumas, expectativas y todo tipo de limitaciones de generación en generación. Ten en cuenta que de ti depende ser el punto de inflexión en tu árbol genealógico.





Tener hijos no nos hace madres ni padres, del mismo modo que tener un piano no nos convierte en pianistas.

MICHAEL LEVINE



2. Sé jardinero, no escultor

La mayoría de nosotros lo hemos vivido así: nuestros padres quieren que nos amoldemos a su propia manera de ser, pensar y hacer. Básicamente, porque les da miedo que no encontremos nuestro camino y no sepamos valerlos por nosotros mismos. Es normal e incluso digno que nuestros padres tengan estas intenciones, pero el problema viene cuando su miedo no les deja ver al ser humano único y singular que somos.

Los padres-escultores

Aunque es una lástima, la realidad es que los padres solemos ser escultores, intentando que nuestros hijos se conviertan en adultos normales, alineados con los cánones de pensamiento y de comportamiento mayoritarios en la sociedad. Así es como poco a poco los niños van construyendo una identidad falsa para adaptarse, olvidándose de su verdadera esencia y obstaculizando el florecimiento del potencial único que traen al nacer.

Cuando llega la adolescencia, los hijos empiezan a sentirse asfixiados porque los padres los quieren esculpir a su imagen y semejanza, pero ellos empiezan a encontrar su propia individualidad. Ahí chocamos en lo que coloquialmente se llama la edad del pavo, que no es nada más que un ser humano que se está rebelando contra las doctrinas que le dicen cómo tiene que ser.

Aquí es cuando los padres debemos ser muy conscientes de que una cosa es poner límites y otra muy distinta, imponer limitaciones. Un niño al que se ha educado con límites sanos empezará a encontrar su verdadera esencia al mismo tiempo que se hace responsable de sus acciones. En cambio, otro niño que haya sido educado con limitaciones impuestas empezará a rebelarse de una forma desequilibrada, creando otra identidad ficticia que vaya en contra de la autoridad de los padres y enajenándose aún más de su esencia.

Los padres-jardineros

La nueva mentalidad que adoptamos los padres conscientes tiene que ver con dejar de auto percibirnos como escultores y empezar a vernos como jardineros. Y dejar de concebir a nuestros hijos como piedras a las que tenemos que dar forma y empezar a verlos como

semillas con un potencial inherente y único. Desde la mentalidad del jardinero, tomamos consciencia de que nuestros hijos vienen a este mundo a través nuestro, pero no nos pertenecen. Que lo mejor que podemos hacer para que sean felices y maduros es facilitarles el camino para que se encuentren a sí mismos, poniendo límites cuando sea necesario y, a la vez, aunque dé miedo, ofreciéndoles libertad para que experimenten, se equivoquen y aprendan.

Desde luego el camino del jardinero requiere de un proceso de aprendizaje y práctica, debido a que nuestro ego intentará controlar lo máximo posible. Por eso es tan importante cultivar el desapego en relación a nuestros hijos. Porque, al fin y al cabo, su vida es responsabilidad suya, nosotros solo tenemos que procurar que tengan las mejores condiciones posibles para que la semilla empiece a brotar.

Por supuesto, desapego no significa indiferencia, esto sería irnos al otro extremo. La indiferencia significa que no damos el afecto, atención, tiempo y amor que los hijos necesitan. En cambio, el desapego significa que cuidamos lo máximo posible de nuestros hijos y les damos todo lo que necesitan, pero somos capaces de mantenernos al margen cuando se trata de respetar su libertad.

3. Comprende a tus hijos

En la relación con nuestros hijos tenemos que cuidar de cómo somos nosotros como padres, pero también tenemos que comprender cómo ellos funcionan para poder adaptar nuestra forma de actuar a sus necesidades. En este sentido, el cerebro de los niños evoluciona muy rápido, por lo que es muy importante conocer las capacidades psicológicas de cada estadio de su desarrollo.

Los niños son esponjas

Hasta los 7 años, los niños absorben absolutamente todo lo que pueden de su entorno. A través de los cinco sentidos, su cerebro busca recopilar la máxima información posible sobre la realidad con el objetivo de garantizar su supervivencia. Es fundamental entender que, a estas edades, el cerebro no distingue entre lo que está bien y lo que está mal, sino que simplemente absorbe todo lo que puede.

