

“Cómo conseguir los mejores resultados con sus hijos e hijas sin emplear recursos punitivos ni permisivos”.

JANE NELSEN, doctora en Psicología de la Educación, coautora del programa *Disciplina Positiva*

OFREZCO RESPETO, RECIBO RESPETO

Madres, padres, niños y niñas
que enriquecen sus vidas



7 claves para transformar el conflicto
familiar en cooperación

SURA HART Y VICTORIA KINDLE HODSON

Prólogo de Marshall B. Rosenberg, doctor en Psicología, autor de *Comunicación NoViolenta*

“Cómo conseguir los mejores resultados con sus hijos e hijas
sin emplear recursos punitivos ni permisivos”.

JANE NELSEN, doctora en Psicología de la Educación, coautora del programa *Disciplina Positiva*

OFREZCO RESPETO, RECIBO RESPETO

Madres, padres, niños y niñas
que enriquecen sus vidas



7 claves para transformar el conflicto

7 Claves para transformar el conflicto familiar en cooperación

SURA HART Y VICTORIA KINDLE HODSON

Prólogo de Marshall B. Rosenberg, doctor en Psicología, autor de *Comunicación NoViolenta*

**OFREZCO RESPETO,
RECIBO RESPETO**

**Madres, padres, niños y niñas
que enriquecen sus vidas**

OFREZCO RESPETO, RECIBO RESPETO

**Madres, padres, niños y niñas
que enriquecen sus vidas**

**7 claves para transformar el conflicto
familiar en cooperación**

Sura Hart y Victoria Kindle Hodson



© de la edición en castellano:
2020 EDITORIAL ACANTO S.A.
Barcelona - Tel. 935 729 701
www.editorialacanto.com

Título de la edición original:
Respectful Parents, Respectful Kids
© 2006 PuddleDancer Press

Traducción: Noelia Jiménez Díaz
Diseño y maquetación: Estudi Gràfic Vicenç Prims, SL

Revisión del contenido:
Nerea Mendizabal Etxeberria. Formadora certificada en CNV
por The Center for Nonviolent Communication
www.nereamendizabal.eus

ISBN: 978-84-120270-2-0
Depósito legal: B 15967-2020

Impreso en España

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra:
www.conlicencia.com, 93 272 04 47 / 91 702 19 70

Palabras de reconocimiento a este libro

“Este libro excepcional ofrece la exploración más profunda que he encontrado sobre cómo cultivar un respeto mutuo genuino en el seno de la familia. Las 7 claves se acompañan de ejercicios específicos bien documentados y estrategias prácticas para abordar los retos familiares, abriendo puertas que a menudo están cerradas y brindando a todas las personas la libertad de disfrutar de verdad las unas de las otras.”

STEPHEN R. COVEY, autor de *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva* y *El octavo hábito: de la efectividad a la grandeza*

“En muchos casos, padres y madres no quieren abandonar el castigo porque piensan que la única alternativa es la permisividad. En otros casos no entienden los peligros a largo plazo que entraña la permisividad, incluso si tienen claro que no quieren aplicar un enfoque punitivo. Este delicioso libro le muestra cómo obtener los mejores resultados con sus hijos e hijas usando recursos que no sean ni punitivos ni permisivos”.

JANE NELSEN, doctora en Psicología Educativa, co-autora del programa *Disciplina Positiva*

“Gandhi aconseja: ‘sea el cambio que quiere ver en el mundo’. Este libro hace honor a esta sabia frase mediante ejercicios sencillos que cambian la vida. Conózcase. Comuníquese con claridad, sin violencia, con propósito y con respeto, y así será exactamente

como le tratarán sus hijas e hijos. Este maravilloso libro le muestra cómo hacerlo”.

MICHAEL MENDIZZA, *Touch the Future*, fundador del Nurturing Project

“Tras décadas de enseñanza y crianza en una gran familia, puedo decir con entusiasmo que Hart y Hodson dan en el clavo. Se trata de un libro práctico, generoso, alentador y lleno de amor. Una enorme ayuda para madres y padres.”

