

# Master Class “Super Parents”

## Qué significa tener un hijo?

“Un niño no es un proyecto personalizado. Estamos creando la próxima generación. La próxima generación debería estar como mínimo un paso por delante de donde estamos nosotros. Vivir con más alegría, sin miedos o prejuicios, con menos odio y miseria. Nuestra misión es contribuir a dejar un mundo mejor que el que encontramos al llegar”.

## Qué podemos hacer para mejorar la próxima generación?

### *1.- Nuestro hijola no es una extensión de nosotros mismos.*

Proviene de nuestro material genético para crear su cuerpo. Pero es una vida independiente y propia que deberemos nutrir a lo largo de 20 años. Somos el único animal que viene menos formado a nivel de desarrollo mental y físico. No es tu propiedad o una inversión de futuro. Es un proyecto a largo plazo.

Ejemplo: *Metáfora del payés.*

- Payés, payesa (nombre masculino y femenino) Campesino de Cataluña o de las islas Baleares.
- Padre/madre = Payés/payesa
- Hijo/a = semilla sorpresa
- Tener un hijo es un privilegio que se nos ha dado

Crearemos un entorno, una atmosfera lo más óptima posible para que la semilla se abra, crezca, florezca y dé frutos. Cada semilla tiene su proceso. No todas dan frutos. No todas tienen flores. Algunas se abren más rápido que otras. El arte del payés es descubrir cuál es el entorno más óptimo para esta semilla que viene sin manual de instrucciones. Observar, probar, aprender de ella.

Por mucho que el payés quiera que salga un limonero, si es una semilla de olivero, saldrá un olivero. Por mucho que lo riegue no crecerá más rápido, pero si le dedica tiempo de calidad sí puede crecer más fuerte.

## **2.- Cuáles son las cualidades de un buen líder?**

- Liderazgo no es el ranking que uno ocupa en una pirámide. Sino la persona que cuida del que está a su derecha y del que está a su izquierda.
- Un líder demuestra coraje. Es difícil ir en contra de la presión exterior, de llevar a cabo las decisiones correctas.
- Un líder es quien sientes (no sólo dice) que te da el amor, el apoyo, que cree en ti, que te cubre la espalda. Alguien que te acepta, sin importa los defectos o cualidades.
- Un líder es quien empatiza con el mundo a su alrededor y te hace sentir seguro. Que crea un entorno de seguridad y cooperación.
- Un líder es quien está allí siempre que lo necesitas, sin juzgar errores o juicios de valor.
- Un líder es alguien a quien admiras y brilla. Hace que los otros le admiran por quién es, no por qué hace o qué tiene.

## **3.- Cómo conseguir ser un buen “payés” y un buen “líder” para ser un buen “padre o madre”?**

- a) Conócete y crece como persona. Hazte a ti mismo de tal manera que te gustes y te quieras a ti mismo.
- b) Crea una atmosfera motivadora, un entorno adecuado. Un sentimiento de alegría, de amor, de cuidado, de disciplina, en tu casa y en ti mismo. Lo mejor que puedes hacer para tu hijo/a es darle amor y soporte. De esta manera su inteligencia florecerá naturalmente.
- c) No intentes transmitir que no han funcionado contigo o que tú mismo no has podido seguir. Dar ejemplo y ser íntegro es esencial, sino los niños se dan cuenta rápidamente.
- d) Muestra compromiso jugando con tu hijo. Olvídate de los juguetes y sube a los árboles. La manera más natural de nutrir físicamente y mentalmente a un niño es tener contacto con la naturaleza. Muchos padres compran juguetes caros y “educativos” para tener los niños

encerrados en una habitación protegidos y “a salvo”. El 30% de los niños del planeta (en los países desarrollados) son los que sufren más ansiedad emocional y mental.

- e) Brilla por ti mismo y tus hijos escogerán pasar tiempo contigo. Te admirarán como su referente. Los niños miran con todas sus células todo lo que eres y exageran lo que tú haces y eres.
- f) No esperes aprobación. Hazlo lo mejor que sepas con tu máxima gratitud y voluntad, sin esperar a cambio.

