

# ¿Qué hago con mi hijo, mi hija?

Guía práctica de auto-ayuda para padres y docentes

¿Qué hago con mi hijo, y qué no hago?

¿Dónde están las lecciones para mí como padre, docente, educador?

¿Qué es educar para empezar? ¿Quién educa a quién?

“Me siento desafiado, desafiada ante mi hijo, mi hija. Siento que se me van de las manos, no sé qué hacer. Se me acaba la paciencia. No me obedecen. Me siento impotente. Los niños y jóvenes de hoy ¡son tan diferentes! En mi época, nosotros, no hacíamos estas cosas. Ahora son muy complicados. No les entiendo. Temo que no sé atenderlos correctamente, darlos lo que necesitan de verdad. Siento que no estoy suficientemente preparado, preparada”.

Este libro de auto-ayuda es muy sencillo y, si lo deseamos, nos va a ayudar mucho en nuestra vida cotidiana, a conseguir paz y armonía en el hogar y con nosotros mismos.

Por favor, respiremos y nos relajemos.

Aflojamos los hombros,... la nuca. Inspiramos profundamente y soltamos todo el cuerpo. Nos echamos cómodamente en la cama o en el sofá. Cojamos el librito sin presión, ni tensión. Relajamos nuestros ojos y mandíbulas.

Si seguimos tranquilamente las pautas de este libro, transformaremos la ansiedad y los retos de criar a un niño o a una niña en dicha, en el fluir con la Vida. Acordémonos, **la idea es divertirse juntos.**

Continuamos con el primer ejercicio y las trece pautas que se presentan a continuación:

- Vamos poco a poco.
- Empecemos a interiorizar una pauta a la vez.
- Cuando ya esté asimilada y practicada, se convierte en un hábito de vida.
- Y pasamos a la siguiente.
- Pidamos ayuda a nuestro corazón, a nuestros guías interiores y a los mismos niños, niñas y jóvenes.

## ¿Y yo? Primer ejercicio

El primer ejercicio es sencillo. Sentémonos cómodos<sup>1</sup>. Podemos poner una música suave que nos guste, o nos quedamos en silencio. Tomamos un cuaderno y un lápiz. Ahora inspiramos y expiramos tranquilamente, en paz. Nos relajamos. Alojamos todas tensiones. Estamos relajados. Poco a poco regresamos mentalmente cuando teníamos 13 años, 10 años, 5 años, 4 años. Regresamos a la casa de nuestra infancia, nuestra mamá, papá, abuelos, hermanos, hermanas, tíos y tías. ¿Había un perro, un gato? ¿Cómo era el olor de la cocina? ¿La hora del almuerzo? ¿La cena? Ingresamos a nuestra escuelita, nuestro colegio, nuestra clase, nuestro profesor o profesora. Los amigos, las amigas. Los paseos, los días de campo, las fiestas. Damos una mirada a nuestro propio pasado. Revivimos nuestra propia infancia ¿Cómo ha sido nuestra propia educación? ¿Cómo ha sido? ¿Nuestro propio crecimiento personal?

Tomamos un tiempo. Vivimos, sentimos, vemos, olemos, escuchamos. Emociones, sentimientos, frustraciones, cariño, ira, ternura, lágrimas, risas... Cuando me siento listo, lista, escribo en mi cuaderno:

<sup>1</sup> Hagámoslo cuando ya duermen los niños/as, o vamos a un parque o a cualquier lugar donde estamos solos y tranquilos.

- Por un lado, todo lo que **no** nos gustó de nuestra experiencia vivida.
- Por otro lado, todo lo que, **si**, nos gustó.

No nos apuremos, escribimos varias páginas si fuera necesario, por lo menos diez renglones de los que **no** nos gustaron, y diez cosas que **sí**, nos gustaron.

¿Listos?

