CURSO

Semillas de conexión

EDUCANDO
EN CONEXIÓN

BLOQUE 1

INTRODUCCIÓN Y BIENVENIDA

INTRODUCCIÓN

«Aceptarnos, reconocernos y perdonarnos es nuestro cometido. No tenemos que ser los padres y madres perfectos, ni los mejores educadores del mundo: tenemos que ser nosotros mismos con nuestras limitaciones y virtudes.»

¡Hola, muy buenas! Sed muy bienvenidos y bienvenidas a este curso: Semillas de Conexión. Me hace muchísima ilusión que estés aquí, me encanta que hayas decidido priorizar tu relación con tus hijos e hijas y empieces a cultivar desde ya esta conexión con ellas y con ellos, contigo mismo y con el resto de personas de tu entorno.

Mi nombre es Beatriz y soy la impulsora, creadora, la madre de este proyecto que es Educando en Conexión en que participamos más personas, entre ellas mi marido, con el que he escrito alguno de los libros que ya te mostraré más adelante.

Me gustaría darte la bienvenida a este nuevo curso que hemos creado. Es un curso introductorio para no saturarte de información, si es tu primer contacto con esta forma de entender la educación, la crianza y la vida.

Los pilares de nuestro modelo Educando en Conexión son: Montessori (estoy formada como guía Montessori), la Disciplina Positiva (DP) o la psicología individual. También soy educadora de DP desde hace un montón de años. También estoy formada en todo lo que tiene que ver con apego, en el círculo de seguridad y, por supuesto, también la crianza consciente, porque muchas veces queremos avanzar mucho más rápido de lo que nuestra historia y nuestro cuerpo nos está permitiendo. Tengo también formación, y eso lo vais a ver reflejado en el curso, en Escucha Activa, en Gestalt (estoy formada en técnicas gestálticas para la infancia y la adolescencia), en comunicación no violenta, también en naturaleza.

Tengo muchísima formación y al final me ayuda mucho a ver las cosas desde un punto de vista, tomando mucha distancia. Aunque os tengo que decir que, realmente, yo lo que estudié fue Turismo, luego Ciencias Del Trabajo y luego Derecho. Y ese era mi camino porque me importan mucho las personas. Simplemente pienso que ahora mi lugar es éste, porque puedo influir no solo en las personas, sino en las personas a las que crean esas personas. Así que esto es el trabajo de muchos años.

Soy madre desde 2011, si contamos el embarazo, desde 2010, y lo que ves hoy es la introducción a lo que es la conexión que me hubiera gustado recibir en aquel momento. Me hubiera ahorrado muchísimas lágrimas y me hubiera ahorrado mucho tiempo de búsqueda de información.

Ya sabéis que tenemos otros cursos que os pueden servir, pero el resumen es éste y creo que en muy poquito tiempo hemos podido haceros llegar un montón de información muy importante, que os va a ser muy útil y que podéis empezar a aplicarla desde ya. No tenéis

ni siquiera que esperar a terminar el curso, podéis empezar a aplicar todo lo que hablemos desde ya.

El curso está estructurado en lecciones, cada lección lleva un vídeo. Este vídeo también lleva audio y además hay una propuesta con un audio extra tipo podcast, y también hay un ejercicio en PDF que podéis rellenar. Esto de rellenarlo igual os da pereza, yo lo deja a vuestro libre albedrío. Sí que es verdad que las personas que han hecho cursos conmigo me dicen que les viene muy bien pararse a pensar y no tragar lo que digo, sino digerirlo.

Este es tu curso, tú lo puedes usar como quieras. Sí que te animo a que antes de pasar a la parte práctica de herramientas le des un vistazo a la parte de la teoría. La hemos procurado hacer muy, muy cortita, muy, muy al turrón, porque sabemos que estás super ocupado/a y quieres desde ya poder criar a tus hijos e hijas con la máxima conexión posible.

En esta bienvenida tenéis un podcast en el que vamos a hablar de Montessori y de Disciplina Positiva, que son mis dos grandes pilares.

Y además, por supuesto, este curso no está destinado a madres, aunque seguramente sean la gran mayoría de las personas que lo realicen. Queremos invitar a las figuras parentales de todo tipo, sean abuelas, abuelos, tíos, tías. Todos los que estamos creando vínculos de apego necesitaríamos hacer este curso.

Especialmente a los papás, os damos la bienvenida y que sepáis que vais a tener también un podcast en el que Miguel Angel, mi marido, habla de paternidad porque queremos que os sintais acogidos también. Porque muchas veces sí que hay “una tendencia a”, como mi gran público son mujeres, pues yo acabo por afinidad, solo dirigiéndome a ellas. Hoy quiero hacerte partícipe a ti que eres un papá, un padre, quiero darte la bienvenida a este curso de forma especial y por eso vas a tener tu propia bienvenida en podcast.

Gracias por estar aquí.

Por supuesto, en este curso, que es superficial, no vamos a tratar conceptos que puedan ser muy dolorosos, pero quizás en algún momento sí que lo puede es. Así que, antes de empezar siempre vamos a ver cómo estamos, qué estamos sintiendo, pensando y decidiendo. Vamos a pensar qué emoción tengo, qué me gustaría aprender. Podemos respirar un par de veces o tres veces antes de iniciar. Y si en algún momento notas que lo que estamos hablando o lo que estás escuchando es demasiado para ti, date el permiso, por favor, de parar y escucharlo en otro momento. Porque aunque el curso está hecho con la mayor de las benevolencias, con la intención de ayudaros a conectar, quizás estemos tocando temas que son dolorosos. Así que os pido que tengáis esa sabiduría y que podáis de verdad cuidaros, no para poder cuidar, sino porque os lo merecéis. Podéis cuidaros en todos los sentidos de la palabra cuidar. No es sólo irse a un spa, sino también cultivar un diálogo interno que me respete.

Espero que os encante, que lo disfrutéis, que lo vais a tener para siempre, es decir,)para siempre, igual es mucho tiempo), pero no caduca, así que disfrutadlo con mimo, saboreadlo.

Podéis hacerlo a ratitos, podéis hacerlo del tirón.

Vosotros, vosotras, sois los expertos, espero que os encante.

1. BIENVENIDA

«El cambio vino cuando nos dimos cuenta de que gritábamos porque creíamos que podíamos hacerlo; porque nos habían enseñado que cuando nos tocara criar a nuestros hijos el grito sería una herramienta infalible.»

Sed muy bienvenidos y bienvenidas a este nuevo curso Educando en Conexión. Quizá me conocerás de otros cursos, o de otros bundles, o de algunos retos, conferencias, talleres, lo que sea.

Mi nombre es Bei y desde hace unos años contribuyo, en la medida de mis posibilidades, a difundir que una forma diferente de conectar y educar con los niños, con las niñas y de otras personas adultas puede ser posible.

En este nuevo curso, hemos recogido un poco nuestra trayectoria. Mis primeras formaciones fueron encaminadas hacia Montessori. (Me encanta, lo sabréis quienes me conocéis), Montessori como forma de ayudar y apoyar la exploración de los niños y las niñas, de cultivar su autonomía y apoyarles en sus aprendizajes. Y cuando empecé a compartirlo con otras familias, me di cuenta de que necesitaba algo más.Y ese algo más fue para mí la Disciplina Positiva (DP).

Hace unos años me formé como educadora de Disciplina Positiva, con mi mentora Marisa Moya, y desde entonces llevo difundiendo que también es posible unas relaciones más horizontales y más conectadas con las niñas, los niños y el resto de personas que tenemos el privilegio de conocer. Y en estos años, aunque tanto Montessori como Disciplina Positiva han sido siempre la base de mi forma de entender la crianza y donde me he apoyado muchísimo, es verdad, que se me quedaba un poco corto y entonces abrí un poco el abanico.

Hicimos también un montón de formaciones más y esta formación (este curso) es un poco ese resumen de mi trayectoria de formación desde hace 8 años. Sé que son un montón de años los que me llevo formando en crianza, en distintas ramas, quedándome un poco con lo que yo consideraba que era más útil, lo que resonaba más conmigo y que hoy te traigo en un curso que será muy extenso, pero para ti será muy resumido. Te traigo lo esencial para que puedas empezar a aplicarlo en tu día a día.

Por supuesto, no como una herramienta sin más, sino como una forma de mirarte hacia ti mismo, hacia adentro, hacia tu niño interior, hacia la persona que fuiste en su día, y también para acercarte un poco más hacia esa persona que prometiste ser y que ya está siendo.

Ojalá que este curso te traiga muchas alegrías y que te ayude en este proceso tan bonito que es apoyar y educar a las personas que ya son el futuro.

¿Cómo vamos a organizar este curso? Por un lado, los temas están organizados en bloques.

Va a haber un bloque que es el de la teoría, otro bloque que es el de la práctica y en cada uno de los bloques habrá algunos temas.

Los temas van a estar constituidos por un vídeo, unos audios que van a tener ejercicios extras y un plan de acción.

Si me preguntaras qué crees que es lo mejor para hacer este curso, yo te diría que en pequeños pasos. Una lección a la semana, más o menos, una lección cada tres días. Las necesidades que tenemos son muy distintas.

Quizá, para algunas personas sea mejor hacer el curso en plan intensivo. Como lo vais a tener para siempre, lo vais a poder seguir haciendo siempre que queráis, porque vamos a remover bastante, aunque es un curso online y siempre tenemos mucho cuidado de no hacer más daño que del bien que queremos aportar, pero vamos a remover.

La idea es que cada uno sepa dónde está su límite, la cantidad de información que puede recibir y que os escuchéis mucho. El curso está hecho con la mejor de las intenciones y con el máximo de los cariños, pero si en algún momento, durante el curso, te sientes que no estás a gusto, que hay algo en tu interior que se está moviendo demasiado, si en algún momento te sientes ofendido o muy dolido por algo que te estoy diciendo, por favor, para, porque el objetivo no es que te hagas daño, sino todo lo contrario,que te ayude y que te aliente. Si por otro lado necesitas seguir y empacharte del curso y hacerlo en un solo día, en una sola tarde, pues bien hecho está, porque vas a poder seguir teniendo información, porque el contenido no caduca. Quizás sí que te recomendaría que veas los vídeos y hagas los ejercicios, y en una segunda ronda puedas acceder a los extras. Pero como te digo, tú eres experto, tú eres tu experta y sólo tú sabes lo que necesitas.

Durante el curso, muchas veces diré niños y niñas, pero otras muchas diré ¨de pequeño" o "de pequeña", cuando hablo de pequeño en masculino, me referiré a los seres humanos y cuando me refiera a pequeña seguramente me estaré refiriendo a las personas. Es decir, que este curso no está pensado ni para mujeres ni para hombres, ni siquiera estaba pensado sólo para figuras parentales. Está pensado para personas, sean del sexo que sean, que quieran seguir profundizando en su autoconocimiento y poder tener unas relaciones más conectadas.

Quizá te estás preguntando de qué va este curso, cómo se me ocurrió. Yo hace unos años que acompaño a familias de forma individual (y de forma colectiva en los cursos) a través de asesorías. Y en estas consultorías, yo me daba cuenta de que la mayoría de las preguntas se podían resolver sin necesidad de la asesoría, porque muchas veces es muy rico que alguien te pueda acompañar de uno a uno, pero había muchas dudas que se

podían resolver sin ella. Entonces llevo años pensando en un curso que pueda englobar todos esos saberes que yo tenía, porque había personas que se habían formado conmigo

tanto en Montessori como en Disciplina Positiva y necesitaban más. Y esta es la respuesta a ese curso, porque no solo vamos a hablar de Montessori y de DP , vamos a ir un poco más allá, vamos a investigar un poquito más todo lo que es el enfoque adleriano, vamos a hablar también de lo que es el círculo de la seguridad, de lo que es la Gestalt y de cómo puede ayudar a entender al niño, a la niña como un todo que viene ya completo y que nuestra tarea es simplemente apoyar y acompañar; también a través de la escucha activa que, para mí, es una herramienta maravillosa para hacer al otro, sentirse escuchado, sentido y acompañado, también la comunicación no violenta, que es cuando nos toca muchísimo la otra persona, y nos ayuda a poder expresarnos y contarle nuestras cosas de una forma asertiva y enfocada en las soluciones y entender que todas las personas tienen una necesidad que están tratando de satisfacer. Y también, para mí es muy importante entender cómo funciona nuestro cerebro. Entonces toda la parte de neurociencia que yo llevo estudiando muchos años va a estar aquí y es muy importante ponerla de manifiesto para que entendamos cómo funciona el cerebro de los niños y de las niñas.También estará presente la teoría polivagal que es algo que nos ayuda a entender por qué no siempre estamos capacitados para conectar, porque al final, sea lo que sea, la estrategia que uses, el método que uses, la forma que tengas de interactuar de igual. Lo más importante es: dos personas y que haya conexión entre ellas y puedan verse el uno al otro. La teoría polivagal nos permite entender por qué no siempre vamos a estar capacitados en ese momento para conectar con el otro y qué podemos hacer. Eso para mí es muy importante. Y también, para mí es muy importante la compasión, porque vamos a hacer daño muchas veces y lo más importante es reparar ese daño y sólo podemos reparar ese daño si hemos reparado primero ese daño con nosotros mismos. Y ahí entra en juego la compasión y ver al otro como un ser humano que también está aprendiendo igual que estamos aprendiendo nosotros. Por supuesto, la DP es una base muy importante en mi forma de entender la crianza porque nos da herramientas maravillosas. Pero antes de llegar a esas herramientas magníficas es necesario hacer un proceso personal profundo y darnos cuenta de cuál es nuestra intención. Por eso no basta, sólo con Disciplina Positiva, tenemos que hacer primero un proceso de construir una crianza en la que realmente podamos ser conscientes. Y muchas veces no vamos a poder hacer una educación completamente respetuosa, porque nuestro sistema nervioso, nuestras creencias, las herramientas, en un momento en el que estamos no lo va a permitir. Pero si somos conscientes de que no estamos interactuando con el otro de la mejor forma posible, en ese caso sí que vamos a poder reparar. Por eso me encantan las herramientas de Disciplina Positiva, pero siempre, siempre utilizadas desde un lugar en el que realmente hemos podido hacer esa trayectoria de crianza consciente.

Además de todo lo anterior, Montessori es muy importante, porque para mí es la base de todo. Me encanta la forma que tiene de mirar la doctora Montessori y me parece que es algo magnífico y aplicable a todas las etapas. Ya lo veréis durante el curso que no es sólo algo de un colegio elitista, podemos llevar la casa con un delantal y un escalón y ya está. Es una forma de mirar a los niños como si fueran verdaderos maestros. Para los más

pequeñines, me gusta mucho la forma de entenderlos cuidados y el movimiento libre que tiene la pedagogía Pikler.

Decirte que para mí, y esta soy yo, Bei, sería muy guay tener un cuadernito en el que ir apuntando cosas, pensamientos, recuerdos, cosas que de repente queramos conservar.

Para eso, para mí, la mejor forma es una libretita e ir apuntando a mano. Y aparte, que sepas que tenemos también un cuaderno de ejercicios relacionado con los ejercicios del curso, que podrás o bien imprimir o bien utilizar en tu ordenador y que lo tendrás disponible durante el curso. Incluso igual te lo imprimes y puedes por la parte de atrás escribir esas reflexiones que tengas y si necesitas más papel le puedes añadir más., Este curso está vivo. Quiero que lo toques, que lo manosees, y aunque el curso es online espero que estemos cerca de corazón.

Este curso es tuyo, que lo disfrutes como tú quieras.

Tú eres experto, tú sabes lo que necesitas.

Ojalá que te ayude en este camino.

BLOQUE 2

BASES DE LA CONEXIÓN

2. SER CASA PARA NUESTRAS CRIATURAS

«Hagamos, pues, un esfuerzo por valorar nuestros errores delante de ellos, como lo que nos permite mejorar y aprender, y no lo que nos atrasa y nos enfada. Los errores son oportunidades para valorar también la ayuda de los demás; no debemos privarlos de ello pues les ayuda a sentirse responsables e implicados.»

En esta lección os cuento cuál es la que considero la principal dificultad a la que nos enfrentamos a la hora de criar de una manera consciente y respetuosa. Abordamos un tema clave, para mí, que es la importancia de ser CASA para nuestros hijos e hijas.

La charla TED, para mí, es el punto de partida. Que al final de este curso podamos entender o saber o reflexionar sobre que somos los primeros influencers de nuestros hijos e hijas, que también somos influencers de cualquier persona que tengamos cerca, que podemos tener impacto en cada una de las vidas de esas personas y, sobre todo, que somos los influencers de nuestra propia vida. Por eso a mí me gusta mucho el vídeo, y por eso lo he compartido. Además de todo ese proceso vital, me gusta compartirlo porque son las bases de lo que es educar en conexión.

¿Por qué educar en conexión?¿Es esto una moda de repente?

Es algo muy habitual que la gente nos diga: "Bueno, pues a mí me criaron con azotes" o "A mí me criaron con castigos y no hemos salido tan mal". Y sin entrar a valorar que tan bien no hemos salido, yo lo que me preguntaría sería: "¿Y cómo sería yo ahora si hubiera tenido una crianza que hubiera promovido esa conexión con mi cuidador principal, con mis figuras de apego?¿Cómo sería mi autoestima? ¿Cómo sería mi auto valor? ¿Cómo me relacionaría yo con los demás? ¿Qué cosas hubiera hecho, si a pesar de todo ese daño que me hicieron, he salido bien? ¿Cómo hubiera podido ser si me hubieran tratado de la forma que yo esperaba, y por supuesto merecía?

De aquí nace Educar en Conexión.Y educar en conexión no significa que nunca, nunca, nunca vaya a haber un grito o nunca, nunca vaya a haber un castigo o una amenaza. Educar en conexión significa que yo puedo resonar empáticamente la mayoría del tiempo con tus necesidades.Y esto no significa que vayamos a ser madres o padres perfectos, no. Significa que, dentro de la medida de mis posibilidades, siempre que pueda (y no siempre voy a poder, y eso es importante también tenerlo en cuenta) voy a elegir conectar contigo en vez de simplemente corregirte.

¿Por qué hay veces que nos enfocamos tanto, tanto, tanto en corregir en vez de en conectar? Para mí, parte de tres errores. Y estos tres errores, que son oportunidades de aprendizaje, los iremos viendo poquito a poco en los siguientes días.

Os expongo ese primer gran error que estamos teniendo a la hora de intentar educar en conexión a nuestros hijos e hijas. Y es que, para mí, este gran error es probablemente el pilar de todo esto.Y para ello os pido que os imaginéis una casa y al jefe de obra, que os va a hacer esa casa. Cada vez que le preguntáis alguna cosa, dependiendo de su estado de ánimo o dependiendo del entorno de las personas con las que esté o dependiendo de muchos factores, de repente reacciona de una forma o de otra. Me imagino que salís corriendo y buscáis otra persona que os ayude a construir vuestra casa. Porque, desde luego, os va a dar la impresión de que ésta no es segura.

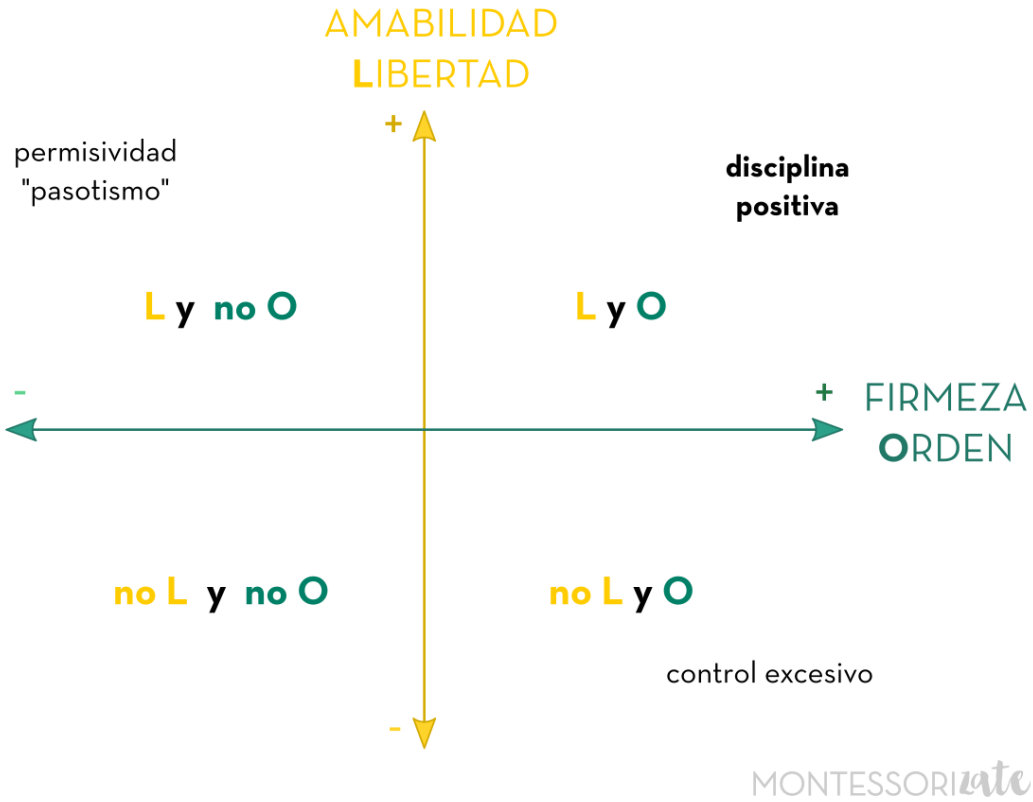
Con esta analogía quiero introducir este hecho.Y es que los niños y las niñas, los que viven ahora en el siglo XXI y los primeros homo sapiens que habitaron nuestro planeta, tienen unas características muy, muy comunes, y otras diferentes, sobre todo por la cultura. Pero todo lo que es biología es igual.

Los niños y las niñas necesitan sobrevivir. Y también necesitan vivir la vida de forma intensa, pero para que eso pueda darse, primero se tienen que sentir seguros. ¿Qué pasa? Que muchas veces las personas adultas, con nuestra forma de interactuar con ellos y ellas, no estamos garantizando esa seguridad.Y es que, muchas veces, cuando actuamos con premios, con castigos, con amenazas o con súplicas y con exceso de permisividad (que al final nos lleva a que realmente nuestra dignidad se esté poniendo en peligro) eso no garantiza que los niños y las niñas puedan sentirse seguros.

Ahora quiero que imaginéis esta casa sobre el terreno. Si yo la quiero poner sobre el terreno, no la puedo poner sin más. La he de construir sobre algo. ¿Sobre qué se construyen las casas? Sobre unos cimientos. Los cimientos no se ven, pero están. Y es muy importante que estén, porque eso es realmente lo que nos da seguridad del todo. Entonces, muchas veces, nos enfocamos en que los niños recojan los juguetes o que los niños se coman todas las verduras y se nos olvida cultivar esa conexión que es invisible y que está debajo de la casa.

Os voy a explicar algo que, para mí, es muy importante y es entender que nuestro estilo de crianza, del que venimos, va a condicionar mucho nuestro estilo de crianza actual. Y además, cuanto más estresados, cuanto más en situación de supervivencia estemos, más difícil va a ser construir patrones nuevos. De ahí la necesidad de cuidarnos, de trabajar en nosotros, de construir una vida lo más fácil posible y demás... Que ya iremos viendo.

Imaginaos un cuadro de los cuatro estilos educativos.