En este sentido, es de vital importancia que seamos un buen ejemplo para nuestros hijos. De hecho, para educarlos bien, lo primordial es que nos centremos en ser adultos felices, maduros y bondadosos. Ellos empezarán a copiar nuestros



Es propio de un padre sabio conocer a su hijo.

WILLIAM SHAKESPEARE



comportamientos gracias a las neuronas espejo, un tipo de células cerebrales que nos ayudan a aprender por imitación.

Las relaciones que nuestros hijos irán desarrollando estarán muy condicionadas por el trato que hayan visto entre el padre y la madre. Por eso es tan importante encontrar espacios para cuidar la relación de pareja, que normalmente se ve resentida por la llegada de los hijos. Es crucial invertir tiempo y energía en cultivar una comunicación honesta, así como mantener momentos de intimidad y adoptar la mentalidad de trabajar en equipo.

Tus hijos necesitan amor del bueno

Tantas veces nos preocupamos por tener hijos inteligentes y perfectos que olvidamos que lo que en realidad

necesitan para ser felices es que les demostremos que los amamos. En occidente sobrevaloramos lo intelectual y subestimamos lo emocional, tratando a nuestros hijos como si fueran robots.

Por otro lado, también sobrevaloramos el poder que tienen las cosas materiales en su felicidad. Debido a que los adultos estamos infectados por los virus del materialismo y el consumismo, proyectamos en ellos nuestros mismos defectos. Sin embargo, un niño valora mucho más lo intangible, ya que puede usar su imaginación para mantenerse estimulado.

Ya que hoy en día no podemos contar con el sistema educativo para que estimulen su parte más emocional, los padres tenemos que responsabilizarnos de ello. Nuestros hijos necesitan que les recordemos que los amamos, tanto a través de palabras como de gestos.

Que juguemos con ellos, que les sigamos el rollo en las innumerables historias que su imaginación es capaz de inventarse. Que los elogiemos por lo que hacen bien y que les digamos lo que está mal, pero sin castigos ni humillaciones. Que les ayudemos a entender sus propias emociones y las de los demás.

Cómo aprenden los niños

Además de la imitación, los niños necesitan aprender a través de la práctica. Por eso es muy importante no malcriarlos, y desde bien pequeños ir dándoles retos y responsabilidades para que aprendan nuevas habilidades. Esto, además, les ayudará a sentirse bien, a aumentar su confianza y a desarrollar la disciplina.

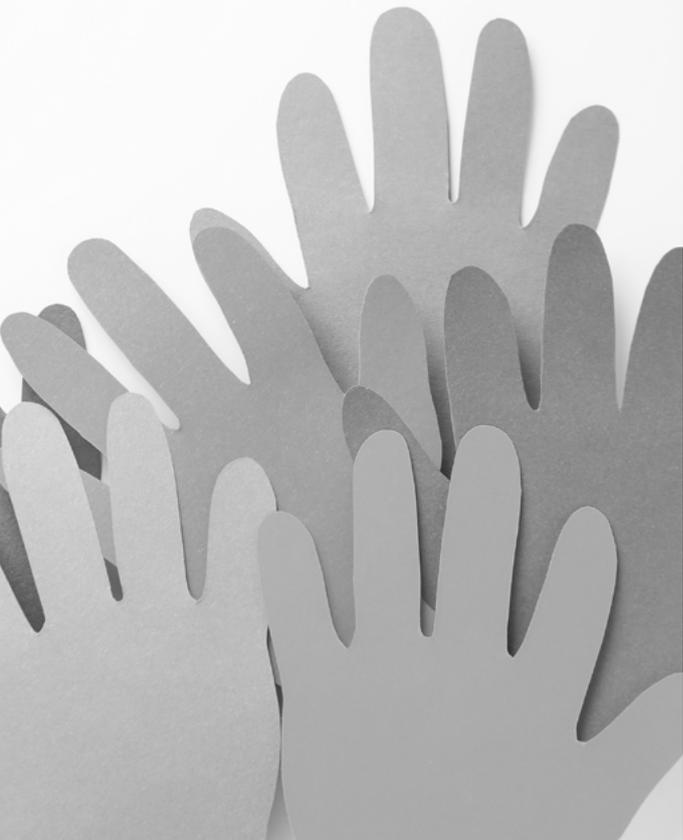
Por otro lado, los niños aprenderán mucho más fácilmente si se les enseña de manera divertida, creativa y a través de juegos. Debemos conectar emocionalmente con ellos para que interioricen mucho mejor los aprendizajes. Debemos cuidar de que dichas emociones sean positivas, para que el niño mantenga la curiosidad innata por aprender, primordial para que sea feliz, inteligente y maduro.





