

MARIANA CAPURRO

PERMISO PARA EDUCAR

Herramientas de crianza consciente
para una familia feliz



zenith

MARIANA CAPURRO

PERMISO PARA EDUCAR

Herramientas de crianza consciente para una familia feliz

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Primera edición: enero de 2025

© Mariana Capurro Delgado, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-29664-5

Depósito legal: B. 22.663-2024

Maquetación: Realización Planeta

Impreso en España - *Printed in Spain*



SUMARIO

Introducción	9
Convertirse en mamá y en papá.....	12
1. Crianza consciente	15
Los principios de la crianza consciente	21
De la teoría a la práctica: ¿cómo lo aplico en casa?	34
2. La montaña rusa de las emociones.....	39
Cómo ayudar a los peques a lidiar con sus emociones	42
De la teoría a la práctica: ¿cómo lo aplico en casa?	46
La importancia de la autoestima	56
3. Del conflicto a la conexión: la importancia de la comunicación	65
De la teoría a la práctica: ¿cómo lo aplico en casa?	70
Hablar (también) de asuntos difíciles.....	75
4. Límites respetuosos y eficaces	95
Los principios de los límites.....	103
Castigos y consecuencias.....	106
De la teoría a la práctica: ¿cómo lo aplico en casa?	113
Fomentar la autonomía y la cooperación.....	115
De la teoría a la práctica: ¿cómo lo aplico en casa?	119
Hijos con «mal carácter».....	124

5. Desafíos en la crianza que puedes encontrarte	
entre los 0 y los 6 años.....	137
Sueño	139
Alimentación	147
Control de esfínteres	150
Baño	152
Mentiras	154
Rabietas	156
Peleas entre hermanos	159
Parejas con diferentes estilos de crianza.....	163
Problemas para hacer amigos.....	164
Pantallas.....	168
¿Cuándo debería pedir la ayuda a un profesional?.....	175
Presencia	177
Mantras en la crianza.....	179
Antes de despedirme.....	183
Agradecimientos	187
Bibliografía	189

La crianza es algo tan antiguo como la propia especie humana, por lo que la manera en la que criamos no para de evolucionar, ligada a las características propias de cada familia y de la sociedad, que ejerce una influencia constante sobre nosotros y nuestras dinámicas. Nunca ha sido una tarea fácil y, en los últimos años, se le han sumado una serie de exigencias que, según la perspectiva que adoptemos, hacen que nuestra maternidad o paternidad nos pese un poquito más o que sintamos cierta culpa. Y es que parece que todos estemos compitiendo por ser la familia más volcada en sus hijos y seguir un estilo de educación perfecto.

Ha llegado a la vida familiar la «crianza consciente», temida por unos pocos, criticada por muchos, deseada por muchísimos y vivida (de verdad) por no tantos como pensamos. La crianza consciente es una filosofía de vida con un enfoque integrador, y digo «integrador» porque incluye prácticas de otros estilos de crianza tradicionales. Quiero que quede claro este mensaje: ¡no siempre lo hicimos todo mal! La crianza consciente mantiene rasgos positivos de distintos tipos de educación a la vez que introduce cambios. Uno de los principales es el foco de atención en el respeto, la autonomía y la

felicidad de los niños; se trata de dejarlos ser, sentir y actuar según su propia esencia. Pero que no te suene a permisividad, pues también da importancia a los límites y tiene en cuenta el respeto por los padres (un aspecto importantísimo).

Si hablamos de un estilo educativo permisivo, entendemos que al niño se le permite todo: no hay límites, porque no hay interés en establecerlos o porque no se ha sabido hacer. Su opuesto, el estilo autoritario, anula su opinión, que nunca se tiene en cuenta, y además utiliza el castigo y los premios como herramienta. En cambio, la crianza consciente apuesta por un vínculo basado en el amor, el respeto, la presencia, la conexión, el fomento de la autonomía, la amabilidad y la firmeza. Sé que suena muy ambicioso y que las expectativas nos juegan una mala pasada en la maternidad o paternidad, pero puede darse de manera muy natural teniendo siempre como foco el equilibrio. De este modo, se libera a los niños de obedecer incondicionalmente todo lo que se les ordena a la vez que se evita que hagan lo que quieran: hablo de involucrarnos e involucrarlos para resolver las situaciones a través de la cooperación en lugar de las órdenes. Si se escuchan la opinión y las necesidades de cada parte, se hallará el equilibrio necesario.

