AUDREY ZUCCHI

Una jornada Montessori

Organiza tu día a día y desarrolla el potencial de tu hijo

OBERON

AUDREY ZUCCHI

Una jornada Montessori

OBERON

ÍNDICE

Hacia una educación positiva.....9

UNA JORNADA EN FAMILIA

Para iniciar las mañanas con una sonrisa.....49
Para una cocina zen.....85
Para proponer actividades gratificantes.....113
Para unas noches tranquilas.....151
Para vivir mejor todos juntos.....181

TUS ALIADOS EN EL DÍA A DÍA

Adopta la filosofía hygge.....215
La alimentación positiva.....229
Los remedios naturales.....255

¡Sí, nuestros hijos tienen superpoderes!.....287
Bibliografía.....291
Agradecimientos.....293

La conclusión es que la crianza de los hijos no es para los débiles. Mi esposa opina que es una prueba de tu capacidad para enfrentarte al desorden y a lo imprevisible; una prueba para la que no puedes estudiar, y una de esas en las que el resultado no siempre es tranquilizante. Olvida la «ciencia espacial» o la «neurocirugía»; cuando queramos hacer ver que algo no es tan difícil deberíamos decir: «no es como la crianza…».

Alfie Kohn,
Crianza incondicional

Con los niños, como en tantas otras situaciones de la vida, lo mejor es escuchar a Confucio: esperar lo mejor, prepararse para lo peor y aceptar lo que venga.

Sandrine Donzel, en su blog «S Comm C»

HACIA UNA EDUCACIÓN POSITIVA

Ecografía del tercer trimestre. He leído todos los libros posibles e imaginables para llevar mi embarazo a término en las mejores condiciones. Ha llegado el momento de encontrar el método más adecuado para criar a este niño, nuestro hijo, MI hijo. He comprado, tomado prestado, devorado, subrayado, doblado las esquinas y anotado un gran número de obras de diversas orientaciones. Algunos de ellos me molestaron, y en ocasiones incluso me indignaron. Otros cambiaron profundamente mis creencias y fueron unas excelentes fuentes de inspiración. Sin embargo, todavía no había comprendido que, hasta que no se produjera el encuentro, todo esto no serviría para nada. Que necesitaríamos meses para «experimentar» de verdad esta nueva vida juntos, descubrirnos unos a otros, hijo, padre, madre, entendernos a veces, equivocarnos a menudo, dar muchos palos de ciego y confiar siempre en estar haciendo lo mejor.

Tampoco había entendido todavía que esta aspiración a «hacer lo mejor» (o, en ocasiones, simplemente «¿cómo hacerlo?») no nos abandonaría nunca. Por eso en mi biblioteca hay muchos libros en torno a la relación entre padres e hijos, o al estudio de los niños como si fuesen seres desconocidos, ¡cuando en realidad viven bajo nuestro mismo techo!

Como cualquier padre o madre, me maravilla tener unos hijos tan responsables, divertidos, afectuosos, brillantes, amables, inteligentes, enternecedores… Sin embargo, también he tenido que tratar con niños exigentes (por decirlo de una manera políticamente correcta), que me

han llevado al límite, me han planteado interrogantes, me han «exasperado» con su tenacidad y me han hecho sentir impotente frente a las inevitables crisis emocionales. Viendo lo concurrido que está la estantería «Padres e hijos» de las librerías o las conversaciones habituales en grupos de adultos que ya han cumplido la treintena, sé que no soy la única: ¡todos los padres estamos en un proceso de búsqueda, de una manera u otra! Por otra parte, me suele divertir echar un vistazo a los libros que llenan las repisas de las librerías de amigos que también son padres, lo que me permite entender mejor en qué punto se hallan en su relación con sus hijos: *Técnicas eficaces para padres, El arte de ser padres, Disciplina sin lágrimas, ¡Me agobia!, Decir no, por amor, No más rabietas,* etc. ¡Los títulos de los libros sobre crianza hablan por sí solos!

Hoy sé que la guía infalible no existirá nunca, por fortuna. Puesto que cada niño, cada padre, cada familia son diferentes, cada uno construirá su propio método basándose en su propia sed de conocimientos, sus fuentes de inspiración, sus experiencias felices y su sensibilización.

En realidad, el día en que nace el bebé aún no somos «padres». ¡Ni mucho menos! El niño es un ser que interactúa, siempre en movimiento y en continua transformación, y nos obliga a seguir un ritmo. ¡Su ritmo, para ser exactos! Ser padres es un proceso de aprendizaje, de crecimiento y de desarrollo personal tanto recíproco como perpetuo. Y eso es profundamente satisfactorio: si hay alguien a quien debemos dar lo mejor de nosotros mismos, ¡son nuestros hijos! Aprovechemos esta oportunidad para mejorar como padres, ¡pero también como personas! Ayudemos a crecer a nuestros hijos y «crezcamos» nosotros también, ¡en el sentido propio del término!

