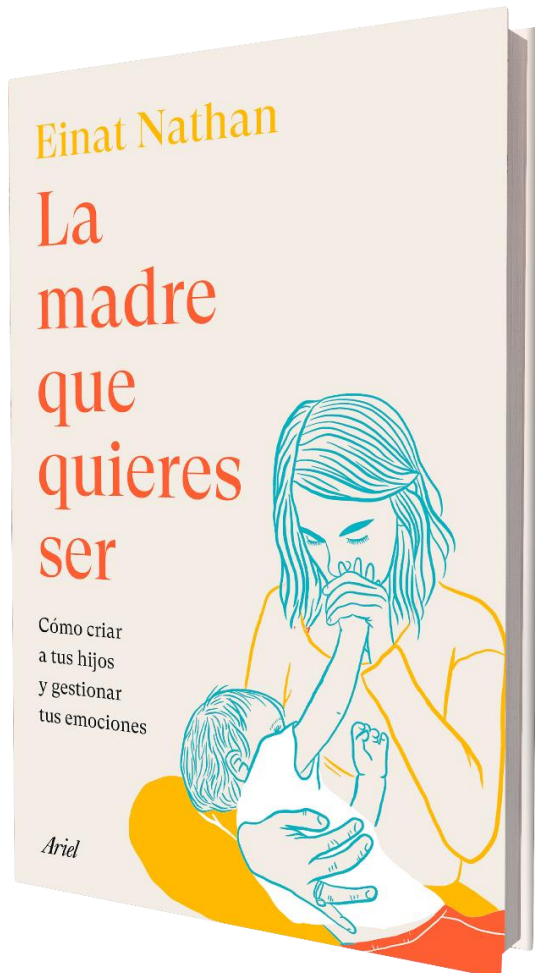


Ariel



**EINAT
NATHAN**

**La madre que
quieres ser**

**Cómo criar a tus hijos y
gestionar tus emociones**

A LA VENTA EL 5 DE OCTUBRE

AUTORA DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS

*Material embargado hasta su publicación

Para ampliar información, contactar con:

Erica Aspas (Responsable de Comunicación Área Ensayo):
689 771 980 / easpas@planeta.es

SINOPSIS

En la relación con nuestros hijos e hijas, ponemos a prueba nuestra capacidad para escuchar, dar apoyo, tener paciencia o mantener el control. Pero sobre todo asumimos el reto de aceptar que los niños son seres independientes que no han venido al mundo para hacernos felices, complacernos o enorgullecernos, sino que necesitan que los acompañemos en el aprendizaje de las emociones, los límites, las frustraciones y un largo etcétera que constituye el eje central del que se ocupa este extraordinario libro.

Partiendo de la certeza de que no existen madres o padres perfectos, la experta en crianza Einat Nathan nos brinda valiosas recomendaciones y consejos para que aprendamos a confiar en nuestros hijos y, por tanto, logren afrontar los contratiempos de la vida. Una obra que promueve un enfoque amable de la crianza sin olvidar el bienestar emocional de quienes participan en este proceso día a día.

"Captura maravillosamente los micro y macro significados de ser padres". The New York Times

LA AUTORA



Einat Nathab es terapeuta, asesora familiar y experta en crianza. Con una larga trayectoria avalada por el Adler Institute y el Ministerio de Educación de Israel, colabora en programas de radio y televisión, medios escritos y podcast centrados en la maternidad, la crianza y la adolescencia. Autora de *Mishelanu*, dedicado a las relaciones con los adolescentes, vive en Tel Aviv y tiene cinco hijos.

EXTRACTOS DE LA OBRA

«Nuestros hijos no han venido al mundo para hacernos felices, complacernos o enorgullecernos. **El objetivo es pasar por su proceso educativo con todo el caos que introducen en nuestra vida y ser progenitores lo bastante buenos para ellos.** No perfectos, pero tampoco tristes ni constantemente preocupados. Algo frustrados, pero lo bastante divertidos, atentos a lo que dicen y a sus necesidades, pero a veces también respetando lo que nos hace falta, y sobre todo siempre dispuestos a estar presentes hasta en los momentos en que las cosas no van como las habíamos imaginado.»

«Cuando decidí estudiar asesoramiento familiar, justo después de que naciera Eyal, no estaba buscando una carrera profesional, sino curarme de esa ansiedad. **Si me empapo de buenas técnicas de crianza, al final llegaré a ser una madre suficientemente buena,** me decía. Todo lo que aprendía me parecía lógico y me hacía pensar, y volver a pensar, pero eso no me quitaba la sensación de culpa ni mejoraba mi día a día.»