Otra de las grandes diferencias que encontramos en la crianza consciente respecto a los demás estilos de educación es nuestra actitud como adultos ante lo que consideramos un mal comportamiento. En ocasiones, el cansancio y la falta de herramientas nos hacen ver ese mal comportamiento como una provocación directa hacia nosotros. Nos salen frases como «¿Me estás tomando el pelo?», «¿Me estás vacilando?» o «Pero ¿te crees que soy idiota?», que parten de ideas tan erróneas como que los niños hacen las cosas para molestar, que piensan

y actúan igual que los adultos y que tienen la misma capacidad de gestión emocional y de cognición que nosotros.

Sin embargo, cuando un niño actúa mal o se porta de una manera diferente a la que esperamos, lo hace escondiendo una necesidad. La pregunta más importante que podemos hacernos siempre para resolver situaciones difíciles es: ¿qué hay tras este comportamiento?, ¿qué necesidad oculta? Hay quien responderá que lo hace para llamar la atención, y no se equivoca tanto; en tal caso, si es eso lo que pretende, ¿qué necesidad falta por cubrir? Observar el comportamiento de nuestros hijos asumiendo que no estamos en igualdad de condiciones y entendiendo que, detrás de una determinada conducta, hay una necesidad por satisfacer, es una gran estrategia para implantar un estilo de educación más respetuoso dentro de la familia.

Y no solo se trata de la mirada con la que observamos el mal comportamiento, sino también de cómo actuamos ante él. En un estilo de educación autoritario, si nuestros hijos hacen algo que no queremos, les daremos la orden de que dejen de hacerlo y, posiblemente, los amenacemos con un castigo o decidamos premiarlos si obedecen enseguida.

Pongamos un buen ejemplo: llego a casa y mi hija pequeña ha decidido pintarme un hermoso dibujo en la pared. Siguiendo un estilo autoritario, lo más probable es que mi reacción sea: «¿Cómo se te ha ocurrido pintar la pared?! ¡Estás castigada sin ir al parque el resto de la semana! ¡Vete a tu habitación a pensar ahora mismo!». Me enfadaré, buscaré que mi hija se sienta culpable y la castigaré, pero no resolveré el problema y, por si fuera poco, no le estaré enseñando ninguna habilidad. Tendrá que acatar mi orden casi de modo automático y no

escucharé para nada su punto de vista sobre lo que ha ocurrido. Lo que le estoy transmitiendo así es que, cuando se equivoca, no la quiero cerca de mí y que no puede contar conmigo. La estoy encerrando en su habitación a reflexionar en un momento en que su cerebro está sintiendo una amenaza y, por lo tanto, no puede procesar gran cantidad de información, y sin acompañarla en ello. Aprenderá que equivocarse merece un castigo y que no hacer las cosas bien provocará el rechazo de la persona que supuestamente más la quiere en su vida.

Imagínate ahora la misma situación, pero después de haberte leído este libro, aplicando otro estilo de educación más respetuoso y equilibrado. Entrás en casa y ves que tu hija ha decidido homenajearte con un «hermoso» dibujo en la pared. Posiblemente, tu reacción se parecerá más a esto: «Veo que tenías ganas de hacerme un dibujo, pero, ¡vaya!, lo has hecho en la pared blanca. Para mí es importante mantenerla blanca. Ven, vamos a coger una bayeta para limpiarla y, después, buscaremos hojas para que pintes en ellas».

Analicemos un poco todo lo que implican estas frases. Valoras las ganas que tenía tu hija de hacerte un dibujo, describes la situación para ayudarla a procesar lo que está sucediendo, le explicas por qué no debería haber pintado ahí y, lo más importante, la involucras en la solución del problema (que en este caso consiste en limpiar la pared y pintar en hojas de papel). No es necesario hacer que la niña se sienta mal para que no lo vuelva a hacer y, además, le enseñas habilidades para que sepa resolver problemas por sí misma el día de mañana.

Afrontar estas situaciones con la idea de «Voy a aprovechar la circunstancia para enseñarle, para fomentar alguna de las habilidades que quiero que estén presentes en su vida el día de

mañana» nos dará una buena pista para saber hacia dónde debemos dirigirnos a fin de solucionarlas.