Ahora, tenemos dos tareas:

1. Todo lo que no nos gustó, lo liberamos, ahora. Lo soltamos. Lo dejo ir. Lo perdonamos y me comprometo a no repetirlo con nuestros hijos e hijas (aún si otros miembros de nuestra familia o amigos nos dicen que así se educa a los niños). Tenemos la valentía de seguir a nuestro corazón, tenemos la valentía de romper los viejos esquemas de educación, tenemos la valentía de educar y convivir con conciencia.

*Libero, ahora. Suelto. Dejo ir el pasado. Hago la paz con mi pasado. Perdono. ¡Ahora!*

2. Todo lo que nos gusto, agradecemos y prometemos que lo vamos a brindar a nuestros hijos e hijas, y les daremos más aun.

Si hemos realizado honestamente todos los pasos del ejerció, un buen paso está dado. Felicitaciones.

Si aun deseamos algunas pautas de cómo convivir mejor con nuestros hijos e hijas, o nuestros alumnos y alumnas, podemos seguir leyendo. A veces necesitamos leerlo para re-afirmar lo que ya estábamos intuyendo y confirmar que estamos haciendo bien.

Veamos primero cuales son las características de los niños, niñas y jóvenes del Tercer Milenio. Indudablemente han cambiado. Sus formas de ser, de pensar, de percibir, de aprender son diferentes de las nuestra. Así lo confirman los pediatras, antropólogos, psicólogos y educadores. Por lo tanto el educar a nuestros hijos requiere de un cambio profundo también.

## **Las nuevas características de los niños, niñas y jóvenes del Tercer Milenio**

Los niños, niñas y jóvenes del Tercer Milenio (y en menor grado algunas personas adultas) presentan en general las siguientes características.

- 1) **Mayor percepción y sensibilidad.** Tienen talentos innatos excepcionales de mayor percepción y sensibilidad en los ámbitos fisiológicos, afectivos, emocionales, éticos, conductuales, cognitivos, sociales, psicológicos, para-psíquicos<sup>2</sup> y espirituales.
- 2) **Nuevas pautas de aprendizaje.** Presentan en general (especialmente si son niños menores de 10 años):
  - Tendencias muy marcadas de auto-desarrollo y de auto-realización. Por lo tanto son autónomos y excelentes autodidactas.
  - Amplio uso de su hemisferio cerebral derecho en armonía con el izquierdo, lo que genera rapidez, creatividad, originalidad, flexibilidad, fluidez, intuición, gran sensibilidad artística y espontaneidad.
  - Inteligencia Emocional super-desarrollada. ¡Perciben todo y tienen soluciones inmediatas, así como una gran confianza en si mismo!
  - Alta sensibilidad, tanto física (en sus cinco sentidos y metabolismo) como emocional, social, ética y espiritual.
  - Talentos para-psíquicos<sup>3</sup> y una gran empatía<sup>4</sup>.

<sup>2</sup> Es decir que tiene más desarrollado la intuición así como algunas facultades psíquicas.

- Pautas de aprendizaje diversificadas, significativas, aplicadas y productivas. Incluye las nueve inteligencias múltiples descritas por los doctores Gardner y Armstrong<sup>5</sup>.
- Destrezas de una décima inteligencia, la “inteligencia energética”.

Los niños, niñas y jóvenes del Tercer Milenio poseen una percepción y sensibilidad mucho mayor a las de las generaciones anteriores. Presentan también nuevas pautas de aprendizaje muy diferentes a las del siglo pasado.

Entonces ¿Cómo se educa a alguien que posee una percepción y sensibilidad mucho mayor, que es auto-didacta y que tiene otras pautas de aprendizaje?

La buena noticia es que “casi no se educa”. **La nueva educación es mucho más fácil**, porque el nuevo niño y niña se desenvuelve bien solito. Bueno, a condición que su entorno sea de paz y de conciencia desde que esté muy pequeño/a (de cero a tres años), e incluso desde el periodo pre-natal.

