

DRA. LAURA MARKHAM

Padres tranquilos,
hijos felices

Cómo dejar de gritar y empezar a conectar



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Psicología

PADRES TRANQUILOS, HIJOS FELICES

Laura Markham

Título original: *Peaceful Parent, Happy Kids:
How to Stop Yelling and Start Connecting*

1.ª edición: febrero de 2026

Traducción: *Raquel Mosquera*

Maquetación: *Juan Bejarano*

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2012, *Laura Markham, PhD.*

Obra publicada por acuerdo con TarcherPerigee,
sello editorial de Penguin Publishing Group,
división de Penguin Random House LLC

(Reservados todos los derechos)

© 2026, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-353-4

DL B 20829-2025

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prólogo de Jack Canfield	11
Introducción: Secretos de los padres tranquilos	15
Parte uno: Regularte a ti mismo	25
1. Los padres tranquilos crían hijos felices	27
Tu responsabilidad número uno como progenitor	29
Romper el ciclo: Sanar tus propias heridas	31
Cómo gestionar tu ira	35
Cómo dejar de gritar a tu hijo	40
Cuando tu hijo tiene una rabieta:	
Cómo mantener la calma	47
Puedes cuidarte mientras crías a tu hijo	50
Diez reglas para educar a niños estupendos	55
Parte dos: Fomentar la conexión	59
2. El ingrediente esencial para <i>Padres tranquilos, hijos felices</i>	61
Por qué la conexión es el secreto de la crianza feliz	62
La conexión a medida que tu hijo crece	63
Bebés (0-13 meses): Configurar el cerebro	63
Niños pequeños (13-36 meses):	
Construir un apego seguro	68
Preescolares (3-5 años): Desarrollar la independencia	73

Escolares de primaria (6-9 años):	
Bases para la adolescencia	76
Aspectos básicos de la conexión	78
Cómo conectar más profundamente con tu hijo	79
¿Cómo saber si tu relación con tu hijo necesita mejorar?	82
Cómo conectar con un niño difícil	83
Pautas de actuación	86
La cuenta bancaria emocional de tu hijo	86
¿Qué tiene de especial el tiempo especial?	87
Hábitos diarios para fortalecer y endulzar la relación con tu hijo	91
Utiliza la conexión para lograr que tu hijo salga de casa por la mañana	94
Utiliza la conexión para que la hora de acostarse sea más fácil	97
Diez maneras de aprender a escuchar con atención	98
¿Cómo conseguir que mi hijo me escuche?	101
Cuando tu hijo se cierra en banda	102
Cuando tu hijo y tú estáis atrapados en la negatividad ...	104
Parte tres: Orientar, no controlar	107
3. Criar a un niño que sepa gestionarse a sí mismo:	
La orientación emocional	111
¿Por qué orientación emocional?	113
La inteligencia emocional a medida que crece tu hijo	115
Bebés (0-13 meses): Los cimientos de la confianza	115
Niños pequeños (13-36 meses): Amor incondicional	121
Preescolares (3-5 años): Empatía	126
Escolares de primaria (6-9 años):	
Autoconciencia emocional	129
Aspectos básicos de la orientación emocional	131
Cómo desarrollan los niños la inteligencia emocional	132
Empatía: La base de la inteligencia emocional	132

La mochila emocional de tu hijo	136
Comprender la ira	139
Cómo satisfacer las necesidades más profundas de tu hijo	142
Trabajar el CE con un niño difícil	144
Pautas de actuación	147
Siete pasos para cultivar la inteligencia emocional en tu hijo	147
Orientar a tu hijo emocionalmente durante una crisis ...	150
Cuando tu hijo se porta mal pero no puede llorar: Cómo crear seguridad	156
Jugar con tu hijo: Juegos para la inteligencia emocional	157
Recursos adicionales: Guiones para conflictos entre hermanos	163
4. Cómo educar a un niño que <i>quiere</i> portarse bien:	
Atrévete a <i>no</i> castigar	165
El pequeño gran secreto sobre la disciplina y el castigo	167
Orientación a medida que tu hijo crece	174
Bebés (0-13 meses): Redirección empática	174
Niños pequeños (13-36 meses): Cómo evitar las luchas de poder	175
Preescolares (3-5 años): Aprender a autogestionarse	
Escolares de primaria (6-9 años): Desarrollar hábitos positivos	181
Poner límites con empatía: Aspectos básicos	182
El punto óptimo entre lo estricto y lo permisivo	182
¿Deberías darle un azote a tu hijo?	187
¿Es gritar el nuevo azote?	190
Transforma los tiempos muertos en ratos de conexión ...	191
La verdad sobre las consecuencias	194
¿Funciona la crianza positiva con un niño difícil?	196
Pautas de actuación	197
Cómo establecer límites empáticos	198