Tiene dos ejes: uno es el eje de la firmeza y el otro sería el de amabilidad. La firmeza es todo lo que tiene que ver con orden, con rutina, con estructura, con límites. Y la amabilidad es todo lo que tiene que ver con libertad, con autonomía, con validar las emociones y demás. En base a estos dos ejes, vamos a crear los distintos tipos de estilos educativos. Además hay positivo y negativo. Cuando no hay ni firmeza ni hay amabilidad, cuando no hay libertad ni tampoco estructura, cuando no hay una persona que sea más grande, más fuerte y a la vez más bondadosa, lo que va a pasar es que va a haber un estilo desorganizado. Este estilo desorganizado es el que va a dar lugar a un apego no seguro (que luego cuesta mucho trabajo para las personas adultas poder establecer estos vínculos que se dañaron en su vida).

Si venimos de un estilo educativo donde había mucha firmeza, mucha estructura, mucha disciplina, entendida en el sentido más duro y alejado de lo que para mí es la definición de disciplina.

(Para mí, un discípulo es una persona que está aprendiendo y disciplina significa enseñar. Y¿Cómo vamos a enseñar? Se puede enseñar con el ejemplo y con la conexión y con la bondad, o se puede enseñar con el miedo, con la vergüenza y la culpa. Disciplina va a

haber porque es enseñanza.¿Cómo vamos a llegar a explicar o vamos a cultivar esa disciplina? Pues eso ya es tarea nuestra, pero la palabra en sí es absolutamente neutra).

Entonces, cuando hay mucha firmeza, mucha estructura, muchos límites y hay poca libertad, hay poca movilidad, hay poco cariño, hay poca capacidad de poder expresar emociones, estamos ante un estilo autoritario.

Si vamos al polo opuesto, donde lo que hay son muy pocas normas, muy pocos límites, muy poca dignidad para los adultos que están cuidando, como que los niños se hacen muy, muy grandes, y no es un papel que les toca, porque una cosa es que, por supuesto, sean el centro de los cuidados y otra que de repente tengan demasiado poder, porque es algo que no pueden sostener. Entonces nos vamos al estilo permisivo. Hay mucha, mucha libertad, mucha autonomía, que igual ni siquiera se hace uso de ella.Y lo que no hay es firmeza. No hay límites, no hay normas.

A mí me gusta siempre que explico estilos educativos, hablar de Harry Potter.

¿Quiénes no habéis visto la peli, no habéis leído los libros? Después de 20 años, igual todas las personas han tenido oportunidad. Por lo menos de ver las películas.

En la primera peli ya se ve como Harry vive con su primo. Para el primo, la palabra que me viene, la etiqueta que yo le pondría es consentido. Se ha criado en un exceso de permisividad. Mientras que con Harry Potter, las mismas personas que cuidan a los dos, se han inclinado más hacia el autoritarismo o de hecho, me atrevería a decir que incluso al estilo negligente.

Harry Potter tiene un amigo, Ron Weasley que tiene una familia grande, con unos padres que les quieren un montón. Por supuesto, cometen mil errores. Se ve en los libros que han cometido errores, sí, pero se cultiva el vínculo lo máximo posible. Aunque es verdad que en algún momento haya amenazas o haya castigos, o igual ese amor incondicional no siempre está ahí… pero intentan, en la medida de sus posibilidades, estar en ese equilibrio entre lo que es la firmeza y lo que es la amabilidad.

Aquí me gustaría reflexionar sobre cuál es nuestro estilo de crianza. Reflexionar que tanto la firmeza como la amabilidad tienen su parte positiva y su parte negativa. Que si solo hay de una y cojea de la otra va a haber dificultades y lo mismo al revés.Y que lo ideal es buscar el punto de equilibrio. Y ¿cuál es este punto de equilibrio? Sobre todo imaginad que yo crío de una manera y mi pareja piensa lo contrario, para mí el punto de equilibrio es uno, pero igual para mi pareja es otro. Pues ¿cómo vamos a llegar al punto medio? Quizá con una regla y diciendo aquí. O decidir que el punto medio puede ser otro. O igual si de repente, viene una pandemia y nos confinamos, igual el punto de equilibrio es otro. Y si estamos de vacaciones, pues igual el punto de equilibrio es otro. Todos estos puntos de equilibrio están bien.

Y ¿cómo vamos a saber que estamos encontrando el equilibrio entre la firmeza y la amabilidad?¿Entre ser más grande y más fuerte y, a la vez, más sabio, más sabia y más

bondadosa, bondadosa?. Pues, observando las necesidades y las reacciones, las expresiones.

Los comportamientos son un gran indicio del bienestar emocional de nuestros hijos e hijas. Vamos a convertirnos en observadores de comportamientos, para así poder lograr una conexión con ellas y con ellos, que derive en un apego lo más seguro posible por haber invertido el máximo tiempo posible en este cuadrante.

3. ACOMPAÑARLOS A COMPRENDER EL MUNDO

«Los niños son muy observadores, su mente absorbente les mueve a serlo para poder adaptarse lo mejor posible al entorno en el que están creciendo. Sin embargo, no son tan buenos interpretando estas percepciones.»

En esta lección hablamos de la importancia de crear vínculos de conexión con nuestros hijos e hijas y de cómo el entendimiento puede llevarnos a conectar desde un lugar mucho más profundo.

Hemos estado hablando de seguridad, ahora vamos a hablar de conexión.

¿Qué necesitan los niños y las niñas para sentir que conectamos con ellos? Para mí, es entender que todas las personas, tengan la edad que tengan (sí, sí, los niños también) tienen razón.

Mi hija de tres años, cuando sale sin abrigo, a pesar de que luego se da cuenta de que tiene frío, está teniendo razón. Porque para su momento de desarrollo, para su capacidad, para su maduración cerebral, para su forma de entender el mundo, está teniendo razón. Entiendo que esto es como un choque muy grande para muchas personas: ¿Cómo va a tener razón?.

A otra de mis hijas, cuando tenía dos años, le encantaba coger chicles del suelo. Y teníamos que estar súper pendiente de ella. No la dejábamos comer chicles, pues ella decía, "pues los cojo del suelo". Y en ese momento, ¿cómo va a tener razón alguien que coge un chicle del suelo? Pero en ese punto, en su forma de entender el mundo, sí tenía razón.

Todas las personas tenemos nuestra propia verdad, nuestra propia forma de entender la vida, y por eso es importante que cuando vayamos a interactuar con nuestros hijos e hijas nos demos cuenta de eso. Bueno, con ellos y con todas las personas que podamos.

Para nuestras criaturas, somos sus figuras de apego principales. Tú puedes elegir si eres comprensivo y compasivo con alguien del trabajo o con un familiar o con un desconocido, incluso, con tu pareja. Con nuestros hijos e hijas, no siempre vamos a poder serlo, y está bien. Somos seres humanos imperfectos. Y a la vez, sí que es necesario que sea el máximo tiempo de las veces. Porque eso es lo que va a construir relaciones, como vimos anteriormente, seguras y sólidas, en las que ellos y ellas puedan ser quienes han venido a ser.

Para entender un poquito mejor esto, tengo una pequeña visualización que haceros. Para que veáis cómo muchas veces podemos sentirnos amenazados y por qué hacemos lo que hacemos. Voy a pedir que cerréis los ojos y penséis que estáis junto a vuestros amigos. Y estáis todos de las manos haciendo una celebración, un baile, una danza.

Podéis pensar que sois ahora adultos o podéis pensar que es cuando erais pequeñitos. Estáis todos cantando, siendo muy felices y de repente, miráis hacia atrás porque os acaban de golpear, y os golpean.Y le decís a la otra persona que, por favor, no te golpee, pero lo sigue haciendo.Y empieza a intentar arañarte las manos.Y empieza a dar patadas, incluso a morder.

Me gustaría que pensarais, si hubiera allí otra persona adulta de referencia, qué os hubiera gustado que hiciera en ese momento. Si tú todavía no tienes estrategias, ¿cómo reaccionarías ante esa amenaza? Porque la amenaza sigue ahí. De hecho, te acaban de clavar los dientes. Y me gustaría que pensarais qué estabas sintiendo, pensando y decidiendo. Qué decisiones estabais tomando sobre esa situación, sobre nosotros mismos, sobre el mundo. ¿Qué ibais a hacer si no hubiera venido ninguna persona adulta?.

Después de reflexionar sobre eso, ¿cómo cambiaría la situación si yo os dijera que lo que está ocurriendo es que hay un grupo de niños, niñas o personas adultas unidas, y que hay una persona, un niño pequeñito, que no tiene herramientas?. Un niño que acaba de llegar a un cole nuevo, por ejemplo. Que está el grupo ya hecho y nadie abre sus manos para volver a integrarle en él. ¿Cómo se sentiría ese niño? Probablemente, intentaría al principio buscar esa presencia de forma desesperada. Lo que muchas veces llamamos llamar la atención, como si fuera algo que no necesitamos los homo sapiens, como si fuera algo despectivo. Probablemente, luego entraría en luchas de poder. Quizá cuando se sintiera tan, tan no integrado, tan aislado, tan solo, lo que haría sería llegar a las manos. Y, normalmente, ese niño o esa niña que ha intentado todo lo que puede para pertenecer y contribuir de las formas que sabe, porque es muy pequeñito, solo tiene tres o cuatro años, pues acabaría, quizás aislado y solo y sin ganas de querer jugar ni querer compartir.

Ahora que os he dado esta información, lo veis muy claro. Viendo ese círculo de amigos y esa persona que intenta entrar. Esa personita pequeñita que no tiene otra persona con quien jugar y que quiere sentirse parte, quiere sentirse seguro, quiere sentirse integrado. Pero muchas veces, no nos damos cuenta de que los niños y las niñas, con esa forma que están teniendo de interactuar con nosotros y con nosotras, ese comportamiento muchas veces va a ser un síntoma, un síntoma de que no se sienten tenidos en cuenta.

Para Alfred Adler (que es el padre de la disciplina positiva, de la parte teórica en la que se basa la DP, que es la psicología individual) todas y cada una de las personas, tengan la edad que tengan, sean de donde sean, tienen una necesidad primordial, básica, que es lo que él llamaba "Gemeinschaftsgefühl". Que es algo así como un sentimiento de comunidad o sentimiento de compañía. ¿Qué hace ese sentimiento de comunidad? Nos hace que queramos pertenecer. Que queramos ser parte. Y que queramos también contribuir. Que queramos aportar trabajo, nuestra presencia a ese grupo y que eso tenga una serie de repercusiones.

Nos gusta estar en grupo. Somos seres sociales. Esto es lo que nos define como especie al homo sapiens. Parece lógico pensar que si venimos equipados con un sistema corporal nervioso y cerebral destinado a la conexión, pongamos en marcha los mecanismos que haga falta para poder pertenecer y contribuir. Porque, ese niño pequeñito o esa niña pequeñita no sabe que puede pedir ayuda a otros adultos. Esa es la parte que tenemos que explicarles.

Los niños y las niñas vienen con un programa cerebral que tiene años y años y miles de años de validez y es lo que nos ha permitido ser lo que somos hoy como especie.Y necesita de otras figuras de referencia para poder sobrevivir en el mundo. Porque además nacemos muy inmaduros y necesitamos mucho tiempo, la ayuda de nuestras figuras parentales y, en general, de la tribu entera.

Hay un proverbio africano que dice: “Para criar a un niño hace falta una tribu entera”. Y es así. Nos requieren mucha energía. Y precisamente porque nos requieren mucha energía, muchas veces, con todo ese ruido que hay, todas esas tareas, toda esa exigencia, todas esas cosas que hacer. Aunque las hagas al mínimo, ya es mucho, porque los cuidados en nuestra sociedad no se valoran, no se tienen en cuenta.

Muchas veces, con tantos frentes abiertos, pues se nos va a olvidar ver ese comportamiento inocente, de búsqueda de conexión, que está teniendo nuestro hijo nuestra hija, como una forma de querer llamar nuestra atención o de tener una lucha de poder, o de vengarse, o de acabar aislados porque realmente sienten que no pueden contribuir. Si eso pasa, nosotros podemos verlo de dos formas. Nos podemos tomar la conducta como algo personal o pensar que es el niño o niña el que tiene el problema, la dificultad y ya está. Y lo que tiene que hacer es dejar de estarlo. Porque va a haber un montón de ruido, porque “Vaya caprichoso… A ver qué se va a creer… Vamos a terminar en Hermano Mayor… Pues le tendré que poner más límites… Porque es que, fíjate, lo que pasa,…" O a sentirnos culpables: "Es que no soy suficiente. Es que no he hecho lo suficiente. Es que ya sabía yo que era mejor que no hubiera sido madre". Y todo este pensamiento que, muchas veces, se me viene a la cabeza, hace que dejemos de ver que el niño o la niña no tiene un problema, no es el problema.

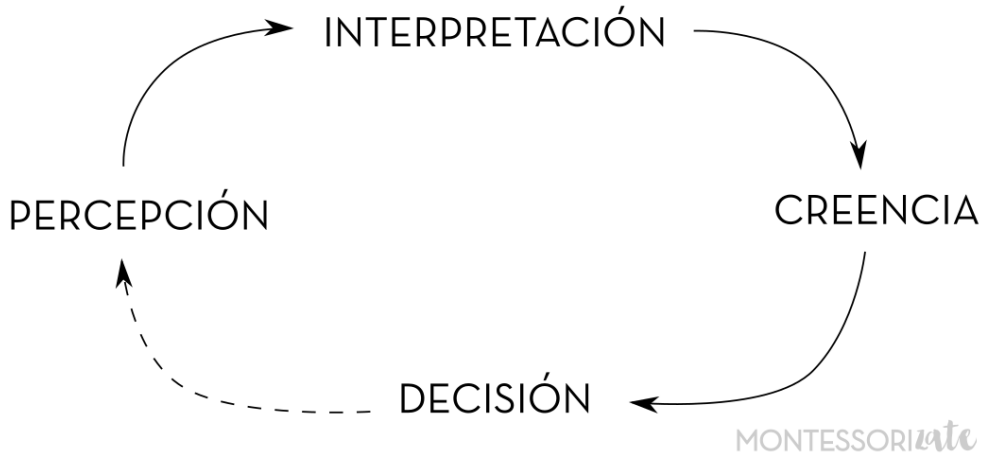
Nosotros, como pareja, o como sistema, madre-niño o madre-niña o padre-niño, padre-niña, cualquier sistema, incluso con los docentes, hay una dificultad de conexión. Y como el niño es homo sapiens y sabe que tiene que conectar con sus figuras parentales para poder sobrevivir, va a hacer lo que sea necesario.Y lo que sea necesario, puede ser, desde pintar una pared hasta entrar en una lucha de poder por los juguetes, hasta mordernos o intentar pegarnos.

Os preguntaba, ¿qué os hubiera gustado que hubiera hecho la figura parental que estaba cuidando ese círculo de amigos? Bueno, pues para mí, es muy importante que actúe en vez de que reaccione. Es decir, que pueda respirar antes de actuar con ese niño, con esa niña.

Para Alfred Adler, aparte de este sentimiento de comunidad, hay otro concepto que es la lógica privada. Que para mí, es muy interesante.

La lógica privada explica por qué las personas hacen lo que hacen y por qué pase lo que pase, tienen razón, aunque yo a primera vista no lo pueda ver. Y es que todas las personas venimos con un sistema, que es la lógica privada. Esta lógica privada nos permite interpretar el mundo. Cuando somos pequeños percibimos nuestra realidad a través de los sentidos. Observamos la realidad. Y en base a esa percepción, construimos pensamientos. Construimos interpretaciones de lo que hemos recibido a través de los sentidos.

En base a esas interpretaciones o pensamientos, vamos a construir una creencia.Y la creencia viene cargada de emoción. Y esa emoción lo que hace es ponernos en marcha. Y¿cómo nos pone en marcha? pues a través de la decisión, del movimiento.



En base al movimiento que haya, pasarán unas cosas o pasarán otras. Y por eso es muy, muy importante entender este modelo de la lógica privada. Porque es lo que nos va a permitir que sepamos cómo incidir. Porque son muy pequeños y en torno a los tres, cuatro o cinco años, este proceso mental ya está muy hecho. Es decir, nosotros, ahora como personas adultas, cuando estamos muy estresados, probablemente volvemos con mucha facilidad a esta forma de entender el mundo que teníamos con cuatro años.

Si ya somos adultos y hemos ejercitado nuestro cerebro, puede que podamos flexibilizar esta forma de entender el mundo, esta lógica privada. Pero en cuanto veamos un reto o una dificultad, si nos sentimos muy estresados, vamos a volver a lo que conocimos de pequeños.

Y es que los niños y las niñas no tienen experiencias vitales suficientes ni una capacidad cerebral, a nivel de desarrollo, suficiente. Las partes del cerebro que se encargan de poder razonar todavía no están hechas, por lo que tienen pensamientos muy egoicos. Es decir,

que no son capaces de ser empáticos con los demás. Y a la vez, cualquier cosa que ellos puedan hacer, por ejemplo, si yo me pusiera a llorar ahora mismo por algo que me ha

pasado o estuviera muy enfadada por algo que no tiene que ver con mis hijas, la que es muy pequeña, la que tiene tres años, se piensa (bueno,igual esa no, pero otra niña) piensa que ella ha hecho algo malo y por eso está enfadada mamá. Como que piensan "debo de ser yo el defectuoso". Por eso es muy importante que este paso de la percepción al pensamiento, de la percepción a la interpretación, podamos hacer un esfuerzo por darles más información y que puedan poquito a poco construir el mundo de una forma más amable con ellos y ellas.

Y ¿cómo vamos a hacer esto? Pues sin nada de prisa. Mucha calma. Porque vamos a irlo viendo.

Os he dejado un podcast en el que hablamos de validar emociones. Porque puestos a aprender herramientas nuevas, para mí es una de las más efectivas. Que además no es una herramienta para utilizar con los niños y las niñas.

Validar es una herramienta para estar en el mundo y nos permite reflejar a la persona que podemos resonar empáticamente con esa necesidad que ella tiene, aunque no podamos estar de acuerdo. Puedes validar la emoción sin estar de acuerdo con los actos que ha realizado esa persona.

También os dejo un ejercicio en el que vamos a dejar de darnos caña y vamos a empezar a enfocarnos en las cosas que sí estamos haciendo para que nuestro hijo o hija se sienta seguro, conectado, querido, en definitiva.

4. PRIORIZAR LA CONEXIÓN PARA LIDIAR CON EL ORGULLO Y LA IRA

«El orgullo lo podremos vencer con una mayor preparación que nos ayude a entender el cerebro de los más pequeños y ser así más humildes; mientras que sustituiremos la ira por la calma a través del autoconocimiento (cómo ha sido nuestra infancia y cómo hemos trasladado eso a nuestra edad adulta) y del autocuidado (sentirnos importantes y queridos por nosotros y nosotras mismas).»

En este vídeo hablamos de los grandes errores de las personas que acompañamos infancia, según María Montessori, pero también de las grandes soluciones que podemos tener en cuenta. Vamos a hablar de cómo superar el orgullo y la ira, y cómo, a través de la validación y de la información, podemos conectar con lo que nos ayude a sostener y dar presencia.

Ya hemos visto cuáles son esos dos primeros grandes errores a la hora de poder educar en conexión. Vamos con el tercero. Para mí, se basa en ese dicho popular (creo que tiene autor, lo buscaré para ponerlo) y es que nuestra tarea es dar raíces y alas. Y muchas veces, en el transcurso del día a día (a mí también me pasa y creo que nos pasa a todas las personas, porque criar es al final un ejercicio que hacemos sin apoyo, sin ayuda, con mucho ruido, mucha carga, mucha exigencia, poco reconocido socialmente) hay muchas tareas que hacer. Y en ese maremágnum de tareas que tenemos que hacer, muchas veces se nos olvida que nuestra tarea principal es dar raíces y dar alas.

Ya hemos hablado un poquito de cómo construir ese apego más seguro. De cómo podemos hacer para que realmente se sientan enraizados y que puedan saber que casa es una emoción, un sentimiento, una forma de querer a la persona que estamos teniendo delante y no solo un lugar. Y, muchas veces, se nos olvida esa parte. Igual, la estamos más o menos cultivando. Y se nos olvida la otra parte, que es la de dar alas.Y esta parte probablemente, sea de las más importantes, porque es necesario. Nuestra tarea es prepararlos para la vida.

La doctora Montessori cuando hablaba de su método (aunque a ella no le gustaba llamarlo método), decía que en vez de método lo podríamos llamar una ayuda para la vida, hasta que la personalidad humana pudiera desarrollarse. Esta ayuda para la vida es, muchas veces, lo que en el día a día nos falta. Nos queremos enfocar tanto en el resultado que se nos olvida que son importantes los procesos. Y vamos con mucha prisa, y eso hace que no podamos invertir (no he dicho perder) tiempo en debatir y en hablar de las cosas que nos preocupan. No tenemos tiempo para acompañar esas emociones y por eso, sin querer, muchas veces las reprimimos. Evitamos los conflictos, impidiendo que se pueda desarrollar esa potencialidad tan maravillosa que tiene el conflicto, por miedo a que invirtamos demasiado tiempo o que sea demasiado doloroso.Y a mí me cueste sostener

todo eso. Y entonces acabe muy cansada y tenga que añadir otra tarea más todavía. Y vamos a intentar tratarnos con mucho cariño. Sí, eso es parte de nuestra vida, de nuestra historia. Y poquito a poquito, lo podemos hacer cada día mejor.

La Doctora Montessori de nuevo, nos decía que los grandes peligros del educador (ella hablaba de educadora realmente, porque en ese momento lo que habían eran guías o maestras), de la persona educadora eran el orgullo y la cólera. El orgullo y la ira.

Y yo siempre pienso: "Vale, si estos son los grandes peligros, ¿cuáles son los grandes antídotos?"

Para el orgullo, para mí, es muy importante tener muy presente lo que es la humildad. Ese es el antídoto contra el orgullo. Tomarse como algo personal un comportamiento esperable y normal que está haciendo un niño o una niña ¿Cómo vamos a pasar de ese orgullo a esa humildad? Pues para mí, es muy importante, volver a acordarnos de lo que se siente cuando somos pequeños.Y a la vez también informarnos. Yo no creo que sea necesario formación para ser padres. Y me diréis “¡Pero si tú trabajas haciendo cursos para familias!”. Yo no creo que sea necesario. Para la mayoría de las personas, sí. ¿Por qué? Porque igual no hemos tenido en nuestra infancia lo que necesitábamos. Precisamente esa ayuda para la vida no la tuvimos de la forma que necesitábamos. Entonces es muy fácil que ante un comportamiento normal y esperable de ese niño, de esa niña nos conectemos con experiencias pasadas difíciles.

Por ejemplo, mi peque que tiene 8-9 meses y está tirando el brócoli todo el rato y tira, y tira, y tira. Aquí tenemos dos opciones, decir. “¡Anda, mira!, ahí tengo a mi bebé que está perfeccionando una habilidad de agarrar y soltar. O está perfeccionando su sistema, su esquema de lanzamiento. O está entendiendo cómo funciona el mundo a través de relaciones causa- efecto”. Pongo este ejemplo, pero puedo pensar en un niño o una niña al que le ofrecemos el plátano partido por la mitad y llora desconsolado porque él o ella lo quería entero. Ahí yo puedo decir: "¡Anda, y este niño, menudo caprichoso!" Y en ese "menudo caprichoso", en esa etiqueta que yo acabo de poner a ese niño o esa niña, me desconecto.

