

LAURA LEWIN

FUERTES Y FELICES

EL MANUAL DE INSTRUCCIONES
QUE NO TE ENTREGARON
CUANDO TUVISTE HIJOS



Lewin, Laura

Fuertes y felices : El manual del usuario que no te entregaron cuando tuviste hijos / Laura Lewin. - 3a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Bonum, 2021. 210 p. ; 22 x 15 cm.

ISBN 978-987-667-245-0

1. Familia. 2. Educación. I. Título.
CDD 649.1

Supervisión de textos: Pablo Valle

Diseño de tapa: Juan Carlos Barreto Bentancor

Diseño de interior: Paula Álvarez

© Editorial Bonum, 2021

Av. Corrientes 6687 (C1427BPE)

Buenos Aires - Argentina

Tel./Fax: (5411) 4554-1414

ventas@editorialbonum.com.ar

www.editorialbonum.com.ar

Queda hecho el depósito que indica la Ley 11.723

Todos los derechos reservados

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o en cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las Leyes 11.723 y 25.446.

Impreso en Argentina

Es industria argentina

*A Miguel Atencio, esposo, mejor amigo,
consejero y maestro.
Gracias por todo.
Te adoro.*

*A mi hija, Anita Atencio.
Ani: que cada uno de tus días tenga
algo de magia, de sueños,
de arte, de besos, de abrazos, de
carcajadas, y de miradas cómplices.
Que cada día sea especial.
Te amo tanto...
Mamá*

*A mis sobrinos, Thiago y Eloise.
¡Qué bendición tenerlos en mi vida,
y verlos tan fuertes y felices!
¡Los adoro!*

Índice

PARTE 1

CÓMO EMPEZAR • 19

PARTE 2

PUESTA EN MARCHA
DE CHICOS FELICES • 35

PARTE 3

PUESTA A PUNTO
PARA SER FUERTES • 87

PARTE 4

SOLUCIONES SIMPLES A
PROBLEMAS COMPLEJOS • 135

PARTE 5

CONSEJOS Y ADVERTENCIAS • 175

Agradecimiento

Este libro no existiría si no fuese por los cientos de padres, directivos, docentes, alumnos y colegas con los que me he relacionado a través de mi vida profesional. Cada charla, cada consulta, cada anécdota, como así también sus alegrías, sus luchas y sus logros, me han nutrido para poder escribir *Fuertes y Felices*. ¡Gracias a todos! Su confianza y su apoyo me emocionan.

Gracias a Bonum y a todo su equipo, que me acompaña, se apasiona y trabaja a mi par para que mis libros lleguen a tantas personas. Sole, Úrsula, Martín y Paula, soy afortunada de poder trabajar junto a ustedes.

Gracias a cada institución y organización que piensa en mí para capacitar a sus equipos docentes y directivos, a los padres y a los alumnos. Me siento tan honrada cada vez que me convocan.

Escribir me da la posibilidad de “meterme para adentro”, dialogar conmigo misma, y explorar mis ideas y mis convicciones.

Dictar talleres me permite hacer lo contrario: *sacar todo para afuera*. Jamás hubiese pensado que escribir

y dictar talleres se iba a convertir en esta pasión, o casi adicción, podría decir.

Soy tan feliz de pensar que quien me lee o escucha cree que tengo algo interesante para decir. No me alcanzan las palabras para agradecerles a ustedes, que me siguen y me acompañan. A los que me leen, a los que me escuchan en la radio o los talleres, a quienes me siguen en las redes sociales, ¡los siento tan cerca, que ya son familia!

Gracias a los docentes y los directivos de México, Costa Rica, Panamá, República Dominicana, Estados Unidos, Brasil, Chile, Uruguay Perú, Ecuador y Colombia, por recibirme con los brazos abiertos cada vez que los visito con mis talleres. Me hacen sentir como en casa.

Gracias a mi círculo íntimo: mi hermano, mis primos, mis amigos. Tenerlos en mi vida me inspira a seguir. Gracias, Pabli, Lud, Ernesto, Silvia, Marina, Lore, Pablo, Xime, Ale, Agos, Pelado "Poppler", Sabri, Fer, Ali Carranza, Vale San Esteban, Ana Alvira... Los adoro.

Perla Rosman, ¿qué sería de mí sin ti? Te quiero mucho.

Fredy, gracias por ser siempre fuente de inspiración. Gracias por caminar cerca. Gracias por leer el borrador del libro y poner tu magia en él.

Gracias, Thiago y Elo, hermosos sobrinos, que junto a Anita engalanan la tapa del libro. Este libro es por y para ustedes tres.

Gracias, Abu. Pasan los años, y no dejo de pensarte y extrañarte. Hoy y siempre, mi motor.