Cómo ayudar a los niños que ponen a prueba los límites	201
Deshazte de las consecuencias: Doce alternativas estupendas	203
Cómo intervenir en la tensión del momento	207
Ayudar a los niños a enmendar sus errores con las tres erres: Reflexión, reparación y responsabilidad	208
Mantenimiento preventivo	210
¿Y si tu hijo se pasa de la raya?	211
Recursos adicionales: Guiones	214
5. Criar a un niño que consigue logros con alegría y autoestima: Orientación para la maestría	215
¿Qué es la orientación para la maestría?	217
Desarrollar la maestría a medida que tu hijo crece	220
Bebés (0-13 meses): El científico en ciernes	220
Niños pequeños (13-36 meses): Desarrollar la capacidad de respuesta para hacer las cosas solo	225
Preescolares (3-5 años): Autodominio a través de la resolución de problemas	228
Escolares de primaria (6-9 años): Explorar las pasiones ..	233
Aspectos básicos de la maestría	240
Fomentar la maestría	240
Cómo desarrollan los niños la resiliencia	241
Cómo hacer comentarios constructivos	243
Cómo evitar ser un padre helicóptero	247
¿Qué pasa si tienes un hijo que no desarrolla la maestría de forma natural?	249
Pautas de actuación	252
Crear un hogar donde no haya culpables	252
Desarrollar la responsabilidad	254
Desarrollar el buen juicio	256
Deberes sin lágrimas	257
Confía en tu hijo (y en la Madre Naturaleza)	259

Epílogo: Cuándo buscar ayuda profesional	236
El futuro está en tus manos	264
Agradecimientos	265
Lecturas complementarias	267
Acerca de la autora	271
Índice analítico	273

Para Daniel, Eli y Alice, que me enseñaron a amar.

Y para los padres de todo el mundo, cuyo amor está dando
forma a la próxima generación y transformando la humanidad:
nuestro futuro descansa sobre vuestros hombros.

Una generación llena de padres profundamente cariñosos cambiaría el cerebro de la siguiente generación, y con ello, el mundo.

— Charles Raison

PRÓLOGO

Mis vecinos de al lado me dieron una gran lección una mañana, cuando vi a David enseñar a su hijo de siete años, Kelly, a empujar el cortacésped de gasolina por el jardín. Mientras le enseñaba a dar la vuelta con el cortacésped al final del jardín, su mujer, Jan, le llamó para hacerle una pregunta. Cuando David se volvió para contestar, Kelly empujó el cortacésped a través del parterre que había al borde del césped, ¡dejando un camino de medio metro de ancho nivelado con el suelo!

En cuanto David vio lo que había ocurrido, empezó a perder el control. Había invertido mucho tiempo y esfuerzo en hacer de aquellos parterres la envidia del vecindario. En el momento en que su voz se elevó en un tono casi de rabia hacia el pobre Kelly, Jan corrió rápidamente hacia él, le puso la mano en el hombro y le dijo: «David, por favor, recuerda..., ¡estamos criando niños, no flores!».

Me he dedicado durante más de cuarenta años a inspirar y capacitar a cientos de miles de personas que desean alcanzar sus objetivos profesionales y personales. Para la mayoría de las personas, uno de sus objetivos más difíciles es criar a un hijo reflexivo, productivo y compasivo, y disfrutar de una relación auténtica, íntima y alegre con ese hijo durante la adolescencia y la juventud. Estoy segura de que ya sabes que no es una tarea fácil.

Todos los días veo en mi taller a adultos que luchan por sanar y superar los efectos limitadores de las heridas de su infancia. ¿Tenían estas personas unos malos padres? No. Como la mayoría de nosotros, sus padres eran buenas personas limitadas por su propia educación, que a menudo olvidaban que criaban niños, no flores, o que simplemente nunca aprendieron a ser buenos padres.

