

La mejor versión de tu hijo

Francisco Castaño

**Plataforma
Actual**



**Normas, límites y cariño: claves de
la educación de los niños y los adolescentes**

La mejor versión de tu hijo

Francisco Castaño



Primera edición en esta colección: abril de 2020

© Francisco Castaño, 2020

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2020

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª - 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 - Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-17886-98-1

Realización de cubierta y fotocomposición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

Introducción

Recordemos

PARTE I. EDUCAR EN LA SOCIEDAD ACTUAL

1. Coherencia y honradez

Educar con el ejemplo

Ir a una

Evitar el chantaje emocional

Educar sin culpabilidad

Recomendaciones

2. Valorar y respetar a nuestros hijos

Recomendaciones

3. Firmeza y cariño

Educar en positivo

Educar en positivo no es sobreproteger

Normas, límites y consecuencias

Recomendaciones

4. Comunicación y convivencia

Cómo y por qué eliminar los gritos

Recomendaciones

5. Esfuerzo y responsabilidad

Recomendaciones

6. Educar las emociones

Recomendaciones

PARTE II. RETOS ACTUALES EN LA EDUCACIÓN DE LOS HIJOS

7. Las nuevas tecnologías

El teléfono móvil

Internet y redes sociales

Videojuegos

Recomendaciones

8. Los hijos y la sexualidad

Recomendaciones

9. Cambios en la estructura familiar

Separaciones y divorcios

La adolescencia

PARTE III. NO TODOS VAN PARA INGENIEROS (ACEPTAR Y APOYAR A LOS HIJOS)

10. Triunfar en la vida

Qué metas proponer y cómo alcanzarlas

El fracaso como aprendizaje

Tipos de personas: las que triunfan y las que no

Las cinco cosas que no nos gustan (pero debemos hacerlas igual)

Recomendaciones

Introducción

A estas alturas del siglo XXI ya estamos acostumbrados al hecho de que, para poder hacer bien muchas de las cosas importantes de la vida, antes debemos prepararnos a conciencia. Estudiamos varios años para ejercer un oficio o una profesión de la manera más competente posible, dedicamos semanas y hasta meses a aprender a conducir con seguridad, invertimos dinero y tiempo en cursos de formación y perfeccionamiento para conseguir mejorar nuestras habilidades laborales, deportivas o artísticas. Sin embargo, la idea de formarnos como padres y madres sigue sorprendiendo a muchas personas. Esto no deja de ser curioso, porque no cabe duda de que este rol, el de educador de nuestros hijos, es uno de los de mayor importancia para nosotros mismos como padres, para nuestros hijos y para la sociedad de la que formarán parte. Sin ir más lejos, el tipo de personas que llegarán a ser nuestros hijos depende, en gran medida, de la educación que les demos en casa.

Pero la sociedad actual no es la misma que hace treinta o cuarenta años y la educación de hoy no es ni puede ser como la que recibimos de nuestros padres. Todo ha

cambiado, las familias, la tecnología, la forma de entender qué es un niño o un adolescente, qué es educar y, sobre todo, cómo nos relacionamos con nuestros hijos. Hace tres o cuatro décadas, por ejemplo, todavía se educaba sobre la base de una autoridad paterna que casi nadie discutía. El padre y la madre eran autoridades que prescribían a sus hijos el camino que seguir y castigaban a los rebeldes, incluso de manera física. Hoy en día la autoridad es únicamente una parte del papel de ser padres y solo funciona si la complementamos con nuestro esfuerzo, coherencia y cariño por los hijos.

El respeto, además, ya no es solo el que deben los hijos a sus progenitores, sino el que todas las personas de una familia se deben entre sí. Los padres actuales no podemos educar sin ser los primeros en respetar los derechos y las particularidades de nuestros hijos. Y sabemos de sobra que los castigos físicos no resuelven ningún conflicto, sino que los agravan, y hasta que es mucho más eficaz asociar consecuencias objetivas a los comportamientos no deseados que castigarlos.