Al desconectarme, lo que pasa, lo que ocurre es que ese niño, esa niña, pierde una oportunidad de poder tener un sitio seguro en el que estar y de poder expresar todas sus emociones de la forma en la que necesite. Si lo hemos hecho alguna vez, sin culpas, sin hacernos daño, sin caer en la rumia. Lo hicimos de esa manera, porque en ese momento, era la forma en que podíamos.

Por eso es muy importante formarnos en lo que es esperable de los niños y las niñas. Porque si yo sé lo que es un esquema de acción o sé que está desarrollando unos movimientos que es, en este momento, cuando tocan. O sé que lo que está ocurriendo con el plátano partido es que hay un periodo sensible del orden. O igual, cojo dos jarritas, para dos peques, y a cada uno le echo la leche en un vaso diferente. Yo he echado la misma cantidad, pero uno es alargado y otro es más ancho. Entonces el niño que tiene menos cantidad a su juicio, aunque hayamos medido 200 mililitros igualmente, se va a

sentir así ¿Por qué? Porque esa parte del cerebro que permite procesar la información de esa manera todavía no está lista, no está activa.

Por eso, si yo tuviera que hacer una herramienta sería validar. Porque aunque no estemos entendiendo qué está pasando con la leche, podemos resonar empáticamente con esa emoción de frustración que está teniendo ese niño, esa niña. Igual no por la leche, pero sí porque se me ha olvidado mandar un email a tiempo. O se me ha olvidado apuntarme a no sé qué a tiempo. O yo quería que el día fuera de esta manera, y ha sido de otra manera. Es decir, aunque no entendamos ese comportamiento que está teniendo esa niña o ese niño, sí podemos conectar con algún recuerdo de frustración que hayamos tenido. Y desde ahí, podemos acompañar, validar y simplemente estar. Y sostener. Y esto, respecto del paso del orgullo a la humildad, necesitamos información.

Y para que también podamos realmente acompañar su desarrollo, necesitamos poder también pasar de la ira, de la cólera, a la presencia. Antes decíamos la calma o la tranquilidad o la paz. Pero ahora, pienso que no, que no es tan necesario estar calmado. Puedes estar activo y estar acompañando esa emoción. O puede haber mucho movimiento interno dentro de ti, porque esa ira, ese llanto que tiene ese niño, esa niña te está doliendo no en tu presente, sino en tu pasado. Pero puedes también poner eso en pausa y poder ofrecer tu presencia. Ofrecer la presencia muchas veces es muy doloroso, así que vamos a darnos mucho amor y mucho cariñito. Muchos auto abrazos cuando no podamos hacerlo. Porque es muy difícil dar lo que no tuvimos en su día.

Hasta aquí ya hemos terminado este bloque en el que hablábamos de por qué es importante priorizar la conexión antes que la corrección.

Y muchas personas me estáis diciendo: "Vale, Bei, pero entonces ¿yo qué hago cuando...?, ¿qué hacemos?". Pues aparte de validar, os he preparado un podcast en el que hablamos de límites y de libertad. Es un audio, también larguito, en el que vamos a ver algunas cosas importantes. Yo podría hacer un curso entero sólo de límites y libertad, pero en este podcast, creo que hemos resumido bastante.

Volviendo a ese esquema de los cuatro estilos educativos, no significa que porque el niño o la niña tenga una necesidad, tengamos que permitirlo sí o sí, si ello va en contra de la dignidad mía, del ambiente o de otras personas. No significa eso. Significa que cuando me toque corregir, porque hay veces que nos va a tocar, porque igual está en un periodo de lanzar piedras y se las quiere lanzar a unos gatitos y a ti te preocupa que pueda hacerles daño, entonces, una forma de redirigir es entender lo que está necesitando ese niño o esa niña y redirigir hacia un comportamiento que sí que satisface esos límites de no atentar contra tu propia salud o tu propia dignidad. Ni la mía ni la del resto de personas del entorno. Informar de un límite es necesario. Lo que muchas veces nos pasa es que a la hora de informar el límite no lo hacemos de una forma respetuosa y asertiva. Sino que lo hacemos de una manera que, igual, es efectiva porque muchas veces funciona, pero que genera en la otra persona miedo, vergüenza y culpa.

Entonces puede ser muy importante darnos cuenta, ser conscientes de lo que está pasando y así poder realmente interactuar con la persona que tenemos cerca de una forma mucho más respetuosa.Y aquí hablo de niños, hablo de adultos y hablo en general de cualquier persona. Porque puede que esa emoción que está teniendo este pequeño nos active en nosotros, y de repente no seamos capaces de interactuar con él o con ella

de la forma que necesita realmente, sino que lo haremos de la forma que nos enseñaron a nosotros. Nos motivaron a través del miedo, de la vergüenza y de la culpa. Y funcionó, porque gracias a eso estamos aquí. Pero el peaje que hemos pagado es muy alto y si queremos educar en conexión tenemos que minimizar al máximo ese peaje. Porque es muy grande el daño que podemos hacer. Y a la vez, si todavía no lo estamos pudiendo hacer mejor, pues vamos a enfocarnos en las veces que sí.

Las tareas son pensar en todas y cada una de las veces que, a lo largo del día, hacemos a nuestro peque sentirse valioso y que, sobre todo, pueda darse él su auto valor. Nos enfocamos en esa fuerza que están teniendo y no en las veces que nos hemos equivocado.

En el siguiente bloque vamos a hablar de que el comportamiento es la expresión de una necesidad.

5. MI COMPORTAMIENTO GRITA ¡QUIÉREME!

«Lo que queremos enseñar a nuestros hijos e hijas es muy reducido en comparación a lo que pueden enseñarnos ellos, si les dejamos hacerlo.»

En este vídeo hablamos de expectativas, tratando de entender por qué, algunas veces, no conseguimos ver las necesidades que nos están expresando. Hablamos también del círculo de seguridad y del apego seguro. Hablamos de icebergs y de pirámides. Y hablamos de emociones y de maneras de bajar el ruido que nos alarma.

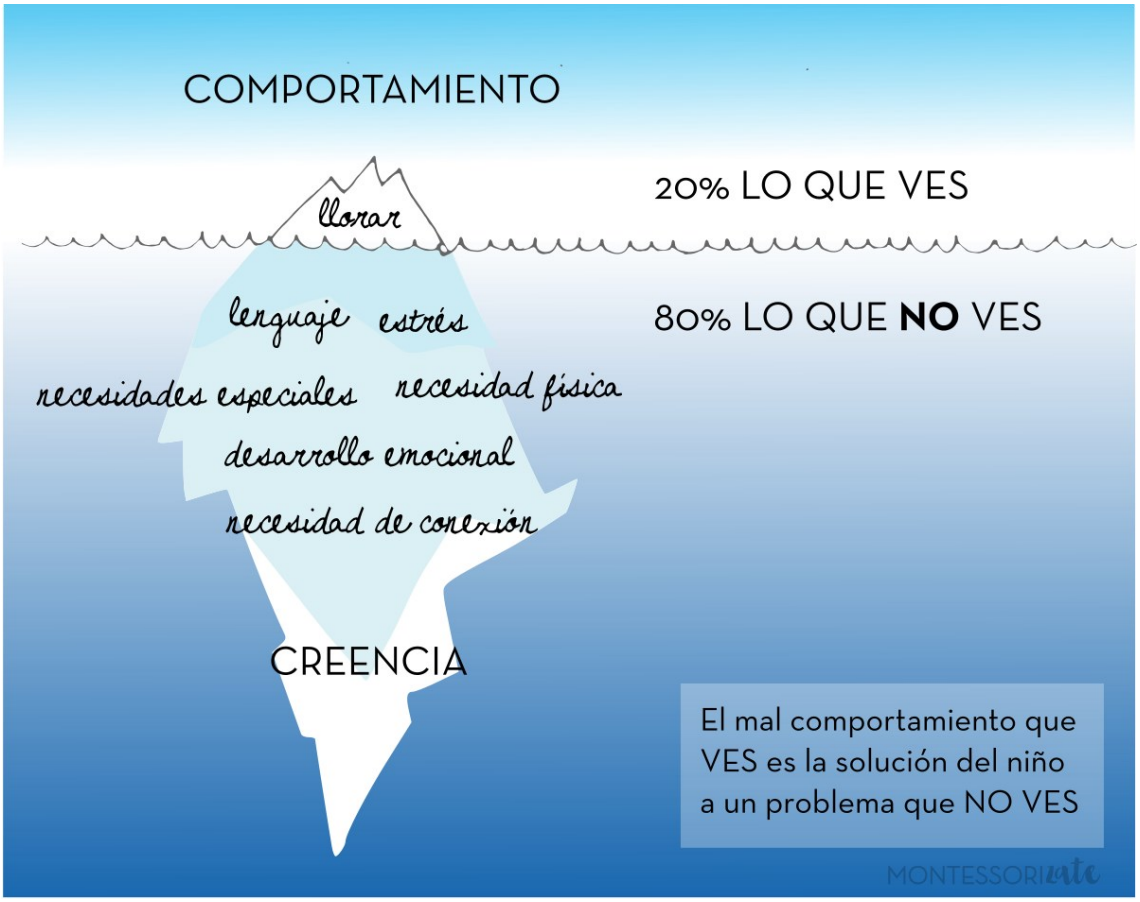
Vamos a hablar de por qué muchas veces tenemos dificultades para conectar con las necesidades que tiene la otra persona. Porque si no tuviéramos necesidades, podríamos decir puedo satisfacerla o no puedo satisfacerla. Pero no siempre es así. Muchas veces eso nos conecta con experiencias difíciles nuestras y hace que no podamos ver que hay una necesidad que necesita ser atendida. Y, o bien la atendemos o bien decimos que no la atendemos desde un límite, desde la información de un límite: “No quiero hacer esto”, “no puedo hacer esto”, “no me comprometo” o lo que sea necesario.

Muchas veces nos cuesta ver las necesidades de la otra persona, porque lo que está sucediendo es que no nos la expresan de la forma que nos gustaría. No nos dicen: "Mamá, papá, tía, profe, necesito atención. Me gustaría que me dieras un poquito más de presencia porque últimamente te he visto muy distraída con ese curso que estás grabando últimamente". Si nos lo dijeran así, pues podríamos decírselo de otra manera. Pero no siempre es así, no siempre nos hacen ver las necesidades que tienen de una forma que a priori podamos satisfacerlas. Muchas veces nos toca traducir. Las necesidades que tienen las personas no nos las expresan de una forma asertiva, sino que nos las van a expresar con su comportamiento.

Todos los comportamientos expresan una necesidad. Cuando yo me enfoco en controlar el comportamiento, en vez de en ver qué malestar o qué necesidad está habiendo debajo de ese comportamiento, lo que estoy haciendo es apagar la alarma en vez de apagar el fuego. Me encanta traer esta metáfora.

¿Qué hace una persona a la que se le está prendiendo fuego su casa? ¿Cómo es que apaga la alarma en vez de apagar el fuego? Muchas veces, es lo que hacemos con los niños y con las niñas. Para que nos quede más claro, pensad en un iceberg. El 20 por ciento es lo que yo veo, el 80 por ciento no lo veo, pero lo que sí que hay, es la necesidad que está teniendo ese niño, esa niña. Lo que yo veo es la forma que está teniendo esa criatura o esa persona, tenga la edad que tenga. Es lo que está haciendo para solventar esa

necesidad. Cuando yo me enfoco en este 20 por ciento, lo que está pasando es que en la parte que no se ve del iceberg hay fuego y nadie lo está apagando. Y no se va a apagar así, porque así. Bueno, el conductismo funciona, si actuamos con premios, con castigos, con chantajes, con amenazas, pues puede que apaguemos la alarma. Puede que el salón quede recogido de juguetes. Puede que se coma las judías verdes. Puede que haga los deberes. Pero ese malestar, esa emoción, esa creencia, esa interpretación que está haciendo daño a ese niño o a esa niña o que tiene que salir, lo vamos a dejar de atender. Y esto es muy doloroso para los niños y para las niñas.



A continuación vamos a ir viendo todo esto y vamos a ir viendo cuáles son las necesidades que están teniendo los niños y las niñas. Vamos a ir primero a nuestras necesidades porque va a ser más fácil. Y finalmente voy a explicarles a vuestros hijos e hijas cómo funciona el cerebro, para que en momentos de destape, que ya veréis lo que es, puedan también entender que los adultos también somos imperfectos y nos pasa. Para mí es importante que tengan desde una edad muy temprana información sobre cómo se construye su cerebro. Porque vivimos en un sistema, en un entorno, en el que las emociones, muchas emociones, no están bien vistas. Aunque ya sabemos que todas están bien y todas nos traen un mensaje. Pero está muy mal visto estar enfadado. Está muy mal visto tener vergüenza. O estar triste demasiado tiempo. Entonces, es importante que ellos

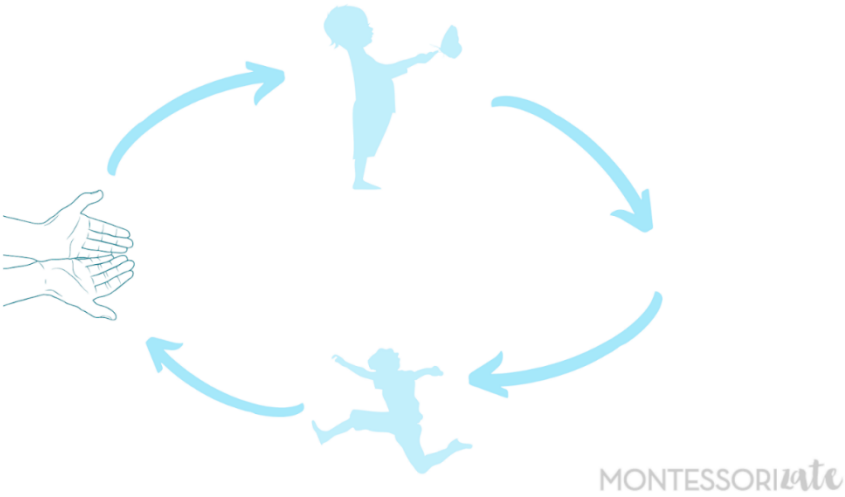
y ellas se den cuenta de que tener una emoción, sea la que sea, y expresarla per se, no es nada malo.

¿Que podríamos actuar de una forma y hemos actuado de otra? Sí. Esa es la tarea de las personas adultas: cuidar. Los niños y las niñas exploran. Las personas adultas cuidan.

¿Qué vamos a hacer? Para mí es muy importante, aparte del iceberg, que el comportamiento satisface una necesidad, entender cómo funciona el apego.Y para hablar de apego, me gusta mucho siempre traer a los cursos el círculo de seguridad, que es una manera muy gráfica (es como un mapa) que nos explica cómo se construye el apego.

Para el círculo de seguridad, el apego es como un círculo. Los niños y las niñas se encuentran en la parte de arriba del círculo, salen a explorar. Y en la parte de arriba del círculo lo que necesitan es volver a casa. Esto es como si fuera un refugio o un sitio seguro, del que puedes salir a explorar. Por ejemplo, en alta montaña sales a explorar y cuando tienes frío te vuelves. Pues cuando tienes frío en el corazón ¿a quién vuelves? Pues a los brazos de las personas a las que quieres. Decimos que las personas adultas, que estamos construyendo vínculos de apego, somos manos. Y ¿qué hacemos dentro del círculo, cuando los niños salen a explorar? Lo que nos toca es alegrarnos con ellos, jugar con ellos si es que estamos con ellos o si no, supervisar la exploración, animarles, alentarlos. O sea, todo lo que sea dar alas.

¿Qué nos toca en la parte de abajo del círculo? Pues de nuevo esas raíces hacerlas más gruesas, más grandes, más fuertes. Y fuerte, no significa que no sean vulnerables. Precisamente pueden ser muy vulnerables y a la vez pueden ser muy resilientes. En la parte de abajo del círculo lo que hacemos es... bueno, también podemos alegrarnos con ellos. Cuando vuelven los niños nos cuentan cosas divertidas que han hecho. Nos encanta hablar con ellos. Pero no siempre es así. Muchas veces lo que nos va a tocar es validar, acompañar y consolar esa emoción. O muchas veces se va a tratar de organizar esas emociones o dar cobijo o cuidar. En ambos casos, cuidemos la exploración o cuidemos la vuelta a casa, que les demos la bienvenida a nuestras manos, a los niños y a las niñas, es importante.

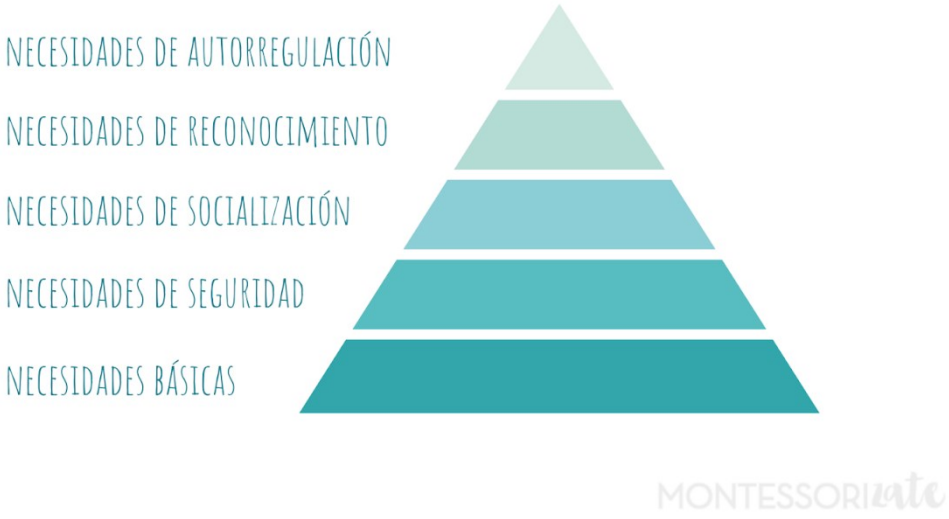


Entonces, parte de arriba del círculo: exploración. Parte de abajo del círculo: volver a casa. Bienvenida. Le damos la bienvenida. ¿Qué va a pasar? Que, muchas veces, si no hemos tenido una infancia en la que estas relaciones se hayan dado de forma así de fluida o ha habido circunstancias que hayan hecho que no hayamos podido desarrollar un apego seguro, quizás esto que parece tan sencillo, podamos estar teniendo dificultades. Hay personas que tienen dificultades a la hora de permitir la exploración. Y hay personas que tienen dificultad a la hora de acompañar las emociones, darle la bienvenida, organizar esos sentimientos. Cuando vienen con un problema, les produce tantísimo dolor que su hijo, su hija sufra, que, por supuesto, es muy legítimo que intenten distraerles con otras cosas o intenten solucionar. Cuando en el fondo, la persona lo que necesita es que pueda soltar todo lo que lleva dentro. Es muy importante darnos cuenta de todo esto, porque es lo que nos va a permitir realmente construir un vínculo sólido de apego con nuestros hijos e hijas. Pero la parte importante de esto es que, con un 30% de interacciones seguras, estamos construyendo un término, un apego seguro.

Estos son datos del círculo de seguridad que me encantaría que profundizáramos. Porque es una maravilla y es una forma muy gráfica y muy bonita de entender precisamente cómo funciona el apego.

Entonces, respondiendo a la pregunta ¿qué necesitan las personas? Necesitan un apego seguro. Por supuesto, necesitan que sus necesidades básicas estén cubiertas, porque si mis necesidades básicas no están cubiertas, mi cuerpo me va a parar. O sea, yo no puedo ponerme a dar un curso si tengo hambre. Yo no me puedo poner a programar una formación si no he dormido en toda la noche. Bueno, igual con café o té puedo hacerlo, pero eso al final pasa factura y estamos, en el fondo, haciéndonos mucho daño.

Entonces ¿qué hacemos? Primero, ser muy conscientes de esa pirámide de Maslow.



La pirámide de Maslow en la que abajo están las necesidades más básicas, luego las más emocionales y en la parte de arriba las de reconocimiento y demás. Y es muy importante también, darnos cuenta que esta necesidad que estamos teniendo de ser sus manos, también darnos permiso para ser imperfectos y reconocer que no siempre lo vamos a poder hacer. Con el 30% es más que suficiente. Y vamos a bajar también ese ruido. Porque muchas veces nos cuesta la exploración o quizás la parte de abajo nos cuesta. Porque pensamos, tenemos la expectativa de que un niño o una niña tienen que hacer tal cosa, desde con 6 meses tiene que dormir porque el hijo de mi vecina duerme, hasta con siete años tiene que hacer los deberes de forma voluntaria, pasando por, con cuatro o tres tiene que compartir. Y es que en ninguno de esos casos estamos atendiendo a la biología y al desarrollo esperable de las personas.

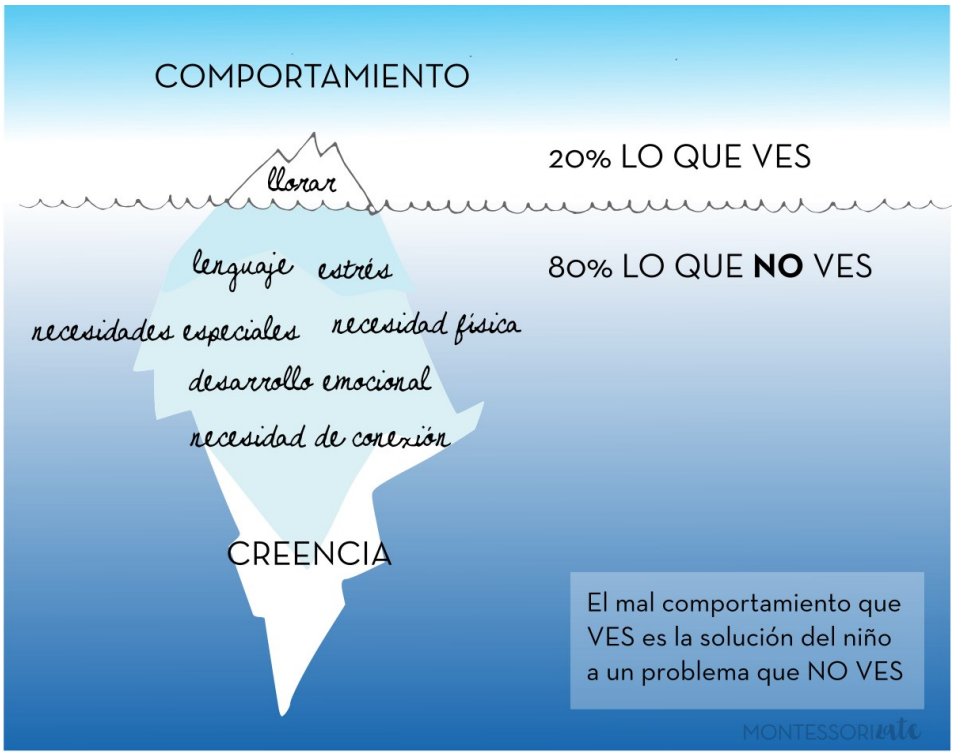
Entonces, vuestras tareas van a ser escuchar un audio. (Es larguito. De hecho, lo tuvimos que partir en dos partes). La primera parte del audio.Y descubrir qué expectativas estás teniendo sobre tus hijos e hijas que no son acordes a la realidad. De nuevo, para pasar del orgullo a la humildad es necesario tener formación. Y podemos ver que lo que nos están demandando es legítimo. Que tener esas emociones, por ejemplo, en la adolescencia, en que las funciones ejecutivas están un poco a por uvas y es todo emoción, emoción, emoción. Darnos cuenta de eso, nos va a poder permitir bajar un poco el ruido y poder atender realmente la emoción de la parte de abajo que está teniendo nuestro hijo, nuestra hija. Así que os dejo con el podcast. Pero antes de escuchar el podcast, la primera tarea sería: por cada uno de vuestros hijos e hijas, escribir una lista de expectativas que estáis teniendo en este momento.