Los padres a los que enseño y asesoro a menudo se esfuerzan por romper estos ciclos, por crear un nuevo comienzo con sus hijos,

pero las mejores intenciones no siempre bastan para sanar viejas cicatrices. Queremos ser unos padres inspirados y pacíficos, pero la cultura acelerada y nuestros tiempos estresantes lo hacen simplemente difícil. A veces estamos tan aturdidos por nuestras propias emociones y presiones que el más mínimo percance de uno de nuestros hijos nos pone al borde del abismo. Podemos recitar, mientras caemos, la letanía de lo que tenemos que hacer para ser mejores padres: ser más pacientes, estar menos estresados, dejar de gritar, ser más alentadores y comprensivos. Sin embargo, a todos nos resulta mucho más difícil conseguir estos objetivos de lo que parece.

Los padres que lo consiguen parecen tener un secreto. Son más pacíficos, más tranquilos, pero también están más conectados, tanto con sus hijos como con su propia sabiduría interior. No sólo son más pacientes, sino que parecen estar más presentes y alegres con sus hijos. Esto, por supuesto, hace que los niños se comporten mejor, por lo que hay menos necesidad de esforzarse por ser paciente apretando los dientes. Cuando su hijo corta accidentalmente las flores, ya se acuerdan de que lo más importante es cómo están criando a sus hijos, no lo bonito o impresionante que sea su jardín.

Padres tranquilos, hijos felices es un libro que nos adentra en este secreto de la paternidad exitosa. Si nos sumergimos en cualquiera de los minuciosos, prácticos e inspiradores capítulos, la doctora Laura Markham nos mostrará cómo reponer el ánimo para que podamos dar a nuestros hijos lo mejor de nosotros mismos, no lo que queda de nosotros. Capítulos como «Los padres tranquilos crían hijos felices» nos recuerdan esta verdad profunda, pero a menudo olvidada.

Los padres que conozco no tienen mucho tiempo para leer. Lo bueno de este libro es que la doctora Laura incluye pautas de actuación. Cada una de estas pepitas de sabiduría es lo bastante breve como para leerla de una sentada, ya sea antes de acostarte, esperando en el coche o mientras intentas calmarte antes de volver a interactuar con tu hijo. Los planes paso a paso como «Cuando tu hijo tiene una rabieta: cómo mantener la calma» y «Utiliza la conexión para que la hora de acostarse sea más fácil» son lo bastante sencillos como para asimilarlos y ponerlos en práctica en el fragor de la batalla.

La batalla, por supuesto, nunca es realmente entre un padre y un hijo. Es sólo la manifestación posterior de una batalla que se libra en el interior del progenitor. Dar a nuestros hijos lo mejor de nosotros mismos requiere que llevemos a cabo un trabajo interior, resolviendo los conflictos, lo cual nunca resulta un reto fácil. Pero ¿qué mejor motivación para implicarnos en ese trabajo que el amor por nuestros hijos? La doctora Laura nos ofrece a nosotros, los padres, un repertorio de estrategias para sanar nuestras propias heridas y profundizar en la conexión interior con nuestro verdadero yo y, de ese modo, facilitar la creación de nuestra anhelada conexión más profunda con nuestros hijos. Como ella nos recuerda, es muy cierto que nunca es demasiado tarde para tener una infancia feliz.

Tener a la doctora Laura Markham en tu mesilla de noche es como tener un ángel sobre el hombro, susurrándote al oído secretos útiles. Son los secretos que toda madre y todo padre necesitan saber para convertirse en un progenitor más tranquilo y eficaz y, en consecuencia, en una persona más feliz.

— JACK CANFIELD, coautor de *Soup for the Parent's Soul*
y *Sopa de pollo para el alma de las madres*

INTRODUCCIÓN

Secretos de los padres tranquilos

Ser padres es una de las cosas más difíciles que hacemos. Las presiones de la vida cotidiana hacen que muchos padres se sientan culpables, acosados por la sensación de que podrían hacerlo mejor si tuvieran un poco más de tiempo, estuvieran un poco menos cansados o simplemente supieran por dónde empezar. Los seres humanos no fuimos diseñados para soportar la cantidad de estrés al que nos somete la vida moderna, lo que dificulta que escuchemos nuestros instintos naturales de padres. Es casi como si nos viéramos obligados a ser padres en nuestro tiempo libre, después de satisfacer las exigencias del trabajo, los desplazamientos y las responsabilidades domésticas. Peor aún, nuestra cultura erosiona la relación con nuestros hijos y los aleja de nosotros a una edad demasiado temprana.