### Reflexionamos

- ¿Cuánto contribuimos al desarrollo de la autonomía de nuestros hijos? ¿Cuán autónomos somos nosotros mismos?
- ¿Cuánto contribuimos a crear un ambiente de paz y armonía en nuestro hogar y aula escolar? ¿Cuán tranquilos somos nosotros mismos?
- ¿Cuánto educo con responsabilidad y conciencia? ¿Cuán responsable y conciente somos en la vida?
- ¿Cómo contribuimos a la auto-estima de nuestros hijos, hijas, en el día a día? ¿Tenemos nosotros auto-estima?
- ¿Cómo es el ambiente en las horas de nuestras comidas? ¿Cómo es la calidad del sueño? ¿Del niño, de nosotros?
- ¿Cuán cortés y respetuoso somos con nuestros hijos? ¿Cuánto nos amamos a nosotros mismos? ¿Cómo nos tratamos?
- ¿Somos tolerantes con nuestros hijos? ¿Cuando es necesario, sabemos ser firmes sin enojarnos?
- ¿Disfrutamos estar juntos? ¿Disfrutamos de la vida?
- ¿En qué medida hablamos las cosas de frente y con maneras? ¿Cuán manipuladores somos?
- ¿Cuán incondicional es nuestro amor?

A continuación, algunas recomendaciones para convivir en paz y armonía.

## Trece pautas importantes para la Educación del Tercer Milenio

- 1) **Autonomía.** Mientras más dejamos los nuevos niños y niñas a ser autónomos y autodidactas, mejor los educamos, porque ellos aprenden por la experiencia y la convivencia.. Brindemos el mayor espacio para su desarrollo integral, es decir su desarrollo físico, emocional, cognitivo o mental, social, intercultural, ético, estético, psíquico y espiritual. Se trata de dejarlos crecer en paz, con curiosidad y cariño. Confíemos en ellos. Dejemos que los niños hagan las cosas por si solos (aun si toma más tiempo, por ejemplo vestirse), obviamente dentro de los límites de seguridad y ética apropiados.
- 2) **Paz y tranquilidad.** Seamos capaces de sostener un clima de calma, de tranquilidad. Mantengamos la calma uno mismo. Es decir evitar los gritos y nada de bofetadas<sup>6</sup>. Ojo, el que pierde la calma es el que tiene que cuidarse y trabajar sobre su desarrollo personal y equilibrio emocional. Si no sabemos como mantener

<sup>3</sup> También llamados psíquicos o intuitivos.

<sup>4</sup> Empatía: ponerse en lugar del otro. Don de percibir al otro, aun si la otra persona no expresa sus sentimientos, pensamientos y experiencias en voz alta.

<sup>5</sup> Las Inteligencias Múltiples, a veces llamada teoría IM, es una teoría que fue desarrollada por Howard Gardner, un profesor de Harvard, y Thomas Armstrong. Sostienen que se han identificado nueve tipos de inteligencia o maneras de aprender (es decir maneras de recibir la información, procesarla y devolverla en un producto final) y sugieren que pueda incluso surgir más.

<sup>6</sup> En caso que se nos fue, pedir perdón enseguida.

la calma<sup>7</sup>, busquemos toda la ayuda posible para manejarla ante cualquier circunstancia. Aprendamos ejercicios de respiración, hagamos ejercicios físicos, utilicemos técnicas de balanceo energético y de relajación<sup>8</sup>. Evitar ponernos en situaciones que sabemos que nos inciten a perder la calma (cansancio extremo, alcohol, estrés). “Más vale prevenir que lamentar”. No cedamos a aquel primer impulso agresivo, respiremos profundamente, tranquilicémonos y concedámonos unos minutos para pensarlo y calmarnos. Si no podemos manejar una situación recurrente, no dudemos en pedir ayuda a alguien de nuestra confianza. Está bien. Pedir ayuda al mismo niño, niña o joven o a su hermano también resulta muy positivo ¡sólo probemos!