6. AJUSTAR EXPECTATIVAS PARA QUERERLOS MEJOR

«El castigo no es sinónimo de disciplina, sino más bien un parche cuando no tenemos otros recursos; es nuestra necesidad de venganza disfrazada de correctivo educativo cuando nuestros hijos o alumnos nos superan.»

En esta lección hablamos de nuevo del iceberg y de cómo, entendiendo el comportamiento podemos ajustar las expectativas.

Mi pequeño Iceberg y yo tenemos mucho más que contaros porque vamos a intentar resolver ese error de olvidarnos de que las personas tienen siempre razón, aunque a priori no nos lo parezca. Y de nuevo vamos a tomar el modelo del iceberg y vamos a pensar en cualquier comportamiento que están teniendo nuestros hijos e hijas.



Por ejemplo, vamos a hablar de ese plátano partido por la mitad ¿Qué puede haber detrás de ese plátano partido por la mitad? Pues a mí, lo primero que se me viene a la cabeza es una tendencia humana de orden, estructura y repetición. Que siempre las cosas permanezcan constantes. Además, volviendo a Montessori (las tendencias humanas son un concepto montessoriano) también puede haber un período, no sólo una tendencia, sino un periodo sensible de orden o de refinamiento de las percepciones sensoriales. Puede ser que estén cansados y con sueño, puede haber ahí necesidades físicas, puede ser un comportamiento normal y esperable para la edad. Algo que muchas veces se tacha de mal comportamiento y no lo es, es esperable, en base al desarrollo. ¿Qué más puede haber? Puede ser que estuviera enfadado, puede ser que su cerebro no estuviera integrado (hablo del del peque de cuatro años o de la adulta de treinta y ocho). O puede ser que estemos ante una emoción intensa que haga que se active nuestra respuesta, lucha o huida, o en ocasiones también quedarse paralizado.

¿Qué más? Hablábamos antes de percepciones sensoriales. Puede ser que tenga dificultades (ahora ya no con el plátano); cuando un niño o una niña pega a otro niño, puede estar pasando que hay una dificultad de integración sensorial, por ejemplo, con el sentido propioceptivo, que es la forma que tenemos de estar, de saber dónde están los límites de nuestro cuerpo y de nuestra fuerza. “Solo quería darle un abracito a otro” o, por el contrario, el mínimo contacto es de invasión y necesitamos que ese sentido esté bien integrado para poder relacionarnos con los demás. Si le ponemos la etiqueta de pegón y ya está, fin, te expulsamos o te amenazamos con que no te van a querer los amiguitos. Pues a ese niño o a esa niña le acabas de dejar sin su figura de referencia que pueda realmente ayudarle para la vida.

Para poder desenvolverse, debajo de todo comportamiento hay una necesidad y nuestra función es ayudarles a cultivarla. Igual somos docentes y en nuestra aula pasan cosas de ese tipo, pues, quizá, lo que está sucediendo es un apego no seguro. Y además, se me ocurre todo lo que tiene que ver con neurodiversidad en clase, desde dislexia, TDH, altas capacidades, TEA. Todas esas grandes y maravillosas excepcionalidades que no siempre encajan bien en nuestro sistema educativo. Y su comportamiento podría ser un indicio de que necesitan una ayuda específica, de que hay una necesidad que no se está pudiendo cubrir y con su comportamiento lo que hacemos es darnos cuenta.

Pero muchas veces no nos damos cuenta porque ponemos la etiqueta. La etiqueta puede ser muy útil cuando nos da información y nos permite satisfacer mejor las necesidades, o puede ser muy nociva, porque si utilizamos una etiqueta o utilizamos premios y castigos o amenazas o chantajes, el comportamiento, quizás hasta desaparece, pero la necesidad va a seguir estando ahí. Entonces los niños y las niñas necesitan cosas y necesitan diferentes formas de interactuar con ellos en base a la edad que tengan.

Por ejemplo, en Montessori hablamos de que hay cuatro planos del desarrollo. Las necesidades que tienen en 6-12 años o en 18 -24 años, son dos etapas muy tranquilas (aunque hay veces que me dicen: pero ¿cómo dices eso? Es más tranquilo, todo depende de con quién los compares). Hay mucho movimiento en 0-6 años y en la etapa 12 -18

años. Son etapas en las que los niños y las niñas están desarrollando las habilidades que necesitan y hay mucho movimiento, tanto a nivel interno como por fuera.

Entonces, saber, por ejemplo, que mi hijo de 3 años no es que sea Hannibal Lecter, sino que lo que está sucediendo es que tiene 3 años y necesita expresar su frustración mordiendo. Eso me va a permitir acompañarlo de otra manera, me va a permitir decirle: "Veo que estás muy enfadado, si necesitas soltar la ira, yo te puedo acompañar", y no decirle: "Eres un pegón, nadie te va a querer y nos vamos del parque", porque eso construye al niño, a la niña, en que no es valioso, y es muy importante que se considere valioso porque estamos ayudándoles a construir una autoestima sana.

Ojo, que no estoy diciendo que el niño quiera morder, y le digas: "Venga, muerde", no. Los límites tienen que estar ahí, los límites son los cimientos de esta casa que es la vida y es importante informar: "Entiendo que estés muy enfadado y yo no te dejo que muerdas a este peque, cariño", y podemos ofrecerle una alternativa.

Y estar muy atentos a si es algo de ese momento, que hay mucha tensión, o es algo que no es de ese momento y está expresando, como puede, una necesidad, debajo del iceberg, no satisfecha. En definitiva, los niños y las niñas necesitan ser entendidos y necesitan ser tratados como los seres tan absolutamente valiosos que son.

Y hasta aquí la lección de hoy. Me gustaría que terminaras de escuchar la segunda parte del podcast y, entre los dos archivos, que sé que es mucho esfuerzo, sé que es muy largo y a la vez tiene muchísima información que creo que os puede ser de mucha utilidad para intentar entender este iceberg que hay debajo del comportamiento de los niños y las niñas.

Me gustaría que reflexionaras sobre cómo hemos cambiado nuestra expectativa después de haber visto estos dos temas y después de haber escuchado estos dos podcast. Porque creo, es mi esperanza, que va a haber mucha más claridad sobre qué puede haber debajo del iceberg. Incluso con un poquito de esfuerzo conseguimos sacar un poquitito más a superficie y empezamos a ver un poquito más a simple vista lo que puede estar pasando. Podemos ver un poquito más de eso que estaba oculto a simple vista.

Os dejo con este tema y espero que os haya sido muy útil. Os dejo los podcast, os dejo el archivo para que podáis hacer el trabajo.

En la siguiente lección os voy a compartir un vídeo que también hemos sacado del curso de Educando en Conexión, en el que quiero explicar a nuestros hijos e hijas y, por supuesto, también a vosotros, cómo funciona nuestro cerebro y por qué nuestras emociones siempre, siempre están bien y por qué muchas veces va a ser necesario, cuando estamos en una emoción que todavía no es muy, muy intensa, podamos pedir ayuda. Pero para que eso suceda, primero es necesario que hayamos pasado por la autorregulación que nosotros le ofrecemos a ellos. Después, co-regulación, nos vamos regulando los unos a los otros. La autorregulación es el último paso, y no podemos esperar que empiece a suceder hasta… bueno, hay que verlo en el siguiente vídeo.

7. CONOCE CÓMO FUNCIONA EL CEREBRO PARA CONECTAR MEJOR

«Un gesto tan sencillo como respirar o beber agua le manda un mensaje de calma a nuestro cerebro primitivo: «No estamos en peligro, no nos persigue ningún depredador, estamos seguros. Es solo un niño cansado y frustrado que te necesita, y solo quiere pertenecer, sentirse valioso.»»

Esta lección es un poco diferente. Hoy voy a contar a tus hijos e hijas (y por supuesto también a ti) cómo funciona nuestro cerebro. Así que, este vídeo, va dirigido a ellos y ellas, a los peques de la casa. Espero que podáis verlo juntos y disfrutarlo.

Bienvenidos a este mini curso sobre cómo funciona nuestro cerebro.

Todos, los niños, las niñas, los adolescentes, las jóvenes, las personas adultas, las mamás, los papás, los profes, los abuelos, las abuelas, tíos, tías, todos tenemos un cerebro muy parecido. Imaginad que dentro del cerebro tuviéramos otros pocos cerebros que están unos metidos dentro de otros. Y está el cerebro que se ve, al final de todo.

Pero antes de llegar a este cerebro, quizá sepáis, que nosotros no siempre hemos sido así. Nuestra especie, el homo sapiens, lleva viviendo en la Tierra muchos, muchos, muchos años. Antes no éramos así. Antes éramos más parecidos a los monos, que habéis podido ver en un documental o igual en alguna reserva. ¿Qué pasa con los monos? Que tienen mucho pelo, caminan por los árboles… Habéis visto que las mamás llevan a los bebés pegados. Y las crías se enganchan al pelo. Eso, las mamás de ahora, no lo podríamos soportar. Pues es que nuestro cerebro ha variado mucho con los años, de todos los animales de los que venimos, cada uno ha aportado una cosa.

Al principio del todo, al principio del mundo, el primer sonido que se escuchó en la Tierra, fue el sonido de una rana, que es un anfibio (algún día podéis saber, si queréis, qué son los anfibios. Son unos animales que tienen dos vidas. La primera vida la hacen en el agua y la segunda vida la hacen en la tierra).

En la Tierra, poco a poco, hubo otra evolución de los animales que dejaron de necesitar vivir en el agua para poder reproducirse y hacer su primera parte del crecimiento. Estos animales son los reptiles. Mi reptil favorito es el camaleón. Me gusta muchísimo el camaleón porque hay veces que cambia de color y eso me encanta. Me encantan los animales cuando hacen estas cosas. Y luego, hay otro animal que me encanta, que es el cocodrilo. Los reptiles normalmente no cuidan a sus crías. Ponen los huevos, y las crías se

las apañan solas. Pero los cocodrilos, los llevan en sus boquitas y los cuidan un poquito más que el resto de los reptiles. Pero claro, también su cerebro es muy pequeñito. Su cerebro está poco evolucionado en comparación con el cerebro que tenemos los homo sapiens, las personas.

¿Qué hace este cerebro? Sólo todo tiene dos opciones. Cuando se encuentra ante un peligro o cree que está ante un peligro, o muerde o sale huyendo. Si se encuentra un animal que más o menos cree que le puede vencer muerde, lucha. Si se encuentra ante un cocodrilo muchísimo más grande o un dinosaurio enorme, que ya sabemos que ya no existen, pero en su día existieron, pues igual le toca salir nadando o salir corriendo. Tiene esas dos situaciones, la de lucha o la de huida.

También en la naturaleza habéis encontrado un montón de animales que tienen otras formas de hacer. Por ejemplo, el bicho bola cuando tú lo tocas se encierra en sí mismo y se queda paralizado. Esto es una forma que tiene también de protegerse. O animales, que si le das un susto muy grande, se hacen los muertos para que los depredadores no se los coman. Por ejemplo, una gacela, si ve que está en peligro y se la van a comer, se cae y se hace la muerta. Porque esa es la forma que tiene de decirle al otro animal que se la quiere comer: "Oye, mira que ya me he muerto y tú no eres una hiena ni eres un buitre, eres un león y los leones cazan a gente viva. Entonces a mí, no me comas". Es una forma que sabe su cuerpo de poder actuar.

Entonces, el cocodrilo, podemos decir que tiene un cerebro muy primitivo, el de lucha-huida. Pero, este cerebro no solo se encarga de esto. Se encarga del parpadeo del ojo que lo hacéis sin daros cuenta, de los latidos del corazón (si os tocáis el corazón y lo escucháis latir). De hacer la digestión, de hacer pis y de hacer caca. De todo eso, se encarga este cerebro, el cerebro cocodrilo que es el cerebro primitivo.

Poco a poco los animales fueron evolucionando. Estos animales son de sangre fría y hay otros animales que son de sangre caliente.

¿Qué hacen los animales de sangre caliente? A sus crías las cuidan un poquito más. ¿Qué animales de sangre caliente creéis que hay? Por ejemplo, los pájaros, que vemos que ponen a los huevos en los nidos y los cuidan, los empollan, la mamá o el papá, dependiendo de las especies, se van turnando, o solo lo hace la mamá. Y, al cabo de un tiempo nacen los pajaritos. Y ¿qué pasa? pues que los están alimentando, los están cuidando hasta que ellos pueden volar por sí mismos. Entonces son como una parte de la evolución. Y la evolución también nos dice que esto de los huevos pues parece que va bien, pero podría ser mucho mejor. ¿Qué pasaría si estuvieran los huevos dentro de las tripas de las hembras y pudiéramos mantenerlos seguros más tiempo? Bueno, pues la naturaleza también ha creado eso con los mamíferos (aunque no todos los mamíferos, algunos ponen huevos. Os invito a investigar sobre eso).

Por ejemplo, pensar en vuestro animal mamífero favorito. Muchas personas me vais a decir el perro o el gato, los conejitos. Yo voy a elegir la ratita. Las ratitas, que son animales muy inteligentes. Y además, cuando están en los yacimientos nos dan mucha información

de muchas cosas. A mí me gustan mucho las ratitas. Hay muchas personas que no les gusta y también está bien. Las ratitas tienen un cerebro ya un poquito más evolucionado.

Ya cuidan mucho a sus crías. Ya podemos decir que tienen un cerebro que nos permite tener emociones. Las emociones, todas están bien, todas nos dan un mensaje secreto, todas nos dan muchísima información. Y¿qué pasa? Hay veces que son agradables y hay veces que son desagradables. La alegría puede parecernos muy agradable, pero el miedo... igual no nos gusta tanto. Pero todas las emociones nos dan muchísima información. Entonces, el cerebro que tienen los mamíferos es el de las emociones.

Tenemos también otro cerebro, que sería igual al de los monitos, que vemos que ya caminan sobre dos patas. Incluso los orangutanes, podéis ver algún vídeo por internet, pueden comunicarse por lengua de signos. Son animales con un cerebro mucho más desarrollado. Este cerebro es el que puede aprender cosas. Este cerebro es vuestro cerebro que puede aprenderse los nombres de todos los compañeros de clase. Os puede hacer que os aprendáis los nombres de todos los personajes de vuestra serie favorita: Chase, Marshall, Zuma, Skype de la Patrulla Canina, por ejemplo. Este es el cerebro que aprende todas esas cosas. Este es el cerebro, que os va a permitir memorizar cosas cuando seáis mayores. Memorizar canciones. Todo eso lo hace este cerebro.

Y luego, tenemos otro cerebro, que es como el director de orquesta. Yo no sé si habéis ido alguna vez a ver una orquesta. Hay una persona que se encarga de decirle a cada instrumento cómo tiene que tocar: “Ahora tú más fuerte, ahora tú más flojito. Ahora tú. Ahora vas a tocar tú solo y los demás te vamos a mirar”. Es la persona que se encarga de dirigir un poco y de gestionar cómo va a ser ese concierto. Pues en nuestro cerebro también hay un cerebro que hace todo esto.Y este es el cerebro exclusivo de los homo sapiens, que es nuestra especie. Y este cerebro hace muchísimas cosas y es increíble.Y estáis ahora mismo con este cerebro aprendiendo cosas a tope. Cosas increíbles y maravillosas.

¿Qué pasa? Que este cerebro se termina de desarrollar cuando seáis mayores; y algunos me diréis: ¿Cuándo tengamos 7?¿Cuándo tengamos 15?¿Cuándo tengamos 18 o 20 y quizás estemos en la universidad? La respuesta es no. Este cerebro se termina de desarrollar a los 25-30 años. Que, igual, vuestro mamá o vuestro papá, vuestro profe todavía ni siquiera tiene terminado de desarrollar su cerebro.

Entonces pensaréis “Y, ¿qué pasa con todo esto?” Os lo voy a explicar de otra manera. Esto nos lo explicó un señor que se llama Daniel Siegel y nos dice que nuestro cerebro se parece mucho.. Si hacéis esto en casa conmigo así._Y lo hacéis así, ¿veis que está como plegado? [Cierra el puño] y más o menos se parece ¿verdad?.

Entonces, ¿qué hace nuestro cerebro? Primero tenemos el cerebro de los reptiles, los cocodrilos:

Luego tenemos el cerebro de las emociones, el de la ratita:

Y luego tenemos el cerebro de los monos y los seres humanos.

El de los seres humanos sería nuestras uñitas. Esta es la parte que tenemos exclusiva los seres humanos y que nos dice: “ahora sales tú”.

Daniel Siegel nos dice, que cuando estamos ante una situación que nos produce mucho miedo o mucho enfado o mucha ira o mucha tristeza, cualquier emoción, porque todas son importantes y todas son válidas; cuando estamos ante una situación difícil para nosotros, nuestro cerebro, se destapa. Y entonces, sólo queda el cerebro de las emociones y el cerebro de los cocodrilos y vamos a actuar como cocodrilos y ratas. Es decir, que no vamos a poder actuar como homo sapiens.Y esto serían las personas adultas porque los niños, este cerebro, lo tenéis todavía en construcción.

¿Cómo es la mejor manera de construir vuestro cerebro? Jugando. Jugar es vuestro trabajo. Entonces, y este mensaje es para las personas adultas, si los niños y las niñas todavía no tienen este cerebro muy desarrollado ¿quién se va a encargar de ayudar a que puedan regular sus emociones y poder estar seguros? Somos las personas adultas, que tenemos un cerebro racional ya hechito. Es necesario que los padres, las figuras parentales, madres, padres, tíos, primos, profes ayudemos a los niños y a las niñas a sostener sus emociones. Podemos acompañarles, validar sus sentimientos, darlos sentido... Todo ese trabajo que estamos haciendo en este curso.

Entonces, cuando yo me siento ante una emoción y estoy desbordado, lo que puedo hacer es pedir ayuda. Hay veces que me va a dar tiempo y hay veces que no me va a dar tiempo. Y en todo caso, mi cerebro siempre sabe. Porque años y años de evolución sostienen tu cerebro.

Y ésta es la explicación de cómo funciona nuestro cerebro. Puedes hacer un dibujo, si se lo quieres dar a tu mamá y/o tu papá. Si me lo quieres mandar, me encantará verlo. Si lo quieres conservar para ti es perfecto. Si quieres hacer una canción o si no quieres hacer nada. Todo está bien. Espero que te haya gustado.

8. CINCO PASOS PARA APRENDER A NADAR ENTRE ICEBERGS

«Tenemos que ser buceadores de icebergs.»

En esta lección hablamos de por qué nos cuesta tanto aterrizar la teoría y traerla a tierra. Hablamos de cinco conceptos que nos van a ayudar a dar la vuelta al gran iceberg del comportamiento. Y vamos a empezar a caminar hacia la práctica.

En este apartado vamos a pasar de la teoría a la práctica. Y lo que me gustaría en esta lección es acompañaros en el proceso de que podáis auto ayudaros, es coger este iceberg que hemos construido y darle un poco la vuelta. Y, ¿cómo le vamos a dar la vuelta? Pues, lo que vamos a hacer es descubrir por qué, muchas veces, a pesar de que nos sabemos muy bien la teoría, hemos practicado mucho, mucho, la teoría, nos cuesta la misma vida llevarlo a la práctica.Y esto, desde luego, no es nada fácil. Intentar entender por qué nos pasan las cosas que nos pasan.

Antes de nada os voy a compartir un vídeo en el que voy a explicar un concepto que a mí me parece primordial, que es el de “música de tiburón”.

(A continuación vamos a ver este vídeo, me gustaría que anotaras qué sensaciones tienes en tu cuerpo cuando lo ves y lo escuchas. Es importante tener el sonido activado. Me gustaría también que reflejaras qué estás pensando, qué estás sintiendo y qué decisiones vas a tomar o podrías estar tomando si pudieras teletransportarte a esta playa).

“El vídeo presenta una playa, y es un sitio que puede parecer un buen lugar para jugar, hacer castillos de arena, observar mientras los peques exploran o incluso se bañan cerquita de la orilla. Un lugar en el que pasear, en el que charlar, en el que relajarnos y disfrutar.

Y a continuación vamos a ver el mismo vídeo, solo que ahora le vamos a poner una banda sonora diferente. La mayoría de nosotros habremos experimentado que esta nueva banda sonora, esta música de la película Tiburón, afecta a la forma en que estamos percibiendo. Estamos teniendo diferentes pensamientos que nos van a dar lugar a distintas emociones y seguramente estaríamos tomando diferentes decisiones, si tuviéramos este sonido y esta música y tuviéramos un tiburón persiguiéndonos. Y es que nuestras experiencias pasadas, muchas veces hacen que tengamos percepciones similares sobre la realidad, que no la estemos percibiendo tal cual es, como una playa paradisíaca y preciosa sino como un peligro. Y esto viene dado por circunstancias que han sucedido en nuestra vida.”

Una vez visto el vídeo, me gustaría que pararais un momentito para reflexionar. ¿Qué he sentido yo cuando veía el vídeo? ¿Qué tiene que ver esto con mi crianza? Y es que, muchas veces, cuando hablamos de este iceberg, como que lo vemos clarísimo. “Anda ¿cómo no me puedo dar cuenta de que lo que estaba sucediendo es que mi peque tenía un secuestro amigdalar y que yo soy sus frenos? Y que yo debería…” Y ese “debería" cae como una losa en nuestro cuello. “Y yo debería haber hecho esto o debería haber hecho lo otro. Y no he sido casa y no he sido un lugar seguro y la he liado parda y se va a traumatizar”.

Vamos a respirar. Porque lo que acaba de pasar es que, por mis experiencias vividas, acabo de transformar una situación que era a priori segura, ha dejado de serlo por esta música de tiburón que me acaba de llegar. Y es importante tratarnos con mucha compasión cuando esto pase, porque va a pasar. Y es importante darnos mucho cariñito. Y entender que no va a dejar de existir esa música de tiburón de un día para otro. Lo que sí podemos hacer es, cuando empiece a sonar, como ese hilo musical que está, pero no sabes si está, y a la vez sabemos que va a ir en aumento hasta que llega un momento en el que nos conectemos con ese cerebro tan primitivo de lucha-huida, que lo que quiere es cuidarnos.

Cuando esté empezando el sonido, podemos decir: "Me estoy dando cuenta de que estoy escuchando muchísima música de tiburón. Voy a darme una pausa para poder respirar un poquito, para poder cuidarme, para poder interactuar con mi peque de forma respetuosa". O puede ser: "Tengo que salir de aquí”. “Yo fuera de casa no me manejo bien, voy a casa que allí voy a poder resolver, aunque esto cueste que se enfade su hermano o igual que sea luego más difícil, pero yo me voy a hacer cargo".

Siempre que sea necesario, vamos a satisfacer sus necesidades y cuando no sea posible vamos a hacernos cargo. Vamos a decidir. Yo soy el adulto, yo soy la persona adulta. Yo puedo hacerme cargo de esto. Es mi responsabilidad como persona adulta. Luego ya repararé lo que tenga que reparar, pero lo primero es seguridad, garantizar su seguridad.