Como tratemos al niño, el niño tratará al mundo.

PAM LEO



4. Educa con respeto

Si somos honestos, en nuestra sociedad no es frecuente que se trate a los niños con respeto. Normalmente se les desprecia, se los hace sentir inferiores e, incluso, cuando cometen algún error, se intenta que interioricen que son malos. En lugar de tratarlos con la delicadeza que merecen como seres humanos que aún no saben defenderse, se los trata (en esto sí) como si fueran adultos.

En este sentido, debemos tener muy claras las necesidades que tienen los niños para, primero, que éstas no los hagan más vulnerables de lo que ya son y, segundo, para ayudarles a cubrir dichas necesidades. Si conseguimos ambas cosas, los niños tendrán un desarrollo sano.

La conexión y el respeto mutuo

Los seres humanos somos seres muy sociales, por lo que necesitamos sentirnos conectados a la familia. Como padres, nuestra misión es hacerle saber a los hijos que son plenamente aceptados como parte del grupo familiar. Pero no solo esto, sino también hacerles saber



que son indispensables para que la familia funcione. De hecho, es bueno animar a los niños a que aporten su granito de arena en lo que puedan, ya que así satisfacen su necesidad de pertenencia y contribución al grupo.

Por otro lado, los niños tienen la necesidad de ser respetados por quiénes son, y también de aprender a respetar a los demás. Se sienten bien cuando notan que son bien tratados y que están tratando bien a las personas más importantes de su vida, como pueden ser sus padres, hermanos, amigos del colegio y otros familiares.

Para conseguir este respeto mutuo debemos poner sólo los límites imprescindibles. Además, es recomendable que no sean límites rígidos, sino que sean pautas de comportamiento flexibles y que dependan de las circunstancias. Si somos demasiado estrictos, corremos el peligro de criar hijos temerosos. Este temor se puede convertir en sumisión o rebeldía, dependiendo de la personalidad del niño.

Por supuesto, la clave de la crianza

respetuosa no se trata de irnos al otro extremo y dejar de poner límites. Los niños son criaturas maravillosas pero inconscientes, y necesitan de nuestra guía para madurar. De lo que hablamos aquí es de que, cuando nuestro hijo infringe una pauta de conducta, le ayudemos a reflexionar sobre sus actos. Además, que lo inspiremos para que entienda que el valor de la pauta de conducta no es la obediencia, sino evitar acciones que dañen a la familia y a él mismo.

La comprensión y la capacitación

Por eso demuestra total ignorancia castigar a un niño por tratar mal a su hermano, pintar la pared de la habitación o cualquier otra conducta que nos saque de quicio. Para que el niño empiece a tomar consciencia de sus propios sentimientos, primero tenemos que hacerlo nosotros. En lugar de quedar atrapados en su comportamiento y en las consecuencias que tiene, tenemos que esforzarnos para descubrir el motor de la acción: la emoción.



El niño necesita saber qué es esa fuerza que le ha llevado a actuar impulsivamente. No contribuimos a cubrir esta necesidad si lo juzgamos y castigamos por el comportamiento que ha tenido. De hecho, provocamos que el niño empiece a reprimir sus sentimientos, con las consecuencias nefastas que esto tiene para sus relaciones, tanto consigo mismo como con los demás.