- 3) **Efecto EEE.** Es el efecto Esponja, Espejo y Explosivo. El niño, niña de hoy es como una **Esponja**, es decir que absorbe todo: el amor, la paz, el estrés, la enfermedad que le provee su entorno. Por eso hay que cuidar el entorno inmediato físico, emocional, psíquico (¡Intentar pensar todo en positivo!) y espiritual del niño o de la niña, es decir básicamente la casa y la escuela, así como la relación directa del papá y de la mamá hacia el hijo, aun a distancia. El niño y niña es **Espejo**, porque como dicen los psicólogos, a veces refleja los propios problemas y actitudes del adulto. Es **Explosivo** (o detonador) cuando contribuye a “generar” una reacción explosiva en el adulto, denunciando así un desequilibrio de una situación o de una actitud que no esté conforme. Por ejemplo, con alguien que no tiene paciencia, es probable que el niño o el joven hará cosas, a menudo inconscientemente, que lo hará “explotar”, pero que en realidad le hará aprender la paciencia más rápidamente. Entonces ahora aprendamos a reconocer esos tres efectos y cuidémonos.
- 4) **El ejemplo.** El niño o la niña aprende por el ejemplo. Acordémonos: “El niño hará lo que hacemos, aún si no le decimos nada; y el niño no hará necesariamente lo que le digamos, si no lo hacemos”. Así es como funcionan las cosas.

El niño hará lo que hacemos, aún si no le decimos nada; y el niño no hará necesariamente lo que le digamos, si no lo hacemos

Así que mostremos en la práctica a nuestros hijos lo que esperamos de ellos. Por ejemplo si esperamos respeto de nuestro hijo o hija, entonces tratémosles con respeto (otra vez no les gritemos, cuidemos nuestro tono de voz, seamos corteses y coherentes). Si no queremos que nos hablen fuerte, entonces no les hablemos fuerte tampoco. Evitemos tanto los castigos como las recompensas, eso no es educar, es entrenar o adiestrar a los chiquitos como a los perritos de circo. Necesitamos una educación de conciencia y amor, no de manipulación.

- 5) **Conciencia y responsabilidad.** Nuestro hijo o hija no es nuestro sirviente (¡Tampoco somos sirvientes de ellos!). No exigir, ni mandar siempre. Si pedimos algo, que sea razonable. Sepamos decir “Por favor” y “Gracias”. Las cosas se hacen en equipo, en “co-laboración”. Nos pongamos todos de acuerdo con a distribución de las tareas domésticas. La repartición de las tareas deben ser justas, según la edad y sin discriminación de género. Todos y todas hacemos de todo. Para eso, lo mejor es acostumbrarnos a hacer un Consejo de Familia<sup>9</sup> regularmente, así los padres escuchen la propuesta de los niños y niñas y vice versa. Sepamos conciliar. En vez de obligarles a realizar las tareas, es mejor darles responsabilidades que aprenden por si solos a manejar, educando así desde la conciencia, no desde la obligación y autoridad. En vez de manejar la verticalidad, manejemos la horizontalidad. También acordarnos que los niños necesitan jugar mucho para un mejor desarrollo integral y un aprendizaje más rápido y equilibrado (¡No sólo deberes y tareas!). El juego y estar con la naturaleza debería tomar la mayor parte de su tiempo, especialmente cuando son pequeños.
- 6) **La auto-estima.** Reforzar siempre la auto-estima, aseguremos a nuestros hijos que “Sí, puedes” (cualquiera sea la tarea que ellos se proponen hacer). “Reconozcamos” al niño y a la niña de manera afectiva con abrazos, apreciación verbal y miradas afectuosas. Siempre demos a nuestro hijo una palabra de aliento, afirmemos y re-afirmemos que él o ella “es capaz”, que “es un ser hermoso y bello” y que “lo queremos

<sup>7</sup> Ver el librito de auto-ayuda: “Quiero cambiar, pero no sé cómo”.

<sup>8</sup> Ver en la bibliografía la lista de los libros que nos indican como lograr esto de manera práctica.