En la actualidad, nuestro papel de padres y madres educadores no puede tener otro fundamento que el amor, la confianza y el respeto. El amor nos impulsa a aprender y hacer todo lo que está en nuestras manos para apoyar a nuestros hijos mientras se desarrollan. Eso incluye, entre otras muchas cosas, levantarnos a las tres de la mañana para ver si les ha bajado la fiebre, esperar muertos de frío mientras ellos acaban su entrenamiento, muertos de sueño

cuando vuelven de madrugada, abrazarlos cuando están tristes, celebrarlo cuando están contentos, jugar con ellos cuando tenemos tiempo libre, poner normas para orientarlos y, muchas veces, decir que no para que aprendan que hay límites, que no todo se puede hacer en cualquier momento y que no pasa nada por eso porque el mundo es así. La confianza en nuestros hijos es la confianza en que son buenos, en que no hacen las cosas para fastidiarnos, sino porque no saben hacerlas de otra manera, por lo que, si los educamos adecuadamente, disminuirán los conflictos y serán capaces de crecer y de llegar a ser personas autónomas. El respeto, finalmente, es el que le debemos a cada persona; fundamentalmente, el respeto a su individualidad. No podemos forzar a nuestros hijos a ser como nosotros nos gustaría que fueran, sino que debemos respetar sus peculiaridades, intentar entenderlos y tenderles la mano cada vez que lo necesiten.

Estoy convencido de que todo se puede educar. De ello se sigue que no hay casos perdidos, que siempre estamos a tiempo de educar a nuestros hijos si, como hemos dicho, nos esforzamos por ellos, confiamos en ellos y respetamos su individualidad. Es posible que haya ocasiones en las que necesitemos la ayuda de un asesor profesional para reconducir ciertos casos, pero a la larga, si no hay una patología, llegaremos a buen puerto.

Sean pequeños o sean adolescentes, educar a nuestros hijos no consiste en transformarlos en los adultos que a nosotros nos gustaría que fueran, sino en desarrollar sus

propias potencialidades. El objetivo fundamental de la educación parental es ayudar a nuestros hijos a ser la mejor versión posible de sí mismos.

También debemos tener en cuenta que educar es un arte, no una ciencia. Educar es el difícil arte de hacer que los chavales aprendan a valerse por sí mismos, a hacer frente a las dificultades de la vida y a adquirir conciencia moral, y todo esto mientras tanto ellos como nosotros, sus padres, somos felices. Para más inri, los niños no son todos iguales. Unos son más tranquilos, otros más rebeldes. Los padres, que tampoco somos todos iguales, hemos de entender a nuestro hijo. Como digo con frecuencia, debemos educar al hijo que tenemos, no al que nos gustaría tener.

Y, como educar es un arte difícil, los padres hemos de aprenderlo con tiempo y esfuerzo. En cierto sentido, educar es como preparar un buen guiso. Para que salga bien hay que actuar a conciencia y sin prisas y dar al proceso el tiempo y la atención necesarios. No es lo mismo usar la olla exprés que poner el puchero a fuego lento y constante y supervisar que el preparado vaya madurando a su ritmo hasta que esté listo.

Los numerosos retos de la sociedad actual nos obligan a informarnos, reflexionar y buscar nuevas estrategias para conseguir nuestros objetivos educativos. De ahí la ocurrencia de ofrecer este libro, que espero que pueda servir de guía para madres y padres preocupados, fruto de mi larga experiencia como asesor familiar, profesor y padre. Y si después de leer esta introducción compráis el

libro, os aconsejo que también compréis un camión de paciencia, porque, igual que para preparar un buen guiso, la paciencia es esencial para educar.

Recordemos

- Toda conducta se puede educar.
- Educar a los hijos es el arte de enseñarles a ser la mejor versión de sí mismos.
- Educamos sobre la base del cariño, la confianza, la comunicación y el respeto; con normas y límites claros y consecuencias previstas.
- El objetivo de la educación es lograr hijos e hijas felices, autónomos, ricos en valores y capaces de hacer frente a la adversidad.
- Hemos de educar al hijo que tenemos, no al que nos gustaría tener.
- El arte de educar a los hijos se debe aprender y su práctica exige paciencia.

PARTE I

Educación en la sociedad actual

En la actualidad, educar es mucho más difícil que cuando a nosotros nos educaron nuestros padres. La causa de ello es que la sociedad ha cambiado. Se ha hecho más compleja y, además, ahora las cosas van más rápido. Hoy en día los niños tienen de todo y los padres intentamos que no sufran por nada ni les falte de nada. Muchas veces queremos que sean los mejores, que logren sus objetivos lo más rápido posible y, si se puede, con el menor esfuerzo. Y, cuando no lo conseguimos..., nos sentimos culpables. Nuestra sociedad, que es la sociedad de la información, de las nuevas tecnologías y de una gran cantidad de otras cosas, bien podría llamarse la sociedad de la inmediatez.