«La preocupación razonable, la que nos mantiene alerta, se expresa sobre todo en forma de acción y nos lleva a proteger a los pequeños. La ansiedad problemática nos mantiene en un estado de inquietud y nos arrebatada la capacidad para ser felices, y pinta el presente de gris y negro hasta cuando es luminoso. **Este tipo de ansiedad no logra nada excepto darnos una sensación de superioridad moral en la manera de vernos como madres:** porque, claro, las buenas son aquellas que se preocupan. La narrativa cultural nos ha enseñado eso toda la vida.»

«**Cuando se acostumbran a verte como a un ser humano les resulta más sencillo manejar sus propios problemas.** Aprenden a ser considerados con los demás, a gestionar el aburrimiento (sin que tengas que entretenerlos tú) y a controlar con más facilidad la frustración. Y lo que les quedará en el recuerdo son todas las veces en las que sí estuviste ahí para ellos, sin ningún resentimiento acumulado porque te hayas tomado tiempo para ti [...].»

«El comienzo es sencillo: satisfacemos todas sus necesidades y ellos se apegan a nosotros. Es un proceso agotador, pero muy claro. Más o menos cuando cumplen dos años empiezan a soplar vientos de cambio. A diferencia del contrato inicial, en el que el niño o la niña son consumidores y el progenitor hace de suministrador, habrá ocasiones en que los pequeños necesiten algo y el progenitor no se lo pueda proporcionar. **La nueva realidad crea fricciones y en este punto complicado es donde el niño y la niña maduran.**»

«Hay que entender una cosa: **la protesta, la ira y las rabietas son hitos del desarrollo.** Tus hijos están manteniendo una posición enfrentada a la tuya, analizando el límite que has impuesto y dejando claras sus objeciones, porque son independientes y tienen deseos individuales. Todo lo que hagas en este momento para limitar la experiencia va a interferir en su desarrollo. Tus hijos están aprendiendo una habilidad nueva, igual que aprenden a caminar o a vestirse solos. El objetivo es que, al final del proceso, sepan cómo enfrentarse a la frustración cada vez que la experimenten.»

«Es imprescindible recordar que, **cuando se enfadan, no es con nosotros ni contra nosotros, sino por ellos mismos.**»

«**Una de las cosas más ingratas de ser padre o madre es tener que ejercer como filtro de toxinas**, como esponja que absorbe el lodo. Y es un trabajo para siempre, porque hasta una mujer de treinta y cinco años libera en presencia de su madre ciertas toxinas que solo son para ella.»

«**Lo que les quitamos a los niños no es solo la maravilla del llanto, sino toda la comunicación emocional que suele conllevar:** empatía, nuestra atención, la conciencia de que mostrarse vulnerables es algo que se permite y que merece la pena cuando se invita al diálogo a alguien a quien queremos. De otra manera cortamos el proceso de aprendizaje y ya no sabrán que la comunicación emocional es algo maravilloso que los ayudará a crecer. Y, sobre todo, **les quitamos una oportunidad de conocerse un poco mejor.**»

«**Quiero que mis hijos comprendan el dolor ajeno de la misma manera que entienden el propio**, que tengan cuidado para no causarlo, que se aparten de toda excusa o ideología que permita herir a los demás. Pero el sistema para lograr esto **no es colocarlos en una posición humillante hasta que se disculpen**, sino permitir que sientan el arrepentimiento genuino y que pidan perdón de la manera adecuada cuando sea necesario.»

«Siendo así las cosas, **¿qué puede hacer un niño de tres años que teme perder su lugar porque ve lo importante que es el nuevo hermanito para sus padre y su madre?** Respuesta: puede enfadarse. Si no es con el bebé, será con los que lo han traído. Puede tratar de comportarse como cuando era más pequeño, hacer una regresión, porque es obvio que los mayores prefieren al chiquitín. O puede ser un fastidio, lloriquear, negarse a colaborar y comportarse de modo que obligue a sus progenitores a concentrarse en él y prestarle atención.»

