

Cómo criar niños felices



**El método danés
para desarrollar la autoestima
y el talento de nuestros hijos**

Jessica Joelle Alexander e Iben Dissing Sandahl

Cómo criar niños felices

,

**El método danés
para desarrollar la autoestima
y el talento de nuestros hijos**

Jessica Joelle Alexander e Iben Dissing Sandahl

Título original: *The Danish Way of Parenting*

Traducción: José Ruiz Millán

Diseño de cubierta: Ceara Elliot LBBG

Imágenes de cubierta: Shutterstock

Diseño de interiores: Ma. Alejandra Romero I.

Preimpresión: Safekat, S. L.

© 2016, Jessica Joelle Alexander & Iben Dissing Sandahl

Publicado originalmente en 2016, por TarcherPerigee un sello de Penguin Publishing Group, una división de Penguin Random House LLC.

© 2017, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

© De esta edición: Editorial Planeta, S.A., 2017

Temas de Hoy es un sello de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona (España)

www.temasdehoy.es

www.planetadelibros.com

Depósito legal: B. 19.578-2017

ISBN: 978-84-9998-634-0

Impreso en España / *Printed in Spain*

Impresión: Black Print

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libro de cloro y está clasificado como **papel ecológico**.

ÍNDICE



Prólogo a la edición actualizada	11
Introducción: ¿Cuál es el secreto de la felicidad danesa?	17
Capítulo 1: Reconociendo nuestra configuración de fábrica	25
Capítulo 2: E es para Enseñarles a jugar.	35
Capítulo 3: D es para Definir la autenticidad	59
Capítulo 4: U es para Utilizar la redefinición para mejorar.	81
Capítulo 5: C es para Crear empatía	111

Capítulo 6: A es para Aprender a no poner ultimátums	139
Capítulo 7: R es para Reforzar la unión y el <i>hygge</i>	169
El juramento <i>hygge</i>	193
¿Qué sigue después?	197
Agradecimientos	203
Notas	205

CAPÍTULO 1



Reconociendo nuestra configuración de fábrica

Todos hemos pensado alguna vez lo que significa ser padres. Ya sea antes del nacimiento de nuestro primer hijo, mientras nuestro bebé tiene un berrinche o al pelear con el niño a la hora de la cena porque no se quiere comer los guisantes; en esos momentos todos hemos pensado: «¿Lo estaré haciendo bien?». Es ahí cuando muchos de nosotros queremos encontrar la respuesta en libros y en internet, o hablamos con amigos y familiares en busca de consejos y apoyo. Lo único que queremos es confirmar que estamos haciendo lo correcto.

¿Pero alguna vez te has preguntado qué es lo correcto? ¿De dónde sacamos las ideas correctas para educar? Si viajas a Italia verás que los niños cenan a las nueve de la noche y corren en los restaurantes hasta casi la medianoche; en Noruega los bebés suelen dor-

mir en un entorno de -6 °C, mientras que en Bélgica a los niños se les permite tomar cerveza. Estos comportamientos pueden parecer extraños para nosotros, pero para esos padres esa es la manera «correcta» de hacer las cosas.

Estas ideas implícitas, que a veces damos por sentadas, sobre lo que significa educar a nuestros hijos, son lo que Sara Harkness, profesora de Desarrollo Humano en la Universidad de Connecticut, llama «etnoteorías parentales». Ella ha estudiado este fenómeno durante varias décadas en diferentes culturas, y ha encontrado que estas creencias intrínsecas sobre la manera correcta de educar están tan arraigadas en nuestra sociedad que resulta casi imposible analizarlas objetivamente. Para nosotros parecen ser la forma en que funcionan las cosas y nada más.

La mayoría de nosotros nos hemos cuestionado acerca de lo que significa ser padres, pero ¿alguna vez has pensado en lo que significa ser padres occidentales? ¿Te has preguntado cómo la «lente occidental» solo nos deja ver la manera que creemos que es «correcta»?

Si nos quitáramos esa lente por un momento, ¿qué veríamos? Si pudiéramos vernos desde fuera, ¿cuál sería nuestra primera impresión?

Una epidemia de estrés

A lo largo de los años hemos observado un creciente problema que ha afectado los niveles de felicidad de los estadounidenses. El uso de antidepresivos aumentó un 400 % entre 2005 y 2008, de acuerdo con el Centro Nacional de Estadísticas de la Salud de Estados Unidos. A los niños se les ha diagnosticado y suministrado medicamentos para enfermedades psicológicas, incluso sin tener un diagnóstico claro. Solo en 2010 había al menos 5,2 millones de niños de entre tres y siete años que tomaban Ritalin, una medicina para el trastorno por déficit de atención.

También estamos luchando contra la obesidad y el inicio anticipado de la pubertad o, como se le conoce ahora, «pubertad precoz». A niñas y niños de siete años se les inyectan hormonas para detener la pubertad. La mayoría de nosotros no ve esto como algo raro, pensamos que así son las cosas. «A mi hija la van a inyectar», anunció despreocupadamente una madre, refiriéndose a su hija de ocho años, quien, según ella, estaba acercándose rápidamente a la pubertad.

