

TERESA GARCÍA HUBARD

**NO
HAY
NIÑO
MALO
3.0**

Doce mitos sobre la infancia
y **una advertencia**
sobre el uso de las pantallas

 PAIDÓS

© 2017, 2023 María Teresa García Hubard

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño / Genoveva Saavedra García

Fotografía de portada: © iStock / Nadezhda1906

Fotografía del autor: © Paulina García Hubard

Derechos reservados

© 2023, Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial PAIDÓS M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2

Colonia Polanco V Sección

Delegación Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

www.paidos.com.mx

Primera edición en formato epub: agosto de 2023

ISBN: 978-607-569-553-2

Primera edición impresa en México: agosto de 2023

ISBN: 978-607-569-531-0

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso y hecho en México –*Printed and made in Mexico*

Contenido

Introducción	12
1. La empatía	22
Ser papás cultivando la empatía	27
Dialogar con nuestros hijos para construir la empatía	31
2. Apego	36
Apego seguro	45
Apego inseguro-evitativo	50
Apego inseguro ambivalente	52
Apego desorganizado	53
Conclusiones	55
3. ¿Qué es la infancia?	58
Crecimiento y regresión	59
Las tareas de la infancia	63
La infancia, ¿un mundo mágico?	66
El vínculo y la importancia de la reconexión	71

Intentar comprender o morir en el intento	74
El peligro de no conectar con las emociones de nuestros hijos	76
Estrategias para conectar en la vida diaria	78
Diversión es conexión	80
Conclusiones	84
4. El cerebro	86
El cerebro triuno	93
Los hemisferios	99
La integración	101
La plasticidad cerebral	106
La memoria	107
Conclusiones	110
5. Las emociones	112
¿Cómo surgen las emociones?	115
Tipos de emociones	117
Expresión afectiva o afecto	120
Los procesos emocionales en los niños	120
El poder integrador de las emociones	124
Función social de las emociones	126
Regulación emocional	132
Importancia de la reflexión para la regulación emocional	139
Vergüenza y desconexión emocional	141
Conclusiones	145
6. Crianza y educación	148
Tener siempre voz, a veces voto	153
Una dicotomía falsa	156
¿Por qué no cambiamos?	165
Y entonces ¿qué? Hacia una educación empática y consciente	172
7. Disciplinar es enseñar	176
¿Qué necesitamos para poder hacer de la disciplina un proceso de enseñanza?	180

La reflexión: parte esencial del proceso disciplina-enseñanza	191
Errores frecuentes al disciplinar	194
Conclusiones	212
8. Doce mitos sobre la infancia	214
Mito 1. Educar o disciplinar a nuestros hijos es más importante que...	217
Mito 2. La educación o disciplina debe hacerse en el momento...	219
Mito 3. Los niños se portan mal o rebasan los límites porque...	223
Mito 4. Los niños solo aprenden con castigos	231
Mito 5. Si escuchas y negocias, te tomarán la medida	234
Mito 6. Cuando dicen mentiras buscan engañarnos deliberadamente...	238
Mito 7. Las emociones de los niños son “infantiles”...	244
Mito 8. Hay cosas que no es necesario explicarles a los niños...	250
Mito 9. Son muy chiquitos para hablarles de sexualidad	255
Mito 10. ¡Que no llore!	262
Mito 11. La rivalidad fraterna...	266
Mito 12. Todo su futuro está en mis manos...	272
9. Los niños y las pantallas, ¿y nosotros?	276
Las pantallas y los adultos	278
Las pantallas, los bebés y los deambuladores	284
Las pantallas y los niños	286
Las pantallas y los adolescentes	291
Conclusiones	299
Contrato para el buen uso del teléfono celular	304
Conclusiones	306
Bibliografía	313

CAPÍTULO 1
La empatía

La causa principal de la mayoría de los problemas conductuales no es la falta de disciplina, sino la falta de conexión.

DOCTORA ALETHA SOLTER

Si de todo el vocabulario existente tuviera que elegir una sola palabra para entregarla a los papás y mamás con que trabajo, sin duda sería *empatía*.

