

MARTA PRADA

~ Pequefelicidad ~

CRECER

felices

ANTE GRANDES CAMBIOS

de vida

CÓMO ACOMPAÑAR A LOS NIÑOS
CUANDO SU DÍA A DÍA SE TRANSFORMA



OBERON

EL ADULTO. TÚ ERES EL COMIENZO

- Capítulo 1 • **Todo cambio tiene su proceso en ti** • 16
- Capítulo 2 • **El origen de los pensamientos irracionales** • 23
- Capítulo 3 • **Tus pensamientos como creadores de vida** • 30
- Capítulo 4 • **Sustituyendo quejas por agradecimientos** • 34
 - Capítulo 5 • **Dar a los demás** • 36
 - Capítulo 6 • **Mindfulness** • 40
 - Capítulo 7 • **Deporte y cuidado** • 45
 - Capítulo 8 • **La obsesión por «hacer»** • 49
 - Capítulo 9 • **Tu forma de relacionarte** • 51

COMPRENDER MEJOR AL NIÑO

- Capítulo 10 • **El cerebro del niño** • 66
- Capítulo 11 • **¿Qué hay detrás del comportamiento?** • 70
- Capítulo 12 • **Factores en el niño que determinan la repercusión del cambio** • 73
- Capítulo 13 • **Factores en el entorno que determinan la repercusión del cambio** • 90

GRANDES CAMBIOS DE VIDA

- Capítulo 14 • **Pandemia** • 106
- Capítulo 15 • **La llegada de un hermano a la familia** • 126
- Capítulo 16 • **Separación** • 145
- Capítulo 17 • **Mudanza** • 167
- Capítulo 18 • **La muerte** • 176
- Capítulo 19 • **Escolarización** • 196
- Capítulo 20 • **Cambios laborales y económicos** • 209

DESPEDIDA • 225

- Bibliografía** • 228
- Agradecimientos** • 230

Mientras todo siga cambiando, seguirás estando vivo. ¿Te das cuenta de que ni tú ni tu entorno ni tus circunstancias permanecen iguales por mucho tiempo? La vida es una sucesión de cambios. Muchos son casi imperceptibles. ¿Quién no ha mirado una foto de hace años y en ese preciso momento se ha dado cuenta de cómo le ha cambiado el tiempo? Otros cambios, sin embargo, llegan a nuestras vidas con el mismo impacto que un fuerte tornado: una mudanza, un nuevo bebé, la escolarización, una separación, una crisis económica, una muerte, una enfermedad en la familia o lo que nadie se imaginaba antes de marzo de 2020: una pandemia mundial.

Es fácil instalarse en una zona de estabilidad y confort. Una zona cómoda en la que, aparentemente, todo está bajo control y permanece igual. La realidad es que la vida no te pide permiso para dar un giro inesperado de la noche a la mañana. Solo hay tres cosas que están bajo tu control: 1) tu actitud, 2) tu actitud y 3) tu actitud.

Tu felicidad y por ende la felicidad de tus hijos no depende de que las circunstancias alrededor sean las ideales. No quiero ser hipócrita; lo que hay a tu alrededor ayuda, claro que sí, pero si condicionas tu felicidad a esas circunstancias siempre vivirás frustrado, porque es inevitable que cambien. Hay personas que aparentemente lo tienen todo en sus vidas: éxito profesional, salud física, poder adquisitivo, pareja, hijos sanos... y, sin embargo, atraviesan fuertes periodos de depresión y ansiedad porque anhelan algo que ya no tienen o se preocupan en exceso por perder lo que ya han conseguido o por conseguir más. Viven su vida instalados en el pasado o en el futuro, porque no aceptan el cambio como parte natural de la vida.

Las personas más felices son las que saben gestionar de una forma sana los cambios de vida

En mis talleres presenciales para familias suelo hacer una dinámica para que los adultos tomen consciencia de cómo influye su actitud en su bienestar y, por tanto, en la educación de sus hijos.

Los participantes se ponen de pie por parejas y uno de ellos cierra los ojos. Les pido a las personas que cierran los ojos que imaginen que son árboles. Quien tiene los ojos abiertos zarandea un poco por detrás al otro participante que tiene los ojos cerrados, que experimenta la diferencia entre estar enraizado con equilibrio emocional (con sus pies pegados al suelo mientras equilibra su cuerpo con los zarandeos) y estar desenraizado en desequilibrio (sus pies se moverán en esta segunda ocasión con los zarandeos).