A medida que se multiplicaban las lecturas, las discusiones apasionadas, las fases de introspección y las experiencias, conseguí encontrar aquí y allá información esclarecedora y consejos perspicaces, me interesé por métodos educativos alternativos, comprendí los mecanismos del cerebro humano, descubrí la comunicación no violenta, profundicé en el papel de la alimentación y el sueño, y aprecié la ayuda de los remedios naturales…

No soy experta en la primera infancia ni psicóloga profesional. Mi única experiencia es la de haber sido madre, pero estoy feliz de compartir los conocimientos y descubrimientos que me han permitido crecer y, al mismo tiempo, ayudar a «crecer» a mis hijos. Mi deseo es que puedan ayudarte contribuyendo de manera positiva en tu relación con las personas que más quieres en el mundo.

Ser padres: un arte difícil

«Todo comenzó el día en que, mirando a mis hijos, me dije que era mejor madre antes de tenerlos. ¡Nada, nada, NADA ocurría como yo había previsto!» Esta cita de la película *Los asesinatos de mamá* tiene la capacidad de hacerme sonreír, pero también sé que muchos padres se sienten identificados con ella, desorientados ante la ardua tarea (¡y muy infravalorada!) que es el arte de educar a los hijos.

Además, es una paradoja terriblemente injusta: los libros dedicados a la crianza ocupan cada vez más espacio en los estantes de las librerías; los cursos y conferencias sobre temas educativos cuelgan el cartel de completo; los programas de televisión, las revistas y las páginas web dedicados a este tema cosechan audiencias cada vez mayores y se multiplican las escuelas inspiradas en métodos alternativos. Y, sin embargo, ¡nunca nos había parecido tan difícil la misión de ser padres!

Entonces, ¿criar a los hijos es hoy más difícil? Quizá es nuestra percepción de la educación la que ha evolucionado, en una sociedad que ha sufrido profundos cambios en las últimas décadas.

En una familia en continua evolución, el papel de cada uno cambia

A partir de la década de 1970, todos los miembros de la familia tuvieron que enfrentarse a un verdadero «juego de las sillas».

Eliminado el patriarca autoritario, se adjudica un puesto al padre sobreprotector. Se ocupa de las tareas domésticas, juega con los niños, los acompaña al colegio o a las actividades extraescolares… Los padres de hoy están mucho más involucrados en la vida familiar de lo que solían

PARA INICIAR LAS MAÑANAS CON UNA SONRISA

En una familia con uno o más hijos de dos a seis años, las crisis de oposición y otros conflictos son inversamente proporcionales a nuestras dosis de paciencia por la mañana. En esos momentos, inevitablemente, la imagen de la familia perfecta en torno a un Cola-Cao, donde todos sonríen felices mientras desayunan, se derrumba!

Y, sin embargo, la solución para empezar la mañana con una sonrisa no es tan difícil: un ritual adecuado, un entorno adaptado, replantear el desayuno y, sobre todo, una buena dosis de autonomía ¡deberían cambiar radicalmente la fisonomía de la primera parte del día!

Establecer un ritual

¿Quieres saber el secreto de los padres que siempre llegan puntuales a la escuela, con el pelo en perfecto orden y una sonrisa en la cara? La clave se resume, en una palabra: RITUAL. Y no un ritual vudú, sino un ritual de organización familiar. Cada mañana (y cada noche) ponen en marcha automáticamente una rutina hábilmente diseñada para el bienestar de toda la familia.

Como hacemos todos, estos padres desayunan, se cepillan los dientes, se visten, etc., pero lo hacen a horas regulares, siempre en el mismo orden, habiendo resuelto los momentos críticos y dando responsabilidades a sus hijos. En resumen, un secreto bastante fácil de poner en práctica. Veámoslo en detalle.

• Para empezar, ten en cuenta que los rituales facilitan enormemente la vida con niños. Se recomienda encarecidamente ponerlos en práctica.

• Cuando te ve dando vueltas por casa desde primera hora de la mañana, es posible que tu hijo se sienta algo perdido, desorientado, incapaz de decidir qué hacer, estresado. También puede ser que, tan pronto como se levanta, su deseo de descubrir cosas le lleve a centrarse más en los detalles, como el mecanismo de apertura y cierre de su joyero, ¡en lugar de estar lavándose los dientes! ¿Te das cuenta de la cantidad de cosas nuevas a las que va a enfrentarse en este día que empieza? Sin duda, un ritual claramente definido (¡y bien explicado!) le permitirá centrarse mejor en esa serie de acciones que preceden a la salida de casa.