Pero hay padres que crían hijos maravillosos, sin mucho drama. Parecen estar en paz consigo mismos como padres y sus hijos parecen prosperar. ¿Cuáles son sus secretos? ¿Qué hace exactamente que sus hijos se conviertan en adolescentes y adultos estupendos? ¿Y si pudieras averiguar lo que hacen y ponerlo en práctica con tus propios hijos?

Puedes hacerlo. Estos padres tienen un secreto. De hecho, tienen toda una vida secreta, dentro de sus cabezas. Hablan a sus hijos de

forma diferente; se hablan *a sí mismos* de forma diferente. Abordan toda la experiencia de ser padres desde una nueva perspectiva. Se podría decir que han tenido algunos grandes «momentos reveladores» que han cambiado la forma en que crían a sus hijos. Este cambio modifica la forma en que percibimos y respondemos a nuestros hijos a todos los niveles, pero podemos condensarlo en tres grandes ideas. Grandes ideas, pero sencillas y aplicables a todos los padres.

Tres grandes ideas

1. Regularte a ti mismo

La mayoría de padres y madres pensamos que, si nuestro hijo se «portara bien», podríamos mantener la compostura como padres. La verdad es que controlar nuestras propias emociones y acciones es lo que nos permite sentirnos unos padres tranquilos. En última instancia, no podemos controlar a nuestros hijos ni la mano que les tiende la vida, pero siempre podemos controlar nuestras propias acciones. Ser padres no consiste en lo que hace nuestro hijo, sino en cómo respondemos nosotros. De hecho, la mayor parte de lo que llamamos crianza no tiene lugar entre los padres y el hijo, sino dentro de los propios progenitores. Cuando se desata una tormenta, la respuesta de los padres puede calmarla o provocar un tsunami a gran escala. Mantener la calma lo suficiente como para responder de forma constructiva a todo ese comportamiento infantil (y a las emociones tormentosas que hay tras él) requiere que nosotros también crezcamos. Si somos capaces de utilizar esos momentos en los que nos aprietan las tuercas para reflexionar, no sólo para reaccionar, podremos darnos cuenta de cuándo estamos perdiendo el equilibrio y reconducirnos. Este crecimiento interior es el trabajo más duro que existe, pero es lo que te permite convertirte en un progenitor tranquilo, día a día.

El momento revelador es darse cuenta de que la presencia pacífica de un adulto tiene una influencia más poderosa en un niño que la que podrían tener los gritos. Tu propia regulación emocional –una forma elegante de referirse a tu capacidad para mantener la calma– te permite tratar a las personas de tu vida, incluidos los pequeños, con calma, respeto y responsabilidad. Eso es lo que forma niños emocionalmente regulados, respetuosos y responsables. La parte uno de este libro te proporcionará las herramientas para gestionar tus emociones, incluso en esos días en que tu hijo te saca de quicio.

2. Fomentar la conexión

Los niños prosperan cuando se sienten conectados y comprendidos. Criar eficazmente depende sobre todo de tu conexión con tu hijo. Nada más. De lo contrario, tenemos poca influencia («¡Mi hijo no me escucha!») y la crianza se convierte en una tarea agotadora e ingrata. Los niños necesitan sentirse profundamente conectados con sus padres o no se sienten del todo seguros, y sus cerebros no funcionan bien a la hora de regular sus emociones y seguir las orientaciones paternas. Así que centrarse primero en la conexión hace que los niños no sólo sean más felices, sino también más dóciles. ¿Listo para el momento revelación? Esta conexión amorosa que hace que se nos derrita el corazón es lo que devuelve la alegría a la crianza. En la parte dos de este libro, verás cómo reforzar y endulzar la conexión con tu hijo.

3. Orientar, no controlar

Los más pequeños se rebelan contra la fuerza y el control, igual que los adultos. Por suerte, siempre están abiertos a nuestra influencia, siempre que nos respeten y se sientan conectados a nosotros. Lo que contribuye a criar niños estupendos es orientarlos (para que manejen sus emociones, gestionen su comportamiento y lleguen a dominarlo), en lugar de controlarlos para que se conformen de inmediato. Los padres reflexivos saben que lo que hacen hoy ayuda o perjudica a la persona en la que se está convirtiendo su hijo. Practican el «*coaching* emocional» para que su hijo desarrolle la inteligencia emocional esencial para gestionar sus sentimientos y tomar decisiones acertadas. Utilizan lími-

tes empáticos en lugar de castigos (incluso sólo tiempos muertos y consecuencias) para fomentar el desarrollo de la autodisciplina de su hijo, en lugar de obligarle simplemente a obedecer. Se guían por valores fundamentales, por lo que no ponen en peligro las relaciones respetuosas ni el tiempo en familia, pero tampoco se preocupan por las pequeñas. Así se consiguen padres más tranquilos e hijos más felices. El momento de revelación es darse cuenta de que el enfoque de orientación que mejor funciona a largo plazo para conseguir adultos felices y responsables es, en realidad, más eficaz que la crianza tradicional para conseguir niños autodisciplinados y cooperativos a medio plazo. La parte tres de este libro te mostrará por qué y cómo puedes criar a ese niño.