## **Técnicas para tener confianza como padre o madre**

**1.- Utiliza tu intuición** – Muchas veces nos preguntamos: qué debo hacer? Qué consejos debo seguir? Parecen funcionar todos sobre el papel, pero con nuestro hijo/a es diferente. Cuando llegamos a casa y encontramos la leche, el bol de cereales todo desordenado..., que nos dice nuestra intuición? O cuando es la tercera vez que le avisamos que apague la tele, que nos dice nuestro sentido común? A veces es importante marcar el límite, otras repetir la norma, otras dejar un margen. Adoramos a nuestros hijos/as, pero si este amor no se acompaña de ciertos límites, deriva en catástrofe. Los límites dan seguridad, siempre que tengan lógica, se mantengan firmes y las consecuencias tengan coherencia.

**2.- Encuentra tu estilo educativo sin compararte** – Hay tantos modelos educativos y consejos que a veces nos puede desestabilizar. - Lo que hacen otros padres, como nos educaron nuestros propios padres, “en casa de mi amigo es mejor!”- Es una buena ocasión para debatir, cada uno con su punto de vista, pero sois vosotros quien decidís las “normas” en casa. Es el deber de los padres de educar, de darles apoyo y protección. Es vuestra responsabilidad de escoger y hacer respetar vuestras decisiones, explicándolas cuando sea necesario con humor y amabilidad, pero manteniéndose firme. Pregúntate: “Si yo fuera un niño de 5 años, me gustaría y admiraría a esta persona? (tú mismo).

**3.- No confundas la autoridad con la seducción** – “Harás muy contenta a mamá si te lavas los dientes” No nos lavamos los dientes para hacer contenta a mamá o papá, sino para tener los dientes sanos. Amar a nuestros hijos, respetarlos y hacer que sean personas maravillosas significa también hacer cumplir una serie de normas, de prohibiciones y de control de la impulsividad. Un padres/madre no es una figura de “Jefe”, sino de un “Faro”.

**4.- Exceso de amor no hace daño** – El niño o el joven necesita sentirse querido por QUIEN ES, incondicionalmente, sea lo que sea que hace y siempre. Debe sentirsepreciado y único a los ojos de sus padres para tener autoestima y confianza en sí mismo. Nunca se convertirá en un mimado por el amor que le damos o las palabras de apoyo o admiración. Lo que arriesga el abismo es cuando este amor impide el desapego. Cuando mostrar cariño refuerza el mal comportamiento. Nunca podemos amar demasiado a nuestro hijo, pero sí lo podemos “amar mal”. Por ejemplo: cuando le damos un caramelo no por placer sino para “comprar la paz” en medio de una disputa. Se crea un círculo vicioso de guerra, donde siempre hay un intercambio para obtener lo que cada parte quiere.

**5.- El tiempo de calidad** – No es la cantidad de tiempo que pasamos con nuestros hijos sino la calidad de este tiempo. Estar presente, al 100%. Es mejor cinco minutos intensos de admiración que 5 días. Los niños viven el presente. Disfrutar del momento, para y escuchar, compartir actividades, estar disponible. Atención positiva. Esto evitará que busque en otra parte (videojuegos, móvil, otras influencias externas). El humano tiene la necesidad de sentirse parte de un grupo. Si no le damos atención suficiente o de calidad, empezará a hacerse notar con comportamientos desagradables, que nos irritarán y atraerán nuestra atención. Con amenazas haremos que pare, pero el ciclo empezará de nuevo. “Es mejor que se enfaden conmigo que me ignore”.

**6.- Acepta cambiar cuando una situación está bloqueada** – Padres e hijos están en interacción constante. Vosotros sois el adulto responsable, el que tiene más experiencia. Es vuestra responsabilidad de analizar la situación que no funciona y cambiar las normas del juego. Si vosotros cambiáis, así como el entorno y las condiciones, vuestro hijo cambiará también.

**7.- Respetad vuestros propios límites** – Todos tenemos un “límite de paciencia”, depende del carácter de cada uno, de la capacidad de “absorción”, del nivel de estrés, de cansancio o de la situación. Si somos conscientes de nuestro “límite de paciencia” podemos controlarlo antes de la “explosión”. Si nos salimos de nuestras casillas no estamos capacitados para educar. Es importante reconocer nuestros límites y poner “corta fuegos” antes de traspasar el límite.