• No olvides que, antes de los seis años, los niños no tienen la capacidad de orientarse en el tiempo. Nuestro famoso «Date prisa» realmente no llega a calar en ellos (¡ni siquiera cuando se lo decimos en tono de urgencia!). Por ese motivo, el ritual establecerá rápidamente una secuencia natural de acciones que tus hijos deberán realizar cada mañana antes de ir al colegio, ayudándoles a establecer una serie de puntos de referencia en su día.

• Cuando hayan asimilado los diferentes pasos del ritual, ya no será necesario que repitas hasta la saciedad las mismas instrucciones (¡aleluya!) y tus hijos querrán ir asumiendo tareas poco a poco, de forma independiente (¡más aleluya!).

• Por último, empezar el día con un ritual conocido, regular y planificado permite a los niños emprender con confianza la mañana que tienen por delante.

Comienza estableciendo el ritual ideal

El ritual ideal involucra a ambos padres y, por tanto, debéis prepararlo entre los dos. En un papel en blanco, dibuja tantas columnas como personas hay en la familia y añade una más al principio. Esta primera columna está reservada a los horarios. A continuación, escribe en detalle las diferentes etapas de la mañana para cada miembro de la familia (levantarse, ir al baño, desayunar, lavarse, etc.). Luego añade, también

para cada uno, una indicación sobre el estado de ánimo que tienen al despertarse («por la mañana necesita tranquilidad», «siempre tiene miedo de llegar tarde», «no se despierta hasta que no ha tomado un café»). Esto os ayudará a identificar problemas y las posibles soluciones. Por último, anota en la parte inferior de cada columna la hora a la que cada uno debe salir de casa y enciérrala en un recuadro.

Y ahora, ¡haz los ajustes necesarios!

Quizá ya hayas empezado a observar las causas de algunos desajustes… He aquí algunos ejemplos.

- ¿Te gusta prepararte con calma? En ese caso, despertarse TODOS a la misma hora no es lo ideal. Será mejor que te levantes diez minutos antes para poner la mesa del desayuno o ducharte cuando los demás aún duermen.
- ¿Tus hijos necesitan tiempo para despertarse y luego se echa el tiempo encima? Acuéstalos antes y/o adelántales unos diez minutos el despertador.
- ¿Se pasan 20 minutos en la mesa sin comer ni un bocado mientras tú estás en la ducha o tu pareja se viste? Organizaos para que un adulto se siente a la mesa con ellos durante el desayuno.

Este primer análisis te ofrece ya algunas pistas para realizar los ajustes necesarios.

¡Identifica a los saboteadores!

¿Cada mañana es la misma tarea la que causa problemas? ¿Temes el momento en el que haya que llevarla a cabo, porque inevitablemente hace que el tiempo se eche encima y se te pongan los nervios de punta? ¡Identifica a los saboteadores de tu programa matutino y acaba con ellos! Sistemáticamente…

- ¿Tu hijo se niega a dar los buenos días? Continúa dándole los buenos días sin esperar nada a cambio, unas veces de manera muy natural, otras con sentido del humor. Con los demás miembros de la familia intercambia saludos con cierto énfasis… Pronto le volverán las ganas.

- ¿Tu hijo no quiere ir al baño al despertar y la lucha de poderes comienza en cuanto se levanta? ¡Confía en él! En los siguientes tres cuartos de hora es probable que se decida a hacerlo. ¡No lo presiones!
- ¿Nunca está de acuerdo con la ropa que le escoges? Proponle que se deje la ropa preparada la noche anterior, después de haber consultado juntos la previsión meteorológica.
- ¿Tus hijos se quedan pegados a la tele? Por las mañanas no hay peor saboteador que la televisión, tanto para la organización familiar como para la concentración de los niños en las actividades del momento. Elimina esta mala costumbre entre semana y resérvala para los fines de semana.
- Cuando sales de casa, ¿nunca encuentras las llaves del coche, o te falta siempre una bufanda? Prepara el bolso la noche anterior y dispón en la entrada un cesto con el nombre de cada niño, donde colocarán sus accesorios al volver a casa. ¡Un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar!

Al ir descubriendo saboteadores habrá que ir reajustando la lista… ¡Pero el ritual matutino de la familia ya empieza a tomar forma!

¿Qué pueden hacer tus hijos con total autonomía?