NEL NODDINGS, doctora en Educación, autora de *La educación moral* y *Starting at Home: Caring and Social Policy* (Empezar en casa: el cuidado y la política social)

“Refrescante, esclarecedor e informativo, este libro proporciona la muy esperada alternativa a los paradigmas de crianza obsoletos que no satisfacen a ninguna de las partes. Ayuda a padres y madres a centrarse en lo que les parece más importante y a crear conexiones más profundas y llenas de sentido con sus hijas e hijos. Es lo mejor que he leído sobre crianza desde que leí *Cómo hablar para que sus hijos escuchen [y cómo escuchar para que sus hijos hablen]*”.

BRENDA HARARI, doctora en Educación, H.E.A.R.T. in Education

“Elocuente, práctico, divertido y extraordinariamente esclarecedor, este libro está destinado a convertirse en el nuevo manual de las relaciones en el seno de la familia. Más que teoría, las 7 claves son herramientas de la vida real para crear interacciones

más alegres, cooperativas y amorosas con nuestros hijos e hijas: ¡Sin duda una guía de lectura y aplicación obligadas!”

RESA STEINDEL BROWN, autora de *The Call to Brilliance*
(La llamada a la brillantez)

“He practicado la resolución de conflictos durante 31 años, como abogado y mediador en divorcios. Este es el primer libro de crianza que puedo ofrecer a mis clientes con la seguridad de que va a ayudarles a sanar el dolor y el deterioro familiar que están tratando de aliviar.”

STEVEN ALLEN SMITH, abogado y mediador en divorcios

“Soberbiamente escrito y fácil de leer, esta obra es una guía práctica y poderosa para madres y padres de cualquier lugar. A todas aquellas personas que anhelan más cooperación, respeto mutuo, confianza y armonía en la familia, este libro les ofrece recursos concretos y útiles que les ayudarán de inmediato a comenzar esa transformación.”

LISA LIFRAK, terapeuta matrimonial y de familia

“Ojalá hubiéramos tenido las herramientas que hemos aprendido en este libro cuando di a luz por primera vez hace 14 años. Este libro puede aportar a padres y madres la seguridad, el lenguaje y las competencias necesarias para ser como siempre desearon ser con sus hijas e hijos: personas comprensivas, compasivas, respetuosas y divertidas.”

CARLA ADIVI, madre y profesora de secundaria

“Este libro es una valiosa herramienta para aquellas personas que desean generar una mayor compasión y una conexión más profunda con sus hijos e hijas. Será un valioso complemento a la formación en Comunicación NoViolenta que ofrezco a mi clientela privada en todo el mundo”.

SUSAN ALLAN, *Coach* de matrimonio y divorcios y
mediadora certificada

*Este libro está dedicado a las
niñas y a los niños, que están aquí
para mostrarnos cómo vivir con
honestidad, curiosidad, vulnerabilidad,
coraje, autenticidad y entusiasmo.*

Y, en especial, a Brian, Kyra y Marieka.

NOTA DE LA EDITORA Y LA TRADUCTORA

Querida lectora, querido lector:

Nos gustaría pedirle paciencia y comprensión por la decisión que hemos tomado de apostar en esta edición por el lenguaje inclusivo, que en muchas ocasiones no deja fluir el texto como nos habría gustado. No hemos encontrado una fórmula que nos pareciera inclusiva y, a la vez, concisa, coherente y correcta desde un punto de vista normativo. Confiamos en que, con el tiempo, se acabará asentando un uso ágil del lenguaje inclusivo. Mientras tanto confiamos en que se valore nuestra intención de hacer un uso más inclusivo de la lengua en un momento en que conviven distintas opciones y opiniones al respecto.

CONTENIDO

Cuadros y actividades

Prefacio

Agradecimientos

Prólogo

Introducción

Parte I. Los cimientos del respeto y la cooperación

Capítulo 1. Respeto y cooperación: lo que quieren madres y padres, y cómo conseguirlo 15

Capítulo 2. Autorespeto: padres y madres también tienen necesidades

Capítulo 3. ¿Qué hace tan difícil la cooperación?