**8.- Conoce bien el momento de desarrollo de tu hijola** – Ten en cuenta su edad o su nivel de desarrollo personal. Que un niño de 3 años se siente pacientemente en la mesa durante la comida los adultos en un restaurante es absurdo. Es la responsabilidad de los padres, anticipar la situación y adaptarse a la edad del niño con soluciones prácticas. Hasta cierta edad el niño no razona como un adulto. Es a partir de los 7-8 años que empieza a desarrollar esta capacidad. Antes actúa por impulso. Sólo entiendo “prohibido”, no “prohibido”. Se le pueden explicar bien las razones, pero una vez

dichas si no funciona es hora de cambiar de técnica. Comprender el carácter de vuestro hijo os ayudará a encontrar las técnicas de disciplina más apropiadas y eficaces.

**9.- No podemos pedir a nuestros hijos que hagan lo que nosotros no pudimos hacer o cumplir** – No son proyecciones de nuestras ambiciones. Cada niño es diferente y necesitará diferentes niveles de atención, de amor y de dureza.

**10.- Aprende como piensa tu hijola** – Los niños y adolescentes no piensan igual que los adultos. Sus expectativas, sus necesidades y sus prioridades son diferentes

Los hijos quiere	Los padres prefieren
Pasarlo bien, todo el tiempo posible, en todo momento	Momentos más seriosos, que hagan su cama, aprendan su lección, hagan sus deberes, no sólo jugar
Jugar lo más posible	Que hagan sus tareas escolares antes de jugar a videojuegos
Tener los padres pendientes de ellos todo el rato	Tener tiempo para ellos mismos
Mirar la tele, jugar a videojuegos o estar en el móvil	Ver que su hijo lee un libro
Que los padres se ocupen de ellos todo el rato y sino montar un “show” para llamar la atención	Pasar tiempo de calidad, tranquilos y cuando toca
Muchas cosas, un juguete, un helado y “ya”	Esperar al momento que toca, por Navidad o al postre

Estas diferencias son normales. Es parte de la educación. No hace falta crear un problema de estas situaciones. Sólo tenerlo en cuenta y gestionar en la medida correcta, empatizando con la otra parte.

**11.- Encuentra un punto de encuentro igual entre padre y madre** – Igual que en la música, es mejor en estéreo que en mono, la diversidad refleja mejor la vida. Pero la disciplina nunca funcionará si uno critica al otro o le desautoriza. Es muy importante crear unas bases esenciales. El niño necesita sentir que los adultos son coherentes y están de acuerdo en lo esencial.

**12.- Elimina la urgencia y el estrés** – “apresúrate! Rápido, vístete, acaba el plato, los deberes, etc.” El “estado de urgencia” se focaliza en el futuro y nos priva de disfrutar del presente. El estrés de los niños y adolescentes es una consecuencia directa del estrés y sentimiento de urgencia de los padres y la sociedad que les rodea. Los síntomas de estrés en niños son múltiples: dificultades en el sueño, para comer, ansiedad, tics nerviosos, dificultad de concentración. Pero sobretodo crisis de oposición o cólera. Creando un ambiente más relajado, tranquilo y de menos presión en casa, ayudará a que el niño o joven mejore sus reacciones emocionales.

El estrés de los padres. Identifica que te hace perder los nervios, no existe ninguna situación sin solución. Dedicar tiempo para ti, haciendo una actividad deportiva, artística o cultural (no debes ser la esclava de la familia o de tus hijos). Haz una lista de tus prioridades, no se puede tener TODO. A veces hay que escoger ciertas cosas y renunciar a otras. Aprende técnicas de relajación o mindfulness como práctica regular. Vive el presente.

### **13.- Protege a tu hijola de ciertas influencias exteriores.**

**a.- Cómo hace que vuestros principios educativos predominen?** – La mejor manera es hacer que vuestros hijos os vean como las personas más influyentes e importantes para ellos. Por este motivo es importante pasar tiempo juntos, compartir actividades, dialogar y escuchar al otro. A medida que llegan a la adolescencia, serán más los amigos o la tecnología sus principales influencias. Aún es joven y necesita protección, por esto vuestra presencia y vigilancia son muy importantes. Escoger la escuela o instituto donde va también es muy importante. El equilibrio emocional en casa, en la escuela, en la calle es muy importante para tener salud física y mental.