Muchas veces, no ponemos el límite cuando toca por “miedo a” o porque nos sentimos culpables o porque hasta nos da vergüenza no reconocernos como esa mujer tan, tan perfecta. Esa losa de madre perfecta que puede con todo. Y muchas veces, no somos capaces todavía de informar de los límites a otras personas.

Para mí, darle la vuelta al iceberg pasa por bajar un poquito el nivel. Pasa por decir ¡No! Por informar de los límites. Y muchas veces estamos muy enfocados en poner límites a los niños e, igual, lo que podemos hacer es informar al resto de las personas de otros límites que no tienen que ver con los niños. Porque si yo bajo mi exigencia con los demás, puedo darle más a mi peque, que es en el fondo quien realmenteme necesita y con quien yo tengo una responsabilidad de construir un vínculo seguro.

Por supuesto, yo puedo bajar un poco el nivel del iceberg, cuidándome a mí misma. Y el autocuidado puede ser ir a un spa o también puede ser construir un diálogo interno conmigo misma y decirme ¿cuánta música de tiburón has escuchado hoy? ¿Estás estresada? Estar muy atenta a esas señales corporales. Yo, por ejemplo, cuando estoy

estresada y no me hago caso, me entra un tic en un ojo o me cuesta respirar. Es importante reconocer esos signos que nos da el cuerpo, porque el cuerpo es el que nos cuida, para darnos cuenta de que algo está pasando, hacer una pausa y descubrir qué puede estar pasando.

También hablábamos de expectativas y de etiquetas. Quitar etiquetas a los niños y las niñas y a nosotras mismas, puede ser súper liberador. Y a la vez, muchas veces, ponernos una etiqueta, por ejemplo: "yo soy una persona altamente sensible". Entonces para mí, tener mucho estímulo de repente hace que necesite un par de días para poder integrar todo eso. Y necesite ser un poquito cueva. Y necesite informar de ciertos límites con más frecuencia de la que en mi mente me hubiera gustado. Igual hacer menos cosas o exponerme menos. O igual hablar con menos gente o no ir a sitios con mucha aglomeración. Cuando yo me pongo esa etiqueta de sí, yo soy PAS, soy una persona altamente sensible, pues puedo vivirlo también como una liberación y desde ahí buscas soluciones. Eso también va a bajar nuestro nuestro nivel del agua.

Más cosas. De nuevo, autoconocimiento. Para mí no puede haber autocuidado si no hay autoconocimiento, si no sé lo que a mí me gusta y lo que está pasando. Eso puede hacer que baje un poquito el nivel.

En definitiva, se trata de iniciar procesos en los que construyamos una vida que sea mucho más fácil y más sencilla para nosotras. Y ¿cómo vamos a hacer eso? Pues lo vamos a ver en la segunda parte. Pero, en definitiva, se trata de buscar el equilibrio. Tiene como dos partes: la primera parte es bajar el nivel, para poder salir a respirar. Y la segunda parte es nadar un poquito mejor, para que podamos dominar ese iceberg que a veces tenemos encima.

Entonces, ¿qué vamos a hacer ahora? Primero, vamos a escuchar el podcast sobre observación. Porque es muy importante también descubrir qué está pasando realmente, sin interpretaciones, sin juicios. Eso puede hacer que baje mucho este nivel del agua. Vamos a reformular esas expectativas. Vamos a quitar o poner etiquetas. Vamos a trabajar el autoconocimiento para descubrir realmente qué autocuidado estamos necesitando.

Vamos a ser muy conscientes de esas dificultades de conexión, de eso que hablábamos, de las cuatro metas erradas que os contamos también en el cuento "El hueco perfecto". Y ser conscientes de esa forma que podemos tener de entender que los niños y las niñas siempre tienen razón en base a su lógica privada.

Una vez que ya tenemos esto más o menos asentado, vamos a entender por qué no siempre vamos a poder realmente responder a esas necesidades de conexión. Y ahí, esa música de tiburón que todos y todas tenemos a veces. Y una vez que ya tengamos esto, ahora sí, habiendo hecho esta criba, habiendo bajado ese nivel del agua para ver un poquito más de nuestro iceberg, vamos a buscar soluciones que nos permitan ajustar las necesidades de todos y todas. Las mías, las de ellos y las del entorno.

¿Cómo lo vamos a hacer? Bueno, pues poquito a poco, pasito a pasito, vamos a ir viéndolo en la segunda parte del curso en la que vamos a hablar de hábitos. Vamos a hablar de herramientas prácticas que podemos co-crear juntos. Y, por supuesto, vamos a intentar construir nuevos hábitos y os voy a ofrecer mi método. Esto de mi método, me da mucha risa siempre que lo cuento, pero es mi método para buscar soluciones en vez de culpables.

Os dejo con los deberes. Tenéis que hacer vuestro propio iceberg e ir viendo a ver cómo le bajamos el nivel.

BLOQUE 3

HERRAMIENTAS Y HÁBITOS

9. DIEZ PASOS PARA BUSCAR SOLUCIONES EN VEZ DE CULPABLES

«Crear un clima de seguridad, donde todos los niños se sientan sentidos, importantes, valiosos, escuchados y apreciados es lo que va a marcar la diferencia.»

En esta lección hablamos de estilos de crianza. También, os cuento mi método POACATEI, añadiendo las dos últimas letras para poner el broche AR. Así que, realmente, os cuento el método POACATEIAR para buscar soluciones en vez de culpables. Además, hablo de Harry Potter, que siempre da calidad a un curso.

Una vez que ya hemos visto ese resumen de necesidades y también esas dificultades que podemos estar teniendo para no poder satisfacerlas todas a la vez, porque no somos superhéroes y superheroínas (y a la vez qué bien que no lo seamos, porque si no no podríamos estar dedicando tanto tiempo a nuestros hijos e hijas. Estaríamos salvando el mundo…Bromas aparte).

Una vez que hayamos hecho ese camino ¿Qué hacemos? Para este momento yo creé un método. Un método que fue medio en broma, medio en serio. Porque parece que cuando a una forma de acompañar, le pones la palabra método, le das como seriedad. Es como la crianza, que es una actividad no remunerada ni reconocida. Pero, sin embargo, cuando se externaliza, entonces sí que le damos ese valor. Ojalá que se le diera muchísimo más, porque estamos ayudando a seres humanos a construirse. Temas políticos y sociales aparte, para mí, el hecho de ponerle la palabra método es casi más una broma que una forma que tengo yo de entender la vida. Y, a la vez, creo que puede ser muy útil para muchas personas.

El método se llama POACATEI. Y este nombre es simplemente cada una de las siglas de los pasos del método. Le añadí dos más, que os voy a contar a continuación.

El primer paso sería Parar. Cuando estamos ante un conflicto con nuestros hijos e hijas, con nuestra pareja, con cualquier persona con la que tengamos un vínculo o no, una relación laboral, vamos a parar. Vamos a ver qué está pasando. Porque en ese parar vamos a poder… Es como si yo ahora apagara la cámara. Si me hago un lío, pues yo puedo parar la cámara y organizar lo que os quiero decir. Y ya, sigo adelante. Entonces ese parar, me permite dejar de estar en modo supervivencia. Decirle a mi cerebro: “mira, puedo parar”.

Eso significa que no estamos en peligro. No nos está persiguiendo ningún león. No nos va a comer ninguna serpiente. Y hacer uso de ese cerebro racional y de conexión que tenemos todos los seres humanos. Entonces le damos al pause. Paramos. Y ¿qué hacemos?

La siguiente sigla es la O. La O de Observar. ¿Qué vamos a observar? Lo que está pasando. Vamos a tomar un poquito de distancia. Que si os acordáis cuando os hablaba de la analogía del volcán de Sigel, decía que cuando aumentábamos nuestra zona central del volcán, nuestra ventana de tolerancia, nos permitía salirnos fuera de la situación y poder relativizarla. Por ejemplo, nuestro hijo/hija que se acaba de zampar en un charco. Esto es algo que se hace en la infancia, pero magnífico y maravilloso. El problema viene cuando tú no tienes ropa de repuesto. Entonces vamos a relativizar: ¿A cuánto tiempo estoy de casa?¿Tengo una muda en el coche? Si hay más hermanos o amiguitos ¿les pueden prestar algo de ropa?

Vamos a relativizar. Antes de poder buscar soluciones, es necesario observar, qué está pasando realmente. Y aquí puede ser un conflicto que hay con mucha urgencia. Pero hay veces que, sobre todo, en relaciones con niños y niñas más mayores o en relaciones con adultos, esa observación puede ser simplemente tomar distancia para ver que hay una dificultad de conexión. Y vamos a observar, de la forma más objetiva posible, sin juicios, con enunciados del tipo: cuando - entonces.

Desde el punto de vista Montessori, las interpretaciones las sacamos fuera de la observación, precisamente para tener una información lo más neutra posible. ¿Qué nos va a permitir esa información neutra? Pues intentar ver las cosas desde un lugar más objetivo que desde el lugar de esa historia. De esas historias que nos contamos siempre. Porque es como aprendimos a pertenecer. Que es nuestra lógica privada.

La siguiente letra es la A. La A de Autoescucha. Y aquí ¿qué vamos a escuchar? pues esa música de Tiburón. De repente, por qué esta situación que a priori parece segura, a mí me parece insegura. Por qué me parece inseguro que mis hijas se estén peleando (en el sentido de discutir, no de hacerse daño) cuando eso pasa todos los días. Por qué a mí hoy me molesta. Qué me está pasando a mí. Qué necesidad no resuelta estoy teniendo. Sobre qué están discutiendo, que a mí me produce algo tan doloroso que no estoy pudiendo atenderlas por el mogollón de música de tiburón que tengo yo encima.

Hay veces, que la autoescucha también implica ver qué diálogo interno estás construyendo contigo mismo. "¿Ves? Es que tenía que haber visto que igual se metía y no he traído ropa. Y..." Ahí está el juicio.Y ese juicio que en su día, nos animaron a movernos a través del miedo, la vergüenza y la culpa, porque no tenían otros recursos, se ha quedado ahí cristalizado y nos duele. Entonces, pillarte a ti misma, autoescucharte en esas mentiras que te estás contando... Porque eres un ser humano. Tienes cerebro racional, pero ni controlas el clima, ni tienes el don de la ubicuidad, ni eres un dios perfecto... puedes cometer errores.Y ese agua no es lluvia ácida.

Entonces, observar y autoescucharnos nos permite también ver qué está pasando realmente y ese desfase entre lo que está pasando y la historia, muchas veces muy dolorosa, que nos estamos contando.

Siguiente letra, la C. La C es la de Conectar. ¿Por qué? Porque sí, es verdad, que ha habido una situación potencialmente conflictiva, disruptiva. Sí, he observado ciertas cosas. Sí, me he autoescuchado esa música de tiburón o ese diálogo interno tan doloroso que estoy teniendo conmigo misma.Y aquí hay un niño o una niña que me necesita. Entonces, eso toca ponerlo en pausa.Ya hablamos de que no siempre se podía poner en pausa y está bien. Vamos a intentar ponerlo en pausa y así, podemos conectar. "Vaya, te he dicho que, por favor, no te tires al charco, que no tenía ropa de repuesto y te has metido en el charco. Tenías muchas ganas, si es que es tan divertido...". Luego ya veremos qué hacemos. Pero si en el momento he pegado un grito y ese niño o esa niña se ha asustado o se ha sentido enjuiciado, avergonzado o incluso culpable, lo primero es la conexión. Aunque no entendamos específicamente por qué se ha zampado en el charco. Pero sí podemos conectar. Sí podemos resonar de forma empática con la alegría y la ilusión, que es zamparte en cosas. Desde charcos hasta las ofertas del Black Friday, hasta esa caja de bombones que nos acaban de traer y nos encanta. Sí podemos conectar con esa ilusión y esa curiosidad, porque viven en el momento presente. De ahí, la necesidad de conectar. Que, para mí, de todos los pasos éste es el más importante.

Luego empezamos a ver qué otras cosas están pasando. Por ejemplo, Ambiente preparado. Esto es fuera de casa, pero dentro de casa también van a pasar cosas. Retomando un poco el tema del agua. Puede ser que mi peque acabe de inundar el baño. Pues, a través del ambiente preparado, podemos observar esa necesidad que está teniendo de exploración y satisfacerla de una forma que la necesidad de cuidado de mí misma y de cuidado de la casa, del entorno, no se vea mermado. ¿Cómo? Pues, desde una zona para que pueda hacer trasvases, igual en el exterior o igual en el interior, pero con el suelo protegido, con una alfombra de baño, por ejemplo. O una cocinita en la que podamos estar supervisando. O igual lo que nos está diciendo es que “te he visto lavar las verduras y yo también quiero”. Y podemos "mira, te voy a enseñar cómo se lava un pepino". Y le damos un cepillito.Y entonces es una forma que tenemos de incluirle en nuestra vida, que es muchas veces algo que no solemos hacer por prisa, porque no tenemos tiempo, porque la vida es difícil. Y puede ser una gran herramienta. Observar esa necesidad y darle una reorientación socialmente útil en la que puede utilizar su poder de forma constructiva.

Y vamos con la T. Está muy relacionada con la anterior. Para María Montessori, como ya sabéis algunas personas, además de ser doctora en medicina, era antropóloga. Está muy bien pensada la teoría desde el punto de vista evolutivo. Cuando hablábamos de las tendencias humanas, si os acordáis, había una tendencia humana orientada al trabajo, a la repetición, al perfeccionamiento y demás. Entonces los niños y las niñas ya están en esa tendencia humana. Están cuando juegan.

Muchas veces no tratamos el juego como lo más sagrado que hay, sino como ese huequito que va desde las 6 hasta las 7. Las 6 que salen de extraescolar hasta las 7 que empieza baños, cenas, dientes y cuento y a dormir. No como lo más sagrado. Como lo que le construye. Como su laboratorio de investigación de lo que va a ser la vida. El juego del niño es trabajo. Es tan, tan, tan importante que le damos la categoría de trabajo. Esto es trabajo. Y no solo puede ser un juego simbólico o de construir. Para el niño, el trabajo puede ser también ayudar a cocinar, preparar una ensalada, untarse una tostada con un

poco de mantequilla o de queso, pelarse una fruta y comérsela, hacerse un zumo. Todo eso es trabajo. Y todo eso puede que sea la respuesta a conflictos potenciales que podamos estar teniendo.

Como era antropóloga, la doctora Montessori decía que los niños y las niñas, al incorporarse a un sistema educativo o incluso dentro de su familia, hacían un proceso, que ella llamaba normalización. ¿A qué se refería ella, desde mi punto de vista, con normalización? Se refería a pertenecer y a contribuir. A ser parte de una familia o de un grupo social o de una clase, de un aula, de un colegio… A ser parte de algo y aportar su trabajo. Porque "el trabajo es el amor hecho visible" que nos decía Khalil Gibran.

Entonces, es necesario que los niños y las niñas puedan tener trabajo. Y el trabajo de los niños tiene que estar supervisado por los adultos de referencia. Y es complicado también poner responsabilidades. Porque, igual, pensamos que la responsabilidad de un niño de tres años es recoger sus juguetes. Y no, la necesidad de cuidar el espacio es de la persona adulta. La necesidad del niño y la niña es jugar y explorar. Por supuesto, su mente está absorbiendo y puede entender que después de jugar con algo, vamos a empezar a colocarlo. Vamos a mostrarle cómo se hace. Vamos a explicarle cuáles son las normas, las reglas del juego. Y a la vez, mucho cuidado con perder nuestra conexión porque recoja los juguetes. Porque podemos conseguir justo el efecto contrario, que absorba que recoger es lo peor del mundo, algo con lo que acabo siempre discutiendo con mi familia. En vez de entender que recoger es parte del proceso de la vida: destruyo, construyo. Desordeno, ordeno. Me levanto por la mañana lleno de energía y luego me voy a la cama y me duermo. Es como un ciclo más. Entonces mucho cuidado con cómo estamos poniendo en riesgo nuestra conexión por, a veces, los dogmas y “los niños de tantos años tendrían que…” Y todas esas ideas y expectativas que muchas veces tenemos sobre los niños y las niñas. Y eso, nos desconecta de ellos. La doctora Montessori siempre nos decía: "no me sigáis a mí, sigue al niño". Y esa es una máxima para mí indispensable a la hora de relacionarnos con infancia y con cualquier persona.

Sigo con mi método.Tenemos la P de Parar, la O de Observar, la A de Autoescucha, la C de Conectar, la A de Ambiente preparado, la T de Trabajo y nos queda las Expectativas.

Las expectativas, pueden hacer que acabemos frustrados en vez agradecidos por el privilegio que es acompañar a la infancia. O el privilegio que es seguir estando vivos y seguir respirando.

Ajustar las expectativas es muy importante. Por eso hemos dedicado parte del curso a entender qué necesidades tienen los niños y las niñas. A saber, que muchas veces les exigimos cosas para las que su cerebro no está preparado todavía. Por ejemplo, con dos o tres años se muerden porque es la forma que tienen los niños y las niñas de resolver conflictos. Lo que habría que pensar es dónde están las figuras de referencia que en ese momento no han podido supervisar. Entonces, muchas veces, en vez de hacerse cargo "Me he despistado y se han mordido", que es algo normal, muchas veces echamos la culpa a los niños y les decimos: "Es que fíjate, es que ha mordido". Pues es que el cerebro que controla ese tipo de impulsos todavía no está listo, así que no podéis esperar mucho más.

Es como en unos días esperar que salga a caminar. Eso lo hacen los terneros o los elefantes, los seres humanos, no.

Nuestro cerebro va a otro ritmo distinto. Nuestro sistema, nuestro cuerpo, al final va a un ritmo distinto. Es importante entender que un niño o niña de dos o tres años, cuando le decimos ¿cómo crees que se siente tu amigo cuando le has mordido?, como para hacerle ver que ha hecho algo que está mal desde la mirada adulta, ese niño, esa niña se ha quedado sin sus manos, se ha quedado sin la persona que le está cuidando y protegiendo. (Cuando digo estas cosas, por favor, que nadie se sienta culpable, que eso también nos desconecta mucho de lo que estamos hablando. Si lo hemos hecho en algún momento, pues lo hemos hecho y ya está). Vamos a ver qué otras formas hay.

Otras formas pueden ser validar las emociones de los dos niños que se han mordido a la vez: "Vaya, tú querías que te dejara su juguete, que te devolviera tu juguete, lo has intentado con palabras, no lo has conseguido y estabas tan enfadado que has utilizado tus dientes. Qué listos son tus dientes, que hacen que te intenten devolver tu juguete que te han quitado". Y a la vez, yo, como figura adulta, responsable, no te dejo que muerdas porque eso hace daño. No te dejo y a la vez valido tu emoción. Y conecto, resueno empáticamente contigo, con este proceso tan difícil que acabas de vivir, que es que te han quitado tu juguete y tienes dos años y no sabes si te lo van a devolver.

Y al otro peque, al que tiene el mordisco: "Oye, pues ¡cómo duele! Tú querías jugar con él y no sabías cómo. Debe de ser muy doloroso para ti. Yo tenía que haber estado pendiente y no lo he estado, lo siento.¿Quieres que te dé un besito o que te haga una caricia? ¿O que te ponga cremita o una tirita?" Lo que cada niño y niña necesite. Es que un mordisco es mucho más que un mordisco. Hay una expresión de una necesidad no atendida y los niños y las niñas que no tienen cerebro racional no pueden hacerse cargo de todo eso. Lo tenemos que hacer las personas adultas. Si no podemos porque al final en una escuela infantil hay un montón de peques; y en las familias, a veces, hay dos o más, pero hay muchas otras cosas que hacer y no siempre podemos estar supervisando. Pues vamos a verlo como un reto y como una oportunidad de conocer la necesidad que está teniendo ese niño o esa niña.

Siguiente, sería Intuición. Este de intuición lo pongo porque una de mis hijas, cuando era muy pequeñita (siempre ha estado muy conectada con sus emociones y con su forma de entender el mundo) me dijo una cosa que yo luego he descubierto que estaba como muy

conectado con otras formas de entender el pensamiento. Ella, cuando tenía 3 años, decía que su tripa le decía cosas.Y esas cosas que le decía su tripa, podríamos calificarlo de sentimientos como muy intuitivos.Y unos años después, yo me enteré de que hay una forma de entender cómo funciona el sistema nervioso y es que parece que tenemos como un cerebro en la tripa.

Esto está muy relacionado también con la teoría Polivagal y esa forma de saber que muchas veces, aunque estemos condicionados por nuestro alrededor o hay mucho ruido o tenemos creencias que se han interiorizado en nosotros, todo eso está ahí. Y a la vez, hay como un sitio sin ruido que es mi intuición y en el que yo puedo conectar con esto que yo estoy haciendo. De obligar a recoger los juguetes de una forma más o menos

respetuosa. Pero yo me siento que le estoy obligando y el niño o la niña también se siente obligado. Porque realmente estamos teniendo una lucha de poder. Y yo empiezo a tener muchísima música de tiburón y el niño o la niña a tener mucha desconexión. Y su cerebro se está desconectando.

Algo está pasando ahí. De ahí, la necesidad de parar. Entonces yo paro y me escucho y me doy cuenta de que estoy poniendo una expectativa que no toca y eso me lo está diciendo la tripa. No sé si llamarlo culpa, pero es como un susurro que nos llega a veces para decirnos: “Oye, esto que estás haciendo no está alineado con tu sistema de valores”. O para protegernos.

También me pasó hace un tiempo y esto es un ejemplo personal de adulta, no de niña, que fui a un curso a un sitio y me mandan la dirección, pero no me llegó como era. Me mandaron la ubicación por WhatsApp, pero me llevó a otro sitio. Llamé a la puerta y pregunté: ¿Es aquí el curso? Y el señor me dijo que sí,que era allí el curso. Pero había algo en mí que notaba que no era el sitio del curso. Había algo en mí que aunque, a priori, la situación era segura, me estaba diciendo que no era segura. Y al final, efectivamente, no era un sitio seguro. Y salí de allí corriendo.

El tema está en que hay como una parte de nosotros que es capaz de detectar señales que muchas veces son imperceptibles al nivel de la razón, pero que en nuestro cerebro, nuestra tripa, nuestra intuición, se las queda. Y a todo eso hay que hacerle caso. Muchas veces, por el ruido externo, las expectativas o cuando tienen un estallido de ira y estamos en el supermercado y todo el mundo nos mira y no sabemos qué hacer, porque si nos vamos parece que estamos cediendo y si nos quedamos… Ahí hay una sensibilidad muy grande hacia la estima y lo que piensen de nosotros. Pero, si nos conectamos y paramos. Cerramos los ojos de forma real o figurada. Si volvemos a escucharnos, esa intuición nos va a decir realmente cuál es el camino.

Y aquí terminaba mi método, pero he incluido dos pasos más, porque parecía que se quedaba un poco corto. Entonces lo que hay que hacer ahora es actuar. En base a todo esto que hemos observado, toda esa emoción que hemos recogido, todas esas sensaciones, todas esas intuiciones, ahora vamos a tomar una decisión.

Y ¿qué vamos a hacer? Pues buscar soluciones. Al final se trata de eso. A veces, ese buscar soluciones es simplemente buscar soluciones. A veces pasa por reparar de una forma respetuosa y consciente previamente. No caer en la agresividad ni en la permisividad.Y a veces, simplemente, es buscar soluciones y decir "oye, pues yo decido unilateralmente llevarte en brazos al coche porque estás empapado y tengo ropa de cambio y luego sigues jugando, aunque tú estés llorando porque querías embarrarte más". Eso ya es buscar el equilibrio que tenga cada uno y cada persona sin pensar en lo que tenemos que hacer sino pensando en lo que necesitamos hacer en cada momento.