Qué tiene de diferente este libro

La mayoría de los libros de crianza se centran en cambiar el comportamiento del niño, y sí, este libro te ayudará a apoyar a tu hijo para que se convierta en su mejor versión de sí mismo. Pero lo enfocaremos desde la perspectiva de nuestras tres grandes ideas: regularse a uno mismo, fomentar la conexión y orientar, no controlar. Verás que cada una de estas tres grandes ideas es un hilo conductor constante a lo largo de este libro, además de ser el tema central de las partes uno, dos y tres, respectivamente. Dado que tendrás que controlar tus propios desencadenantes y emociones para guiar y conectar con tu hijo de forma eficaz, encontrarás recordatorios constantes para regularte a ti mismo, de modo que puedas volver a un estado de equilibrio antes de intervenir con tu hijo. Puesto que la conexión es la esencia misma de la crianza pacífica, este libro hace hincapié en que mantengas una conexión férrea con tu hijo, tanto si estás intentando que salga de casa por la mañana como si quieres evitar que pegue a su hermano.

La tercera sección, y la más larga, de este libro («Orientar, no controlar») se centra en tu hijo. Pero en lugar de consejos para controlar o manipular su comportamiento con castigos y sobornos, encontrarás pautas paso a paso sobre cómo orientar a tu hijo para favorecer su desarrollo a corto y largo plazo y convertirlo en una persona más segura de sí misma, resistente, autodisciplinada y emocionalmente inteligente. Nos centramos en tus interacciones diarias con tu hijo, que se dividen en tres categorías básicas, cada una de las cuales se analiza en su propio capítulo. Aquí tienes un avance:

- **Entrenamiento emocional.** El cerebro de los niños pequeños todavía está creciendo, al igual que su cuerpo, por lo que sus centros cerebrales racionales todavía no han aprendido a moderar sus fuertes sentimientos. Seamos o no conscientes de ello, transmitimos a nuestro hijo mensajes constantes sobre los sentimientos, dándole a entender que o son peligrosos o simplemente forman parte del ser humano. Te proporcionaré herramientas prácticas para orientar a tu hijo de modo que pueda gestionar mejor sus emociones y, por tanto, su comportamiento.
- **Orientación afectiva.** Los niños dependen de nosotros para que los guiemos en este mundo grande y confuso. Por desgracia, nuestras propias experiencias infantiles y los mensajes culturales nos dicen a los padres que guiemos con el castigo, la fuerza y el control. En lugar de amenazar («Un, dos, tres...») o manipular, llegaremos a la raíz del comportamiento de tu hijo: los sentimientos que subyacen a él. Te ayudaré a abordar esos sentimientos y a cultivar la inteligencia emocional de tu hijo, para que aprenda a gestionar sus propias emociones y, por tanto, su comportamiento, que es lo que crea la autodisciplina. Si buscas un enfoque más positivo de la disciplina, que ayude a los niños a querer comportarse, este capítulo es para ti.
- **Apoyar la maestría.** Los niños son curiosos por naturaleza, pero con demasiada frecuencia socavamos su deseo de aprender. Sobre la base de la conexión, el entrenamiento emocional y la

orientación positiva que se ofrecen en este libro, el último capítulo te proporciona herramientas para proteger la curiosidad natural de tu hijo y apoyar sus pasiones emergentes, fomentando al mismo tiempo la confianza y la resiliencia que necesita para triunfar en la vida.