Sin darse cuenta, muchos padres son excesivamente competitivos consigo mismos, con sus hijos o con otros padres. Está claro que no todas las personas son así y tampoco es que quieran serlo, pero es fácil caer en una sociedad tan competitiva como la

nuestra. El lenguaje a su alrededor puede ser intenso y desafiante, lo que de inmediato los pone a la defensiva: «Kim es una increíble futbolista. El entrenador dice que es una de las mejores en el equipo. Y, a pesar de que juega al fútbol, va a clases de karate y a natación y sigue sacando todo dieces en la escuela. ¡No sé cómo lo logra! ¿Cómo está Olivia? ¿Cómo le va?». Nos sentimos presionados para competir, para que nuestros hijos compitan, para que les vaya bien en la escuela y logren ser como creemos que deben ser un niño exitoso y como nos imaginamos que deben ser unos padres exitosos. Los niveles de estrés suelen ser muy altos, por lo que nos sentimos juzgados por los demás y por nosotros mismos. Una parte de eso se debe a nuestra naturaleza humana y otra parte a lo que significa ser estadounidenses. ¿Qué es lo que nos obliga como sociedad a ser tan competitivos y exitosos a pesar de que ese estilo de vida no nos hace muy felices cuando llegamos a la edad adulta? ¿Y si algunas de las «respuestas» que tenemos para educar a nuestros hijos, o bien nuestros parámetros educativos, están equivocados?

¿Y si descubrimos que las gafas que usamos tienen la graduación equivocada y no nos dejan ver las cosas tal como son en realidad? Podríamos cambiar las lentes, corregir nuestra visión y ver de nuevo el mundo. ¡Miren cómo sí es posible ver las cosas de otra manera! Al tratar de hacerlo desde una nueva

perspectiva, con una nueva lente, la pregunta surge naturalmente: «¿Existe una mejor manera?».

Examinando nuestra configuración de fábrica

El otro día, Jessica estaba en la ciudad con su hijo de casi tres años. Él iba montado en una bicicleta sin pedales y empezó a empujarse hacia una calle, a pesar de que ella le pedía a gritos que se detuviera. Corrió detrás de él frenéticamente, lo tomó con fuerza del brazo y lo sacudió; estaba furiosa, asustada y a punto de gritarle: «¡Más vale que te detengas la próxima vez que te lo pida!». Jessica pudo ver cómo el niño estaba a punto de llorar de miedo; entonces tuvo que reunir todas sus fuerzas para observar el momento desde fuera y darse cuenta de lo que estaba haciendo. Buscó en su mente otra manera de lidiar con la situación y, milagrosamente, ahí se encontraba la respuesta. Se detuvo, respiró profundamente y se arrodilló para estar a la altura de su hijo. Con voz preocupada pero tranquila, le dijo: «¿Quieres sentir *auuu*? ¡Mamá no quiere que sientas *auuu*! ¿Ves esos coches?». Ella señaló los coches y él asintió. «¡Los coches hacen que Sebastián sienta *auuu*!». Él asintió, la escuchó y después repitió: «Coches. ¡*Auuu*!».

«Entonces, cuando mami te pida que te detengas, te detienes, ¿está bien? Así los coches no podrán hacerte daño.» Él asintió una vez más. Al final no lloró. Se abrazaron y Jessica sintió cómo asentía nuevamente sobre su hombro. «Coches. ¡Auuu!»

Cinco minutos más tarde, se encontraron en otro cruce peatonal. Él señaló la calle y sacudió la cabeza. «Coches. ¡Auuu!» Ella le mostró lo feliz que estaba brincando de arriba abajo y aplaudiendo; no solo estaba feliz de que él se detuviera, también estaba contenta consigo misma por haberse tomado un momento para cambiar su comportamiento natural, su «configuración de fábrica», en un momento tan difícil. No fue fácil, pero hacer esto cambió una situación estresante y potencialmente explosiva en una llena de alegría y seguridad, y los resultados los hicieron más felices a ambos.

A veces se nos olvida que educar, así como amar, es un verbo que debe conjugarse. Necesita esfuerzo y trabajo para dar resultados positivos. Para ser un buen padre se necesita ser demasiado consciente de uno mismo; observar lo que hacemos cada vez que estamos cansados, estresados o cuando alguien nos lleva a nuestro límite. Esto es a lo que llamamos configuración de fábrica, a la forma en que reaccionamos y actuamos de manera automática cuando estamos muy cansados para pensar.

.....

A veces se nos olvida que educar, así como amar, es un verbo que debe conjugarse.

.....

Gran parte de nuestra configuración de fábrica la heredamos de nuestros padres. Está instalada en nosotros como la placa base en un ordenador. Es la configuración a la que regresamos cada vez que estamos frustrados y que fue instalada en nuestra niñez. Es cuando nos escuchamos diciendo cosas que no queremos decir, cuando actuamos y reaccionamos de maneras en las que no deberíamos estar actuando o reaccionando, cuando nos sentimos mal porque en el fondo sabemos que hay mejores formas de obtener buenos resultados con nuestros hijos, pero no estamos seguros de cómo lograrlo. Todos los padres de familia conocen este sentimiento.

Por eso es tan importante que observes tu configuración de fábrica, que la analices y que la entiendas. ¿Qué te gusta de cómo actúas y reaccionas con tus hijos? ¿Qué no te gusta? ¿Hay algo que estés repitiendo de tu niñez? ¿Te gustaría cambiar algo? Solo cuando distingas las actitudes innatas que tienes como padre, o tu configuración de fábrica, podrás decidir cómo cambiarla por algo mejor.

En los siguientes capítulos te ayudaremos a identificar esos cambios positivos. Usando el acrónimo EDUCAR, examinaremos algunos métodos comprobados que han funcionado en padres daneses a lo largo de cuarenta años.

Incrementar nuestra conciencia acerca de nosotros mismos y tomar decisiones responsables sobre nuestras acciones y reacciones son los primeros pasos hacia un poderoso cambio de vida. Así es como nos convertimos en mejores padres y mejores personas, así es como creamos un legado de bienestar que podemos transmitir a generaciones futuras. ¿Hay un mejor regalo para tus hijos y para los hijos de tus hijos que ayudarlos a ser personas más felices, seguras y fuertes? Nosotras no lo creemos, y esperamos que estés de acuerdo.