Parte II. Las 7 claves para la cooperación

Clave 1. Criar con propósito

Clave 2. Ver las necesidades detrás de cada acción

Clave 3. Crear seguridad, confianza y pertenencia

Clave 4. Inspirar la generosidad

Clave 5. Usar un lenguaje de respeto

Clave 6. Aprender juntos sobre la marcha

Clave 7. Hacer de su hogar una Zona Sin Culpas

Parte III. Actividades familiares y relatos desde la Zona Sin Culpas

Lista de actividades

Tema: La cultura jirafa y la cultura chacal

Tema: Encuentros familiares

Tema: Prácticas que enriquecen la vida

Tema: Resolución pacífica de conflictos

Tema: Juegos con la jirafa y el chacal

Relatos desde la Zona Sin Culpas

Referencias

Recursos para la crianza

Lecturas recomendadas

Índice

El proceso de Comunicación NoViolenta en 4 partes

Algunos sentimientos y necesidades básicos que todos tenemos

Sobre PuddleDancer Press

Sobre el Center for Nonviolent Communication

Sobre la Asociación para la Comunicación NoViolenta

Otras asociaciones y personas formadoras de Comunicación NoViolenta en español

Sobre las autoras

CUADROS Y ACTIVIDADES

Cuadros

Diagrama de flujo de la comunicación

Expresarse en jirafa

Escuchar en jirafa

Lista de necesidades

Lista de sentimientos

Autoempatía en jirafa

Actividades familiares

Tema: La cultura jirafa y la cultura chacal

Introducción al lenguaje jirafa y al lenguaje chacal

Cuadro Lenguaje jirafa y lenguaje chacal

Tema: Encuentros familiares

Crear acuerdos de manera conjunta

Redactar la declaración de objetivos de la familia

¿Cómo estamos? (*Check-in* familiar)

¿Eso es una observación?

Lista de necesidades

Mandala de necesidades

El tesoro de las necesidades

Las galletas de la fortuna

El libro de los sentimientos

El árbol de los sentimientos

Cadena de regalos

Tema: Prácticas que enriquecen la vida

Expresar agradecimiento

Desestresar

Recargar

Tiempo para la autoconexión

Valorar las propias necesidades (para madres y padres)

Valorar las propias necesidades (para hijos e hijas)

Notas de agradecimiento en jirafa

Cuadro: Notas de agradecimiento

Diario jirafa

Traducir juicios

Transformar la rabia

El termómetro de la rabia

Cuadro: El termómetro de la rabia

Recordatorios diarios

Tema: Resolución pacífica de conflictos

¡Pausa!

Toma 2

Resuelva su propio conflicto

Mediación en jirafa

Tema: Juegos con la jirafa y el chacal

Orejas de jirafa y orejas de chacal

Cartas de sentimientos y necesidades

Prefacio

En 2003 escribimos *The Compassionate Classroom: Relationship Based Teaching and Learning* (El aula compasiva: enseñanza y aprendizaje basados en las relaciones). En ese libro nuestro objetivo era compartir con otros docentes un modo de comunicación “sin culpas”, desarrollado por el doctor Marshall Rosenberg y conocido como Comunicación NoViolenta, o CNV, para abreviar. Al escribir *The Compassionate Classroom*, nuestra motivación era escribir un libro que nosotras deseábamos que hubiera existido cuando éramos profesoras e intentábamos hallar maneras eficaces de crear, junto con nuestro alumnado, un entorno de aprendizaje cooperativo; algo que estábamos convencidas de que tenía que ser posible de algún modo. Desde la publicación de *The Compassionate Classroom*, ha sido muy gratificante escuchar, por parte de docentes de diferentes lugares del mundo, que el libro les ha ayudado a convertir sus aulas en entornos de aprendizaje basados en el cuidado de las relaciones.

Ahora nos encontramos escribiendo de nuevo un libro juntas para compartir la CNV, esta vez con padres y madres. Hemos sido madres más tiempo del que hemos sido profesoras, así que para nosotras los temas sobre los que hablamos y escribimos en este libro tocan fibras aún más profundas, y avivan muchos recuerdos de cuando éramos jóvenes madres. Si bien los principales temas de crianza que tratamos en este libro son en gran medida los mismos que recordamos haber experimentado en los años setenta, cuando nuestras hijas e hijos eran pequeños, nos damos cuenta de que muchas cosas han cambiado en la cultura

durante los últimos veinticinco años, y de que dichos cambios hacen que la tarea de la crianza sea aún más compleja y suponga un reto mayor, tal vez, que nunca antes.