Al considerar cada uno de estos temas, aplicaremos nuestras tres grandes ideas para transformar cada interacción con tu hijo. En cada capítulo, sugeriré formas concretas y prácticas de poner en práctica estas ideas a medida que tu hijo avanza por cada etapa del desarrollo. La lectura de las etapas de desarrollo te explicará por qué la forma en que calmas a tu bebé y manejas la rabieta de tu niño pequeño ayuda a desarrollar su capacidad de tolerar la frustración a los cuatro años, de llevarse bien con su hermano a los seis o de enfrentarse a las chicas malas a los ocho. De hecho, aunque este libro termina a los nueve años, entenderás cómo evitar criar a un hijo que se vaya de casa de golpe a los doce o que experimente con drogas a los quince. Cada capítulo termina con unas pautas de actuación: planes de juego concretos que te ayudarán a resolver los retos cotidianos de la educación de los hijos. Espero que experimentes, juegues y los adaptes a tu familia.

En cada capítulo, también verás cómo utilizar estas mismas tres grandes ideas para ayudarte a encontrar más paz, confianza y alegría como progenitor. Es un trabajo duro, pero se verá recompensado. A medida que grites menos y conectes más, tu hijo cooperará más a diario. Pero, lo que es aún más importante, le verás prosperar y convertirse en una persona feliz, segura de sí misma y autodisciplinada. La buena noticia es que ésta es la forma más fácil de ser padre. Gritar, amenazar y castigar pueden arruinarle el día a cualquiera. A los padres tranquilos les resulta mucho más fácil mantener la calma y la paciencia. ¿Por qué? Porque este tipo de crianza crea una mejor relación padre-hijo, que hace que los niños se comporten mejor y que los padres disfruten más de sus hijos. Los padres tranquilos han encontrado el modo de devolver la alegría a la paternidad.

Puedes ser un progenitor más tranquilo

Proporcionar un hogar cariñoso, compasivo, sin gritos ni juicios no sólo ha sido un regalo para mis hijos, sino un regalo que me he hecho a mí misma. He crecido a pasos agigantados, no sólo como madre, sino también como persona. Estoy muy agradecida a la doctora Laura Markham, que ha sido una luz brillante en mi vida.

— JENNIFER, madre de cuatro hijos de quince,
doce, nueve y seis años

Este libro ha surgido de mi trabajo con miles de padres a través del sitio web Ahá! Parenting y en asesoramiento privado. Soy psicóloga clínica, especializada en desarrollo infantil y crianza. Me paso el día pensando en qué es lo que ayuda a los niños a prosperar, y trabajo con los padres para ayudarles a criar niños felices, emocionalmente sanos y autodisciplinados.

Cuanto más padres conozco, más convencida estoy de que todos ellos hacen lo que pueden por sus hijos. Pero la mayoría de los padres no han recibido la información que necesitan para ayudar a su hijo a convertirse en un ser humano maravilloso. De hecho, reciben muchos consejos contraproducentes, incluso destructivos, que acaban convirtiendo la crianza en una lucha:

- «¿Cómo aprenderá a calmarse si no le permites llorar?».
- «¡Elogíale y dile lo buen chico que es todas las veces que puedas!».
- «Oh, está enfadada... ¡rápido, distráela!».
- «¿La mejor forma de frenar una rabieta en el supermercado? Dile que te vas a casa y márchate. Créeme, te seguirá».
- «Sólo te está manipulando».

Como explicaré, muchas de las prácticas habituales de crianza de hoy en día crean luchas y tensiones innecesarias entre padres e hijos. Se nos dice que controlemos el comportamiento de nuestro hijo, pero ¿cómo? La fuerza sólo funciona mientras los niños son peque-

ños, y cuando no respondemos a las necesidades y emociones que impulsan ese comportamiento, los problemas empeoran. Mientras tanto, estamos sabotando sin querer el desarrollo emocional sano que todos queremos para nuestros hijos. Peor aún, esto puede erosionar nuestra empatía hacia nuestro hijo, porque en lugar de seguir nuestros instintos (que, naturalmente, nos dicen que respondamos a las necesidades de nuestro pequeño) endurecemos nuestro corazón. Una y otra vez oigo a padres que desearían haber comprendido las ideas de este libro cuando nació su hijo. *Padres tranquilos, hijos felices* está pensado para ayudarte a crear una relación excepcional con tu hijo y, de paso, a criar un ser humano feliz, autodisciplinado y emocionalmente sano.

El abrazo del amor inmenso

Tanto si buscas investigaciones científicas que orienten tus decisiones como padre, como si te preguntas cómo afrontar un reto concreto o estás dispuesto a arrancarte los pelos, has venido al lugar adecuado. Nadie está completamente en paz todo el tiempo, de lo contrario todos nos sentiríamos iluminados. Cada vez que eliges tratarte a ti mismo y a tu hijo con más compasión, das un paso hacia la paz interior y una mayor felicidad.