Siempre coinciden en afirmar que el viento (los zarandeos) no son cómodos, pero cuando están enraizados con sus pies firmes y pegados al suelo la mayoría consigue incluso disfrutar de ese vaivén que los mece. Sin embargo, cuando sus pies se mueven con el viento (los zarandeos) sienten miedo, mareo, inseguridad... Ninguno consigue estar tranquilo en esta segunda ocasión.

¿Cómo les afectan los cambios a tus hijos? ¿Cómo influye tu actitud ante el cambio en tus hijos? ¿Cómo gestionarlos para que construyan aprendizajes y no se enquisten en forma de trauma?

Para el niño vivir un cambio trascendente que modifique su entorno, su día a día o la presencia de sus figuras de apego es como estar en una habitación y que de pronto se vaya la luz. Te quedas totalmente a oscuras y te sientes desorientado, atemorizado... Notar una actitud sana y positiva ante el cambio en sus figuras de apego es como notar en esa oscuridad que alguien te da la mano y te dice «tranquilo, estoy contigo».

Que las figuras de referencia del niño gestionen el cambio de forma sana es como ver que en la oscuridad se enciende una pequeña luz. Justo en ese momento respiras, sigues notando la oscuridad, pero ahora ya te sientes tranquilo y aliviado porque sabes que estás seguro, sabes que todo irá bien.

Este libro tiene como objetivo ayudarte a convertir los grandes cambios de vida en oportunidades de aprendizaje y crecimiento para ti y tus hijos. Contiene dos bloques. El primero te ayudará a conocerte mejor y te inspirará para que comiences a trabajar en ti mismo como punto de partida, y el segundo bloques te ayudará a comprender cómo pueden afectar los cambios a tus hijos a corto y largo plazo. Te guiará con casos prácticos, ejemplos y testimonios para que puedas ayudarlos y acompañarlos con consciencia, amor y respeto. Trataremos de explorar y desglosar juntos el proceso emocional y conductual de algunos de los cambios más significativos de vida que pueden experimentar tus hijos en su infancia. Todo bajo el prisma de la educación respetuosa y del conocimiento del desarrollo del niño que me ha dado mi formación y experiencia como guía Montessori, madre y formadora de familias.

Esta guía está escrita de corazón a corazón. En mi vida he pasado por la mayoría de cambios vitales que están recogidos en este libro. Cada uno de esos tornados vitales ha llegado a mí de una manera diferente según mi momento personal. Con algunos sentí que mi vida perdía sentido, con otros me empoderé. Cada uno de esos cambios me ha enseñado cosas nuevas, pero no fui consciente de ello hasta que no empecé a trabajar mis pensamientos, mi diálogo interior y mi fortaleza mental. Mi hijo me impulsó a trabajar en mí activamente. Hoy soy mucho más capaz de afrontar cualquier cambio desde el equilibrio emocional. Permitiéndome sentir, cuando toca, la tristeza, el enfado o la frustración y dejándolas ir. Hoy ya no se quedan en mí.

“ Justo cuando la oruga pensó
que era su final se transformó en mariposa ”.

Todos cargamos mochilas con más o menos piedras que nos han dejado nuestras experiencias vitales y, sobre todo, nuestra infancia. Cuando la mochila es muy pesada, cualquier cambio puede arrasar contigo y con tus hijos. Si tú estás bien, tus hijos también lo estarán. Cuando no aceptas los cambios como parte natural de la vida; esas emociones de tristeza, rabia o frustración no solo pasan, sino que se quedan en ti. Entonces es cuando se convierten en piedras. Y no es lo mismo cargar una pesada mochila llena de piedras desde la mitad del trayecto que hacerlo desde que empiezas el camino; desde la infancia.

Quizá, tener en tus manos un libro para aprender a gestionar los cambios vitales de forma sana con tus hijos sea lo más parecido a tener un libro para ayudarlos a vivir felices y ligeros de equipaje. Enfocados en el presente.

Antes de empezar a leer puedes plantearte algunas cuestiones para comprender mejor cómo te va a llegar lo que leas en estas páginas:

- ¿En qué momento vital llega este libro a mi vida?
- ¿Cuántas piedras estoy cargando actualmente en mi mochila?
- ¿Tengo realmente voluntad de liberarme de ellas?
¿Conozco las piedras que puede haber metido mi hijo ya en su mochila?

Dicen que nos acordamos de santa Bárbara cuando truenan. Así que es posible que este libro llegue a ti en un momento de cambio. Recuerdo que cuando leí el primer libro sobre crecimiento personal, lo hice en uno de los momentos de cambio más trascendentes de mi vida. Tenía tal revuelo emocional y me daba la sensación de que me venían tan grandes los consejos del libro, que tenía que leer a ratitos cortos porque me generaba ansiedad, como si necesitase tiempo para ir digiriendo y procesando poco a poco.