Por otro lado, nuestros hijos tienen ganas de crecer. Necesitan sentir que están evolucionando, que hoy son más capaces que ayer. Para ello, la clave está

en animarlos a hacer cosas, a probar, a experimentar, a curiosear y a explorar. Eso sí, nosotros, como padres, debemos acompañarlos en el proceso.

Y hacerlo con una actitud que estimule la libertad del niño: mostrándoles confianza para que sepan que estamos allí si pasa algo o para que sientan que los errores son naturales y se aprende de ellos. Por otro lado, los debemos tratar con afecto, quitándole hierro al asunto cuando no consiguen lo que se proponen y felicitándoles cuando aumentan sus habilidades.

5. Gestiona los conflictos con sabiduría

Gestionar los conflictos con los hijos requiere que seamos personas maduras, capaces de afrontar estos problemas con sabiduría y serenidad.

De hecho, es fundamental dejar de concebir los conflictos como un problema y empezar a verlos como oportunidades. No en vano, los conflictos son un entrenamiento para los padres, porque nos permiten superar los impulsos a

corto plazo que tienen que ver con el enfado, la agresividad y el castigo.

En cambio, tenemos la oportunidad de responder desde una parte mucho más sabia y consciente de nosotros mismos. Cuanto menos caigamos en la tentación de actuar impulsivamente, más desarrollaremos nuestra consciencia y más fácil nos será actuar de manera eficiente para resolver el conflicto y hacer



Solo hay dos legados duraderos que podemos dejar para nuestros hijos: uno de estos son raíces, el otro, alas.

HODDING CARTER



que nuestro hijo se sienta respetado.

Presencia y escucha

Para gestionar los conflictos con sabiduría, es fundamental aprender a estar presente. Esto significa estar disponible y abierto emocionalmente a lo que suceda en cada momento. Estar presente significa no luchar contra la realidad ni resistirte a lo que pasa. Implica no juzgar y aceptar que existe el conflicto para poder responder de forma calmada y tranquila a lo que sucede. Estar presente es estar conectado contigo mismo y con tu hijo, priorizando la relación entre vosotros.

Detrás de todo conflicto hay una necesidad no satisfecha. Para poder acompañar a tu hijo como éste necesita es importante saber escuchar qué hay detrás de un mal comportamiento. Hazte estas preguntas: ¿Cómo se siente tu



hijo? ¿Qué necesidad hay detrás del conflicto? Si te cuesta poner nombre a sus emociones y necesidades puedes ayudarte de una lista para que sea más fácil. Incluso puedes compartirla con tu hijo para que aprenda a poner palabras a lo que le sucede.

Validación, conexión y reconocimiento

En el mismo sentido, es importante que los hijos se sientan validados, conectados y reconocidos cuando surge un conflicto. Si no conseguimos esto, lo más probable es que nuestros hijos dejen de contar con nosotros cuando tengan un problema o que se vuelvan mentirosos porque tienen miedo a no ser aceptados por lo que sienten o hacen.

Antes de todo, tenemos que validar lo que sienten. Validar significa aceptar.



Transmítele que está bien sentir lo que siente (no estamos validando el comportamiento sino la emoción) e intenta calmarlo con un abrazo, con voz suave o simplemente estando con él, acompañándole en su experiencia emocional. Una vez hayas conectado con tu hijo a nivel emocional podrás ocuparte de su comportamiento.

Después de la validación, la clave está en conectar y redirigir. Una vez hayas puesto nombre a lo que siente y hayas reconocido la necesidad que hay detrás, redirige su comportamiento proponiéndole otra forma más funcional de satisfacer su necesidad.

El último paso es el reconocimiento. Una vez haya pasado todo, los niños necesitan saber que seguimos a su lado. También puedes ponerle “el lazo” al conflicto hablando del aprendizaje que se esconde detrás de lo vivido. Hazle saber lo importante que es para ti y lo mucho que confías en él.

Hasta aquí esta guía para convertirte en la madre o el padre que tus hijos necesitan para tener unas raíces profundas y unas alas fuertes. Espero que te haya cuestionado, inspirado y motivado. Y si te atreves a hacer el gran viaje, te invito a cursar el **Máster en Crianza Respetuosa de Kuestiona**.





www.kuestiona.com