Atención a las imágenes. Una fuente de influencia muy fuerte son las imágenes. Televisión, películas, video juegos o apps, internet, redes sociales. Existen todo tipo de controles parentales. Los niños y jóvenes tienen un espíritu muy permeable. La tarea de los padres es de controlar el entorno explicando progresivamente de tal manera que el niño o adolescente aprenda a protegerse él mismo. El diálogo remplazará progresivamente la prohibición a medida que crezca. Dejando libertad y abertura.

**b.- Qué reacción química provoca con la tecnología en nuestro cerebro?** – Nuestro cuerpo es un laboratorio químico que segrega sustancias, para “hacer nuestra vida mejor”.

- **Endorfinas** – hacen que el cuerpo tenga la capacidad de reaccionar en situaciones límite. Se liberan haciendo deportes, riendo, realizando planes de futuro o recordando buenos momentos.
- **Dopamina** – es el sentimiento de que has conseguido lo que te has propuesto. Escribir y tachar el objetivo marcado. Riesgo! – La dopamina es MUY MUY MUY adictiva. Hay otras actividades que segregan dopamina: alcohol, nicotina, apuestas, MÓVIL, incluso la dinámica competitiva de nuestro trabajo o escuela, de llegar a un número, a un resultado (un aumento, un punto positivo) y lo que provoca es que queramos MÁS, MÁS y MÁS. Sabemos que un adicto a la dopamina, querrá otra dosis, aunque sea a cambio de sacrificar todos sus recursos, relaciones. La dopamina es muy peligrosa si no hay un equilibrio.

La generación de vuestros hijos viven con esta adicción constantemente en el momento de desarrollo de su cerebro. Lo que provoca una búsqueda de dopamina haciendo muchas cosas a la vez, pero la verdad es que el único resultado es una gran falta de capacidad de atención. Va de una cosa a la otra y otra y otra. No hay compromiso, trabajo duro y aceptación de que a veces va bien y otras no.

La tecnología funciona igual que el alcohol. “Me siento sólo, tomo un trago” y así se crea un círculo vicioso. Provoca una sensación de desconexión con el mundo real y una actitud antisocial que genera una depresión, adicción, necesidad de terapia (en vez de amistades).

Vacaciones de tecnología – dejar móviles, ordenadores, tabletas, etc. Por un día o semanas. El paso 1 de cualquier programa de adicción es reconocer que tienes una adicción. Como sociedad ni hemos llegado a este punto. Todo lo que sustituimos con tecnología, dinero y añadiría azúcar, es una pérdida de oportunidad de mostrar relación humana que da seguridad y confianza.

- **Serotonina** – es la responsable de los sentimientos de orgullo i estatus. De reconocimiento por parte de los otros, somos una especie social, necesitamos que los otros nos acepten y nos quieran. Ej: ceremonias de graduación (no sólo el estudiante, sus padres también segregan serotonina) Es la hormona que refuerza la relación entre padre/madre e hijo/a, entrenador y jugador, profesor y alumno. Problema! – Coartamos la serotonina. Vivimos en una sociedad materialista, que basa el estatus en lo que tenemos y poseemos. La demostración de nuestra riqueza ante la sociedad, aumenta el estatus. Las marcas nos segregan serotonina, sentimos estatus que aumenta. El problema es que no hay RELACIÓN HUMANA, sólo objeto. Hemos creado una trampa en el sistema. Es por este motivo que acumulamos objetos y bienes materiales, intentando sentir felicidad, pero nunca se consigue la plenitud porque no hay relación humana. Ejemplos: objetos de moda en el patio, móvil o ropa de marca, followers en redes sociales.
- **Oxitocina** – Es el sentimiento de amor, confianza, amistad. Es la hormona estrella para un Super Parent. Es el sentimiento intenso de que te sientes protegido y seguro. Hay diferentes maneras de tener oxitocina: contacto físico, abrazar sienta fenomenal, cuando una mujer da a luz hay una cascada de oxitocina en el cuerpo (el lazo emocional entre madre e hijo es producto de la oxitocina), actos de generosidad que hacemos o vemos hacer a otro. Cuanta más oxitocina tenemos en el cuerpo más generosos nos volvemos. Es tal, que se ha demostrado que altos niveles de oxitocina inhiben la adicción, mejoran tu nivel inmunitario, te hace más sano, es por esto que la gente feliz vive más tiempo, nos hace más resilientes, incrementa nuestra creatividad. Es fenomenal y no crea adicción.