«Los hermanos intervienen precisamente para resolver esta carencia nuestra. Cuando se enfrentan, se presentan todas las emociones negativas de la vida y lo mejor que podemos hacer es no interferir. Solo tenemos que mirar desde la barrera y agradecer que exista este campo de entrenamiento, aunque a veces parezca más bien un campo de batalla. Y cuando de repente se comporten de manera diferente, deberíamos **preguntarnos cómo se las han arreglado para superar los celos, el rencor, la rabia, y enseñarles cuánto poder tienen cuando consiguen gestionar esos sentimientos, superarlos y encontrar la felicidad, la solución o el placer.**»

«Una de las dificultades que tenemos a la hora de ver a nuestros hijos se debe a que los miramos a través de dos pares de gafas: el primero es el que utilizamos para observarnos a nosotros mismos, **juzgar y gestionar nuestra realidad**; el segundo, el que nos ponemos el día en que nos convertimos en padres y madres. Ahí están nuestras **fantasías acerca de los hijos que queremos tener**, cómo serán físicamente, cómo se comportarán, qué cosas se les darán bien, qué clase de relación tendremos con ellos, qué padres y madres seremos. Llevamos dos pares de gafas a la vez. No es de extrañar que no veamos bien.»

«Uno de los momentos más dolorosos en la vida de todo progenitor es cuando **nos damos cuenta de que les hemos enseñado justo lo opuesto de lo que pretendíamos**. Con la mejor intención, pero lo contrario. Vemos de repente que nuestra reacción, dirigida a erradicar un problema, no ha hecho más que reforzarlo.»

«Los niños y las niñas que son conscientes de que el mundo no está dividido entre el bien y el mal, el blanco y el negro, **comprenden la compasión empática**.»

«¿Y por qué nos empeñamos en hacer las cosas por ellos? ¿En nombre de la eficacia? ¿Por afán de control? ¿Por falta de fe? ¿Porque somos unos progenitores maravillosos? Es posible educar a hijos que escuchen muchas alabanzas; **si no son independientes, nunca tendrán clara su valía**.»

«**Los padres y las madres de los niños y niñas malcriados están agotados, a menudo impotentes, enfadados incluso, pero sobre todo tienen la sensación de que no hay alternativa**, de que nadie se encargará de lo que no hagan ellos. Al principio, cuando el niño o la niña es pequeño, los progenitores malcriadores piensan que están haciendo bien, que están mostrando dedicación. Todas las cosas de las que se encargan de manera innecesaria en lugar de sus hijos les proporcionan una sensación de control, de estar mimándolos. Tardan mucho en darse cuenta de que, en realidad, les están haciendo daño.»

«**La autoridad se consigue** a través del respeto, las buenas relaciones, la atención, cediendo y **diciendo «sí» a menudo. Así, cuando se dice «no», es mucho más claro** y, aunque no les haga gracia, sabrán respetar tus límites porque tú también lo has hecho y has comprendido quiénes eran.»

«Hay una cosa cierta: **para nosotros, siempre son demasiado pequeños para hablar sobre sexualidad**. Nos repetimos esto una y otra vez para poder tomarnos tiempo y seguir hablando con ellos en el lenguaje de las flores y las abejas, cambiando de canal cada vez que se ve un beso en la pantalla o diciendo al niño de cuatro años que los tampones que ha visto en el baño son para limpiarnos. La realidad es que nunca son demasiado jóvenes. Cuando aún son pequeños, es necesario responder con la verdad a sus preguntas, y así, cuando se aproxime la adolescencia, no sentirán vergüenza ni pensarán que tienen que buscar la información por su cuenta. **No nos conviene dejar el tema a la merced de internet o de los amigos de sus hermanos mayores**.»

«No olvides que te preguntan por pura curiosidad, que el tema aún no los afecta de verdad, así que **casi toda la vergüenza la pones tú**.»

«Es difícil ser progenitores de un adolescente. Tras conseguir descifrar el sistema operativo del niño pequeño y alcanzar experiencia en la crianza, de comprender algunas cosas, de pronto resulta que el sistema operativo ha cambiado y, en lugar de actualizarnos para la nueva versión, **nos quedamos atrás y damos respuestas infantiles aunque nuestros hijos hablen ya un idioma diferente con nosotros**, con ellos mismos, con el mundo.»

«Los niños y las niñas que corren riesgos, pequeños pero que supongan un desafío, prueban el sabor de la independencia, la confianza y la curiosidad.»

«Cometemos el error de pensar que educar a los niños y las niñas significa arreglarlos, establecerles límites, ser figuras de autoridad y explicarles las cosas que no entienden. Esta es la experiencia de la infancia en la que crecimos, y es la figura clásica del padre o madre: autoritaria, eficiente, envolvente. El progenitor que anima, en cambio, parece poco estricto y demasiado entusiasta. Pero el lenguaje del aliento es capaz de transmitir mensajes educativos y emocionales que no se pueden comunicar con ningún otro, y menos aún con el de la crítica y la humillación.»

Ariel

Para ampliar información, contactar con:

Erica Aspas (Responsable de Comunicación Área Ensayo):
689 771 980 / easpas@planeta.es