Reflexionando sobre los tiempos en que éramos jóvenes madres, estamos agradecidas por haber podido pasar los primeros años en casa con nuestros hijos e hijas. En los años sesenta y setenta era más fácil que una familia de clase media se mantuviera con un solo sueldo. Y aunque la crianza no se consideraba un trabajo “de verdad”, en general se aceptaba que las madres de clase media se quedaran en casa con sus hijas e hijos. Hoy en día, algunas naciones industrializadas apoyan que las madres se queden en casa durante los tres primeros años; no obstante, aquí, en los Estados Unidos, no solo no hay ningún apoyo gubernamental para quienes toman esa decisión, sino que además el coste de la vida requiere ahora que los dos progenitores trabajen para mantener la economía familiar estándar de una familia de clase media.

Además del estrés económico, las familias de hoy en día sienten el estrés generado por el aumento de su ritmo de vida y la aceleración de la información que llega a través de tecnologías de alta velocidad como Internet, el correo electrónico, la mensajería instantánea y los teléfonos móviles. Ahora hacemos muchas más cosas que antes y mucho más rápido: nos volcamos a lo loco en la multitarea con el fin de hacer y conseguir lo máximo posible. Se suponía que la tecnología nos daría libertad y nos permitiría pasar más tiempo con nuestra familia, o dedicarlo a nuestras aficiones y al ocio. En lugar de ello, hemos creado nuevos estándares de lo que es posible lograr y por tanto nos enfrentamos a expectativas más altas como superempresas, superempleados, supermamás, superpapás, superhijos y superhijas. Las reacciones emocionales de las

personas también se han acelerado, hasta el punto de que el menor roce, retraso o desvío nos puede hacer estallar. La sobrecarga emocional puede agotar nuestra energía y hacernos sentir cansancio y experimentar mal humor.

En respuesta a las “malas noticias” expuestas arriba, este libro trae buenas noticias: un enfoque probado para lograr una comunicación interpersonal respetuosa. Muchas familias ya lo están empleando para abordar cada situación y satisfacer las necesidades de todos los miembros de la familia de modo que el conflicto se transforme en cooperación. Al escribir este libro, esperamos brindarle apoyo para que pueda elegir cómo criar a sus hijas e hijos, basándose en sus valores más preciados y en lo que más desea para su prole.

Agradecimientos

Nos gustaría expresar nuestro reconocimiento y profundo aprecio por las siguientes personas, que han contribuido a hacer realidad este libro:

A nuestros colaboradores y colaboradoras

A nuestra editora y editor principales, Kyra Freestar y Stan Hodson, que dedicaron días y noches a leer, dar forma y continuidad a este manuscrito.

A nuestro ilustrador, Marty Mellein, por su apoyo y comprensión para con este trabajo, así como por su capacidad de hacer que una imagen valga mil palabras.

A Meiji Stewart y Neill Gibson de PuddleDancer Press, que durante muchos años han sostenido la visión de la publicación de un libro sobre crianza y que hicieron posible esta oportunidad. Admiramos y agradecemos su disposición y capacidad de vivir el proceso CNV en sus prácticas empresariales. También nos gustaría expresar nuestro agradecimiento a Tiffany Meyer y Shannon Bodie, del equipo de PuddleDancer, por su flexibilidad, disponibilidad y apoyo inquebrantable.

A nuestras maestras y maestros

En primer lugar, a las madres y a los padres que han estudiado y consultado con nosotras a lo largo de los años y que nos han dado el coraje necesario para escribir este libro.

A Marshall B. Rosenberg, por crear y compartir el proceso de la Comunicación NoViolenta, que constituye el corazón de este libro.

A J. Krishnamurti, cuya obra nos hizo coincidir por primera vez en 1986 para dar clase en su escuela en Ojai (California). Las conversaciones que mantuvimos con él nos llevaron a comprender más profundamente algunos conceptos como el pensamiento, el miedo y la motivación humana para la acción, y allanaron el camino para nuestra comprensión e integración de la Comunicación NoViolenta.