<sup>9</sup> Ver el librito: “¿Qué hago con mis padres?”

mucho". Eso provee al niño confianza y fortaleza para toda su vida y le ayudará ampliamente en su futuro profesional y familiar. No afirmemos cosas negativas acerca de nuestro niño y niña. Por ejemplo "No puedes", "Que inútil", "Que burro", "Que tonto", "Que torpe eres", "Que molesto" porque dichas afirmaciones se quedan en el subconsciente de nuestro hijo o alumno para toda la vida y le impide ser exitoso. Se aconseja colocar una foto de nuestro niño o niña, sus dibujos y logros en las paredes de la casa y en el lugar de nuestro trabajo.

- 7) **¡El trauma de la comida!** ¡Dejémoslos en paz con la comida! Si el niño o la niña no quiere comer, déjelo. Insistir no sirve de nada, más bien crea traumas, y empeoramos las cosas. Tenemos que saber que los niños, niñas y jóvenes del Tercer Milenio tienen un metabolismo diferente<sup>10</sup>. En general, necesitan de poca comida y pocas horas de sueños, o comen y duermen de manera errática. Por lo tanto respetemos su bio-ritmo<sup>11</sup>, cada uno tiene un bio-ritmo diferente. Si nuestro pediatra dice que su peso y altura es normal, no nos preocupemos. Pero asegurémonos de darles agua pura (de botellón, no de la llave) y líquidos en general (caldos, jugos, coladas,...). ¡Que disfruten de sus alimentos! No es la cantidad de alimento lo importante, sino la calidad y diversidad. Si no quiere comer carne, no insistamos. Sustituimos la carne por otros alimentos que tengan proteínas: frutas secas, nueces, leguminosas (lentejas, fréjol...), granos, maíz, trigo integral, arroz integral, quinua, avena, soya<sup>12</sup> en todas sus variedades, como la carne de soya, porque es la única proteína completa que puede sustituir carne, huevo y leche<sup>13</sup>. Buscar galletas de harina integral y de granos variados, muy buenos por sus fibras. Todos los quesos y lácteos tienen proteínas también. Tanto nosotros como ellos, aprendamos a fluir con lo que pide y necesita realmente nuestro cuerpo.
- 8) **Respeto.** Respetemos sus momentos solos, sus momentos sociales, sus momentos con la naturaleza, sus momentos de silencio (así como nuestros momentos nuestros). No lo forcemos si no desea estar con alguien o en situaciones específicas. Como el niño y niña de ahora es "Esponja", algunas personas o lugares le pueden hacer daño. Simplemente escuchemos cuando él mismo nos comenta o da señal de "incomodidad" (especialmente con niños y niñas pequeños). El tono de voz es a veces más firme, a veces más suave, pero siempre cortés y con conciencia que estamos hablando a otro ser humano, igual que nosotros. Tenemos cuidado de que vamos a influenciarlo para toda su vida con lo que afirmamos y hacemos. Nunca proyectar nuestra propia frustración, problemas y/o agresividad sobre nuestros hijos e hijas (o sobre nuestra esposa o esposa tampoco) porque son "los primeros que tenemos a la mano". Es injusto ¡son nuestros seres queridos, es nuestra familia! Mejor vayamos con un psicólogo o a donde un amigo a "desahogarnos", o hacemos un deporte "fuerte", o salimos a dar una vuelta, para liberarnos y distendernos
- 9) **Tranquilidad y sentido del humor** ayudan más que las preocupaciones estériles. ¡Preocuparnos no nos hace mejores padres! Por el contrario, es dañarnos a nosotros mismos y a los que están a nuestro lado. Nos ocuparemos y atenderemos, en vez de pre-ocuparnos. Reiteremos nuestro apoyo y amor incondicional, sin dramatizar la situación. Preguntemos, escuchemos, analicemos juntos, nos divertimos, hacemos cosas

---

<sup>10</sup> Ver los múltiples informes científicos de los pediatras, médicos y obstetras al respeto, en el libro Pedagogía 3000. La Educación Bio Integral Intra-Intercultural para los niños, niñas y jóvenes del Tercer Milenio. Guía práctica para padres y docentes. Asociación Intercultural AMERIKKUA. La Paz, Bolivia. 2006, del mismo autor.