LOS PRINCIPIOS DE LA CRIANZA CONSCIENTE

La crianza consciente se basa en la teoría del apego del psiquiatra y psicoanalista John Bowlby (1907-1990), que afirmaba que todos estamos programados biológicamente para construir vínculos con los demás desde el inicio de nuestra existencia. Las madres y sus hijos desarrollan la necesidad de mantenerse en contacto, lo que permite nuestra supervivencia. Este lazo afectivo evoluciona en cuatro etapas:

1. La fase de preapego se da durante las primeras seis semanas de vida, en las cuales el bebé acepta el contacto con cualquier figura que cubra sus necesidades, tanto físicas como emocionales, y muestra conductas innatas para llamar su atención.
2. La fase de formación ocurre durante los siguientes ocho meses de vida, en los cuales el bebé identifica a sus cuidadores de referencia, busca su atención y empieza a irritarse ante la falta de contacto con ellos.
3. La fase de apego se da hasta los dos primeros años de vida. El niño busca la atención de su principal figura de apego, y, de no obtenerla, manifiesta su enfado.
4. La fase de relaciones recíprocas se da a partir de los dos años, cuando el vínculo se consolida. El niño es capaz de entender que las separaciones son temporales y aumenta su autonomía.

Tras la formulación de esta teoría, se definieron diferentes tipos de apego:

- El apego seguro, que se da cuando los cuidadores han respondido favorablemente a su vínculo con el niño, gracias a lo cual este podrá desarrollar una buena autoestima y tener relaciones sanas con los demás.
- El apego ambivalente, que se produce cuando los cuidadores responden al niño de manera impredecible, provocando que este se comporte de modo más temeroso y ansioso y que necesite reafirmar constantemente el afecto de los demás.
- El apego evitativo, que tiene lugar cuando los cuidadores no responden a las necesidades del niño, lo que provocará que este tenga mucha dificultad para expresar sus emociones y que se muestre incómodo ante la cercanía emocional de los demás.
- El apego desorganizado, que se genera cuando los cuidadores tienen un comportamiento violento y el niño termina desvalorizándose y teniendo dificultad para relacionarse debido a su desconfianza hacia los demás.

Así pues, vemos claramente la necesidad innata que tienen los niños de unirse a una figura principal de apego (generalmente, la madre), así como la importancia del cuidado continuo de esta durante sus primeros años de vida. Y es que el vínculo que desarrolla el niño con su figura de apego es lo que lo ayuda a desarrollar representaciones mentales para comprender el mundo que lo rodea, el yo y los demás. Por tanto, el adulto, debido a su interacción con el niño, se convierte en el mejor ejemplo que este tendrá para sus futuras relaciones.

Después de leer todo esto, quizá pienses que si no has dejado el trabajo y tu vida a un lado y te has dedicado al cien por cien al cuidado de tus hijos al menos durante los primeros tres años —preferentemente hasta los ocho—, está todo perdido..., pero no es así. La teoría del apego aportó grandes avances en la psicología y cimentó nuevas ideas y prácticas que hoy podemos adaptar a nosotros.

La crianza consciente no supone abandonar tu trabajo, aficiones, matrimonio o metas y dedicarte exclusivamente a materner o paternar. Implica que también respetes tus necesidades y prioridades, no anteponiéndolas a las de los niños, pero tampoco dejándolas en un segundo plano, sino buscando el equilibrio. Tener que trabajar, como la mayoría de las personas de esta sociedad, no te exime de respetar la educación de tus hijos. La presencia es importante, por supuesto, pero si, tras pasar tiempo fuera, al llegar a casa el cuidador demuestra presencia y equilibrio (entre otras tantas cosas que te explicaré a continuación) se desarrollará un apego mucho más sano que si está todo el día en casa sin demostrar respeto al niño o a sí mismo.

A continuación te cuento los principios que he establecido gracias a lo que he ido aprendiendo profesionalmente y como madre de tres hijos, así como gracias a todo lo que he necesitado desaprender a lo largo de estos años y a la experiencia que ahora, desde mi propia maternidad, veo que me brindaron mis figuras de apego. El orden en el que te los presento no está relacionado con la importancia que le doy a cada uno, ya que se complementan unos a otros.

Presencia

Hablábamos antes de que estar fuera de casa varias horas al día no está reñido con adoptar este estilo educativo. Imagino que leer esto, en la sociedad de la inmediatez y de la multitarea en la que estamos inmersos, te aliviará, pues seguramente eres de esas personas que, para comer y pagar los gastos, tiene que trabajar al menos ocho horas al día. Además, la presencia no es solo física y ha de cumplir determinadas condiciones.

Hemos de tener claro que los niños, por muy pequeños que sean, interpretan que aquello a lo que prestamos atención es lo que nos importa. Si llegamos a casa después de trabajar ocho o diez horas y pasamos a las siguientes tareas o nos ponemos a revisar las redes sociales en el teléfono, en lugar de dedicarles un ratito de atención, ellos considerarán que lo valioso es eso.