Prólogo

Ha pasado bastante tiempo desde los años en que ejercí la crianza. Aun así, casi cada día, las madres y padres que asisten a mis talleres en todo el mundo me expresan su dolor hablándome de los retos a los que se enfrentan al criar a sus hijos e hijas. Sin duda sus retos me resultan familiares, si bien en estos tiempos las exigencias que se derivan de las agendas apretadas y las influencias del mundo exterior son mucho más inquietantes que nunca. Cada día miles de mensajes de violencia y desconfianza llegan a nuestras hijas e hijos. Además, está la agobiante presión por definirnos en base a lo que tenemos en lugar de hacerlo en base a lo que valoramos. En este contexto, madres y padres viven una gran confusión y reclaman ayuda y apoyo. Ya era hora de que respondiéramos a su llamada.

Este libro es una respuesta convincente a dicha llamada, en un momento de vital importancia: los cimientos de la familia tal vez nunca hayan sido tan importantes para el futuro de nuestra sociedad y para el bienestar de nuestro planeta como lo son hoy. Las herramientas presentadas en este libro empoderan a padres y madres para servir como fuerzas de cambio eficaces y activas en sus familias, sus comunidades y el mundo en general. Estoy de acuerdo con las autoras cuando dicen “Su forma de abordar la crianza no solo afectará a sus hijas e hijos, sino también a las vidas de los cientos o tal vez miles de personas que estarán presentes en su futuro. No puede elegir si afecta o no a la red de interdependencia; sin embargo, sí puede elegir *de qué manera* la va a afectar”.

Las autoras, Sura Hart y Victoria Kindle Hodson, van más allá de las recetas rápidas y las técnicas de disciplina, al sentar los cimientos de un modo de comunicación y presentar unas competencias relacionales que mejoran radicalmente la calidad de las relaciones en el seno familiar. Con la ayuda de este libro, madres y padres tendrán una mayor capacidad de transformar los patrones de comunicación habituales, que no están en armonía con su deseo de contribuir al desarrollo de sus hijos e hijas. Y al practicar estas competencias esenciales, pueden establecer un entorno de seguridad emocional y apoyo en el que los niños y las niñas puedan desplegar todo su potencial.

Todas las personas llegamos a este mundo con un sentido inherente de nuestra interconexión y una necesidad de comunidad y de apoyo. También nacemos con un sentido natural de la compasión. No obstante, nuestras experiencias -aquellos momentos en que nuestras necesidades no fueron respetadas en el hogar, en la escuela y en las organizaciones- empañan esos estados naturales y nos abocan a satisfacer nuestras necesidades por medio de tácticas de “poder *sobre*” como son las exigencias, la coacción y otros comportamientos violentos. O peor aún, nos olvidamos por completo de que nuestras necesidades importan.

Este libro presenta una nueva manera de comprender el comportamiento de nuestros hijos e hijas, y una nueva manera de responder a él. Cuando emplee los recursos que ofrece este libro, estará construyendo unos cimientos de confianza en su familia. Las niñas y niños que cuentan con un entorno doméstico donde prevalece la confianza -donde sus necesidades son respetadas- tienen muchas más probabilidades de llevar vidas saludables y productivas. Este cimiento de confianza es el comienzo de una autoestima fuerte y la base del respeto mutuo y la conexión amorosa

que madres y padres de todo el mundo anhelan vivir con sus hijos e hijas.

En este libro, muy práctico y profundamente importante, puede encontrar las herramientas y competencias que necesita para preparar de verdad a sus hijas e hijos para el mundo. Independientemente de cuál sea su destino, puede dejarlos ir con una buena alfabetización emocional y como seres conscientes de su interconexión con las demás personas. Al crear un hogar donde prevalece la confianza y donde todas las necesidades son respetadas, empoderará a sus hijas e hijos para que descubran su potencial y contribuyan de por vida al futuro de sus familias, de sus comunidades y del planeta.

Haga algo más que leer este libro. Viva estos principios. Compártalos con su pareja, sus amigas y amigos, sus hijas e hijos. Paso a paso, persona a persona, familia a familia, crearemos un mundo donde todas las necesidades se satisfagan de forma pacífica.

Dr. Marshall B. Rosenberg

Fundador y director educativo del Center for Nonviolent Communication. Autor de *Comunicación Noviolenta: Un lenguaje de vida*.