Como nos pasa a nosotros, ¡los niños responden más fácilmente a la responsabilidad que a las órdenes! Por eso es muy probable que se esfuercen por llevar a cabo determinadas acciones de forma totalmente autónoma. Habilidad manual, concentración, confianza en sí mismos… ¡Los beneficios son tan numerosos que es absolutamente necesario dejar de hacer todo por ellos! Por cierto, también notarás que las crisis de oposición son cada vez menos frecuentes. Así es como se debe proceder:

- Si aún tienen dificultades para hacer las cosas por su cuenta, no dudes en dividir las tareas y asignarles solo una pequeña parte. Esto le ayudará a desarrollar de manera gradual sus habilidades. Por ejemplo, a un niño no se le pedirá de buenas a primeras que se vista él solo de los pies a la cabeza: primero se le propondrá que elija una prenda de ropa interior del cajón y luego, al cabo de una semana, se le pide que se la ponga él solo, etc. No quemes etapas: ¡espera a que tu hijo haya aprendido a hacer bien un trabajo antes de pasar al siguiente!

bienestar
Habilidad
respeto por los demás
dignidad personal
concentración
cama

• Antes de asignar una tarea al niño, es importante informarle en tono solemne, valorándolo, en un momento en el que dispongas del tiempo, la energía y la tranquilidad necesarias. Sin hacer comentarios, muéstrale lo que esperas de él procediendo lentamente y con precisión, enfatizando los gestos si fuera necesario. A continuación, deja que pruebe él, aunque se equivoque y tenga que volver a empezar, sin que tú intervengas. Cuando haya terminado, renueva tu confianza en él y tu apoyo, y recuérdale que siempre puede recurrir a ti si necesita tu ayuda. A partir del día siguiente, deja que lo haga él solo. Pero de verdad.

• Para tareas muy complicadas o en caso de rechazo puntual por parte del niño, anímale siempre a continuar, ofreciéndole tu ayuda si fuera necesario para realizar toda la tarea o parte de ella. Por ejemplo: «Es difícil ponerse los calcetines, te propongo quedarme a tu lado. Si necesitas ayuda, pídemela». O bien: «A veces yo tampoco tengo ganas de lavarme los dientes, ¡pero sé que es necesario para tener una sonrisa bonita! Si quieres empezamos a hacerlo juntos, pero tienes que terminar tú solo, ¿vale?».

• ¡Baja el ritmo! Para cada tarea que requiera la intervención autónoma del niño, asegúrate de que haya suficiente tiempo para que la lleve a cabo. ¡No es tan sencillo realizar una serie de acciones que requieren habilidades ya desarrolladas! Sin duda, eres capaz de secarte el pelo mientras te tomas un café porque hace treinta años que dominas estos gestos. ¡Pero tu hijo todavía no está en ese punto! Hay que ser consciente de esto, prever el tiempo suficiente para no apresurarlo y ayudarle a adquirir estas importantes habilidades.

Al fomentar la autonomía de tus hijos y su participación en el ritual matutino, es probable que podamos añadir algún cambio positivo más a nuestras mañanas, ¿verdad? Organiza tus propias acciones según el grado de autonomía de tus hijos: cuando ya sean capaces de hacer las cosas por sí mismos, tú puedes ocuparte de tus tareas, pero asegúrate de estar disponible cerca para ayudarlos con aquellas que todavía estén aprendiendo.

¡Detalla e ilustra tu ritual!

Ahora que, junto con tu pareja, has definido bien los pasos anteriores, ya puedes pasar a limpio tu ritual (si tu rutina diaria cambia, consulta este resumen). Cada niño debe tener a su disposición una copia en papel del ritual familiar. Esta copia resumirá las diferentes acciones que se llevarán a cabo por la mañana acompañadas de ilustraciones (como un cepillo de dientes), fotos o dibujos (que representen, por ejemplo, a un niño cepillándose los dientes). Busca ilustraciones claras y realistas que llamen la atención de los más pequeños. Luego describe en palabras sencillas la acción presentada («Me cepillo los dientes»), usando letras ligadas: servirán como una perfecta introducción a la lectura.

Este dispositivo visual es un apoyo simpático (si las imágenes están bien escogidas, las rutinas matutinas se desarrollarán inmediatamente en otra atmósfera) y a la vez esencial en una época en la que la atención de los niños sigue siendo muy frágil. Este apoyo allana el camino para la autonomía del niño, que podrá orientarse sin que el adulto repita continuamente las cosas (¡lo cual es desagradable tanto para él como para nosotros!).

Dos opciones para la versión ilustrada del ritual

- Puedes presentarlo en forma de juego de cartas, con una carta ilustrada para cada acción (en este caso es mejor que las plastifiques). El niño se divertirá componiendo su rutina matutina, dando la vuelta a las cartas a medida que las va completando.

- También puedes presentar estas viñetas en una simple hoja de papel. Las acciones se registrarán una debajo de la otra y el niño podrá —con cada etapa completada— hacer «avanzar» una pinza para la ropa o un clip como signo simbólico.

Esta pequeña acción es a menudo esencial para animar a los niños a superar las diferentes fases con entusiasmo. También puedes añadir un reloj a sus dibujos cuando el niño tenga la edad suficiente o una pequeña estrella para identificar las acciones que puede realizar de forma independiente. ¡El niño lo encontrará muy gratificante!