<sup>11</sup> Ver <http://www.buenasiembra.com.ar/cosmobiologia/biorritmo/index.html>. Los biorritmos son ciclos naturales de energía. Cuando nacemos, nuestra energía está en un nivel estable. Pero conforme pasa el tiempo la energía va pasando por periodos de mucha energía y periodos de poca energía o de recarga. Estos periodos de energía se refieren a tres aspectos: (1) **Físico**. Este ciclo se refiere al aspecto físico del cuerpo, a la salud, resistencia, fuerza física, alimentación y patrones de sueño. (2) **Emocional**. Este ciclo se refiere al aspecto emocional, a la sensibilidad a las emociones propias y de los demás. (3) **Intelectual**. Este ciclo se refiere al aspecto intelectual del cuerpo, a la creatividad y aprendizaje.

<sup>12</sup> De ser posible, que no sea transgénica.

<sup>13</sup> Ver página web <http://alimentacion.interbusca.com/alimentos/proteina-vegetal/soja-1.html>. "Si la comparamos con otros alimentos, la soja, a igual peso, contiene el doble de proteínas que la carne, 4 veces las proteínas del huevo y 12 veces las de la leche. Es rica especialmente en potasio y fósforo. Contiene vitaminas A, B, C, D y G, así como enzimas estimulantes de la función digestiva. Es un sustituto eficaz de las proteínas animales sin contraindicaciones. Además de su riqueza en nutrientes y proteínas su versatilidad en la cocina es increíble. A partir de la soja podemos obtener muchísimos productos: el tofu, el tempeh, el miso, la salsa de soja, germinados, leche de soja y soja deshidratada (ideal para hacer "carne picada" y albóndigas). También aporta fósforo, gran cantidad de calcio, magnesio, hierro y cobre, y es una de las fuentes más ricas en lecitinas, sustancias imprescindibles para las células ya que disuelve el exceso de colesterol. Por: Josep Vicent Arnau, JosepArnau@enbuenasmanos.com, Naturópata y Acupuntor.

nuevas y divertidas<sup>14</sup>. Es mejor “educar en la acción” que dar sermones. Demos el ejemplo y nos cuidamos nosotros mismos primero, eso es más constructivo. Si estamos bien, nuestros niños y jóvenes van a sentirse bien.

- 10) **Humildad y perdón.** No entremos en la lucha de poder “¡A ver quien manda aquí!”. Si hay conflictos, no insistamos. Dar lecciones es absolutamente perder su tiempo, actuemos y demos el ejemplo. Hay momentos que hay que ser permisivo, hay momento que no hay que ser permisivo, y tengamos el sentido común y la sabiduría para saber cuando es importante ser permisivo y cuando no. Ese es el detalle. Cuando hay duda, preguntemos a nuestro corazón, sintamos a nuestro cuerpo, si está cómodo con la situación, si nuestro cuerpo está con ganas de reír o si está con ganas de firmeza. Saber perdonar, a uno mismo para empezar. Saber perdonar a nuestra propia madre, padre y abuelos. Si hacemos la paz con el pasado, hacemos la paz con el presente y construimos la paz del futuro, personal y grupal.
- 11) **No comparar** (por ejemplo con el otro hermano), ni criticar, ni elogiar demasiado (especialmente frente a otras personas). Nunca hablemos mal del esposo o de la esposa, ni de nuestro hijo o hija, ni de nadie en general, ni frente a el o ella, ni en su espalda. Nos respetamos mutuamente. **Tampoco decidimos el futuro** de nuestro hijo o hija. Más bien incentivar a que busque su propio futuro, descubriendo sus talentos, su vocación, su misión en esta vida.
- 12) **Amor, amor, y más amor.** Nuestro amor tiene que ser incondicional. Pase lo que pase: “Hijo, hija, te quiero y estoy a tu lado y de tu lado. No te quiero por las notas que traes, por lo que haces y no haces. Mi amor es incondicional. Por alguna razón, me escogiste<sup>15</sup>. Te agradezco por estar juntos”. Abracémoslos lo más que podemos, saludémoslos con cariño cada mañana (nada de estrés, ni de gritos al despertar<sup>16</sup>, nada de “¡Apúrate! ¡Te atrasaste para la góndola!), nos despedimos de noche con cariños y abrazos, preguntamos y escuchamos como fue su día, que necesidades tiene, les reiteramos que los queremos, con la voz, con la mirada, con el tacto, con un masaje, con un canto, con un apretón. Entender que los problemas que tienen ellos y ellas son tan importantes como los nuestros. Escucharles y entenderles de verdad.