- **Cortisol** – Es el sentimiento de estrés y ansiedad. Compartimos este químico con los otros mamíferos. Fue diseñado para mantenernos en vida. Es la reacción de supervivencia en una situación de peligro. Nos da la sensación de paranoia, hace que nuestro 5 sentidos estén en máxima alerta. Inyecta glucosa en nuestros músculos para estar preparados a luchar o escapar, aumenta el pulso. Cierra todo lo que es innecesario para el cuerpo, para o reduce el crecimiento, baja el sistema inmunitario, inhibe la segregación de OXITOCINA. El tema es que no se supone que tengamos cortisol en el cuerpo todo el tiempo. A menos que siempre trabajes, estudies o vivas en un entorno competitivo, estresante, donde no te sientes seguro, te transformas en una persona menos empática o/y menos generosa.

El programa de alcohólicos anónimos tiene 11 pasos y está demostrado que sólo es efectivo si cumples el último estadio “Ayudar a otro”, servir al otro. Gana la oxitocina, gana la serotonina. Cuanto más nos ayudamos los unos a los otros, más seguros nos sentimos, más parte de un grupo, trabajando juntos, para vencer los peligros de fuera.

Nuestro cuerpo está diseñado para hacernos sentir bien, armónica y equilibradamente con nosotros mismos. Pero el mundo en el que vivimos ahora no es así. Nuestro reto es crear conjuntamente un entorno personal que es compatible con el diseño de nuestro cuerpo.

**14.-Piensa en ti mismo** – Tener un hijo es un placer, no un sacrificio. No existe el padre perfecto. Incluso queriendo hacerlo lo mejor posible, a veces nos equivocaremos. Hacer lo mejor que sabemos en ese momento. Cuando un hijo es pequeño sus necesidades son nuestra prioridad, pero no todo el tiempo, en todas las situaciones ni a lo largo del tiempo. Tienes el derecho: de leer un libro, de cerrar la puerta del baño, de querer que el salón parezca un salón no una tienda de juguetes, de tener tranquilidad a la hora de mirar una película, de dormir un poco más los domingos por la mañana,... Vuestro hijo/a le encanta hacer contentos a sus padres, que estén de buen humor. Poner límites es bueno, sobre todo si le damos atención de calidad que compensa los límites.

**15.- Protege la pareja** – Cuando un hijo es el centro de la relación parental, la pareja está en peligro. Es importante darse tiempo como pareja. A veces los niños protestaran, estarán celosos, pero no hay nada que dé más seguridad a un niño que ver que sus padres se quieren y son una pareja sólida. Es un buen modelo, que le dará autonomía y equilibrio emocional.

**16.- Aprende de tu hijo** – La mayoría de adultos piensan que cuando tienen un hijo deben convertirse en profesores. No es hora de ser profesor, es hora de aprender. Mírate a ti mismo y mira a tu hijo. Tu hijo es más alegre y radiante, verdad? Pues es hora de aprender de ellos, no al revés. La



única cosa que puedes enseñar a tu hijo – y debes hacerlo hasta cierto punto- es a sobrevivir. Pero cuando nos referimos a vivir, él es vida. Un adulto sufre de todos los sufrimientos imaginados. Un niño aún no ha creado estas paredes. Es hora de aprender, no de enseñar.

## **Conclusión**

Crea una atmosfera de amor y soporte. No intentes imponer moralidad, ideas o religión. Permítele crecer, permite que su inteligencia se expanda, ayúdale a ver la vida desde su punto de vista, no a identificarse en una familia, posesiones o ambiciones. Simplemente a ser un ser humano en armonía consigo mismo y con el mundo.

## **Recursos**

- Concentración y relajación: <https://www.youtube.com/watch?v=b4YtNLVi7Xs>
- Atención a los sonidos: <https://www.youtube.com/watch?v=lggXxiCQRQ8>
- Niños mindfules. 50 actividades mindfulness para cultivar la sensibilidad, la calma y la concentración (Peque Gaia)