Sin embargo, todos los seres humanos necesitamos sentirnos importantes y útiles para los demás, ser vistos, lo que ayuda a fortalecer nuestro sentimiento de pertenencia. Por tanto, después de una larga jornada, al llegar a casa nuestros hijos necesitan que los veamos, que pasemos al menos un ratito de conexión en exclusiva con ellos, pero también nuestra atención plena, que los escuchemos de verdad o, como diría mi hijo pequeño, que los escuchemos «con los ojos». Estar presentes para ellos con los cinco sentidos es vital: mirarlos, establecer contacto físico con una caricia, besos o abrazos, acompañarlos bien cerquita, ya sea sentados en el suelo o a su altura, atendiendo a lo que nos cuentan o nos muestran, interesándonos por eso, todo ello es sinónimo verdadero de presencia y es lo que conseguirá el equilibrio después de tantas horas distanciados.

También podemos hacernos presentes en momentos en los que no estamos cerca físicamente, y esto es algo que recomiendo muchísimo porque de verdad les llena el corazón: un mensaje de amor en la distancia. Por ejemplo, nos sentirán bien cerquita si les dejamos una notita en la mochila del cole en la que les decimos lo orgullosos que estamos de ellos, o que les hemos hecho algo especial (como su plato preferido), que les vamos a preparar un baño relajante, que los hemos ayudado a poner en el puzle una pieza imposible, o que les hemos dejado montada alguna figura de Lego que tanto les gusta.

Está claro que una nota no va a compensarlo todo, pero tenemos que adaptarnos a la situación de casa y usar las herramientas de las que disponemos. Nunca diré que no es posible establecer una crianza respetuosa y consciente porque tienes que trabajar muchas horas. Hay muchas familias que disponen de más tiempo y no son capaces de conseguirlo porque les falta conocer las herramientas necesarias para ello.

Contacto físico

Existen infinitos estudios científicos que han demostrado que el contacto físico de los niños con sus figuras de apego es importante para su buen desarrollo emocional y cognitivo. Todos buscamos ese tipo de contacto en algunas de las emociones más fuertes que experimentamos. Si estamos tristes, posiblemente nos reconforte un abrazo; si estamos felices, en muchas ocasiones buscamos también compartir esa emoción y la transmitimos a través del contacto físico.

La búsqueda de contacto es instintiva. No en vano, cuando los bebés nacen, sin tener noción aún de valores, normas sociales ni lenguaje corporal, buscan desesperadamente a su figura de apego para sentirse seguros y protegidos. En tal caso, el apego está estrechamente ligado al contacto físico, porque se nutre de él: su presencia hace que el vínculo sea más fuerte.

Los abrazos consentidos por ambas partes son muy beneficiosos. El contacto físico hace que disminuyan en el cerebro los niveles de cortisol (la hormona del estrés) y que se segregue oxitocina (la hormona del bienestar). Su presencia hace que se tenga una mayor sensación de tranquilidad, y eso beneficia el vínculo y las relaciones con los demás; por lo tanto, repercute directamente en la autoestima.

Si los niños crecen en un entorno respetuoso en el que también se les demuestra amor de esta manera, difícilmente lo rechazarán cuando crezcan, ya que será algo normalizado dentro de la dinámica familiar. Pero también existen casos en los que no se sienten cómodos al recibir abrazos o cualquier tipo de contacto físico, comportamiento que debemos respetar y transmitir el amor de otro modo.

Validación

En el tema de la validación, las familias pasan sin querer de un estilo de educación a otro muchas veces. Es bien sabido que, cuando hablamos de validar emociones, nos referimos a dar cabida a todas las emociones, tanto las que nos generan sensaciones agradables como las que no tanto, y de todas las personas que forman parte de una relación.

¿Qué quiere decir esto? Si solo valido las emociones de mis hijos, seguramente terminaré basando mi educación en un estilo permisivo: serán ellos quienes impongan las normas y límites y quienes lideren el vínculo con sus deseos. Y sabemos que esto sería tremendamente negligente: en el futuro, es posible que nos encontremos con un adulto que no respeta a los demás y que excede cualquier tipo de norma y límite.

Por el contrario, si solo se tienen en cuenta las necesidades, emociones y prioridades del adulto, estaremos siguiendo una educación autoritaria: nunca se tendrá en cuenta la opinión del niño y no habrá ningún tipo de negociación en nada. El resultado será que ese niño crecerá pensando que su opinión no cuenta y que sus emociones y necesidades no son válidas. Así pues, la validación se tiene que dar en ambas direcciones.