**13) Proyectar una energía positiva.** No hace falta intentar cambiar al niño, niña o al joven. Lo que necesitan ellos es un entorno de paz y de estabilidad emocional. El resto ellos lo saben más que nosotros. Les damos amor, comida sana, agua pura, y proyectamos constantemente una energía pura, linda, amorosa para ellos. No hace falta decirles a cada rato lo que tienen que hacer y no hacer. Visualizamos que son lindos, puro amor y luz. Les dejamos envueltos en un abrazo de paz y de luz eterna. Aceptación, apoyo incondicional y amor.

---

<sup>14</sup> Según las edades y gustos vayamos de viaje con los chicos, de camping, a lugares bonitos, lagos, cascadas, sembramos una huerta, tengamos mascotas, remodelamos la casa, hacemos pan, pasteles, vendemos cosas que elaboramos juntos si hay crisis económica...

<sup>15</sup> Se dice que antes de nacer, uno escoge “etéreamente” la familia en que va a nacer y en que circunstancias va a desarrollarse, siempre para aprender más y lograr una meta de vida (llamado en inglés “blueprint” de vida, o esquema de vida). Ver al respecto los trabajos de Barbara Ann Brennan citados en la bibliografía final.

<sup>16</sup> Es mejor despertar a los niños y niñas 10 minutos antes de la hora, suavemente. Enseñarle a respirar consciente y profundamente al despertar, a brindar su día al “Universo”, a contar sus sueños, estirarse un rato, a agradecer por estar vivo. De ser posible, pongamos música bonita de fondo. De ser posible, les podemos servir desayuno en la cama (¡y ellos nos sirve el desayuno el domingo!).

## Recapitulemos

Podemos fotocopiar este cuadro y pegarlo en el refri, en el baño, en nuestra computadora...

<b>Pauta</b>	<b>Lo que hay que hacer</b>	<b>Lo que NO hay que hacer</b>	<b>Resultados</b>
1. Autonomía	Confiar y dejar que hagan las cosas por si mismos/as	Dictar a cada rato que hacer y no hacer	Niños/as seguros, inteligentes y con criterio
2. Ambiente de paz	Proveer estabilidad emocional y paz en la casa y en la escuela	Gritar, pegar, peder la calma, estar fuera de control	Niños/as con auto-estima y balanceados para toda su vida
3. Efecto EEE	Reconocer los diferentes efectos Esponja, Espejo y Explosivo y analizar nuestra propia situación frente a ellos	Echar la culpa a los demás, negar, no mirarse a uno mismo para reconocer que aquí está la solución	Niños/as entendidos, atendidos y amorosos
4. Ejemplo	Enseñar con el ejemplo	Hacer la moral y dar lecciones a cada rato	Niños/as sin estrés, maduros
5. Responsabilidad y conciencia	Enseñar la responsabilidad y hacer las cosas con conciencia	Mandar "por mandar", crear miedo, intimidar, amenazar	Niños/as colaboradores, pro-activos, responsables
6. Auto-estima	Fomentar la auto-estima, ver lo positivo de uno, empezando por uno mismos	Criticar todo el tiempo, afirmar cosas negativas	Niños/as exitosos, estables, sin complejos
7. El trauma de la comida	Dejarlos en paz con la comida	Crear estrés alrededor de la comida y del sueño	Niños/as felices y sanos
8. Respeto	Cuidar el trato y el tono de voz	Gritar, amenazar	Niños/as con auto-estima, corteses y respetuosos
9. Tranquilidad y sentido del humor	Mantener la paz, tener sentido del humor, reírnos	Peder la clama, dramatizar todo	Niños/as equilibrados, de alto coeficiente de inteligencia emocional
10. Humildad	Saber cuando ser permisivo y cuando no	Entrar en lucha de poder	Niños/as con un alto grado de desarrollo humanitario
11. No comparar	Tratar a todos por igual	Comparar, criticar	Niños/as sin inhibición
12. Amor. amor, amor	Amor incondicional	Amor posesivo y sobre-protector	Niños/as cómodos en cualquier situación toda la vida
13. Energías positivas	Enviar siempre energía "positivas". Hablar y actuar positivamente.	Crear un entorno negativo y "pesado", humillar al niño, decir que no puede	Niños/as amorosos que crecen con fuerza personal y buenos hábitos de vida