Y el último paso es la Reflexión Compasiva. Porque... ¿Qué vamos a hacer con todo esto que ha pasado? Aquí hay mucha información, muchas cosas que han salido a la palestra y que si reflexionamos un poquito vamos a poder encajar distintas piezas del puzzle.

No sé si jugabais al Tetris cuando erais pequeños. Pero a mí me pasaba que las primeras piezas las encajaba súper bien y cuando me empezaban a caer las piedras súper deprisa, pues me daba la ansiedad y yo dejaba de jugar y decía: "matadme, matadme". Muchas veces, esto nos pasa por la vida. Entonces, en el momento en el que nos están cayendo piezas, ahí toca sobrevivir. Y luego, al final del día, cuando las piezas ya han dejado de caer, voy a poder construir mi puzzle con las que ya han caído. ¿Cómo será eso de construir el puzzle? Pues para cada persona será distinto. Para mí, parte de la reflexión es: "por qué a mí, me ha dolido tanto que mi hija hiciera esto y esto, cuando si lo pienso no hay ningún problema. Pero en el momento me ha venido música de tiburón a tope. Me he sentido que no era suficiente y que no lo podía sostener.¿Qué está pasando?". Y de ahí, cada uno tendrá sus estrategias, sus herramientas y sus formas de intentar comprenderse un poquito más.

Esta nena que os digo que tenía el cerebro en la tripa, hace muy poquito, me dijo: "Mamá, he descubierto una cosa nueva sobre mí porque yo todavía me estoy conociendo". Ocho años tiene,... Todavía se está conociendo. Y dice: "Cuando yo siento que algo es injusto o me siento enfadada o que hay como mucho ruido... Yo me desconecto de lo que está pasando en ese momento y me voy a mi mundo interior. Y he aprendido eso". Y yo: "Eso se llama evadirse, cariño, es una estrategia que tenemos algunas personas". "Ah, pues yo he aprendido eso sobre mí porque todavía me estoy conociendo". Yo esto lo aprendí en un curso que hacía este mecanismo cuando ya había nacido ella.

Los niños y las niñas tienen mucha sabiduría y vienen con ella. Es pura potencialidad. Algunos, van a cultivarla y otros, como fue mi caso, no la he cultivado hasta pasados muchísimos años después. El tema está en que esas potencialidades que consideran que van a permitirles adaptarse bien a ese mundo al que han venido a vivir, que nosotros seamos la tierra en la que pueden cultivarse. Y esto no significa hacer nada más ni nada menos que la tierra esté húmeda, esté fértil, que haya suficiente luz, que haya suficiente agua y protegerlos. Porque la potencialidad está ahí, no tenemos que hacer nada. Sólo proteger, cuidar y dar seguridad a esa plantita de tulipán que ya está brotando y se va a convertir en un tulipán chulísimo y a la vez, ya es tulipán, ya lo está siendo. Aunque

todavía no tenga la flor, ya lo está siendo. Por eso es importante que los cuidemos como a las personas más sabias, más grandes, más fuertes y más bondadosas que existen.

¿Qué vamos a hacer hoy en las tareas? Vamos a escuchar esto del método POACATEI, yo he añadido la A y la R, POACATEIAR. Y voy a dejaros un podcast en el que resolvemos conflictos, algunos que me expusieron en redes y los resolvía a través de mi "método".

Y lo que vamos a hacer va a ser pensar en el último conflicto que tuvimos y vamos a irlo desgranando con cada uno de estos diez pasos que espero que os ayuden y que os hagan reflexionar. Por supuesto, no tenemos que estar de acuerdo. Esto me parece importante, porque cada uno tiene que encontrar su propio punto de equilibrio. Yo os cuento mi forma y espero, con mucho cariño y mucho aliento, que podáis construir la vuestra.

POACATEI

P de Parar

O de Observar

A de Autoescucha

C de Conectar

A de Ambiente preparado

T de Trabajo

E de Expectativas

I de Intuición

10. HERRAMIENTAS DE CONEXIÓN PARA INICIAR VUESTRO PROCESO DE CAMBIO

«No se trata de forzar a los demás a cambiar, sino de cambiar nosotros y aplicar esos cambios en nuestra vida con la esperanza de que sirvan de ejemplo para otros. Nuestra propuesta es que reflexiones un tiempo y que observes cuáles son tus necesidades, porque lo más correcto es empezar por uno mismo y trabajar con nuestro niño interior.»

En esta lección nos enfocamos en herramientas más concretas. Os explico por qué las herramientas las vemos casi al final del curso y os enseño algunas de las que utilizamos en casa. Además, os recuerdo la importancia de entenderlas desde la cooperación y nunca desde el control.

Si en la anterior sesión estábamos viendo este método de 10 pasos para convertir potenciales situaciones de conflicto y dificultad en oportunidades de practicar y de vincular normas a través de esa conexión segura, aquí os voy a dar herramientas un poquito más prácticas.

¿Por qué al final casi del curso voy a dar las herramientas?

Porque me parece importante haber trabajado antes, entender de dónde nos viene esa música de tiburón, saber qué necesitan los niños y las niñas, entender que cuando utilizamos el control nos desconectamos de ellos y ellas. Que cuando utilizamos estas estrategias que aprendimos de pequeñitos, de utilizar el miedo, la vergüenza y la culpa para motivar, ahora lo que hacen es desconectarnos de ellos y de ellas. Y no les hacen sentirse ni vistos, ni acompañados, ni sentidos, ni queridos de forma incondicional, ni que tengan la potestad de mostrarse auténticos, como han venido con toda su potencialidad a descubrir y a comerse el mundo.

Por eso, las herramientas que yo os voy a dar, son herramientas basadas en la cooperación, y no en el control. Si las utilizamos desde el control, si desoímos a esa intuición que nos dice “vas por el buen camino”, se van a acabar convirtiendo en herramientas de control. Y los niños, en el mejor de los casos, se van a rebelar y vamos a entrar en luchas de poder. ¿Por qué digo en el mejor de los casos? Porque cuando un niño o una niña se rebela es que todavía tiene mucha fuerza. Así que, bienvenida esa fuerza, esa ira que nos muestran a veces, que nos dice: "Ésta es mi forma de ponerte un límite mamá, papá o profe"

¿Qué vamos a hacer? He hecho una lista de cuáles son, para mí, algunas herramientas para encontrar un poco ese equilibrio del que estábamos hablando para satisfacer las necesidades de todos.

Hay una herramienta que me gusta mucho, que es el cuadro de rutinas. Lo llamo cuadro de rutinas, pero es una forma visual de plasmar por escrito los acuerdos que podemos tener con niños y niñas muy pequeños o más mayores, o incluso con nosotras mismas, referentes a las necesidades de todos en un espacio temporal.

Os voy a presentar algunos tipos. Para mí, lo más sencillo es hacer fotos o dibujos y ponerlas en un expositor en el que podemos hacer todas las rutinas de todo el día.

Hay gente que me dice: "Uf, esto de la foto, madre mía, yo no tengo tiempo de hacerle fotos". Las fotos las hacemos con el móvil y las podemos imprimir en cualquier sitio, incluso en la impresora de casa. No tiene que ser nada increíble.

Esto es para los niños y para las niñas y queremos que ellos se sientan parte. Y tampoco le podemos decir: “Mira Juanín, que te he hecho fotos durante todo el día de hoy y ésta es tu rutina”. No, esto no funciona así. Esto parte de una pregunta que es: “Mira, yo necesito esto, esto, esto. Tú necesitas… cuéntame lo que necesitas y entre los dos vamos a consensuar un acuerdo, un límite temporal en el que todo el mundo sepa todo el tiempo, más o menos, lo que tiene que hacer”. Es una forma de combinar la estructura con la libertad, la autonomía con el orden. Es una forma de consensuar las normas. Los límites, ya sabéis que son fijos, son claros, son pilares, no se tocan. Las normas, por supuesto, porque yo me puedo bañar antes de cenar o después.

Hay otra forma de hacerlo. Hay muchas familias que tienen dificultades a la hora de salir de casa o a la hora de irse a la cama. Es importante también saber qué niño y niña tenemos delante, observarlos y observarnos a nosotras para ver qué descubrimos, porque a lo mejor a algún niño o niña le genera un poquito de ansiedad o angustia. Entonces, con un reloj de verdad podemos coger con un folio, lo recortamos por encima y lo ponemos entre las agujas y el soporte y lo dibujamos. Y, por ejemplo, a las 9:45 tenemos que estar saliendo de casa para el cole, entonces ¿a qué hora nos vamos a levantar? A las 8. Y todo este espacio lo cubrimos. Entonces a las 8 el reloj empieza a sonar y aquí empieza mi día. Desde las ocho en punto hasta las 8:10 remoloneando en la cama. 8:10 - 8:25 desayunar. 8:25 - 8:30 lavarse los dientes. 8:30 - 8:45 vestirse. 8:40 - 8:45 revisión de cosas y calzarse (la rutina que cada uno tenga) y 8:45-9:00 ir de camino al cole. Esta rutina tiene que estar pensada para un niño o una niña que no le importe ir con prisa, porque, igual, esto es demasiado para muchos niños y niñas.

Para otras familias hay que levantarse a las 7, incluso para una familia, a las 6:30 porque le encanta levantarse por la mañana y jugar durante media hora y vestirse durante media hora y peinarse durante media hora y charlar contigo media hora.

En definitiva, tenemos que ajustar lo que necesita nuestro niño o niña a lo que necesitamos nosotros. Igual toca acostarse antes y para acostarse antes no puede uno

acostarse antes sin más. No, hay que adelantar toda la rutina de por la noche para que puedan, ellos y nosotras, descansar el máximo número de horas posibles.

En resumen, un cuadro de rutina es una forma que tenemos de consensuar acuerdos temporales.

Nosotros hemos creado unos que están basados en las pestañitas, porque hicimos varias pruebas y parecía que ésta era la forma (bueno, a mí la que más me gusta es la anterior) pero ésta era la forma en que resultaba más fácil para las familias. En este modelo simplemente cada una de las rutinas va en un color. Hay familias que lo tienen mañana y noche. Hay gente que lo tiene solo por la mañana, otros por la noche, hay gente que lo tiene todo el día, cada uno que elija el suyo. Si hay varios hermanos, cada uno puede tener el suyo.

Yo creo que es un documento muy chulo y que lo hemos dado muchas vueltas y lo hemos testado mucho para que sea realmente útil para las familias.

Se dibuja, se pega una foto o se pone unos dibujitos con las rutinas más habituales y se escribe o si les apetece poner el tiempo que tardan y cronometrarse, lo que cada uno quiera, porque es un material muy, muy abierto. Lo que queremos es que los niños lo manoseen, lo toqueteen, lo hagan suyo. Porque queremos que lo imprimáis todas las veces que haga falta.

En definitiva, es un material que consideramos que tiene que ser de los niños; lo que les damos es un marco, un soporte, un mapa y ya ellos que hagan y deshagan.

Cuando terminan con una tarea le ponen un velcro y la suben y ya está. Y al final del día, en el lateral, nosotros hemos pensado que pueden tener un dibujo, pero igual para otras personas puede ser una frase o pueden haber escrito su nombre y que se vea o pueden haber pintado un paisaje y que quede muy agradable de ver ese paisaje pintado… lo que cada uno quiera, porque es de los niños, es un material de los niños.

Entonces, si nunca has hecho un cuadro de rutinas… ¿Te recomiendo un cuadro de rutinas? Sí. Empieza por ti, empieza por hacerte tu propio cuadro de rutinas. Cuélgalo en un sitio chulo y cuando te pregunten los peques, pregúntales: ¿A ti te gustaría hacer uno? Porque si decimos "Éste es tu cuadro de rutinas, que me he apuntado a un curso y dicen que con esto vamos a tener menos conflictos…" No es así. Es una forma que tenemos de consensuar con niños que todavía viven en el momento presente.

Las partes del cerebro que consisten en el control de impulsos, de la planificación, situarse de forma más abstracta, como el tiempo, que es una cosa muy abstracta, todavía no las tienen, por lo que es una herramienta de convivencia y es una herramienta en la que ellos nos ayudan a nosotros y no tanto al revés.

Vamos a cambiar el foco porque los niños y niñas viven el momento presente. Vivir el momento presente en el Paleolítico, bien. Vivir el momento presente en el siglo XXI con las agendas como las tenemos…

Así que es un esfuerzo que les pedimos, pues vamos a hacerlo de forma que ellos y ellas lo puedan ver como una oportunidad de aprendizaje, de conexión y no como una imposición.

Otra herramienta es hacer un planning, porque los niños y niñas necesitan vivir en el momento presente y, a la vez, también están en ese periodo sensible del orden, necesitan buscar esa seguridad en el tiempo y el espacio.

Una forma de hacerlo es coger un planning semanal o mensual, en el que vayamos poniendo las cosas que van a pasar. Por ejemplo, el jueves te va a cuidar la yaya, el domingo nos vamos a no sé dónde. El viernes, es el cumpleaños de no sé quién. El martes, tienes extraescolares, el miércoles, tienes médico. Para que sepan a qué atenerse.

Esto les da seguridad y, a la vez, desde esa seguridad pueden ir construyendo su autonomía.

Podemos hacer uno para toda la familia, podemos hacer uno para los peques que sean un poquito más mayores o podemos poner uno para nosotros y que vayan viendo. Esto es de nuevo un material para los niños y las niñas, para las personas, para intentar ver dónde encajamos las necesidades de todos.

El hecho de que ellos sepan con antelación qué va a pasar, les da mucha seguridad y lo que queremos es que se sientan seguros y esto va a minimizar muchas situaciones en las que va a haber ese desajuste de necesidades, porque va a estar consensuado, relativamente consensuado.

Por ejemplo, si hay que ir al médico, a hacerse una revisión y nosotros como adultos responsables y encargados de cuidarlos, lo hemos decidido y ellos no quieren, pues es un límite y hay poco consenso. Pero sí podemos consensuar otras cosas: ¿Quién de los dos te va a llevar? ¿Con quién vas a ir? ¿Qué vas a hacer? ¿Qué te vas a poner?

Me acuerdo que una vez, Vega, mi hija, tenía una otitis y la acercamos al médico. La última vez que fue al médico fue para una revisión y le habían puesto una vacuna y estaba pensando: “ Me van a poner una vacuna y no quiero” Entonces, le hice una camiseta normal y le pegué un montón de pegatinas blancas, con frases “Me duele los oídos”, “Mi mamá me quiere mucho”, “No necesito ninguna vacuna”, para que ella tuviera seguridad de que cuando se fuera a enfrentar al sistema médico nadie le iba a poner una vacuna. Eso a ella le dio seguridad y eso fue algo nuestro que hicimos. No lo he hecho con ninguna hija más, pero ella en ese momento necesitaba eso. Necesitaba saber que ella tenía como un pase VIP para ir al médico y no ponerle una vacuna, porque era lo que ella quería. Eso le dio seguridad.

Los plannings y la planificación nos permiten tomar decisiones en conjunto con ellos, que es en el fondo, el objetivo que tenemos con este material. Y no es sólo el material. Al final todo esto nace de una reunión familiar.

La reunión familiar es una herramienta maravillosa, que yo descubrí gracias a Disciplina Positiva, que es muy estructurada. Es muy estructurada por un motivo, nos permite a la

vez conectar, trabajar la conexión, el vínculo y a la vez resolver dificultades, problemas, retos, oportunidades, como lo queráis llamar.

Tiene una estructura muy marcada. Primero hay agradecimientos, luego las soluciones anteriores se revisan, después se plantea una nueva situación que es necesario resolver, se hace una lluvia de ideas.

En la lluvia de ideas todo se apunta porque es una lluvia de ideas y nace de la creatividad y de la soberanía que tenemos todas las personas de poder aportar. Aunque la idea sea: "Yo creo que para resolver el problema de las dificultades de la rutina tenemos que utilizar este reloj como Frisby y al que le de es al que le toca", por ejemplo. Esto podría ser una idea que puede tener un peque, pues se apunta.

Luego ya veremos si las soluciones son respetuosas, razonables, relacionadas y útiles, que son las cuatro máximas que tiene la Disciplina Positiva para distinguir una solución de otra cosa. Se elige una solución preferentemente por consenso y el compromiso es aprobarlo durante una semana.

Esto del compromiso de aprobarlo durante una semana, para muchas personas es mucho. Pues hacer vuestra la reunión si esto es demasiado, lo importante es ir construyendo el camino de la conexión, la seguridad y la búsqueda de soluciones.

La reunión familiar se cierra con diversión en familia. Se planifica un evento especial para esta semana o la semana siguiente, según como lo hagáis, algo que esté planificado en el calendario,puede ser desde algo muy grandioso, como ir al cine hasta algo muy sencillito como dar un paseo por la laguna al lado de mi casa y coger unas hojas de otoño, por ejemplo. No tiene que ser nada exótico.

Es importante que esté y que exista y que no nos lo saltemos, porque el objetivo de la reunión no es sólo resolver, es también conectar y, para mí, es prioritario conectar.

Cuando los niños y las niñas son pequeños o estamos caminando hacia la conexión y la seguridad, igual, se puede hacer una versión mucho más resumida que sea: primero los agradecimientos, después planificación de evento especial en familia y tercero, cierre con diversión en familia. Nada de resolver.

Ya resolveremos cuando estemos preparados para resolver, porque si no, seguramente, vamos a utilizar una herramienta maravillosa, magnífica, estupenda de cooperación y

conexión y la vamos a transformar en, de nuevo, verticalidad y autoritarismo. Y los niños y las niñas de nuevo, en el mejor de los casos, se van a rebelar.

Así que la reunión familiar es una herramienta maravillosa y, a la vez, con cuidado, paso a paso y no os saltéis los 10 pasos del POACATEI para saber qué estoy haciendo realmente y a quién estoy haciendo caso.

Y precisamente, por esta necesidad que veíamos que tenían las familias de hacer reuniones y, a la vez, de no encontrar el momento, creamos, (le dimos muchas vueltas), nuestro propio sistema. Lo podéis adaptar al que tengáis vosotros en casa.

Es una muestra: un calendario que creemos que está muy bien pensado, pero lo importante de este calendario es que tiene un apartado donde hay un hueco para apuntar el conflicto que queremos resolver en cada reunión familiar.

Hay una parte de planes en familia, de cosas que nos gustaría hacer y de ideas geniales, para de nuevo, cerrar en familia (un juego nuevo al que queremos jugar, un parque nuevo que hemos descubierto, una película nueva o una serie nueva que nos encantaría engancharnos), algo que sea de la familia, que sea ritual, porque a las personas, tengamos la edad que tengamos, nos gustan los rituales porque cumplen con todas las tendencias humanas, así que nos gustan y lo tenemos en común. Pues ya que lo tenemos en común y nos gustan, vamos a ritualizar para conectar y desde ahí buscar soluciones y diferentes ritmos.

El calendario también tiene la emoción del mes y tiene un apartado de agradecimientos. También tiene unas bolitas que nos ayudan a concretizar. Bueno, esta es una mezcla de Montessori, emociones y Disciplina Positiva y todo lo que sale de mi imaginación (le traigo frita a Estela, que es mi diseñadora). Esto, nosotros lo vendemos, pero lo podéis hacer vuestro. Simplemente, hay que tener un espacio en casa para anotar las reuniones familiares, bien en el calendario que tengáis o bien a través de un cuadernito, post-it, lo que sea, pero que esté disponible.

Otra dificultad que hay, por ejemplo, muchas veces es la hora de organizar la planificación de menús. Para mí, que me gusta que todo esté estructurado, si no hay esa planificación, ya sería como parte del problema, porque a mí me generaría muchísima ansiedad, decirme "son las dos, qué comemos". Entonces es probable que mi cerebro se activara. Empezara a escuchar música de tiburón cuando las niñas se están peleando, intervendría en su conflicto, no desde la conexión, sino desde el control, con un grito o un "dejar de pelear, que siempre estáis igual".

Entonces ¿es necesario para todas las personas? No, pero si es un problema para ti, pues podéis crear vuestro menú semanal. Si hay niños muy pequeños, yo recomiendo sacar el menú semanal de la reunión, porque sino se hace muy largo.

Pero si los niños son más mayores (esto de mayores y pequeños solo lo podéis saber vosotros, es más bien: si se sienten cómodos con una reunión larga, mayores, si no se

sienten cómodos con una reunión larga, pequeños). Dependiendo de las necesidades de cada uno se puede incluir la planificación de menús o no.

Hay gente que se planifica el mes entero y es genial. Hay gente que va semana a semana, 15 días. Hay gente que lo hacemos los domingos. El que tenemos nosotros está plastificado y vamos escribiendo encima, pero se puede ir imprimiendo, se puede hacer una libretita, lo que sea.

El tema está en que los niños participen. ¿Y qué pasa cuando hay una comida que no me gusta? Aquí lo primero, nos vamos otra vez al POACATEI porque pueden estar pasando muchas cosas. Puede, de repente, venir una música de tiburón terrible, porque cuando yo era pequeña me tenía que comer todo lo que había en la mesa y entonces, que mi hijo, mi hija me esté demostrando que no lo va a hacer, esto es mucho dolor para mí, porque

me acabo de acordar de lo que me pasaba a mí de pequeña. Luego, también pasan cosas, que es que, igual, tengo una sensibilidad muy fuerte a la estima y el hecho de que mi hijo no se haya querido comer mis lentejas que he hecho con tanto amor, no lo estoy recibiendo desde que no le gustan las lentejas sino desde "es que no soy suficiente o no me quiere o no me aprecia o no me valora".

Puede haber mucha música de tiburón y, en el fondo, lo que nos toca es enfocarnos en las soluciones. ¿Y cuáles van a ser las soluciones? Yo os cuento las de mi familia. Tenemos una casilla de comidas nuevas que nos apetece probar y luego, por otro lado, alternativas. ¿Y cuáles son esas alternativas? El día que toca carne yo no como carne, yo tengo o bien unas hamburguesas vegetarianas que me he hecho el día anterior o me saco un tupper de lentejas vegetarianas que me he hecho y lo he congelado.

En definitiva, yo busco alternativas para mí y no sólo para mí, sino también para ellas. Pues si a alguien no le gusta las lentejas, pues vamos a buscar una alternativa, pero no voy a buscar la alternativa en el momento de: "Ay, dios mío, que te vas a quedar sin comer y te vas a morir de hambre" o "te voy a crear un trauma", y todas esas cosas que nos pasan por la cabeza, sino desde hay una necesidad que tú tienes, que es de comer cosas que te gustan y hay una necesidad que yo tengo, que es de alimentarte con comida que sea sana y nutritiva para ti. Y en ese término medio vamos fluyendo. Yo sé que esta comida no te gusta, pues te puedes comer las sobras del día anterior, ni siquiera hace falta hacer una comida especial. O si los peques son un poco más mayorcitos pues ya pueden incluso cocrear esa comida.

La comida es un caballo de batalla muy grande para muchas personas, y yo no creo que seamos conscientes del fuerte impacto que tiene en la construcción de hábitos alimenticios sanos y las dificultades de no crearlos, que puede traernos, al final, trastornos de alimentación y más en la época en la que estamos viviendo con todo el tema de redes sociales y filtros y demás.