Introducción

Este libro se ofrece con la convicción de que la crianza es una de las actividades más importantes, más gratificantes y más exigentes que los seres humanos llevan a cabo. El libro presenta 7 claves para liberar e inspirar capacidades específicas de la crianza, haciendo hincapié en generar respeto y cooperación en el seno de la familia. Dichas capacidades incluyen educar con un propósito claro en mente, mirar más allá de las conductas para ver las necesidades que las motivan y elegir activamente las estructuras y prácticas que están al servicio de los propósitos e intenciones propios.

Todavía recordamos de forma muy intensa nuestra juventud; cuando a los veinte fuimos madres primerizas; cuando a los treinta nuestros niños y niñas iban a la escuela; cuando a nuestros cuarenta iban al instituto. A lo largo de todo ese tiempo, siempre quisimos más comprensión, más claridad y más apoyo con la crianza. Lo que experimentábamos entonces iba a contracorriente respecto a las ideas prevalecientes en la sociedad acerca de la crianza y la educación. Veíamos una integridad y una perfección en nuestras hijas e hijos con las que queríamos interactuar para maravillarnos y aprender de ellos y ellas. Veíamos posibilidades de crecer y aprender conjuntamente y de llegar a comprender más profundamente el mundo por medio de nuestras interacciones con nuestras pequeñas y pequeños. En ese momento, en los años setenta y ochenta, la mayor parte del apoyo a la crianza no se centraba en cómo reducir los conflictos familiares y disfrutar de estar con los niños y las niñas, sino que se promovían maneras de gestionar los conflictos controlando su comportamiento.

Este enfoque de la crianza que se centra en manejar el comportamiento infantil sigue vigente hoy en día. Cada año se publican cientos de libros y artículos que enseñan a los padres a conseguir que sus hijas e hijos hagan lo que ellos quieren que hagan por medio de la inducción de culpa o vergüenza, por miedo al castigo o con la promesa de obtener una recompensa. En las últimas décadas este enfoque se ha suavizado un poco. Los términos que se usan actualmente, como “consecuencias naturales”, “tiempo fuera” o “incentivos positivos” suenan más amables, pero el objetivo final es el mismo: controlar el comportamiento infantil.

La mayoría de madres y padres que conocemos han probado al menos algunos de estos enfoques basados en el manejo del comportamiento infantil y los han encontrado poco satisfactorios. Aunque esos consejos y métodos a veces ayudan a conseguir que niños y niñas se comporten más veces como quieren sus padres y madres y a reducir el conflicto durante un tiempo, las ganancias son siempre a corto plazo y conllevan un coste muy alto: cuanto más intentan controlar el comportamiento de sus hijas e hijos sentando las reglas, imponiendo consecuencias y motivando a base de recompensas, más se encuentran con luchas de poder, peleas a gritos, portazos, lágrimas y miradas de hielo. Muchas madres y padres nos dicen que estos enfoques basados en el control del comportamiento infantil les resultan difíciles de aplicar porque van contra sus instintos y contra su deseo de crear buena voluntad y una conexión de corazón con sus hijas e hijos.

Lo que usted vive es lo que aprenden

Esta obra ofrece un enfoque innovador, alternativo al de la crianza basada en el control del comportamiento infantil. La buena noticia es que no es necesario desentrañar cómo cambiar el comportamiento de sus hijos e hijas ni *controlar* nada para acabar con los conflictos. La crianza por la que nosotras abogamos es en muchos aspectos mucho más sencilla y más instintiva. También es más efectiva a la hora de satisfacer las necesidades de todas las personas en la familia, a corto y en especial a largo plazo. Se va construyendo sobre los buenos sentimientos que usted y sus hijos e hijas experimentan en los momentos de mayor conexión, y solo aborda un comportamiento (el único que puede cambiar en realidad): el suyo propio. Lo maravilloso de esto es que cuando usted cambie su comportamiento, el comportamiento de sus hijas e hijos también cambiará.