La empatía es, según el *Diccionario de uso del español* de María Moliner, “la capacidad de una persona de participar afectivamente en la realidad de otra”. Esa participación nos permite conocer al otro, conectar y validar su experiencia al tratar de ponernos en la realidad que está viviendo y evitar reaccionar desde nuestros prejuicios. Es un elemento fundamental de las relaciones humanas. Cuando logramos ser empáticos unos con otros, las relaciones se vuelven una fuente de apoyo y adquieren profundidad. La relación con nuestros hijos no es la excepción. Cuando nos ponemos en el lugar del otro, en este caso nuestro hijo, es posible imaginar lo que siente y piensa, y entonces podemos conectarnos con él. Sin embargo, cuando pensamos en educar, pensamos en enseñar, corregir, mostrar y hasta en castigar, pero muy poco pensamos en ser empáticos y menos en conectarnos emocionalmente. Esto no es raro: simplemente estamos repitiendo la educación que recibimos o que hemos visto a nuestro alrededor. ¿Acaso recuerdas que cuando eras niño alguien te preguntara qué sentías, si estabas triste o enojado, si tenías alguna preocupación? Lo más seguro es que no recuerdes a nadie haciéndote este tipo de preguntas, porque lo más probable es que nadie nunca te lo haya preguntado.

El siglo xx fue el siglo de la efervescencia de la psicología, del desarrollo de muchos tipos de psicoterapia, de la toma de

conciencia del mundo interior que posee cada ser humano. Esta toma de conciencia también abarcó a los niños, y empezamos a caer en cuenta de que no eran testigos neutros e imperturbables de lo que sucedía a su alrededor, sino que los hechos y las relaciones influían en ellos. Películas como *Fanny y Alexander*, de Ingmar Bergman, o libros como *Mi planta de naranja-lima*, de José Mauro de Vasconcelos, son obras que manifiestan un nuevo interés en recordar cómo es ver el mundo a través de los ojos de un niño, y cómo los niños perciben el mundo y sus complejidades, y tratan de descifrarlo y entenderlo con o sin ayuda de los adultos. A pesar de estos testimonios de la complejidad del mundo infantil, las ideas dominantes sobre la infancia la siguen considerando un período simple y sin preocupaciones; en consecuencia, tratamos a los niños como si no fueran seres humanos con emociones profundas, ni interlocutores inteligentes.

Pero sí lo son, y por eso la empatía debería ocupar un lugar central en cualquier libro sobre crianza. La empatía es el eje central de una educación consciente que se fundamente en el amor, el respeto, la comunicación y la disciplina empática; es la manera de construir una relación positiva que dé al niño un apego seguro y las condiciones que permitan un desarrollo integrado de su cerebro, y que a nosotros nos permita educar desde el amor y el gozo.

Estudiosos de la neurociencia y la infancia como Daniel Siegel y Bruce Perry dan un lugar central a la empatía en sus trabajos y teorías sobre el desarrollo del cerebro y la crianza. Saben que la empatía no es solo un sentimiento cálido y agradable, sino lo que da cuerpo a las sociedades. Perry afirma que la empatía permite que unos a otros nos aliviemos el estrés y nos hagamos felices.¹ La esencia de la empatía es la habilidad

¹ Bruce Perry, *Born for Love*, Nueva York, Harper Collins Publishers, 2011.

para ponerse en los zapatos del otro, dice Perry, sentir cómo se siente estar ahí y, cuando las circunstancias son dolorosas, preocuparse por mejorarlas. Cuando sientes empatía por alguien, tratas de ver el mundo desde su perspectiva. ¿Cuándo fue la última vez que en lugar de preguntarte qué le tenías que enseñar a tu hijo te preguntaste qué podía estar sintiendo tu hijo?

Perry afirma que la empatía tiene dos componentes: la parte emocional y la parte cognitiva.