Estamos acostumbrados a tenerlo todo de manera instantánea: las noticias, la comida, los productos que compramos. En este aspecto, nuestros padres lo tenían más fácil porque la vida nos enseñaba a esperar y a ser más pacientes. De pequeños nosotros experimentábamos el tiempo de otra manera. Si teníamos que hacer un trabajo para la escuela, primero debíamos consultar la enciclopedia, una o varias, escribir un resumen de lo que ponía allí, pasarlo a la libreta y solo después podíamos presentarlo al maestro o profesor. Cuando yo era joven no había cámaras digitales ni móviles. Para poder ver cómo me había quedado una fotografía, primero tenía que acabar

el carrito, después llevarlo al laboratorio para que lo revelaran y, finalmente, esperar una semana o diez días a que las impresiones estuvieran listas. En la actualidad basta encender el ordenador, hacer tres o cuatro clics con el ratón y ya está, hemos enviado el trabajo a la maestra. Saco el móvil, aprieto un botón y no solo puedo ver la foto que he tomado de manera instantánea, sino que, en el mismo momento, puedo modificarla hasta conseguir la imagen que me satisfaga.

Ahora vivimos a otro ritmo y queremos las cosas de inmediato. Hace un tiempo, encontré una oferta de toallas de playa en Internet. Era enero y estaban de rebajas, por lo que compré una. Cuando tuve que escoger el envío, advertí que el tiempo más corto que la página me ofrecía para el envío gratuito era una semana. «¡A quién se le ocurre! — me dije—. ¡Una semana esperando una toalla!» Una semana sin una toalla que no iba a utilizar hasta... ¡cinco meses después! Cuando lo pensé de esta manera, me quedé de piedra. La inmediatez me había colado un gol. Pero, pese a muchas de nuestras sensaciones, la mayoría de lo que realmente vale la pena no acepta nuestras pretensiones de inmediatez, sino que sigue exigiendo tiempo y esfuerzo. Si nosotros mismos actuamos de esta manera, cómo podemos quejarnos de que nuestros hijos lo quieran todo ya. Nuestro papel es enseñarles a esperar y que las cosas que se obtienen con esfuerzo se valoran mucho más.

Lo que está claro es que las necesidades de educación de nuestros hijos no son las mismas que cuando nosotros éramos pequeños. Las ideas relacionadas con la naturaleza de los hijos, sobre cómo y para qué educarlos han cambiado radicalmente. Por ejemplo, la inteligencia ya no es eso que se mide con el CI (coeficiente intelectual), sino que ahora sabemos que hay múltiples aspectos en los que se puede ser inteligente. La racionalidad y la adquisición de conocimientos no han dejado de ser esenciales para la tarea, pero a ellas se ha sumado un elemento tan fundamental como los anteriores. En efecto, en nuestros días, la gestión de las emociones en los procesos educativos, tanto en padres como en hijos, se ha elevado hasta alcanzar una importancia comparable a la de la razón y el conocimiento. También ha cambiado nuestra idea de autoridad. Ya no *ordenamos* a nuestros hijos que hagan tal o cual cosa sin mayor justificación que «porque lo digo yo». Hoy en día enseñamos hábitos y *explicamos*, siempre de manera adecuada a la edad del niño o la niña y sin intentar convencerlos, los porqués de esas enseñanzas. Y si bien continuamos educando para que nuestros hijos puedan conseguir un trabajo y una vida digna en el futuro, el mandato fundamental de la pedagogía familiar contemporánea es educarlos para que sean personas autónomas y felices. En otras palabras, educamos para que aprendan a aceptar y resolver todas las vicisitudes que encontrarán a lo largo de su vida, tanto las positivas como

las negativas, y para que sean felices mientras lo hacen, es decir, mientras viven.

Hoy en día, la tecnología ya no es algo a lo que recurrimos en ocasiones especiales para resolver un problema concreto o disfrutar de un momento de ocio. Las nuevas tecnologías están en cada faceta de nuestra compleja vida social y la afectan de múltiples maneras, no siempre beneficiosas. Para darnos cuenta de la diferencia entre la sociedad de nuestros hijos y la de nuestra niñez, basta recordar que la mayoría de los padres y madres de ahora nacimos antes de que se inventaran Internet y los teléfonos móviles, mientras que nuestros hijos son lo que suele llamarse «nativos digitales» y no conciben otro móvil que el *smartphone*. Y, además, esto cambiará pronto, porque en pocos años nuestros adolescentes también serán mamás y papás y deberán afrontar sus propios retos a la hora de educar a sus hijos, nuestros nietos.