Hace poco volví a leer aquel libro y lo hice en dos tardes. Sentí paz al leerlo. ¿Por qué? Porque he ido limpiando mis pensamientos y hoy soy una persona más sabia, más feliz y más fuerte gracias a todos mis errores y mis experiencias vitales.

De modo que no te presiones a la hora de leer este libro y si en algún momento te abruma, ciérralo, procesa y vuelve a él cuando lo sientas. Elige tu momento y disfruta del ratito de lectura como un tiempo de autocuidado, sobre todo si ahora estás sintiendo oscuridad en tu vida. Cada cambio vital lo gestionas de la mejor manera que puedes según tu nivel de fortaleza mental. No te cuestiones ni te culpabilices al leer, porque a veces hacemos mucho más de lo que se puede esperar con las herramientas que tenemos. ¿Acaso es lo mismo segar un campo de trigo a mano que hacerlo con una máquina? Este libro te ayudará a adquirir esas herramientas para conocer mejor tus patrones de respuesta, transformar tus pensamientos y empezar así a guiar a tus hijos de una manera más consciente.

Si estás leyendo esto es porque tienes voluntad de evolucionar y extraer aprendizajes. Eso ya supone en ti otro nivel de consciencia en el que comenzarás a vivir tu vida desde otro prisma si abres tu corazón y trabajas en ti activamente. Cuando la culpa venga a ti, siéntela y déjala marchar y entonces pregúntate: «¿Qué puedo aprender? ¿Cómo me puede servir lo que ha sucedido para seguir avanzando?».

Puede que en el segundo bloque del libro decidas saltar capítulos e irte directamente al capítulo del cambio que está afectando a tu vida en este momento. Lo entiendo. Sin embargo, aunque no te identifiques con otros cambios vitales incluidos en el libro, leer esos capítulos también te ayudará a comprender mejor a tus hijos, te preparará para situaciones inesperadas y te dará nuevos enfoques.

Respira hondo, comenzamos.

Bloque 1

EL ADULTO

Tú eres el comienzo

TODO CAMBIO

tiene su proceso en ti

No puedes ayudar ni entender lo que le está pasando a tu hijo o hija si antes no comprendes lo que te está pasando a ti. Eso sería como entender lo que es una raíz cuadrada sin conocer antes lo que son los números.

La clave para entender los comportamientos de los niños es destapar lo que hay detrás de ellos: necesidades físicas y emocionales no cubiertas o creencias equivocadas. Lo que hay debajo del comportamiento del niño tiene su origen en lo que lo rodea, en lo que vive, en lo que percibe en su ambiente. Por eso, lo primero es entender cómo tus pensamientos y emociones te afectan a ti, modifican tus comportamientos e influyen en los demás.

Aunque las familias conozcan la teoría y tengan ideas y herramientas sobre cómo gestionar retos comunes con los niños (rabietas, conflictos, falta de atención...), en muchas ocasiones me encuentro que no consiguen llevarlas a la práctica y se frustran una y otra vez. ¿Por qué? Porque no son conscientes del origen de sus propias emociones, ni de sus patrones de comportamiento. No saben cómo trabajarse a sí mismos y aunque tienen claro cómo les gustaría educar, no consiguen hacerlo. Querer ayudar al niño sin ayudarte antes a ti es como querer fregar sin antes barrer. TODO EMPIEZA EN TI. Nadie cambia por hacer un curso sobre crianza respetuosa ni por leer un libro sobre educación o crecimiento personal, pero sí lo puedes lograr con un poco de trabajo activo diario.

Los cambios vitales impactantes suelen desembocar en un proceso emocional con distintas fases en las que nos movemos casi continuamente por distintas emociones a lo largo del día o de la semana, pero de todas ellas hay alguna que está mucho más presente. La duración e intensidad de estas fases depende de nuestra fortaleza mental y de nuestra inteligencia emocional. Conocer estas reacciones normales ante situaciones excepcionales nos ayudará a superar etapas con más efectividad.

Tomaré como ejemplo para recrear estas fases un suceso vital impactante que todos hemos vivido y tenemos relativamente reciente en nuestras vidas: la crisis de la COVID-19.

FASE 1. SHOCK-INCREDULIDAD

En ocasiones, el humor y la risa actúan como bloqueador de otras emociones a las que tenemos que llegar tras un proceso de toma de perspectiva. ¿Recuerdas cómo empezó la crisis de la COVID-19? Los primeros días nuestros móviles se inundaron de memes de humor: la sociedad estaba en fase de *shock*. Nosotros mismos bromeábamos con nuestros familiares y conocidos sobre la situación. En algún momento todos vimos la cuarentena como unas pequeñas vacaciones. Los primeros días, los rumores se mezclaban con exceso de información y esto nos hacía más escépticos ante la situación ¡Esto no puede ser cierto!