- a) La parte emocional tiene que ver con reconocer los sentimientos del otro a través del contagio emocional. Esta capacidad está presente desde el momento del nacimiento, y la podemos observar en la manera en que los recién nacidos lloran al unísono, o cuando los niños entran a preescolar: si uno empieza a llorar, pronto contagiara a otros.
- b) La parte cognitiva va evolucionando poco a poco desde el nacimiento a través de la experiencia de ser atendido y cuidado. Implica comprender que las personas tienen una mente propia y diferente a la de uno, pero que podemos tratar de conocer su perspectiva, así como lo que perciben, sienten y conocen. Entender esto es lo que llamamos tener una *teoría de la mente*.

Los descubrimientos de la neurociencia demuestran que el cerebro está cableado para resonar con los estados emocionales de otra persona, para, desde el nacimiento, conectarnos emocionalmente con otros seres humanos. Posteriormente, explica Perry, somos capaces de tomar la información de esa resonancia, examinar nuestro propio estado interno y, conectándolo, tratar de adivinar lo que le pasa a la otra persona. Cuando

tratamos de entender a los demás, usamos como referencia nuestra experiencia interna.

Una de las maneras que el cerebro tiene para resonar con otras personas y ser empático son las *neuronas espejo* (hablaremos más de neuronas en los capítulos 4 y 5). Estas neuronas, descubiertas en los años ochenta, ayudan a explicar los mecanismos que permiten la empatía de manera biológica. Mamá y bebé establecen una relación que es placentera para ambos: se miran, se sonríen, establecen un diálogo de interacciones y a veces de sonidos. Se reflejan el uno en el otro; este *espejo* (llamémoslo así) se da de manera espontánea por las neuronas espejo.² Estas neuronas son fascinantes. Pongamos un ejemplo: el bebé sonrío y un conjunto de neuronas se activan; luego el bebé ve a la mamá sonreír, y ese mismo conjunto neuronal se activará en el futuro aun cuando el bebé no esté sonriendo, lo que hará altamente probable que el bebé sonrío a su vez, estableciéndose un círculo virtuoso de comunicación y conexión entre mamá y bebé. Estas células, en esencia, copian el esquema de actividad que experimentarías si tú estuvieras haciendo lo que observas hacer al otro, pero sin completar el movimiento muscular. Las neuronas te muestran *cómo es* experimentar lo que otros hacen. Si miramos la cara triste de una persona en duelo, en nuestro cerebro se activan las neuronas que se activarían si nosotros fuéramos los de la tristeza, sin necesidad de que nosotros copiemos el gesto. Y si la expresión es de alegría, sucederá lo mismo. Esto nos permite compartir el gozo y el dolor con los otros.

Todos tenemos neuronas espejo, y no solo las utilizamos para ser empáticos, sino para aprender a pronunciar correctamente una lengua, para bostezar cuando el otro lo hace o para

² *Ibidem.*

copiar un paso de baile. Pero si queremos que sus funciones evolucionen y lleguen a formar parte de un cableado cerebral complejo llamado *inteligencia emocional*, entonces necesitamos practicar la empatía cotidianamente; los niños aprenden a ser empáticos recibiendo empatía.

SER PAPÁS CULTIVANDO LA EMPATÍA

Cultivar la empatía es el primer paso para educar conectándonos emocionalmente con nuestros hijos, y en muchos momentos no será una tarea sencilla. Lo más sencillo es ser empáticos cuando la lógica del otro es igual que la nuestra. Como padres, inmediatamente sentimos el dolor de una madre que tiene a su hijo enfermo, o el miedo de un padre cuando su hijo adolescente está en problemas. Con los hijos funciona de manera similar: es fácil ser empático cuando le duele algo al niño o cuando lo vemos triste. Pero es mucho más difícil hacerlo cuando está pateando y aventando cosas, o cuando sus intereses o puntos de vista están en conflicto con los nuestros (como cuando mamá tiene prisa y el niño se quiere poner él solo los zapatos); por eso, la habilidad para ser empático en un rango más amplio de situaciones requiere que cultivemos la empatía de manera intencionada.³