A medida que avances en la lectura de este libro, acuérdate de reconocerte el mérito de cada avance en la dirección correcta. Todo cambio se produce paso a paso. La vida es simplemente una lenta acumulación de momentos, y cada momento nos da una nueva oportunidad de cambiar de dirección. Incluso si cambiamos nuestra reacción a sólo unas cuantas cosas que ocurran hoy, nos encontraremos avanzando en una nueva dirección. Antes de que nos demos cuenta, nos encontraremos en un paisaje totalmente nuevo.

Todos queremos criar hijos con los que permanezcamos unidos, hijos que nos adoren, hijos que continúen nuestro legado de amor cuando ya no estemos. Todos queremos que nuestros hijos adultos florezcan con las raíces y las alas que les dimos, que recuerden una

infancia rebotante del amor y la risa de unos padres que les hicieron sentirse tan bien consigo mismos que todo parecía posible. Cada día de la infancia de tus hijos, estás creando ese futuro.

No existen padres perfectos, ni hijos perfectos. Pero hay muchas familias que viven en el abrazo de un amor inmenso. Este libro está dedicado a que crees una de esas familias.

PARTE UNO

REGULARTE A TI MISMO

Una de las piezas que aportaste y que parecía que me faltaba antes era que necesitaba ayudarme a mí misma, perdonarme y tener paciencia, tanto como intentaba hacer con mi hija. Además, tenía que aprender, interiorizar de verdad, que su comportamiento no era un reflejo de mí ni de mi forma de criar (¡al menos en la mayoría de los casos!), sino de cómo se sentía y de cuáles eran sus necesidades en ese momento.

— ALENE, madre de dos niños menores de cuatro años

Los padres tranquilos crían hijos felices

Hay un antiguo dicho: criar hijos es el trabajo más duro que existe. Pero ¿por qué es tan difícil? Cuando hago esta pregunta ante un público, los padres suelen proponer dos razones. Primero, porque lo que está en juego es muy importante. Y segundo, porque no hay respuestas claras sobre cómo hacerlo bien.

Una respuesta es correcta y otra no lo es tanto. Sin duda, es mucho lo que está en juego. Pero en realidad sabemos mucho sobre cómo criar a un niño feliz, responsable, considerado, emocionalmente sano y autodisciplinado. Hay muchas investigaciones valiosas sobre este tema tan importante, y a los padres les encantará saber lo sensatas que son. Una y otra vez, los estudios demuestran que los padres que responden con una sintonía cálida y respetuosa a las necesidades únicas de su hijo en particular, estableciendo límites de forma comprensiva y dirigiendo las emociones de su hijo de forma constructiva, crían niños estupendos. Es razonable, pero difícil. Como saben todos los padres, lo complicado es controlar nuestros propios desencadenantes emocionales para que esto sea una realidad, aunque sea sólo una parte del tiempo.

Independientemente de los desafíos únicos que plantee tu hijo, si quieres ser un buen padre, también tienes que trabajar en ti mismo. Un niño no provoca la ira o la ansiedad que nos engancha a las luchas de poder; eso viene de nuestro propio miedo y duda. Nuestras propias experiencias infantiles, nuestros propios traumas tem-

pranos (mayores y menores) forman parte de lo que somos. Es más, son la parte de nosotros que asume el mando siempre que estamos disgustados; así que cuando estás enfadado o asustado, sabes que casi siempre es una mala experiencia temprana la que impulsa tus reacciones. Los niños tienen una forma de desencadenar esos sentimientos infelices de nuestra propia infancia, así que la única forma que tenemos de ser unos padres tranquilos es evitar de forma consciente que los viejos sentimientos provoquen nuevos problemas.

De hecho, las cosas que más deseamos para nuestros hijos dependen de nuestro propio trabajo interior. Todos queremos criar hijos que sean personas felices, queridas por los demás y afortunadas en el amor. Si somos capaces de reflexionar sobre nuestras propias relaciones en la primera infancia y aprendemos a nutrirnos a nosotros mismos, podremos ofrecer a nuestro hijo (*tú puedes ofrecerle a tu hijo*) la conexión segura que le proporcionará los cimientos de unas relaciones llenas de amor para el resto de su vida. No podemos controlar lo que le ocurre. Pero podemos hacer que sea probable que se rodee de personas que le traten bien y le ayuden a encontrar un sentido profundo a su vida.