Como he dicho, todo lo anterior se combina para formar un panorama radicalmente nuevo en lo que a educación de los hijos se refiere. Y, del mismo modo que en cierto momento supimos que los conductores de automóviles necesitaban formarse para hacerlo bien y, sobre todo, con seguridad para ellos y para el resto de la sociedad, ahora resulta evidente que padres y madres necesitamos formarnos para ser capaces de dar a nuestros hijos una educación que les permita desarrollarse como individuos y como miembros sanos y felices de esta sociedad tan compleja.

Pero hay algo más. No sirve de nada pasarnos veinte años batallando constantemente con nuestros hijos para que ellos sean felices en su adultez. Tenemos claro que preferimos y *podemos* hacer que el proceso de educar a nuestros hijos sea más eficaz y armónico. No solo buscamos educar a los menores para su felicidad futura, sino que queremos ser felices nosotros ahora y que ellos lo sean *mientras* los educamos. Afortunadamente, ahora contamos con una diversidad de conocimientos que nos ayudan en la tarea de educar. Sabemos, por ejemplo, que los niños no son adultos en miniatura, sino personas en formación con características y necesidades anatómicas, fisiológicas y psicológicas propias de la etapa de desarrollo en la que se encuentran. Sabemos que la estimulación intelectual, los hábitos saludables y un entorno armonioso contribuyen a prevenir las conductas de riesgo en los adolescentes. Sabemos, en fin, que hay mucho que aprender para lograr que nuestros hijos consigan ser personas autónomas y felices. Por lo tanto, hemos de entender primero algunas ideas básicas sobre ese proceso educativo, que es lo que intento ofrecer en esta obra.

Coherencia y honradez

No podemos sobrestimar la importancia de la coherencia y la honradez a la hora de educar a nuestros hijos e hijas. Ambas son condiciones necesarias para que ellos nos respeten, pero, además, evitarán que se sientan desorientados con los mensajes contradictorios que les enviamos cuando decimos una cosa y hacemos otra o cuando un día actuamos de un modo y otro lo hacemos de una manera diferente. Si tenemos esto claro, nos resultará fácil entender que, para poder educar a nuestros hijos e hijas, primero debemos ser conscientes de cómo nos comportamos y cómo hemos de comportarnos nosotros como padres. El motivo es que nuestro comportamiento condiciona en buena medida el de nuestros hijos.

Educar con el ejemplo

Uno de los descubrimientos fisiológicos más importantes de los tiempos recientes es el de las neuronas espejo. Este hallazgo tiene consecuencias relevantes para la educación de los niños y los adolescentes. Estas células son la base de

la empatía, porque impulsan a los niños a comportarse imitando lo que están viendo. Si una persona está alegre, «irradia» alegría; si está triste, «transmite» tristeza. Este fenómeno se agudiza en los más pequeños, que imitan todo lo que ven a su alrededor desde que son bebés. Por ejemplo, cuando mamá o papá están nerviosos, les resulta mucho más difícil calmar a su bebé. En cambio, si se sienten tranquilos, la tarea les resulta más fácil.

Esto, que ocurre en el plano emocional, también se da en el plano conductual. De ahí que la imitación del comportamiento sea algo innato en el ser humano y constituya, además, la base de una gran cantidad de aprendizajes importantes. Por eso digo que los padres educamos principalmente con el ejemplo. Educamos más con lo que hacemos que con lo que decimos.

Esto explica por qué hemos de tener siempre en cuenta que somos el referente principal de nuestros hijos. Solo en segundo lugar están los profesores, entrenadores y otras personas que intervienen en la educación de los chavales. Y detrás vienen los ídolos deportivos, musicales, artísticos o de cualquier otro tipo que ellos puedan tener. Aunque este orden de prioridades cambia en la adolescencia, etapa en que los ídolos pasan a ser sus principales referentes, pero, si lo hemos hecho bien de pequeños, tendrán la base insertada en su ADN.