### Cambios y errores

Si logramos a leer atentamente hasta este punto del libro, vamos a pasar a la acción y cambiar. ¡Seguro! Pero también vamos a cometer nuevamente algunos errores y nos va a doler. Otra vez nos va a salir este grito, este enojo, esta manipulación, a pesar que no quisimos. Es normal. Pero, aunque volvamos a repetir algunos patrones que no deseamos, es importante entender que eso no significa que hemos retrocedido, que hemos dado un paso atrás. No. Es el resultado de ser más conciente. No me olvido de pedir perdón en seguida pasado el salto de humor. Eso ayuda a reestabilizar la situación y a que cada uno se siente mejor rápidamente.

Nos acordamos que el trabajo es poco a poco, y que requiere de mucha paciencia y humildad, especialmente con uno mismo. Aceptamos, cambiando pasito a pasito.

## ¿Y cómo mantengo la calma?

Aahhh, ¡buena pregunta!

¿Con la auto-sugestión? ¿Con píldoras? ¿Con control mental?

Cuidado, si intentamos controlar la mente con la mente, más nos podemos reprimir también... y descontrolarnos más fácilmente. Es como la olla de presión, más la tapamos, más fuerte se hace.

No, no, ... más fácil, sano, natural y constante, mantengo la calma con buenos hábitos de respiración profunda y con sanos hábitos de vida.

¿Sentemos que nos sube la ira? Vamos a respirar, sonriamos, tomemos una ducha, bebamos un vaso de agua o nos pongamos a correr ¡diez cuadras! Y sólo cuando ya estamos calmados, manejamos la situación. No cedamos al primer impulso de ira, eso no es digno de nosotros y nosotras.

## Al final ¿qué es lo más importante?

No hay reglas. Cada niño o niña es único. A veces son más sensibles, más intuitivos, poseen dones específicos y variados, necesidades e intereses diferentes a las anteriores generaciones, retos específicos. Además es por etapas. El mismo niño o niña va cambiando. A medida que crece, cambian sus necesidades e intereses. Así que no nos aferremos a reglas, afanémonos más bien a ser más “sensibles”, más receptivos, más empáticos, a entender mejor la naturaleza y los dones de nuestros niños y niñas. Sensibilicémonos ante sus necesidades reales (no las que creamos nosotros, los papás, los docentes o la sociedad) e ir cambiando con ellos, adaptándonos a una nueva forma de vida, más dirigida al amor y a la Vida.

“Sutilizarnos” es nuestra máxima prioridad.

Sutilizarnos es nuestra máxima prioridad, tanto como padres y como educadores. Lo más importante: Elevar nuestra conciencia, ser feliz y hacer felices a los demás.

Cuando no hay más recursos, siempre hay el amor, siempre regresamos al amor. El amor es eterno, infinito, y es la solución a todo. El amor a uno mismo, el amor a los demás, el amor a toda la creación, el amor a la Vida, el amor al creador de la Vida. El Amor mueve montañas.

Copyright: Noemi Paymal  
La Paz Bolivia 2006

[npaynal@pedagoogia3000.info](mailto:npaynal@pedagoogia3000.info)

Revisión de texto: Sissy Tejada, Daniel Pacheco y Maria Elena Cossío Narváez.