Es común la creencia de que el cometido de madres y padres es instruir a sus hijos e hijas e inculcarles valores culturales. Los métodos habituales para hacerlo incluyen echar sermones, dar consejos, soltar exigencias y corregir el comportamiento infantil. Esta orientación del “padre/madre-docente” es, desafortunadamente, un arreglo que resulta frustrante para madres y padres, irritante para niños y niñas, y en cualquier caso conflictivo. Mientras que como madre o padre usted hace todo lo que puede para inculcar valores culturales a sus hijas e hijos, ellas y ellos hacen todo lo que pueden para desarrollar un sentido de autodirección y autorespeto. Con demasiada frecuencia, hacen oídos sordos a sus consejos. Evitan decir algo que pueda desencadenar la siguiente charla, el siguiente sermón o el próximo ultimátum, pues todo esto les recuerda que no logran estar a la altura de sus expectativas.

Como madre o padre, por supuesto, usted quiere tener influencia sobre sus hijas e hijos; quiere traspasarles valores y guiarles para así contribuir a su felicidad y a su éxito en la

vida. La pregunta es: ¿cómo puede usted tener más influencia? ¿A base de charlas y tareas impuestas o viviendo sus valores y compartiéndolos con ellas y ellos?

Todo el mundo sabe que los actos dicen más que las palabras. De hecho, hay estudios que muestran que solo el 5% de lo que aprendemos en la vida proviene de la educación: el 95% de lo que recordamos proviene de las interacciones familiares y sociales¹. Es probable que ya sepa que sus hijos e hijas aprenden más de lo que usted hace que de lo que usted dice. Tal vez le parezca escuchar su propia voz cuando oye conversaciones entre hermanas o hermanos. Tal vez escuche a sus hijos e hijas usar la misma línea de razonamiento que usted haya empleado en casa.

Piense por un momento sobre lo que aprendió de su padre y de su madre. ¿Aprendió más por escuchar lo que le decían? ¿O de lo que les vio hacer y de cómo vivían sus vidas? Muchas madres y muchos padres nos dicen que aprendieron de las experiencias dolorosas con sus propias madres y padres lo que no querían hacer con sus hijos e hijas. Tanto si fueron modelos positivos como negativos, las acciones de su padre y de su madre son una fuerza primaria que motiva cómo aborda usted la crianza y cómo vive su vida en este momento.

Las niñas y los niños necesitan padres y madres que vivan con honestidad y se comprometan con sus valores. Las madres y los padres tienen la oportunidad de ser ejemplo y modelo de lo que quieren que sus hijos e hijas aprendan y vivan. Esto es una invitación y una oportunidad, y para muchas personas, un incentivo poderoso para aclararse acerca de qué tiene sentido y propósito en su caso particular y para hacer lo posible por vivir en armonía con ello.

El objetivo es vivir de forma auténtica, con claridad sobre lo que es importante y verdadero para usted. El objetivo no es alcanzar la perfección. Abandonar el ideal de perfección como madre o padre puede ser un alivio enorme. Cuando meta la pata y haga cosas que no concuerdan con sus valores -cosa que sin duda hará- no se deje llevar por la espiral de la autorrepulsa: usted será capaz de disfrutar la oportunidad de expresarse con honestidad hacia sus hijas e hijos, que de paso aprenderán lo que es la honestidad. Y puesto que no espera alcanzar la perfección como padre o madre, será menos probable que espere la perfección de sus hijos e hijas.

Aumente su capacidad de crear un hogar lleno de amor

Su hogar es el lugar donde sus hijas e hijos aprenden las lecciones más elementales de la vida humana: cómo cuidar de sus propias necesidades y cómo contribuir a cuidar las necesidades de las demás personas. El hogar establece los cimientos de las relaciones futuras de sus hijos e hijas con sus cónyuges, parejas, madres, padres, tías, tíos, abuelas, abuelos, buenos amigos y amigas, miembros de la comunidad, colegas de profesión y guardianes del planeta. Y el hogar es un santuario para proteger a sus hijas e hijos para que puedan aprender lecciones sobre el cuidado y la contribución a su propio ritmo de desarrollo con su apoyo, guía y respeto.

Un hogar lleno de amor está libre de miedo, que es la fuente de todo conflicto. Es un lugar donde las niñas y los niños confían en que sus necesidades importan y en que las necesidades de todas las personas -las suyas incluidas- serán tenidas en cuenta y cuidadas. Así, pueden relajarse y