Es decir, a la hora de validar las emociones, hay que tener en cuenta también otras cuestiones, como las necesidades y prioridades de los demás, que no son las mismas para todo el mundo; de hecho, incluso nosotros mismos las vamos cambiando según el momento vital. Así pues, no es de extrañar que nuestros hijos tengan las suyas y, por muy descabelladas que puedan parecernos, debemos darles cabida (esto es, validarlas). Pero esto no significa que vayamos a acceder a todo lo que nos pidan.

Veamos un ejemplo para que lo entiendas mejor. Imagínate que ahora mismo tu hijo está enfadadísimo porque quiere seguir jugando con la plastilina en el sillón y tú le has pedido que no lo haga más. Él manifestará su disgusto con llantos y reproches, pues su necesidad es clara: quiere continuar jugando, que es su prioridad, no cuidar el sillón. Pero en esa misma situación tus prioridades y necesidades son otras: que tu hijo

deje de jugar ahí y salvar la tapicería del sillón. Tenéis intereses opuestos, pero hay que validar las emociones de ambas partes.

¿Cómo se puede conseguir el equilibrio en esta situación? Puedes ponerte a su altura, mirarlo a los ojos y decirle con un tono firme pero amable:

—Juan, estás muy enfadado porque tienes muchas ganas de seguir jugando con la plastilina, lo entiendo. Pero para mí también es importante cuidar el sillón. ¿Prefieres seguir jugando en la mesa o en el suelo?

De esta manera, nombras la emoción del niño, por lo que le das importancia y valor, le transmites un «Te entiendo», le expones tu necesidad y te focalizas en la solución, que contempla dos opciones. Además, deberás acompañar el mensaje con un lenguaje corporal cercano y alejado de la violencia, lo que ayudará a que el niño esté más predispuesto a acceder a nuestra petición.

Resolver las situaciones de este modo implica predisposición por nuestra parte. Por lo general, el modo de actuar más natural es quitarle la plastilina y ponérsela directamente donde queremos. Sin embargo, déjame que te advierta de que, obrando así, no muestras respeto ni fomentas ninguna habilidad positiva en los niños. Además, esta manera de resolver las situaciones tampoco te servirá para la adolescencia, cuando posiblemente quienes tengan más fuerza sean tus hijos, no tú.

Honestidad

La honestidad es un valor fácil de transmitir, si es que es uno de nuestros principios. Los niños no aprenden tanto de lo que

decimos como de lo que observan a su alrededor, de manera que todo lo que vean en casa lo normalizarán y, por lo tanto, será su verdad. Dentro del sistema familiar, la honestidad debe estar siempre presente. Debemos transmitirles la tranquilidad de que, si está pasando algo, nadie les mentirá, de que, si tienen una duda, vamos a contestarles con la verdad. De igual modo, vamos a exigirles esa verdad muchas veces a lo largo de la crianza y es asumiendo que mentir no es una opción como dejarán de contemplarla para respondernos.

Quizá estarás pensando «Este apartado es muy fácil, yo nunca miento», pero te contaré una situación en la que quizá te reflejes. Una tarde de invierno, una de mis hijas preparó un pastel para toda la familia. Tuvo la iniciativa de homenajearnos regalándonos parte de su tiempo, aunque su esfuerzo podría haberse visto opacado por un pequeño detalle. Al hacer el pastel, siguió atentamente todas las instrucciones de cantidades y orden de ingredientes, pesó, midió, busco utensilios, etc., aunque falló en un paso: «Una pizca de sal», que se convirtió en una buena cucharada de sal. Cuando probamos ese pastel los cinco, descubrimos ese pequeño error que sin lugar a duda se hizo notar.

¿Qué se debe hacer en un caso así?, ¿valorar su esfuerzo y decirle que el pastel estaba buenísimo mientras intentamos mostrar que lo disfrutamos? Sabemos que ella también lo probará y notará la sal. ¿O decirle la verdad? Si le hubiésemos mentido, ella lo habría sabido enseguida. Sus personas de referencia, de apego, sus padres, en quienes tiene que confiar ciegamente, habrían faltado a la verdad. No obstante, si le decíamos que el pastel no estaba bueno, todo su esfuerzo habría quedado desvalorizado y, posiblemente, no

hubiera sido motivación para continuar teniendo estos gestos tan bonitos ni para sentirse importante dentro del grupo familiar.