Cuando cultivamos la empatía constantemente nos preguntamos “¿Por qué actuó así mi hijo? ¿Qué estará sintiendo y pensando? ¿Cuál es su lógica (créanme, 90% de las veces tienen una lógica)?”. Tratamos de ver las cosas desde el punto de vista de nuestro hijo, algo que nos exige retomar la lógica del

³ Myla y Jon Kabat-Zinn, *Everyday Blessings, The Inner Work of Mindful Parenting*, Nueva York, Hyperion, 1997.

mundo infantil y darles a sus emociones la misma importancia que otorgamos a las nuestras. Hay que intentar entender lo que están sintiendo o experimentando para poder aproximarnos a comprender por qué reaccionan de una u otra manera y así poder conectarnos con ellos. En lugar de descalificar sus reacciones de forma inmediata como cosas infantiles y sin sentido, los niños necesitan que les digamos de manera genuina: “Veo a qué te refieres”, “Entiendo tu enojo”, “A mí también me daba miedo eso”. En el capítulo 6 retomaremos este tema cuando hablemos de buscar siempre el porqué, pues lo que queremos es sustituir nuestras respuestas condicionadas por los mitos de la infancia, por respuestas empáticas basadas en lo que tratamos de entender sobre los niños y su mundo interior.

Para poder ser empáticos y conectar, necesitamos establecer un estado mental que nos permita estar calmados y no ser reactivos. Es lo que más adelante, en el capítulo 4, llamamos un *estado integrado de la mente*. Este estado mental nos abandona con frecuencia, en ocasiones por dificultades y preocupaciones exclusivamente adultas, y en otras porque los niños no responden a nuestras expectativas. Esos son los momentos en que resulta más difícil ser empáticos. Sin embargo, es vital para el desarrollo integral de nuestros hijos que seamos empáticos y nos conectemos emocionalmente con ellos. Siegel no duda en resaltar la importancia que tiene el trabajo interior para que nuestra historia y nuestras necesidades no interfieran con nuestra capacidad de ser empático con nuestros hijos. Cada papá o mamá, en función de su propia historia, tendrá más dificultad en empatizar con ciertos temas que con otros. Por ejemplo, hay papás para los que sentir empatía por la vulnerabilidad de un niño puede ser un recordatorio muy doloroso de su propia vulnerabilidad.

En el siguiente capítulo hablaremos de la teoría del apego, que explica cómo los niños desarrollan un apego seguro

cuando la comunicación con sus padres es sintonizada y estos responden a sus necesidades; es decir, cuando los padres son empáticos. Crecer en un ambiente empático desarrolla la inteligencia emocional; en cambio, veamos lo que el autor de *La inteligencia emocional* tiene que decir sobre la falta de sintonización:

La ausencia prolongada de sintonía entre padres e hijos supone un enorme perjuicio emocional para estos últimos. Cuando un padre sistemáticamente deja de mostrar empatía en un aspecto especial de las emociones del niño —alegrías, llantos, necesidad de mimos— este empieza a dejar de expresar, y tal vez incluso registrar, sentir, esas emociones. De esta manera, suponemos, pueden quedar anulados rangos completos de emociones del repertorio de relaciones íntimas, sobre todo si a lo largo de la infancia esas emociones continúan siendo oculta o abiertamente desalentadas.⁴

Cultivar la empatía de manera intencionada es una tarea de largo plazo, tan largo como dure la maternidad o paternidad; además, hacerlo no solo mejorará la relación con nuestros hijos sino con todas las personas a nuestro alrededor. Es importante tratar de ser empático sobre todo en los momentos en que los niños se ponen difíciles (en el capítulo 4 veremos que cuando los niños tienen hambre, sueño, están cansados, se sienten aislados o desconectados emocionalmente —lo que podemos llamar *condiciones de cuidado*—, estarán más vulnerables al caos y a la desorganización, por lo que nosotros como adultos deberemos estar más alerta para ser empáticos y conscientes); hay que mantenernos empáticos aun cuando

⁴ Daniel Goleman, *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*, México, Punto de Lectura, 2003.

el cansancio físico y la falta de tiempo para nosotros mismos sean la norma (¿quién dijo que ser padre era sencillo?). La empatía también hay que cultivarla cuando nuestros hijos llegan a la adolescencia. En este período, por ejemplo, mantenerse receptivo cuando un hijo nos rechaza no es nada sencillo: requiere que nuestros propios sentimientos de dolor no borren el dolor que vemos en nuestro hijo.