Mamá, cómo me hubiese gustado que me vieras hoy y conversar sobre tantas cosas. Tendría tanto para contarte, tanto para preguntarte... Te quiero. Te extraño.

Papá, gracias por estar siempre cerca, a pesar de la distancia. Te quiero mucho.

Y un párrafo aparte, obviamente, para mis dos amores, Migue y Anita.

Migue, eres tan buen padre que me emociona. Mucho de lo que soy como mamá es gracias a ti. ¡Somos equipo!

Ani, no hay palabras para describir lo que siento por ti. Te amo. Me honra, me enorgullece y me empodera ser tu mamá. No hay palabras más hermosas para mis oídos que tu "mami", "ma" o "mamá". Incondicional, a tu lado, apoyándote, amándote y guiándote tanto como necesites.

Gracias a ambos por permitirme volar y disfrutar de esta profesión maravillosa. Si no fuese por el aliento y el apoyo de ustedes, jamás hubiese llegado hasta aquí.

Son mis alas, mis raíces, mi tronco, mi norte y mi motor. ¡Los amo tanto!

Soy fuerte y feliz gracias a todos ustedes. ¡Gracias!

LAURA



Contacto con la autora:

www.facebook.com/LauraLewinOnline
lewin@abs-international.com.ar
www.abs-international.com.ar

Prólogo

El futuro es una incógnita. No solo a nivel laboral o profesional sino también personal. ¿Qué nos depara el destino? ¿Qué les depara el destino a nuestros niños? ¿Estaremos educando niños para un mundo versátil, complejo y desconocido?

Hay algo que debemos tener en claro: si los preparamos para el mundo de hoy, será un tanto desacertado. ¿Por qué? Porque, en el momento en que nuestros niños sean adultos, el mundo ya será otro.

Cuando nos detenemos a pensar en la crianza y el desarrollo de nuestros pequeños, palabras como *autoconfianza*, *miedo*, *frustración*, *autoestima*, *resiliencia*, *esfuerzo*, *ansiedad*, *perseverancia*, *enojo*, *celos*, *límites*, *logros* —y otras tantas— invaden nuestros pensamientos.

Ser mamá o papá no es fácil. No queremos que nuestros hijos atravesasen situaciones que los lastimen; queremos que sean aceptados y queridos en sus círculos de pertenencia. Nos gustaría que no cometiesen errores, aunque sabemos que eso es imposible.

Cada niño y cada niña tienen un camino a recorrer; y, como adultos responsables de su formación, no po-



demos quitar todas las piedras que encontrarán en el sendero. Pero sí podemos mostrarles qué piedras vale la pena pisar, cuáles esquivar y cómo levantarse fortalecidos ante un tropiezo.

Crecer implica cometer errores. Pero equivocarse puede ser una experiencia en la cual nuestros hijos ensayen la resiliencia emocional. Aprender a ser resiliente implica capitalizar los desafíos y los obstáculos para volverse más fuerte y estar mejor preparado para una vida llena de sorpresas. Los errores de hoy son las experiencias de mañana.

La infancia es el momento de la vida en el que los chicos deben aprender a equivocarse y a aprender de los errores. De lo contrario, serán adultos sin perseverancia y no creerán en sus habilidades y sus capacidades para tener éxito.

Como verán, cumplir con la ardua misión de ser padres no es fácil en estos tiempos. Pero tampoco es una tarea imposible si echamos mano de una herramienta muy importante definida por la psicología como *grit*. La psicóloga Angela Duckworth define *grit* como "la perseverancia y pasión por los objetivos a largo plazo"; es una combinación de esfuerzo, perseverancia y pasión.

El trabajo con las habilidades blandas, es decir, cómo nos comunicamos y relacionamos, será fundamental para que nuestros hijos puedan tener una vida mucho más satisfactoria e interesante.

Ayudar a nuestros niños a que comprendan cómo piensan, sienten, eligen y se relacionan con los otros, es la clave para que logren conocerse, autorregular sus

emociones y trazar el mejor camino que puedan delante de ellos. Y, por sobre todo, que tengan un despertar espiritual que les permita sentirse personas de bien, amables, amorosas, y que puedan contribuir positivamente con la comunidad.

Estoy absolutamente convencida de que todos los padres buscamos lo mismo: que nuestros hijos sean felices. Pero, claro, no podemos garantizarles la felicidad. ¿Quién podría?

Por eso, aunque se contradiga con el título elegido para este libro, la idea de felicidad que propongo se encuentra más cercana a un deseo de que los chicos construyan y tengan la mejor vida puedan tener, y no garantizarles falsas seguridades o falsas ilusiones de un mundo sin dificultades.

Existe una gran diferencia entre criar y educar. Educar implica más tiempo, más paciencia, y más estar en el aquí y ahora. Es conciencia plena. Es luchar nuestras propias batallas como adultos para poder estar calmados, enfocados y conectados en el momento de tener que corregir conductas en los niños. Es tratar de no herirlos, de no lastimarlos, de estar presentes y de amarlos incondicionalmente.