Así que aquí os dejo mi idea para revisar, porque sé que las comidas son un gran, gran, gran caballo de batalla. Y quizá todo pasa por planificar, incluirles en la planificación,

hablar mucho de cuáles son las necesidades, enseñarles el plato de Harvard, tener libros sobre alimentación, hacer recetas juntos, incluirles en las preparaciones, tener un ambiente preparado para que ellos puedan cocinar, si algo no les gusta tener fruta y verdura siempre disponible para que no se queden sin comer, pero sí puedan elegir qué alimentos sanos.

Esto, también pasa por coger y liberarnos de todos los alimentos que no son sanos, porque hay gente que me dice: "Es que si le dejo comer lo que quiera, pues se come los petit suisse". Pues es que igual, no hay que tener petit suisse en la nevera, hay que retirarlos. O "es que yo le digo que si se lo come todo, entonces le doy el postre y si no, no tiene postre". ¿Eso es un castigo o una consecuencia? Pues igual, en vez de estar pensando ¿es un castigo o una consecuencia? podemos decidir que esto que estamos haciendo no tiene ningún sentido, que nutricionalmente no le aporta mucho y que vamos a ir a comprar más fruta.

Otra idea puede ser el día que vamos a la compra traemos un postre que está muy rico, o un día a la semana hacemos un postre en familia y está muy rico. Pero que no sea algo que se utiliza para premiar o castigar la conducta, ni mucho menos relacionado con la comida, porque, de verdad, que podemos estar haciendo mucho daño, ya no a nuestra conexión con los niños y niñas, si no a ese niño, esa niña con su propio cuerpo.

¿Qué más recursos? Tareas. Según van haciéndose más mayores los niños, como en el 0 - 6 que tienen muchas ganas siempre de cooperar y contribuir, siempre no, pero la mayoría sí que tiene ganas, pero luego eso se va diluyendo.

¿Qué hacemos? de nuevo: consensuar acuerdos. Los niños del plano 6 a 12 años ya no tienen tanto interés en la repetición ni en las tareas, pero sí tienen una cosa que es ese ser moral que se está construyendo.

Podemos hablarles de ciertas cosas: "Es que si tú no llevas tu ropa, lo tengo que hacer yo y eso es una carga muy grande para mí".

Podemos poner por escrito todas las tareas que hacemos cada uno y ver cómo podemos repartirlas para que sea algo más equitativo para todos. Equitativo no significa igual, porque no todo el mundo va a contribuir de la misma forma. Yo no puedo contribuir a las tareas de la casa de la misma forma que contribuye mi hija Lola, que tiene tres años, pero en base al nivel de desarrollo, la edad, las habilidades, las preferencias, sí que podemos establecer formas de poder contribuir todos.

¿Cómo vamos a hacer esto? Pues de nuevo, podemos hacer una especie de cuadro de rutinas, podemos hacer planificadores (que os lo enseñaré también cómo lo tenemos hecho nosotros. No hace falta imprimir nada ni hacer nada).

Una tarde, después de la reunión familiar en el que veíamos ciertas diferencias de necesidades y de su satisfacción, cada uno elige qué tareas quería hacer. Hubo tareas que fueron las primeras en cubrirse, otras que hubo que sortear, pero, en definitiva, más

o menos fueron cosas que a cada uno le gustaban en base a sus preferencias, momento de desarrollo y demás. Las escribimos. Cada uno se pidió un color, algunas de diario, otras de fin de semana e hicimos el dibujito, que era la mano de todos. Cada uno la repasamos con su color, le pusieron unos simbolitos y ya está.

¿Es verdad que hay que supervisar? Claro, porque si no, no serían estrategias de cooperación, serían estrategias de control en el que el niño y la niña no pueden decidir realmente. En el caso de mis hijas más mayores, que tienen 8 y 10 años, pues no hay ni que decirles que miren el cuadro, lo tienen muy interiorizado porque las partes de su cerebro que se encarga de planificar, ese control de impulsos, todas esas funciones ejecutivas relacionadas con el hacer lo que toca en vez de solo lo que me apetece, ya están empezando a estar ahí. En el caso de las niñas más pequeñas, que tienen 3 y 5, hay que supervisar mucho y muchas veces, no vale con decir: "Es martes, te toca poner la

mesa". Puede ser un: "Anda, es martes, ¿a quién le toca poner la mesa? ¿Te apetece que te ayude?". Porque esa es la forma en la que le estamos mostrando que colaboramos desde la colaboración, no desde la imposición. Al final es un ejercicio de coherencia.

Ya os digo que esto lo podéis hacer en casa como queráis. Puedes utilizar pegatinas, dibujos, puede tener cada uno el suyo, uno para todos. Podéis tener un planificador como los nuestros, lo que queráis. El tema está en que si es un caballo de batalla, vamos a enfrentarlo y vamos a enfrentarnos a él desde la cooperación y no desde la imposición.

Más conflictos que podamos tener, por ejemplo, uno que sale muchísimo en talleres, asesorías, consultorías es compartir. Hay que pensarlo mucho, porque vamos a ver qué expectativa tenemos, igual los niños y niñas no tienen que compartir, pueden compartir. Si algo es suyo, no tienen por qué compartirlo. ¿Que es esperable, deseable y que nos gusta que comparta con nosotros? Sí ¿Cómo van a trabajar esto de compartir? Compartiendo nosotros con ellos, ya está. Lo que sí que es verdad es que hay veces que las personas adultas tenemos que ayudar a los niños y las niñas a hacer turnos de las cosas que son comunes, y eso es convivencia.

¿Cómo vamos a trabajar esa convivencia? Una forma de hacerlo, y que además nos sirve para muchos más recursos, son las ruedas de opciones. Aquí se recogen todas las opciones que podemos tener ante un conflicto en mi familia. Esto es única y exclusiva de cada familia. Podemos tener una por persona, una para los peques, otra para los mayores, como queráis. No hace falta que sea una rueda, puede ser una mano y que en cada uno de los dedos de la mano haya una idea o una solución, pueden ser triangulares, cuadradas, romboidales, puede ser lo que queráis. Mejor dicho, puede ser lo que los niños y las niñas quieran, porque es suyo y como es suyo, pues tienen total y absoluta libertad creativa de hacerlo, ya se darán cuenta si es viable, si tiene un buen uso, si es práctico. Pero eso lo tienen que descubrir ellos, no se lo tenemos que dar nosotros.

¿Cómo se hace una rueda de opciones? Desde la calma, en una reunión familiar, por ejemplo, se propone este conflicto que tenemos en casa y todas las personas interesadas o que participan en el conflicto dicen: "yo necesito, tú necesitas". Y desde ahí surge una

lluvia de ideas, las soluciones que pasen el filtro de que sean relacionadas, respetuosas, razonables y útiles, se anotan. Que salen 7, pues hacemos 7 quesitos. Puede haber ruedas de 7, de 6, de 15, de 3, de 2 o incluso de 1.

Es importante recalcar que las ruedas de opciones no sustituye bajo ningún concepto el acompañamiento de la persona adulta, porque los niños y las niñas necesitan que seamos ese lugar seguro y necesitan que sean ese lugar seguro toda la vida. Es decir, que podemos pensar que si hay un conflicto entre ellos y se matan y yo no intervengo ni hago nada, o no acompaño, pues ya se las apañarán. Y sí, van a sobrevivir, pero estamos hoy sentando las bases de lo que va a ser nuestro vínculo seguro el día de mañana.

Por ejemplo, "estaba haciendo algo que no debía, acabo de cometer un error, tengo un problema grave, por favor, necesito tu ayuda". 3 de la mañana, adolescentes tardíos. Recibir esa llamada puede significar que confían en nosotros y que somos su vínculo y que somos esa primera persona que se te viene a la cabeza cuando tú tienes una dificultad, y eso no se construye cuando tienen 15 o 16, se está construyendo ahora.

Estamos ahora sentando las bases de lo que van a ser esos vínculos seguros y esa confianza que, al final, yo creo que es lo que la mayoría de las personas deseamos tener con nuestros hijos e hijas. Confianza.

Más cosas sobre la rueda de opciones. Si yo hago mi mano de opciones para lo que sea, para cualquier conflicto que tengamos, desde recoger, hasta compartir juguetes, hasta lavarse los dientes, los días de la ducha, lo que sea necesario; son recordatorios visuales de cosas que nos gustan, que necesitamos o que podemos hacer, o soluciones que están ya pensadas, para que en un momento en el que nuestro cerebro empieza a destaparse, a través de la conexión, precisamente de la razón y de enfocarnos en poner la atención en eso que ya hemos recordado, podamos tomar una decisión con el cerebro más integrado.

Cuando nuestro cerebro ya está destapado, no hay cuadro de opciones. Aquí ya lo que hay es necesidad de acompañamiento adulto, tengamos la edad que tengamos. Cuando estamos muy activados ya no es tan fácil acceder a ese cerebro más racional. Donde quiero llegar es que pueden no elegir ninguna de las opciones que han consensuado y no podemos enjuiciarlos; por poder, podemos, pero desde luego nos desconecta por enjuiciarlos por cosas del tipo: "Ah, es que tú dijiste que cuando hubiera el conflicto por los juguetes, ibas a hacer esto y no lo estás haciendo". Eso es muy doloroso para ese niño, esa niña o para cualquier persona, eso hace que nos desconectemos.

Este es un cuadro, una forma de poner de forma visual soluciones pre - pensadas que quizá nos sirvan o quizá no para este momento presente. En definitiva, siempre, siempre, en 0-6 indispensable acompañamiento. En 6 -12 si es necesario, que sepan que vamos a estar ahí para apoyarlos, ayudarlos y acompañarlos. Nuestra presencia no puede sustituirla ninguna manualidad, ningún material, ni ninguna estrategia. Presencia, presencia, presencia. Y muchas veces no vamos a poder dar presencia, pues vamos a escuchar esa música de tiburón. Igual podemos hacer nuestra propia ruedas de

opciones. De hecho, si estáis diciendo: “Esto nos va a venir fenomenal, voy a terminar de ver el vídeo, y voy a hacerle al niño, a la niña, su rueda de opciones”. No funciona, ya te lo digo.

Podemos empezar por hacer nuestra propia rueda de opciones, ponerla en un lugar visible. Cuando yo me enfade, voy a elegir contar hasta 10, darme un masaje, salir a respirar fuera, beber un vaso de agua, prepararme un té, llamar a una amiga, hacer una meditación, escuchar un audio, leer un ratito, poner mi música, bailar, saltar, lo que sea que a mí haga que se me integre mi cerebro. Y desde ahí estamos sembrando ejemplo, desde la cooperación y no desde la verticalidad.

Muchas veces, hemos leído o tenemos ideas de lo que es acompañamiento emocional, pero en la práctica no nos sale. Y hemos leído que el mindfulness es estupendo para.... Y con ese: “Venga, tú cuando te enfades ponte a respirar”, estamos suprimiendo y aplastando el enfado del niño, de la niña, que es legítimo. Todas las emociones son

necesarias validarlas, todas nos dan información. A veces, empiezan como un susurro y terminan como un grito, pero en todo caso nos van a ayudar un montón a poder adaptarnos a la vida. En el fondo, esa es su prioridad, motivarnos hacia el movimiento.

¿Qué hacemos entonces con las emociones? Primero escuchar nuestra música de tiburón y saber que no vamos a poder acompañar todas las emociones igual de bien. Es importante también ser conscientes de cuáles son nuestras limitaciones y pensar que cuanto más trabajemos en nosotros mismos, menos deberes les vamos a dejar a nuestros hijos e hijas y a nuestros nietos y nietas. Si ya nos queremos ir bajando el árbol genealógico, pues ni os cuento. Al final es trabajo nuestro y mientras estamos haciendo este trabajo nuestro, hay que convivir todos los días.

Aquí es donde entran estos materiales. Yo tengo, aparte del calendario, que es un poco también para trabajar emociones, tengo una lámina, que está incluida en formato PDF en el curso. Esto les puede venir muy bien a los niños y las niñas y también a personas adultas para investigar qué emoción tenemos, porque vienen asociadas a una expresión de la cara y del cuerpo y desde ahí podemos trabajar.

También tenemos unas tarjetas de emociones que las hemos hecho con muchísimo cariño y son chulísimas y yo creo que pueden ayudar mucho. Y luego, también tenemos estas emociones. Tenemos 8 ya listas para imprimir, que podéis utilizar también para hacer frascos de emociones. El frasco de emoción no tiene ningún misterio, podéis coger un botecito, yo os animo a que no sea de cristal, porque para niños pequeños en situaciones difíciles... Hay gente que utiliza los botes de yogures, de actimeles. El tema está en que coges y le pegas las emociones, 8 emociones o 6, las que quieras trabajar. Con los más pequeños, yo creo que no más de 5 para hasta los 5 años o así. Igual esto va un año por emoción, por llevar si queréis una referencia: a 4 años, 4 emociones y de ahí ampliando. (No lo toméis literal, por favor).

Cogemos el frasco, recortamos las emociones y las pegamos, una en cada frasco. Podemos poner un lápiz o un depresor, un alambrito o un palo que hayamos recogido de la calle, lo que sea, algo que nos permita meterlo. Y en cada uno de los lápices o soportes o palitos, le ponemos una foto de cada una de las personas que viven en la casa. La ventaja de esto es que el niño, la niña o cualquier persona adulta a lo largo del día va a ir metiendo y sacando su foto de cada uno de los botes con las diferentes emociones, y todas van a estar bien. O sea, no es guay que estés en alegría y mal que estés en tristeza, en miedo o en ira, no, todas están bien, todas dan información y lo que vamos a trabajar es que dependiendo del momento del día, dependiendo de las necesidades que tengamos, nuestras emociones nos van a dar un mensaje u otro que nos va a motivar hacia la acción.

Esto es un recurso muy sencillito que nos puede ayudar, primero, a descubrir y a observar cosas, porque el niño o la niña se siente muy bien cuando mete el palito en alegría, pero el del miedo le cuesta. Pues ahí, podemos observar cosas que hay que trabajar. También darnos cuenta de que esto que acabo de explicar del niño, la niña, es a nosotras a quién

nos pasa. "qué mal me estoy llevando con estar asustada, no me gusta nada, prefiero estar curiosa o prefiero estar alegre". Esto nos da también mucha, mucha información y,

sobre todo, normalizar que todas las emociones están bien, que no hay buenas ni malas. Por supuesto, hay algunas que son más agradables de sentir que otras, y todas necesitan acompañamiento emocional de la figura adulta de referencia para ser sus frenos, para poder regular, co-regular esas emociones que están surgiendo. Y eso es tarea de las

personas adultas, no de los niños y las niñas, que ya vimos cuando hablamos del cerebro, que esto va a tardar un poquito.

Además, hay un apartado de agradecimientos que lo tenemos en los planificadores y también en los calendarios. Esto es una propuesta que ya viene hecha, lista para imprimir, muy fácil, muy sencilla para que no tengamos excusas. Pero esto se puede hacer con un post-it y ya está. El bote de los agradecimientos es un bote en el que agradecemos cosas. Podéis utilizar un bote de conservas, le podemos poner una velita, la nuestra es de mentira, de esas de plástico. Podemos pintarlos con rotuladores para pintar vidrio y no se borran, ponerle mensajitos con celo… lo que sea, pero que sea un bote que sea nuestro porque es el bote sagrado de nuestra familia en el que nosotros metemos las cosas que podemos agradecer. Agradecer nos permite reconocer que la vida que tenemos es más que suficiente y podemos agradecer en familia. Si tenemos momentos de dificultad de conexión con algún niño o niña, podemos enfocarnos mucho en sus fortalezas, en lo que agradecemos de él o ella y esto va a hacer que conectemos y, a raíz de la conexión, vamos a poder buscar soluciones.

Como veis, son soluciones muy sencillas. No son grandes cosas, son más bien pequeñas cosas y, a la vez, creo que pueden marcar la diferencia. No van a marcar la diferencia en el momento, porque eso solo lo hace el conductismo. Las leyes del aprendizaje son las que son. Somos animales y como tales podemos aprender con el conductismo. Y es así y

funciona muy bien y muy rápido en el corto plazo. Apagando la alarma, no apagando fuegos.

Es importante invertir tiempo y presencia en intentar buscar nuevas formas de hacer las cosas. Yo creo que estas herramientas funcionan. Son las que más me transmiten las familias, cuando hacemos asesoría o después de un taller, que les resultan muy útiles y por eso las he traído para enseñaroslas.

Pero a la vez, esto no sustituye el proceso interior de cada persona de reflexionar de dónde viene mi música de tiburón, qué está pasando, qué estoy haciendo que se me está yendo la conexión con mi hijo o hija y empiezo a pensar que es el niño, la niña el que tiene el problema, y no que, en común, estamos teniendo una dificultad de conexión. La persona encargada de resolverlo no es el niño, sino la persona adulta.

Te presento una última herramienta súper bonita en Disciplina Positiva para el aula que se llama Molestias y Deseos. No tiene ningún misterio, de verdad. Y es muy bonito. "Molestias" serían esas cosas que nos molestan. En inglés se llama Bug and

Wishes. "Bugs" son como bichitos y lo que hace un bug es molestar, te toca un poco la naricilla, pero no te hace daño, no es peligroso, es molesto, no es enfado, es molestia. Y está en el terreno más bajito de la intensidad de ese termómetro de emoción. Luego

tenemos otro elemento que son los deseos. Utilizamos una estrellita o una varita, podemos pegarle a un lápiz o un depresor y tener dos varitas en el pack, lo que nos molesta y wishes. Por ejemplo, “Me molesta cuando quiero grabar un vídeo y el salón está como si fuera Hiroshima, ahora mismo. Me gustaría que los días que tengo que grabar, por lo menos ese día, estuviera recogido”. Entonces de una forma centrada en la solución, y no en las causantes de esta situación, en vez de hablar desde ese lugar, lo hablo en

general y ver como familia qué podemos hacer para que yo grabe, (No sé si me he explicado, intentaré hacer un vídeo con las niñas para que os lo enseñen). Es una herramienta muy bonita, es de aula, y puede ser una forma de poder empezar a decir las cosas que nos molestan cuando nos molestan, en vez de decirlas cuando ya estamos hartos. Es un aprendizaje que no les va a servir sólo para la infancia, sino para el resto de su vida.

Yo os animo a que si decidís usar una herramienta, empecéis a trabajarla vosotros y luego contagiéis y seáis sus influencers.

11. HÁBITOS PARA PASAR DE CONTROLAR A CONECTAR

«Vamos a buscar un puente que una lo que nosotros queremos con lo que quieren nuestros hijos, lo que necesitamos con lo que ellos necesitan. Vamos a CONECTAR.»

Hoy vamos a concentrarnos en los nuevos hábitos que implantar en nuestro día a día para poder conseguir una vida más conectada con nuestros hijos e hijas.

En esta lección vamos a hablar de nuevos hábitos. Ya hemos visto por qué necesitamos conexión, qué necesitamos las personas adultas, qué necesitan los niños y las niñas, por qué muchas veces nos cuesta interpretar esas necesidades y poder satisfacerlas, muchas veces, por experiencias nuestras vividas, qué podemos hacer para encontrar el equilibrio, qué herramientas podemos utilizar mientras estamos buscando ese equilibrio. Y aquí me gustaría hablar de hábitos.

He hecho una lista de algunos hábitos para pasar de controlar a conectar y así tener una crianza más consciente, más honesta, más conectada realmente con quienes somos en este momento, en este aquí y en este ahora.

Para mí, el primer hábito sería el hábito de observar. Vamos a aprender a observar, vamos a incluirlo en nuestro día a día, vamos a tener cuadernitos de observación o vamos, simplemente, a ver ese momento en el que podemos observar a nuestros peques como autocuidado y como una forma de entender mejor qué es lo que necesitan y cómo es su forma de ver el mundo. Eso es algo que nos da la observación.

También podemos tener un bote de agradecimiento familiar, personal, de nuestra pareja, de ese hijo que, últimamente, está preadolescente. Todas esas cosas que se nos pasan por la cabeza... Pues vamos a agradecer. ¿Qué pasa cuando agradecemos? Que nos concentramos en las fortalezas de esa persona, que nos concentramos en darle reconocimiento. Cuando agradecemos que lo que tenemos es más que suficiente, lo aceptamos y lo valoramos como un regalo.

Más cosas: el ambiente preparado. Hay gente que me dirá: “pero, esto de ordenar ¿cómo va a ser un hábito que potencie mi conexión con mi hijo o hija?”. Una vez alguien me dijo en redes que, para ella, el ambiente preparado era autocuidado y yo dije “qué gran

verdad". Doy fe, porque cuando nos vinimos a vivir a esta casa tardamos mucho, hicimos una pequeña reformilla y tardamos mucho en que rodara. Y durante esas semanas en que el ambiente no estaba preparado, y hablo de mínimos, yo me sentía muy sobre demandada, porque no sabían dónde estaba nada, no estaba nada colocado a su altura. Necesitaban a las personas adultas todo el tiempo para prácticamente todo. A ellas les daba una sensación de falta de autonomía y a nosotros de saturación, porque "encima de todo lo que hay que hacer, encima te tengo que poner un vaso de agua". Entonces, muchas veces, para el ambiente preparado basta con eso, con que puedan ponerse su vaso de agua, con que puedan acceder a lavarse las manos ellos mismos, con que tengan acceso a sus pinturas y no se las tengamos que estar dando nosotros.

Un ambiente preparado no hace falta que sea perfecto, sí es importante que invirtamos tiempo en que esté bien calibrado y ajustado a lo que observamos, porque eso nos va a liberar muchísimo, y es un hábito que podemos empezar a hacer. Además, lo veo con mis hijas mayores, una vez que lo han aprendido, lo absorben. Porque yo veo cómo siguen cambiando su ambiente para buscar satisfacer su necesidad y las necesidades también de sus hermanas. (Hay veces que las pillo en momentos muy concretos y digo ¡mira! Qué bonita es la observación).

Es un hábito muy bonito y que no necesitamos grandes recursos. Sobre todo, ahora que existe Ikea y que existe Wallapop. No hace falta llenarnos de estanterías, simplemente hace falta adaptar nuestros espacios a las necesidades que tienen los niños y las niñas.

Tengo apuntado también, varios tipos de autocuidado. El primero, autocuidado para conectar con una misma. Y es que muchas veces (esto ya lo he dicho varias veces a lo largo del curso) nos hemos creído esa idea de que hay que cuidarse para poder cuidar. Y, aunque es verdad que, por funcionamiento cerebral no puedes atender a los cuidados si tus necesidades no están satisfechas, también nos quita mucho valor, nos resta reconocimiento, porque merecemos cuidarnos solo por estar vivas.

No tenemos que cuidarnos para poder cuidar. Cuidar es una de nuestras tareas, y para poder desempeñarla, necesitamos cuidarnos primero a nosotras mismas. Pero aunque no cuidáramos seguiríamos mereciendo cuidarnos.

El autocuidado es indispensable, y no "para", sino "porque soy". Porque yo, por mí misma, me merezco ser cuidada y valorarme como la persona más importante de mi vida.

Luego, está también el autocuidado para conectar con los peques. Cualquier acto que tengamos con los peques, en que tengamos el cerebro enfocado en conectar va a ser autocuidado, y va a ser conexión, a no ser que estemos en modo supervivencia o estemos utilizando estrategias de control.