El cultivo de la empatía tiene que ir de la mano de un trabajo personal que nos permita estar conectados con lo que pasa en nuestro interior y entender cuál es nuestro estado mental al momento de interactuar con el niño (¿Qué estoy sintiendo? ¿El día de hoy estoy irritable por circunstancias ajenas a mi hijo? ¿Eso que está haciendo me enoja tanto porque...?). Cuando somos conscientes de nuestro propio estado mental, así como de las emociones que ciertas actitudes de nuestros hijos nos provocan, podemos evitar reaccionar de manera automática. Las reacciones automáticas suelen ser completamente *egocéntricas*, desconectadas por completo del estado emocional del niño. Cuando reaccionamos de esta manera (y todos lo hacemos, pero el trabajo debería estar dirigido a reducir al máximo estas reacciones automáticas), la conexión con nuestro hijo se interrumpe, y es responsabilidad del adulto repararla para restablecer la conexión y el vínculo. Cuando un padre logra empatizar con el mundo interno de su hijo, el niño tiene la experiencia de sentirse valorado, y esto lo hace sentirse bueno y valioso. De acuerdo con Siegel (2004), la conexión emocional crea sentido para el niño e influye en la comprensión que tiene de sí mismo y de sus papás.

El trabajo interior como padres, afirma Daniel Siegel, debería incluir buscar entender nuestra propia historia y la manera en que esta nos marcó. Ya hablaremos más de la importancia de esta comprensión en el capítulo siguiente. No solo se trata

de elaborar nuestras experiencias infantiles para convertirnos en el tipo de padres que pueden apoyar el desarrollo de un apego seguro, sino también para entender qué sentimientos y creencias han producido en nosotros las vivencias antiguas. Por ejemplo, cuando una persona creció como el hermano menor que fue víctima de abuso y maltrato por el hermano mayor, puede llegar a ser verdaderamente intolerante frente a cualquier reacción agresiva de su hijo mayor frente al menor, aun en circunstancias en las que dicha reacción se justifique, o en las que sería mejor no intervenir.

Recordemos que nadie espera una relación padres-hijos sin momentos difíciles ni rupturas; esto sería imposible. Lo que buscamos es un constante trabajo por parte de los padres para reflexionar qué fue lo que sucedió, tratando de entender lo que nos pasó a nosotros y lo que le pasó a nuestro hijo. De esta reflexión surgirán las herramientas para reconectar, reflexionar junto con nuestro hijo y seguir cultivando la empatía.

DIALOGAR CON NUESTROS HIJOS PARA CONSTRUIR LA EMPATÍA

Los niños crecen y su cerebro se desarrolla al tiempo que tratan de entender el mundo y su funcionamiento, las relaciones humanas y las reglas que las gobiernan. Si incluimos de manera clara y explícita la práctica de la empatía dentro de esta búsqueda de comprensión, el cerebro del niño se cableará diferente, y su inteligencia emocional florecerá.

Educar desde la empatía nos da un criterio educativo más allá de los conceptos abstractos de bien o mal; si lo acompañamos de manera empática, el niño aprenderá a ver cuál es el impacto de su conducta en los demás, y entonces aprenderá

a regularse desde la regla de oro que dice “no hacer lo que no queremos que nos hagan”. El niño aprenderá paulatinamente a actuar así; es decir, aprenderá a tomar en cuenta a los otros, porque él se siente a su vez tomado en cuenta. Es muy diferente decir “No se pega” a un niño de casi 2 años, que decirle “Cuando me pegas me duele y me enoja” o “¿Viste cómo le dolió a Laura cuando le pegaste? No debes pegar porque cuando lo haces lastimas a los demás”. Es distinto decir “No se mastica con la boca abierta”, a decir “Si masticas con la boca abierta, es muy desagradable para todos los que estamos comiendo contigo”. Sue Gerhardt describe cómo un niño de 4 años al que se le ha apoyado empáticamente a regular sus emociones con frecuencia podrá posponer la gratificación, y podrá ser socialmente competente. Sin embargo, un niño de 4 años que ha crecido en una relación coercitiva con sus padres no podrá ponerse en los zapatos de otros, ni pensar en el efecto de sus conductas en los demás; esto como consecuencia de que nadie lo ha hecho por él.