Con el sinfín de compromisos y tareas que llevamos a cabo en estos tiempos, estar presentes en la vida de nuestros hijos parece, a veces, ciencia ficción. Aunque estemos presentes físicamente, en muchas oportunidades no lo estamos emocional o mentalmente.

¿Cuántas veces abrazamos a nuestros hijos pero tenemos la mente en otro lado? ¿Cuántas veces escuchamos que nos llaman y les decimos “espera un

momento”, para luego darnos cuenta de que ese momento se hizo eterno y nunca llegó el tiempo del encuentro?

Educar a nuestros hijos no debe generarnos angustias ni desatar batallas en casa. Tal vez, poner la mirada en tratar de ser los padres que necesitan nuestros hijos —dejando de lado el ideal de padres que nos gustaría alcanzar— nos ayudaría a transitar el camino de una manera de más disfrute y de mayor conexión con ellos.

A diferencia de otros tiempos —en donde los padres no poseían el acceso al conocimiento y a la información—, hoy es posible entrar a cualquier librería y ver cientos de libros acerca de cómo educar a nuestros hijos o encontrar cientos de tutoriales en Internet.

Sin embargo, hay tantas “recetas” o técnicas como niños en el mundo. Lo que me funciona a mí puede no servirte a ti. Y lo que me sirve hoy con mi hija tal vez el año que viene ya no me sirva.

Hay cosas que sí son más universales, pero solo hasta que una nueva investigación demuestre lo contrario o aprendamos algo nuevo. Después de todo, los neurólogos, los psicólogos y los biólogos del comportamiento siguen investigando.

Emprender la tarea de educar a nuestros hijos en un contexto tan cambiante, volátil e incierto es, al menos, complicado. No tenemos seguridad acerca de las carreras o las profesiones que el mercado laboral requerirá cuando nuestros hijos sean jóvenes. No sabemos qué talentos o fortalezas van a necesitar. Pero sí podemos intuir que muchos oficios se volverán obsoletos al ser

reemplazados por la tecnología, lo que nos dará mucho tiempo libre, tiempo de ocio.

Enseñarles a nuestros hijos a pensar, a crear, a innovar y a levantarse emocionalmente rápido de los obstáculos o los errores se convierte, por ende, en algo importante a trabajar en casa y en la escuela.

Gracias a la ciencia en general —y a la neurociencia en particular—, tenemos mucha información al alcance de la mano para ofrecerles a nuestros hijos herramientas de desarrollo personal.

Sabemos que desarrollar la generosidad, por ejemplo, hace que nuestro cerebro segregue neurotransmisores antidepresivos. O que, cuando les enseñamos a enfocarse en el proceso y no en el resultado, mejoramos su resiliencia frente a los acontecimientos impredecibles de la vida.

O que el retraso de la gratificación mejora las funciones ejecutivas, las capacidades cognitivas necesarias para controlar y autorregular la propia conducta. La amabilidad, sin ir más lejos, hace que se modifiquen algunas áreas del cerebro.

Ser padres implica que nuestros hijos observarán detenidamente nuestra manera de actuar y pensar. Ser conscientes de esto nos conecta más con la responsabilidad de rescatar la mejor versión de nosotros mismos. Pero, a no preocuparse, a ser padres se aprende, y cada día nos brinda una nueva oportunidad.

No existen ni el padre perfecto ni el hijo perfecto. No existe guion o manual que nos indique cómo ser buenos papás. Algunas veces, tenemos miedo de fallarles.

Otras, en cambio, nos invade el miedo de ser muy permisivos o ser demasiado exigentes, de no estar a la altura de las circunstancias, de no saber qué hacer, miedo a ser juzgados, miedo a ser sus amigos, y no sus padres, miedo a que no sean queridos por otros...

Queremos ser una fuente de inspiración para ellos pero, a veces, el trajín del día a día hace que eso se convierta en una tarea difícil.

Todos los padres, en alguna oportunidad, hemos dicho o hecho cosas de las que nos arrepentimos. Sin embargo, si ponemos nuestra atención en brindarles a nuestros hijos lo mejor que tenemos para dar, no importa cuántos errores cometamos, siempre habrá una nueva oportunidad para aprender y seguir adelante.

El secreto detrás de esto podría asociarse, tal vez, con la paciencia, la resiliencia, la alegría y la calma interna para interactuar en momentos álgidos. Cuando lo hacemos, logramos una mayor conexión no solo con nuestros niños, sino también con nosotros mismos.



En una oportunidad, me encontraba dictando un taller en un colegio confesional y percibí que las religiosas tenían una sonrisa contagiosa. No solo una o dos, ¡todas sonreían de manera genuina y de entrega absoluta!