La conexión por antonomasia que tenemos con los peques, el lenguaje que ellos hablan, es el juego. Y a la vez hay que tener mucho cuidado, porque el juego, para mí, es algo sagrado, y no es algo que deberíamos instrumentalizar. Muchas veces me preguntan: "¿qué puedo hacer para que mi peque de 2, 3 años, haga...?" A mi mente, enseguida viene

la frase “haz un juego, construye un juego”. Pero hay mucho que puede haber por debajo. Y además, si sólo jugamos para conseguir cosas, pues el niño, la niña, puede sentirse

manipulado: “Si mi madre o mi padre, o mi profe, sólo juega conmigo cuando quiere que haga esto…” Con esto hay que tener cuidado. Juego siempre, cuanto más mejor. Y, a la vez, vamos a tener cuidado en si lo estamos instrumentalizando, lo estamos valorando como el objetivo para que mi peque haga lo que yo quiero, sin que haya gritos y demás. O realmente lo estoy viendo como lo más sagrado que hay, y no como ese bloque temporal que va entre las 6 y las 7 de la tarde, -6, que vuelvo de extraescolares, 7, que inicio baños, cenas, dientes, cuento y a dormir-.

Así que lanzo el hábito: jugar más y empezar a jugar más con vosotros, vosotras mismas.

Más cositas de autocuidado. Yo lo llamo autocuidado de conciliación. Y es ese que propicia el deporte en familia. Por ejemplo, en mi caso, yo hago yoga en familia y, muchas veces, mi clase de yoga de adultas, también la hago con una de mis hijas. También, ejercicios mindfulness y respiración. Todo esto nos puede ayudar mucho para sembrar. No porque los niños y niñas tengan que respirar para… No. Los niños y las niñas tienen que explorar. Las personas encargadas de que no se hagan daño somos las adultas y, seguramente, nos van a venir muy bien, debido a los niveles de estrés y activación que tenemos.

Autocuidado para aligerar la logística que, para mí, es el gran olvidado de los autocuidados. ¿Quién quiere ir al Caribe pudiendo hacer batch cooking y tener toda mi comidita pensada para toda la semana? Bromas aparte, cocinar juntos puede ser un gran autocuidado. Lo tenemos que hacer igual, pues vamos a aprovecharlo como una forma de conectar.

Elegir, como hemos visto antes, un menú semanal consensuado con alternativas, que los niños sepan qué se espera y a qué atenerse. Lista de la compra en familia. Dependiendo de las familias, mejor dicho, dependiendo de las personas, podría ser también ir a comprar en familia. En mi caso, si pienso ir a comprar con las cuatro es "el infierno en la tierra". Y, sin embargo, mi pareja parece que va dejando purpurina por el Mercadona, que es una cosa muy bonita de ver. Luego tiene otras dificultades, pero esa en concreto no la tiene, como que él se desenvuelve mejor fuera y yo me desenvuelvo mejor dentro de casa.

Es importante también saber cuáles son nuestras fortalezas para dividirnos las tareas. Dividirse las tareas y aliviar carga mental, podría ser un gran, gran, gran autocuidado.

Y precisamente hablando de pareja, si criamos en pareja, es importante también que ese autocuidado exista en pareja. Y aquí, yo creo que la clave está en bajar las expectativas, no pensar en viajes al Caribe, en fin de semana de escapada a Praga, en ir a cenar al restaurante nuevo que han abierto en no sé dónde, porque las grandes expectativas, muchas veces nos llevan a grandes decepciones, y hay que tener mucho cuidado cuando hay niños y niñas implicados, porque como están en esa etapa tan egoica, se lo pueden llevar a ellos mismos y pensar que no son suficientes o sentirse culpables, avergonzados

o lo que sea porque mis padres no han podido hacer no sé qué, porque yo me he puesto malito o porque me he enfadado porque no quería que te fueras. Y al final, la situación se ha tornado tan insostenible que hemos decidido cancelar la salida.

Hay muchas opciones que pueden existir y es importante pensar que el autocuidado puede ser algo sencillo, algo del día a día, desde tomar un café un ratito antes de que se despierten los peques, hasta acostarse un ratito después de que se duerman, sin acostarnos muy, muy tarde, para que luego podamos haber descansado las horas suficientes. Esto lo digo yo porque mis peques duermen poquísimo. Si tenéis peques un poco marmotas, pues en esos ratitos hay mucho más espacio. Pero en definitiva se trata de buscar esos huecos de conexión, pequeños huecos a lo largo del día o de la semana. Eso probablemente sea mucho más fructífero que una vez en el Caribe. En el día a día estamos ahí como hormiguitas, cogiendo conexión, conexión, conexión, conexión. Que de repente nos toca la lotería y nos vamos al Caribe, fenomenal. Pero, como mínimo, esos trocitos de conexión diaria, que los tengamos garantizados, asegurados.

Hemos hablado de autocuidado y a mí me parece muy importante hablar también de autoconocimiento. Cuando explicaba cómo funciona el cerebro y os animaba a compartirlo con vuestros peques, pues a mí me parece una gran ventaja que desde la cuna o casi la cuna, desde que nacen, desde el fular, puedan saber cómo funciona su cerebro, porque es verdad que hay mucha presión social, y al final, por mucho que yo insista en cómo los niños y las niñas merecen ser tratados, la realidad de la sociedad es otra. (El pórtate bien y pórtate mal, y te bajo con la clase de los pequeños, y te pongo una pegatina si te portas bien y si no, pues no, y has sido bueno y te van a traer regalos, bueno, todo este rollo de enjuiciar el comportamiento de niños y niñas, pues les pesa).

Me parece muy importante saber que, si ellos tienen cuatro o cinco años, y se pelean con otro peque y se muerden o se arañan, o les dan una patada, que no es que sean malos, es que su cerebro ha intentado protegerlos. Que somos las figuras de referencia las que tenemos los cerebros más desarrollados y que podemos tomar esas decisiones, las que tenemos que protegerlos. Que ellos no son malos, que simplemente han tenido una emoción y que, poco a poco, vamos a ir aprendiendo qué pasa cuando tenemos esas emociones. Poco a poco vamos a ir aprendiendo. Y no: Ha cumplido 6 años, teoría de la mente ya, y venga al ruedo, y a ser un robot a partir de ahora. Eso les hace muchísimo daño y por desgracia, algunas personas adultas lo hemos vivido en primera persona cuando éramos chiquititos, y esto luego cuesta mucho trabajo darle la vuelta y sanar todo eso que no fue atendido.

Más cosas. Rutinas lentas y horarios con tiempo libre para que puedan elegir sus intereses. Hay como un dogma con la infancia, es como un triple dogma: Los niños necesitan límites; los niños necesitan aburrirse; los niños necesitan rutinas. Y cada vez que escucho un "los niños necesitan..." me conecto con cuando la gente me dice "lo que tú tienes que hacer es..."

Los niños necesitan explorar. Y los niños necesitan estructuras seguras en las que explorar. ¿Los niños necesitan aburrirse? No. Necesitan elegir. Necesitan tener tiempo

libre para poder desarrollar sus intereses, para saber quiénes son, para descubrir qué les gusta, para investigar, para equivocarse, para no hacer nada, para leer un libro tres veces, para quedarse leyendo hasta tarde, para decidir que un libro no les gusta, para hacer un

plan, para hacer cabañas. Para todo eso necesitan tiempo libre. Para aburrirse... Pues yo no sé qué deciros, pero, para mí, si aburrirme significa que no tengo nada que hacer ni posibilidades de hacer nada, a mí, no me funciona, a mí me funciona tener opciones. Es verdad que, muchas veces, en los sistemas en los que vivimos, los niños no tienen espacios sin nada para poder desarrollar sus intereses. Los niños necesitan espacios libres. Necesitan tiempo libre, pero aburrirse, no. Necesitan curiosidad, que es para lo que han venido al mundo, para desarrollar esa curiosidad, esa potencialidad de la curiosidad y ser esas personas que van a construir un nuevo mañana. Y ya son personas. No necesitan aburrirse. Necesitan lo mismo que necesitamos el resto de personas.

Voy con el siguiente: soberanía. Un sitio donde se puede ejercer muy bien la soberanía es la naturaleza. Porque además, si yo estoy muy estresada, enfadada e inquieta, al final, mi cerebro racional está empezando a destaparse. La naturaleza me va a venir muy bien, porque me voy a concentrar en los sonidos, voy a tener distintos olores, voy a poder conectar más con mi cuerpo en un espacio con menos ruido. A todos los niveles. La naturaleza me va a dar la estimulación calmante que yo necesito, al mismo tiempo que mis hijas, que lo que necesitan es expansión, van a poder también recibirla.

Es un ambiente preparado gratuito maravilloso, que además en la etapa de cero-seis, es importante amarla, porque queremos que lo absorban, para que la sigan cuidando el resto de su vida, y mucho mejor de lo que la estamos cuidando ahora las personas adultas, con todo lo que está sucediendo últimamente.

Entonces, qué importante es salir a la Naturaleza y, a la vez, vamos a bajar expectativas. No hace falta irse al bosque finlandés tan chulo que sale en Instagram, no. La lagunita, a 100 metros de mi casa es estupenda, y nos va a conectar de la misma forma que el bosque finlandés, y vamos a poder ir más a menudo. Cuanta más exposición mejor.

Algo que también para mí es importante es levantarme temprano o antes que ellas, para poder tener un rato para mí. Porque, para mí, es importante darme la bienvenida a mí misma, antes de empezar a dar la bienvenida a otras personas. Ese rato de silencio y de estar conmigo, para mí es muy importante, y veo mucha diferencia entre cómo empieza el día cuando lo tengo y cuando no. Ese rato yo lo necesito, hay otras personas que no, mi marido no lo necesita. Él se levanta y ya está a pincho y, a mí, me admira muchísimo esa capacidad, y yo no la tengo.

Estos son hábitos que creo que pueden ser importantes, pero no tienen que ser para todo el mundo. Lo que sí que es importante para todo el mundo es descansar más horas.

Normalmente, en general, dormimos poco, los padres y las madres menos todavía. Entonces es importante priorizar el descanso. Muchas veces podemos madrugar más, pero significa también irnos antes a la cama. Y eso significa también cenar antes, y

eso significa también organizar toda la rutina mucho antes. Eso también es importante. Esto para mí es autocuidado. Ajustar los horarios de la familia a lo que realmente estamos necesitando.

Otro hábito que a mí me gusta mucho, y creo que puede ser muy útil, es el de meditar. No a todo el mundo le gusta meditar. Está bien, no es la panacea, no es la receta mágica, es

algo que podemos hacer si vemos que nos conecta y nos ayuda a encontrar la calma. Hay mucha literatura científica que nos dice que es un buen sistema; hay muchos estudios de mindfulness clínico que nos dicen que bajan muchísimo los niveles de ansiedad y que el efecto protector dura mucho.

También os digo que si no es lo tuyo hay que encontrar otra manera, como, por ejemplo, para lo que para mí es meditar, para otra persona puede ser salir a correr a la montaña, está bien y es magnífico, y es lo que necesita y es lo que le conecta. Todo ese ejercicio físico no sólo tiene efectos beneficiosos a nivel emocional, por supuesto, a nivel físico están ahí y en general somos una población bastante sedentaria.

Qué importante poder intentar aumentar ese ejercicio físico. También os digo que si tenéis bebés chiquititos, es prácticamente un logro peinarte por las mañanas, pues los años son cortos y los días son largos. En el día a día podéis encontrar algunos huequitos si veis que lo estás necesitando, pero esto va a durar unos pocos años, no va a ser siempre así, porque los primeros meses de crianza de un bebé son duros y lo bueno es que no duran siempre. No sé si lo bueno, pero no duran siempre.

Más cosas: el tiempo especial uno- uno con cada peque. Bien es verdad, que en este tiempo especial podemos estar alimentando objetivos errados de pertenencia. Para mí es algo esencial en mi casa, porque cuando hay varios niños en una familia y además tienen edades parecidas, pues, aunque no intentéis propiciar esa competencia existe.

Entonces, en esos tiempos especiales que pueden ser ir y volver a extraescolares en la bici con mamá yo sola. Es algo puramente rutinario y que realmente no parece nada especial. Pero esos ratitos de plena presencia en el que yo no tengo que dividirme entre cuatro personas, sino que estoy solo contigo, eso ayuda mucho a volver a conectar.

Es un hábito que podemos cultivar, crear sistemas y, sobre todo, bajar la expectativa, no tiene por qué ser nada grandioso. Puede ser pelar las patatas que vamos a cenar, pero lo hacemos tú y yo y me cuentas tus cosas y te escucho.

Es algo más orgánico, por lo menos en mi familia. Algo que va surgiendo y yo me doy cuenta es al final del día: ¿He tenido un ratito a solas con cada una de ellas? porque si no mañana elijo tener doble ración para que todas se sientan vistas y no tengan que acabar por competir por la atención, que algo lo van a hacer, porque esa rivalidad es normal y es esperable.

Luego también me parece importante los rituales que tenemos del ritmo diario. De hecho, por eso tenemos tanto material sobre rutinas y sobre planificación, y también del ritmo anual (esto es muy de Waldorf, el ritmo de la respiración, el ritmo diario y el ritmo anual). Esto nos permite ser conscientes del paso del tiempo. Nos permite en las zonas en las que tenemos estaciones, ver cómo van cambiando los árboles, cómo van cambiando las horas de los días, cómo va cambiando la luna… Todos esos ciclos nos ayudan a integrar muchísimas cosas a muchos niveles.

Para mí es muy importante también crear hábitos y celebrar. Celebrar cosas, no en sentido comercial. No hace falta ir a comprar nada porque sea solsticio de invierno, pero sí

podemos hacer un viaje de introspección porque es el solsticio de invierno y podemos celebrarlo como que se termina este periodo de oscuridad y va a venir la luz. O San Martín, que es una fiesta muy bonita, que también encontramos esa luz que todos tenemos y que, aunque a veces parezca que la hemos perdido, está ahí. Los ritmos de la naturaleza son una gran fuente de reconexión con nosotras mismas, con los otros y con el entorno, en el sentido más amplio de la palabra entorno.

Más cosas. Todo esto para mí tiene mucho que ver con autocuidado, no solo irme al spa o al Caribe, sino para bajar mi nivel de estrés. Autocuidado para mí es entender que si yo bajo mis expectativas y aumento mi calidad de vida, voy a poder estar mucho más calmada y mucho más tranquila. Y esto es autocuidado y no ir al Caribe, eso está muy bien, pero no se puede hacer todos los días, yo de hecho no lo he hecho nunca.

Más. Ajustar las expectativas. Muy relacionado con lo anterior. Cuando ajustamos las expectativas nos permite bajar nuestro nivel de frustración y de exigencia. Y con un cerebro más conectado vamos a propiciar esa conexión.

Por supuesto, también alentar, que yo para esto necesitaría un curso entero: alentar, encorajar que sería como la traducción literal de la palabra encouragement, que es algo así como insuflar aire en el corazón. Por eso a nuestro último libro le llamamos Nitdia y yo "Criar desde el corazón", porque es como criar desde ese lugar de honestidad que tú eres y a la vez hacerle ver al otro todas sus fortalezas y que desde sus fortalezas va a conseguir pulir todos esos aspectos, poco a poco, que realmente necesita bajo su criterio objetivo, o muchas veces subjetivo, mejorar. Entonces el talento es muy importante y puede ser un hábito.

Podemos darnos aliento cada día, igual en un error que hemos cometido podemos darnos aliento o en un éxito que hemos cometido, podemos darnos también mucho aliento. Podemos ofrecérselo a los peques y ellos también van a interiorizar que es una forma muy distinta de motivarse a la que la que tuvimos de pequeños a través del miedo, de la vergüenza, de la culpa.

Para terminar, para mí, es importante elegir tu mantra. Cuando mis hijas mayores eran pequeñas, a mi me gustaba mucho decir "los días son largos, los años son cortos". Ahora ya ni los días son largos, todo es muy corto. Entonces, ahora mismo, mi mantra es "si todas

al final del día hemos sobrevivido, medallita". Sólo por que sigan respirando ya me merezco todo mi reconocimiento. He mantenido a seres humanos con vida, aunque haya habido conflictos, aunque haya gritado y no quería hacerlo, igual no las he tratado de la mejor forma y eso ha podido dañarlas, pero al final del día he podido reparar todo eso y lo sigo reparando y, además, lo seguiré reparando día tras día mientras sigamos conectando las unas con las otras. Y eso es un tesoro, porque, al final, estamos agradeciendo de nuevo, y con esto vuelvo al inicio. Estamos agradeciendo que tenemos el privilegio de estar las unas con las otras.

Y con esta lista terminamos la sesión, que me encantaría que la hicieras tuya y que la ampliaras y nos lo contaras.

.

12. DESPEDIDA

«Tu mirada es una varita mágica.»

Y hoy nos despedimos, con una analogía para poder alentarte. Además, en este vídeo te cuento dónde y cómo podemos seguir en contacto y te mando mis mejores deseos para esta nueva aventura que comienzas hoy.

Ya hemos llegado al final de este curso. Espero que haya sido útil para ti, que te haya llenado de aliento, que te haya dado herramientas, que te haya dado comprensión, que te ayude a estar más cerca de esa persona adulta que prometiste ser cuando eras una criaturita.

El curso termina, pero yo sigo aquí, tengo más cursos, más formaciones, asesorías, sesiones de acompañamiento más largas, presenciales -espero que pronto- y, además tenemos nuestros libros.

Voy a empezar por el que escribí junto con mi marido. A mí me gusta mucho porque es una introducción extensa (cada vez que digo introducción extensa y vemos las 140 páginas, mi marido se parte de risa), pero para mí es una introducción extensa de cómo Disciplina Positiva y Montessori pueden ayudarte en este camino de la crianza más consciente. De momento sólo se puede conseguir en ebook.

“Criar desde el corazón” es nuestro último libro. Nitdia y yo lo escribimos y es un compendio de la infancia a la adolescencia. Es un viaje, de hecho, mucha gente nos recomienda como un libro de autoconocimiento, de por qué tú estás haciendo las cosas que estás haciendo y de cómo un poco esos pensamientos y esas creencias poder cambiarlos un poco. Yo le tengo muchísimo cariño. Nos pidieron un libro de soluciones y de herramientas y es verdad que escribimos soluciones y herramientas, pero hicimos un 30 por ciento y el resto fue teoría, porque nos parecía un poco parecido a lo que hemos hecho en este curso. Nos parecía importante intentar entender por qué hacemos las cosas que hacemos y desde ese lugar de honestidad y de auto comprensión, poder realmente trabajar la conexión con ellos y ellas.

“Montessorizate” fue mi primer libro. Está más especializado en la etapa de los 0 a los 6-7 años, de la mente absorbente respecto al ambiente preparado. Pero, realmente, es un libro para cualquier persona, un poco parecido a “Criar desde el corazón”, trata de entender todo eso que nos perdimos o todo eso que pasó, cómo nos está afectando hoy

en el día a día y, sobre todo, viene muy bien para crear el ambiente preparado. Yo le tengo mucho cariño porque fue mi primer libro.

Tenemos otro libro que, realmente, no es de crianza, pero un poco sí, que es "Montessorizate. Libro de actividades para disfrutar y conectar en familia". Y a mi me encanta. Tiene imprimibles, actividades muy bonitas para hacer en familia, con la naturaleza muy presente para conectar también con ella. Es una maravilla. Mucha gente nos dice "Me salvó el confinamiento". Tiene mucha información, muchas actividades y también tiene un poquito de teoría. Para el libro de teoría sobre Montessori, mejor "Montessorizate", pero aquí hay algo de teoría, sobre todo, por qué elegimos ciertas actividades y no otras. De lectoescritura también vais a tener cosas. Es un libro de acompañamiento a la curiosidad de nuestros hijos e hijas desde un lugar de respeto mutuo, conexión y teniendo muy presente la naturaleza.

Darte las gracias porque no es fácil. Lo más fácil parece, a simple vista lo parece, es seguir el mismo patrón que hemos tenido y reproducir las mismas cosas que hemos tenido. Las personas que rompemos un eslabón, lo tenemos mucho más difícil. Así que gracias por estar aquí. Gracias por haber invertido tu tiempo en cultivarte a ti mismo. Porque pensar que hay infancias mucho más distintas gracias a los procesos que estás haciendo tú, yo y muchas más personas que estamos construyendo un mundo diferente, simplemente cambiando nuestra forma de criar y educar a los niños y las niñas. A mí eso me llena de gozo, así que gracias por la parte que te toca y también te mando mucho aliento .

Y para cerrar, me gustaría reflexionar sobre lo siguiente. No sé si conduces o quizás aprendiste a montar en bici. No sé si podemos recordar cuando aprendimos a montar en bici. Si no, puedes recordar algo que te resultara muy difícil por primera vez. Al principio, cuando vemos a otros niños y niñas montar en bici, lo vemos como "Qué flipe, qué bici tan chula". Seguramente todos estemos pensando en esa bici que tenía la amiga o el amigo que era espectacular. Esa bici… Qué curiosidad, también, qué envidia, pero en el sentido de la ilusión, de las ganas, de la motivación.

Al final, te regalan tu bici. Es como expectativa-realidad, y la realidad de la bici es que no es tan fácil como tú pensabas que iba a ser, que te caes muchas veces y te haces heridas. Y las heridas duelen. "Y esto no es como yo pensaba, hubiera sido mejor no tener nunca una bici. Mira, yo prefiero volver al triciclo, que al menos tenía tres ruedas". Pensamientos que se nos podían estar pasando por la cabeza. Y es que antes no teníamos ni el conocimiento ni la habilidad. Ahora tenemos el conocimiento, pero todavía no hemos adquirido la habilidad. Todavía no hemos adquirido la habilidad de llevar a cabo una crianza diferente a la que hicieron con nosotros. Poco a poco seguimos practicando con la bici y seguimos, seguimos, seguimos, seguimos y ya no nos caíamos tanto, y además nos quitaron los ruedines, primero quitan uno y luego el otro, y lo que sentíamos, yo lo recuerdo como plenitud, con muchísima libertad, autonomía, gozo, satisfacción.

Lo recuerdo muy bonito y a la vez también con mucha responsabilidad, recuerdo estar como hipervigilante, muy pendiente, teniendo muchísimo cuidado para no caerme, aprender realmente cómo funciona ese trasto. Y luego llegaron las marchas. Y da como

mucha, mucha, mucha necesidad de estar concentrada en el aquí y ahora. Y como que tu mente no se podía marchar ni un segundo.

Probablemente, muchas personas que estáis viendo este curso, estáis ahí y ya tenéis el conocimiento y tenéis la habilidad. Lo que faltaría sería como el cuarto paso, cuando automatizamos. Yo ahora monto en bici y ya no tengo que estar pendiente de tantas cosas. Yo me preocupo, pero puedo pensar en mis cosas. Por supuesto, que estoy pendiente de no atropellar a ningún gatito ni de chocarme con ninguna persona mayor e intento siempre ir por mi carril bici. Pero no estoy hipervigilante. Puedo estar haciendo otras cosas mentales al mismo tiempo. Puedo estar hablando con alguna de mis hijas si voy con ellas, puedo estar escuchando algún programa de podcast si voy con un solo casco, puedo estar disfrutando del paisaje, puedo, al final, fluir un poquito más.

Lo que quiero decir con esta analogía es que estáis montando en bici y estáis aprendiendo a montar en bici. Y en esa bici, que es una crianza más respetuosa, más consciente, más honesta, no es fácil y a la vez estáis cada día un pasito más, más, más cerca de dominarlo del todo. Y el regalo que vamos a tener son unas relaciones más conectadas con nuestros hijos e hijas. Ese regalo que es poder ser influencer para esos pequeños, esas pequeñas y saber que pase lo que pase, vamos a ser casa para ellos y para ellas.