Así, el diálogo con nuestros hijos debería ser una constante: primero nos ponemos en su lugar y solo entonces les pedimos que gradualmente sean capaces de ponerse en el lugar de otro. Sin lugar a dudas, la mejor forma de que un niño desarrolle la empatía es tratándolo con empatía. Es fundamental que nosotros cotidianamente nos pongamos en su lugar y tratemos de entender, y por eso uno de los criterios básicos de este libro es *primero conectar y luego educar, disciplinar o enseñar*.



Saúl, de 5 años, es un niño sensible e inteligente. Desde pequeño ha sido un niño que puede verse desbordado con facilidad por los estímulos del medioambiente (más adelante, en el capítulo 5, hablaremos de cómo cada ser humano tiene diferentes ventanas de tolerancia para los estímulos que recibe, pero también cómo aprendemos a tolerar o no nuestras propias

reacciones emocionales en función de la reacción de los padres). A Saúl lo abruman los abrazos y los besos, excepto cuando él los pide en situaciones muy específicas (como cuando tiene frío). Hasta hace unos meses se negó a ir a fiestas infantiles, y cuando empezó a ir, tan solo aguantaba una hora y luego pedía irse. Cuando entró a la escuela a los 2 años, después de aumentar paulatinamente el número de horas que asistía cada día, tuvo un pequeño accidente en el que no le pasó nada grave; sin embargo, él se asustó mucho. A la siguiente semana se rehusó a volver. Alicia, su mamá, una mujer muy sensible, decidió que podía dejarlo sin ir a la escuela seis meses más. Casi a los 3 años, Saúl regresó a la escuela sin problema, aunque ayudó que ahora iría a la escuela de su hermano mayor.

Actualmente, Saúl tarda en interrumpir lo que está haciendo frente a cualquier indicación de su mamá; Alicia es una mamá muy empática, le avisa con anticipación: "en 15 minutos es hora de bañarse, te aviso para que te prepares porque se ve que tu juego está muy bueno"; "ya solo faltan cinco minutos, ¿okey?". Pasado ese tiempo, le dice "Saúl necesito que dejes de jugar y vengas a bañarte". Saúl no hace caso, su mamá se acerca, se agacha, lo toca y le dice: "Lo siento, hijo, hora de bañarse". "Sí, ahorita", responde Saúl, pero no hace caso. Evidentemente, llega un momento en que Alicia se desespera y grita, Saúl se para y se dirige al baño y ahí le dice a su mamá: "No me gusta que me grites". ¿Podemos hacer algo para no llegar al grito? Muchas veces no, pero siempre podemos tratar de mantener la calma, monitorear a través de las sensaciones físicas cómo va aumentando la desesperación o el enojo en nosotros, irlo avisando a nuestros hijos y poner el límite antes de perder el control. La cuarta vez que Alicia le pide a Saúl que vaya a bañarse, además de agacharse, tocarlo y hacer un breve contacto visual, puede decirle que ya se está desesperando, y que si se lo dice una quinta vez, tendrá que ser con un grito. Él decide si hará caso. Quizá llegue al grito de cualquier manera, pero esta vez Alicia alzarla la voz para conseguir un impacto en Saúl, y no para descargar sobre él la frustración. Saúl de cualquier forma tardará varias veces en hacer caso, como todos los niños (pero quizás él un poquito más) tarda en decidirse a dejar de hacer lo que le gusta y empezar a hacer lo que tiene que hacer (¿no nos pasa lo mismo a los adultos?).