La manera de no herirla era alentándola, no elogiándola. Más adelante te explicaré la diferencia entre elogio y aliento; de momento, te cuento cómo resolvimos la situación sin mentir y sin tener que comernos un pastel con sal. Le agradecemos que dejara de jugar y decidiese preparar un pastel para todos, alabamos la manera en la que había seguido las instrucciones de la receta, apreciamos que hubiese recogido todos los utensilios y le dijimos que nos daba un poco de pena no comernos el pastel porque le había quedado salado. Así pues, nos metimos de nuevo en la cocina y buscamos una solución: ponerle dulce de leche. El resultado no fue excelente, pero al menos encontramos una alternativa que no disipó un momento tan bonito. No le mentamos y nos centramos en lo positivo de la situación y, sobre todo, en la solución del problema. De esta manera, le dimos un ejemplo para que en un futuro, cuando se enfrente a alguna dificultad, valore lo positivo y se centre en superarla en lugar de quedarse estancada.

Otra de las ocasiones en las que las familias solemos recurrir al engaño es cuando ocurre algo que consideramos que puede lastimar a los niños. En este caso, tampoco se contempla faltar a la verdad, pues todos los mensajes se pueden transmitir a los niños, sean cuales sean y tengan la edad que tengan; lo importante es adaptar el vocabulario y, por supuesto, tener en cuenta lo que les contamos. Esto quiere decir que, si aquello a lo que se tiene que responder es algo muy duro o impactante, o que simplemente escapará a su capacidad de cognición,

no hay que pensar que es mejor mentirles porque no lo entenderán o porque les hará mucho daño; los niños lo entienden todo si se les cuenta como es debido. Lo mejor que se puede hacer en un caso así es utilizar palabras que nos permitan tener la seguridad de que entienden bien lo que se les está explicando; además, hay que evitar incluir detalles que no aportan nada y adaptar el mensaje para que sea sencillo y fácil de asumir.

Ten en cuenta que los niños construyen la imagen que tienen sobre sí mismos en relación con sus experiencias, pero sobre todo en función de cómo nos relacionamos con ellos. Si le digo constantemente a mi hijo «Eres vago», construirá una imagen de sí mismo teniendo en cuenta que la persona en la que más confía le dice que es vago, etiqueta que lo condicionará y lo hará actuar como una persona perezosa y sin compromiso. Si falto a la verdad, crecerá pensando que no se la merece, que no entiende y por eso le miento; de este modo, utilizará la mentira para evadir dificultades y, sobre todo, asumirá que la persona que más le quiere en el mundo puede engañarlo.

Intimidad emocional

Cuando hablamos de intimidad emocional, hacemos referencia a la capacidad que tenemos para conectar con los demás, transmitirles y mostrarnos ante ellos de manera pura, auténtica y leal, pero también hemos de ser así con nosotros mismos. Es decir, no se trata de fingir interés y sinceridad por el otro si no lo sentimos así, pues las emociones y sentimientos deben dar-

se genuinamente. Esto ocurre cuando interactuamos sin miedo al juicio o respuesta de la otra persona.

Es necesario crear esos espacios de conexión auténtica también con nuestros hijos, ya sea para jugar o para hablarles de nuestras emociones, como adultos y como padres. De esta manera, además de fortalecer el vínculo, ganarán la confianza necesaria en nosotros para expresarse libremente, sin miedo a los prejuicios. Esto es garantía de que, cuando el día de mañana se enfrenten a dificultades en las que necesiten nuestra ayuda, acudirán a nosotros sin necesidad de mentir.

Asimismo, tenemos que dejar lugar para que se expresen con libertad, y para ello debemos escuchar sin criticar y alejarnos de los juicios de valor. Si queremos que de cada oportunidad de diálogo se saque un aprendizaje, debemos limitarnos a escuchar sin cuestionar. Esto no quiere decir que respaldemos todo lo que nos dicen nuestros hijos. Lógicamente, cuando te cuenten una historia producto de su imaginación sin ningún sentido, no vas a aceptarlo todo, pues eso también sería mentir, sino a escucharlos sin obligarlos a cambiar de opinión. En todo caso, les ofrecerás información relevante; eso sí, recuerda que has de adaptar las palabras y el mensaje a su edad para que sean capaces de sacar sus propias conclusiones, sin presión. A veces, es suficiente con hacer preguntas movidos por la curiosidad, de esas bien ingenuas, para que ellos lleguen a una conclusión mejor a través de sus propias respuestas.