Paloma. Madre de dos niños de dos y siete años. La dura realidad

Cuando escuché que en Madrid cerraban los colegios enseguida llamé a mi hermana para comentar la noticia: «¿Te imaginas que nos hubiera pasado a nosotras de niñas?». Estuvimos riéndonos mucho rato, cada una lanzaba su te imaginas... «Mamen, te dejo que me está llamando Huguito y tengo que volver a la dura realidad», se despidió entre risas.

A los dos días recibí la noticia de que el cole y la escuela infantil de mis hijos cerraban durante al menos quince días debido al Coronavirus. Me puse a limpiar en silencio durante dos horas. Aunque el cierre era desde el lunes, al día siguiente ninguno de los niños fue ya al cole: me daba miedo. «¿Por qué hoy no hay cole mami?». Y ahí estaba yo, sin saber muy bien qué decir para no crear miedos innecesarios, enfrentándome a lo que ahora sí era una nueva dura realidad.

FASE 2. PERSPECTIVA-IRA

Tras los primeros días «de prueba» empiezas a vivir lo que representa en tu energía el encierro. Es curioso porque yo misma me recuerdo al inicio con unas ganas tremendas de salir por primera vez a la calle y cuando por fin me vi en la obligación de salir a comprar, sentí que la realidad me estaba dando un tortazo a mano abierta: silencio en las calles, distancia social... La respiración se te paraba al cruzarte demasiado cerca con alguien en el mismo pasillo del supermercado. A ese ambiente, hay que sumarle las nuevas noticias que iban llegando y te empezaban a situar en la realidad. Altas cifras de muertos diarias, la comunicación de la primera prórroga del estado de alarma, incertidumbre, tambaleo de la economía familiar, cancelación de planes... La realidad te saca a empujones del pensamiento: «esto son unas vacaciones». Se instalan ahora en tu mente otros nuevos pensamientos del tipo: «¿Por qué no han tomado antes medidas? ¿Cómo piensan que saquemos tiempo para teletrabajar mientras hacemos de profesores? ¿Quién nos va a cubrir todos los gastos que no vamos a poder asumir?». Tratas de buscar causas y culpables y te sientes furioso, impotente y enfadado. Esta es una fase de tránsito, más o menos corta. Algunas personas consiguen pasar mentalmente de puntillas por estas preguntas poniendo el foco en el aquí y en el ahora, evadiéndose con actividades como: ver películas y series, hacer deporte en casa o cocinar. Otras, sin embargo, ven resentidas sus relaciones interpersonales por la ira, que viene acompañada de culpa y frustración.

FASE 3. ESTRÉS, ANSIEDAD Y TRISTEZA

Con los días ves que hay preguntas que no tienen respuesta, al menos no la respuesta que andabas buscando. Los nuevos pensamientos que rápidamente se instalan son: «¿Y si alguien de mi familia se contagia? ¿Y si esto dura tanto que no lo puedo asumir? ¿Cómo afrontaremos el parón económicamente? ¿Qué pasará con mi trabajo después? ¿Cómo repercutirá en mis hijos? ¿Cuándo podré hacer lo que tenía planeado?». Decenas de pensamientos sobre acontecimientos futuros, que en muchos casos ni tan siquiera llegarán a suceder, inundan la mente. El simple hecho de pensarlos crea en tu cuerpo «una alarma» que te pone en alerta. El cuerpo los vive como si fuesen reales. Esta sensación de alerta prolongada eleva el nivel de cortisol por encima de lo que es saludable y se empiezan a notar los efectos «de ese estrés permanente» a distintos niveles.

- **A nivel físico:** Taquicardias, migrañas, tics, temblor de ojo, sensación de ahogo, opresión en el pecho, sequedad de la piel, nudo en la garganta, problemas gastrointestinales, adormecimiento de extremidades, dolores musculares...

Algunas personas confundieron estos síntomas con los de la COVID-19 y entraron además en un estado de sugestión que elevaba aún más sus niveles de estrés.

- **A nivel psíquico:** Cambian nuestros patrones de sueño, estamos irritables, tensos, tristes, sin ganas de hacer nada. El bucle de pensamientos en el que estamos inmersos provoca fallos de concentración y memoria.
- **A nivel conductual:** Nos apetece aislarnos. Ya no tenemos tantas ganas de videollamadas ni de conversaciones. Estamos dispersos y al vernos incapaces anímicamente de responder ante cualquier demanda por parte de nuestros hijos e hijas, gritamos y respondemos sin empatía.