Me llamó la atención la alegría que reinaba en ese colegio y consulté el motivo. La respuesta me fascinó. El lema de esa congregación, las Hermanas Canossianas, es *"Alegría, lo más que se pueda"*.

Los invito a que nos adentremos en el maravilloso mundo de nuestros hijos con alegría, para que el clima de sus casas también comunique ¡alegría, lo más que se pueda!

Este libro pretende no solo brindarles herramientas para que trabajen con sus hijos, y que logren relaciones sanas, alegres y profundas, sino también ayudarlos a ser más fuertes y felices, para que este camino sea lo más consciente, reconfortante, amable y satisfactorio posible.

Como bien indica el subtítulo, es también, de manera irónica, una suerte de manual de instrucciones. Es por ello por lo que el índice y la forma en la que se enuncian los capítulos —o partes del libro— juegan con la idea de un "instructivo para ser papás".

Notarán, en el transcurso de la lectura, que utilizo el genérico masculino —tanto en singular como en plural— para referirme a "niños y niñas" o "hijos e hijas". Esta decisión fue tomada sobre la base de lograr un diálogo y una lectura más fluidos, sin ánimo de adherir a un lenguaje sexista.

Lo mismo ocurre cuando utilizo la palabra "padre": me refiero a padre, madre o adulto responsable, inde-

pendientemente de que sea miembro de una familia tradicional —si puedo utilizar ese término— o de una familia conformada por un solo padre o madre, dos padres, dos madres, o algún otro adulto a cargo.

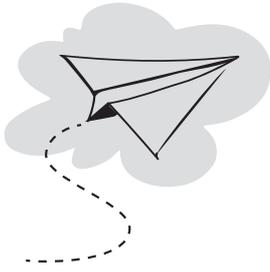
Como todos mis libros, funciona como una bitácora para que puedan trabajar profundamente los temas presentados, a través de historias para reflexionar, ejercicios para grandes y chicos, consejos y más. Así que, lapicera en mano, ¡bienvenidos! *¡Alegría, lo más que se pueda!*

LAURA



PARTE 1

CÓMO EMPEZAR



*

PARA REFLEXIONAR

Ya lo decía Carl Jung: “Todos nacemos originales y morimos copias”.

Algunos niños son soñadores; otros, intrépidos. Algunos, retraídos; otros, muy sociales. Unos son silenciosos, y otros, ruidosos. Algunos deportistas, otros artistas, otros con inclinaciones académicas. Otros no.

Algunos seguirán alguna religión, y otros serán agnósticos. Y es probable que muchos construyan su identidad de género de una manera diferente de la esperada por sus padres y la sociedad.

Cada niño es único, como únicas deben ser su crianza, su educación y tu tiempo personal con él. No servirá educar a nuestros hijos como lo hicieron nuestros padres. ¡Este mundo es otro! No servirá la educación recibida, ni la que se brindó, tal vez, a otro hijo.

Al compararlos con sus hermanos o con otros niños, al apurarlos, al etiquetarlos, o al exigirles desmedidamente, los alejamos de su verdadera esencia.

Si fuimos excelentes alumnos, y queremos que ellos lo sean, o somos buenos para un deporte y esperamos que ellos se dediquen a ese o a otro deporte; o al revés, no tuvimos el logro académico deseado y tenemos miedo de que ellos tampoco lo alcancen, no estamos más que escuchando nuestra propia esencia y no la de ellos.

(Y después nos preguntamos por qué hay tantos niños desconectados, confundidos, sin un norte...).

Debemos aceptar a nuestros hijos como son, no como quisiéramos que fuesen. Cuando los aceptamos sin juzgarlos, les estamos enseñando a aceptarse ellos mismos. ¿Quiénes somos nosotros para juzgarlos?

¿Alguna vez sintieron la necesidad de recibir la aprobación de alguien o el miedo a no ser reconocido? ¡El costo energético es enorme! Imagínense pasar años tratando de ser aceptado sin decepcionar a nadie.

Tanto la aprobación como la desaprobación son dos caras de una misma moneda: el control. Debemos liberar a nuestros hijos de nuestra necesidad de aprobación. Algunos niños llegan incluso a mentir o a dejar de comunicarse con nosotros cuando el estrés de estar siempre tratando de agradar o de ser aceptados se convierte en una carga demasiado pesada para ellos.

A los niños hay que amarlos como son,
sin esperar que sean alguien diferente de
quienes son solamente porque nosotros
anhelamos eso para ellos.

Esa es la belleza del asunto: bregar porque sean únicos y personales, no alguien que no son o no quieren ser. Debemos amar y celebrar a nuestros hijos, no juzgarlos. Debemos ayudarlos a ser ellos, no una copia de lo que nosotros hubiésemos querido ser o lo que espe-