Suelo decir a las familias que me visitan en la asesoría familiar que los hijos siempre nos están observando, que todo lo que hacemos hará que ellos se comporten de

manera semejante. Y esto sucede incluso con los más pequeños. A veces pensamos que no se dan cuenta de lo que ocurre a su alrededor, pero la verdad es que están pendientes de todo y son más perceptivos de lo que generalmente creemos. Por eso los padres hemos de procurar actuar como deseamos que lo hagan nuestros hijos. Si vamos conduciendo y comenzamos a gritar o a insultar cuando otro conductor o un peatón la lían, no podemos esperar que nuestros hijos actúen de manera diferente. Si cuando estamos mirando un partido de fútbol en la tele nos ponemos como energúmenos y vociferamos contra la pantalla o, peor aún, hacemos esto mismo desde las gradas en un partido de uno de nuestros hijos, ¿cómo podemos pedirles después a ellos que no reaccionen así ante un resultado que no es el que esperaban? Si cuando vamos por la calle tiramos el envoltorio del caramelo al suelo, si tratamos a los diferentes con menosprecio, si no colaboramos en las tareas básicas en casa, estamos dando ejemplos que nuestros hijos tenderán a repetir. Nuestros hijos son, en gran medida, como los padres los educamos.

Lo que ocurre con el comportamiento puntual también ocurre con los valores. La imitación es el mejor aprendizaje de los valores y los hábitos que queremos inculcar a nuestros hijos. Si somos ordenados, dejamos la ropa doblada sobre una silla o la colgamos en una percha en lugar de tirarla en el primer lugar que encontramos al llegar, nuestros hijos también valorarán el orden y se comportarán según ese valor. Si somos puntuales, ellos

también tenderán a serlo. Y lo mismo sucede con los hábitos relacionados con la salud. Si cuidamos nuestra alimentación, hacemos deporte y descansamos lo suficiente, no solo nos irá mejor a nosotros, sino que estaremos transmitiendo a nuestros hijos un poderoso mensaje.

Hace unos años, en mi papel de educador, me tocó salir de colonias con un grupo de doce alumnos de 3.º de ESO. Al atardecer del primer día, nos fuimos a la habitación para preparar las literas donde íbamos a dormir. Les pedí que, primero, sacasen las sábanas bajas. Los chavales me miraron como si les hubiera pedido que volaran a la luna, ida y vuelta. Ni uno solo de ellos tenía la menor idea de lo que era una sábana baja, no lo habían aprendido nunca. Esta misma anécdota la conté en una conferencia en otra ocasión y, mientras lo hacía, noté que dos señoras y un señor de la segunda fila se estaban riendo a más no poder. Cuando acabó la conferencia, me acerqué a ellos y les pregunté qué les había hecho tanta gracia: «Es que mi marido tampoco sabía lo que es una sábana baja», respondió una de ellas. Y yo pensé: «Ahí está el problema. Nuestros hijos e hijas aprenden lo que ven en casa». Y eso es lo que ocurre con cada aspecto de la educación de nuestros hijos e hijas. Enseñamos, antes que nada, con el ejemplo.

De nada sirve machacar a un hijo o a una hija para que haga ciertas cosas (o para que deje de hacer ciertas otras) si nosotros hacemos lo contrario de lo que predicamos. Con

eso les provocamos confusión, ya que estamos enviando un mensaje contradictorio acerca de lo que hay que hacer y lo que no. Pero, además, estaremos perdiendo autoridad, por lo menos la autoridad moral que surge de hacer lo que se dice que se debe hacer. ¿Por qué habría de hacer yo lo que mi madre no hace?

Otra forma de coherencia es la que hay, o no hay, entre lo que esperamos de ellos y cómo los educamos. Hace unos meses recibí la llamada de una madre que estaba preocupadísima por el comportamiento de su hijo de catorce años. «Creo que es adicto al sexo», me dijo. «¿Por qué?», le pregunté yo. «Se pasa todo el día encerrado en la habitación mirando vídeos porno.» Claro, pensé yo, que conocía el caso, el chaval tiene un ordenador en su habitación, con la mejor tarjeta gráfica del mercado, un monitor de 32 pulgadas, acceso a Internet y ninguna limitación de uso. Todo eso se lo ha dado su madre. ¿Se va a poner a mirar documentales de La 2? Se lo dije así a la mujer. ¿Cómo pretender que él mismo se ponga los límites que no le hemos enseñado ni lo ayudamos a respetar? Este tipo de incoherencias y contradicciones es muy perjudicial, porque borra con una mano lo que escribimos con la otra. Como explicaré en el apartado «Normas, límites y consecuencias», la coherencia de los progenitores resulta esencial para que los hijos aprendan a cumplir reglas.

La fuerza del ejemplo es el fundamento de una de las reglas de oro de la educación: hemos de ser coherentes, tanto en lo que decimos como en lo que hacemos. Y ser