La madre o el padre “eficiente” que todos llevamos dentro no piensa en conectar; pareciera que entender la experiencia interna de nuestros hijos es una minucia comparada con enseñarles las grandes reglas de la vida y convertirlos en hombres y mujeres de bien. Olvidamos que si nos conectamos con su mundo interior, si tratamos de entender lo que siente, piensa y quiere, el niño tendrá un cerebro más integrado (véanse los detalles de este proceso en el capítulo 4) y la posibilidad de ser receptivo y razonable. Conectarnos emocionalmente con nuestro hijo no quiere decir permitirle ni concederle todo, sino buscar educarlo desde el corazón y el respeto, y no desde el miedo o el caos.

En la vida diaria, es común que le pidamos al niño que se ponga en el lugar del otro, que comparta lo que está comiendo, que preste su juguete, que no diga palabras ofensivas, antes de ponernos nosotros en su lugar, antes de nombrar su experiencia y validar lo que está sintiendo.



Juan cumple 6 años el sábado y le están preparando una fiesta. José, su hermano, tiene 8, y llevan toda la semana peleando por cualquier motivo. El viernes José se acerca a Julieta, su mamá, para hacerle una confesión: está muy celoso de Juan y su fiesta. La mamá lo escucha y lo valida. Hasta aquí todo bien. Sin embargo, Julieta brinca al “pero...”. Es fascinante lo difícil que es aguantarse el *pero*, callarnos, simplemente escuchar en ese momento en que el niño se abre y nos cuenta, dejar la oportunidad de educar para más tarde. Julieta dice “pero” y se suelta hablando para recordarle que él ya tuvo seis fiestas a lo largo de sus seis primeros cumpleaños, etc. No les damos la oportunidad a los niños de hacer el viaje completo, es decir, de expresar sus celos, envidias o lo que sea que estén sintiendo, para luego mirar la escena completa y que ellos mismos reflexionen. Es probable que José llegue solo a esa conclusión (que él ya tuvo seis fiestas), pero necesitará tiempo para moverse desde una emoción intensa, como los celos y la envidia, hasta el momento en que su corteza cerebral se reconecte y pueda ser reflexivo. No, no siempre llegan a la reflexión

necesaria, pero aleccionarlos cuando están en plena emoción o cuando nos están haciendo una confesión sincera tampoco les permite escuchar realmente, simplemente se sienten juzgados y se desconectan.

Conectar realmente implica sintonizar con el niño para “sentir” nosotros lo que probablemente esté sintiendo él (recuerden, no es darle el avión) y no solo hacerle una descripción racional de lo que observamos. Es muy diferente un “pero no te enojés” a hacer una pausa en nuestras propias reacciones y preguntarnos cuál es la experiencia de nuestro hijo. Dejar que nuestras neuronas espejo hagan su trabajo al poner atención a sus gestos y a su lenguaje corporal y, desde nuestra experiencia interna, permitirnos contestarle: “Tienes razón en estar enojado, da mucho coraje no poder comerse todas las galletas cuando uno tiene antojo”. Simplemente, se trata de conectarse con la frustración que implica no poder hacer lo que uno quiere, de no poder actuar a partir del impulso, de tener que ser pequeño y seguir órdenes y reglas que muchas veces no parecen tener sentido. Aunque el límite se mantenga inamovible, generalmente el niño estará en mejor condición de oír lo que tengamos que decirle si primero nos conectamos de manera genuina haciendo que se *sienta sentido*, y así le mostramos cómo se cultiva la empatía.

Mantenernos empáticos es un gran reto que requiere estar en el momento presente con conciencia de lo que estamos sintiendo y pensando para así ser capaces de elegir la manera en que vamos a intervenir, y no solamente reaccionar de manera automática y sin considerar las circunstancias de nuestro hijo. Cuando lo logramos, construimos una atmósfera en la familia que le permite al niño crecer sintiéndose entendido. Se genera una conexión emocional que favorece la cooperación y nos brinda mayores momentos de felicidad compartida.