También queremos criar hijos que sepan controlar su comportamiento, tanto porque es más fácil vivir con ellos como porque ése es nuestro trabajo como padres. También sabemos cómo criar a esos niños. Cuando regulamos nuestras propias emociones, nuestros hijos aprenden a regular las suyas. Eso les permite regular su comportamiento, suponiendo que estén lo bastante conectados con nosotros como para querer hacerlo.

Por último, queremos que nuestros hijos tengan éxito. No necesariamente en el sentido de ganar las recompensas que ofrece nuestra sociedad por tener éxito, sino en el sentido de descubrir, perfeccionar y compartir sus dones únicos a lo largo de su vida. También sabemos cómo ayudar a los niños a conseguirlo. Gran parte de ello tiene que ver con la gestión de nuestras propias ansiedades, que deja a nuestro hijo libre para descubrir por sí mismo y desarrollar confianza y resiliencia.

Algunos niños nacen con temperamentos más difíciles, y para ellos nuestro trabajo interior como padres es aún más importante. Pero independientemente de lo que tu hijo traiga al mundo, la forma en que respondas a él moldeará su capacidad para sacar el máximo partido a su vida. Tu hijo te deleitará y te exasperará, te emocionará y te molestará. En realidad, por accidente, tu hijo también te pedirá que crezcas. Si eres capaz de darte cuenta de cuándo te sientes provocado y restablecer el equilibrio antes de pasar a la acción, si eres capaz de calmar tu propia ansiedad, si eres capaz de reflexionar sobre tu propia experiencia y hacer las paces con ella, podrás criar hijos felices, emocionalmente sanos y con éxito en todos los sentidos. Puedes convertirte en un progenitor tranquilo y criar hijos felices.

Tu responsabilidad número uno como progenitor

Mindfulness (atención plena): Permitir que una emoción se apodere de ti y pase sin actuar sobre ella.

— BENEDICT CAREY¹

Mindfulness: No golpear a nadie en la boca.

— Niño de once años, citado por Sharon Salzberg²

Es bastante seguro que tu hijo se comporta como un niño, es decir, como alguien que todavía está aprendiendo, tiene prioridades distintas a las tuyas y no siempre puede controlar sus sentimientos o acciones. Lo más probable es que, a veces, su comportamiento infantil te saque de quicio. El problema es cuando nosotros también

1. CAREY, B.: «Lotus Therapy», *New York Times*, 27 de mayo de 2008.

2. SALZBERG, S.: *El secreto de la felicidad auténtica: El poder de la meditación*, Oniro, Barcelona, 2011.

empezamos a comportarnos como niños, pero ¿alguien tiene que actuar como un adulto si queremos que nuestro hijo aprenda a hacerlo! Si, por el contrario, somos conscientes de nuestras emociones y las dejamos pasar sin actuar, modelamos la regulación emocional y nuestros hijos aprenden observándonos.

Hay una razón por la que las compañías aéreas nos dicen que nos pongamos primero nuestras propias máscaras de oxígeno. Los niños no pueden alcanzar esas máscaras ni se puede confiar en que las utilicen correctamente. Si no lo hacemos, nuestros hijos no pueden salvarnos, ni a nosotros ni a ellos mismos. Así que, aunque nos sacrificáramos para salvar a nuestros hijos, es nuestra responsabilidad ponernos primero nuestras propias máscaras.

Los niños tampoco pueden controlar su propia rabia por sí mismos. No pueden encontrar el camino a través de la maraña de celos que los empuja a golpear a su hermana pequeña. Necesitan nuestra ayuda para manejar el miedo a que no los queramos porque, de algún modo, no son lo bastante buenos. Saben que, si fueran lo bastante buenos, no querrían pegar a su hermana, ni coger a escondidas ese caramelo, ni tirarse al suelo y gritar. Pero no pueden evitarlo, por mucho que lo intenten (algo así como cuando nos comemos ese trozo de tarta de más).

Así que, al igual que con la máscara de oxígeno, es tu trabajo ayudar a tu hijo con sus emociones, que es lo que le ayuda con su comportamiento. Por desgracia, cuando estás estresado, agotado y sin fuerzas, no puedes estar ahí de forma constructiva para tu hijo, igual que si te desmayas en el avión.

Por eso tu primera responsabilidad en la crianza es ser consciente de tu propio estado interior. La atención plena es lo contrario de «perder» los nervios. No me malinterpretes: ser consciente no significa que no sientas ira. Ser consciente significa que prestas atención a lo que sientes, pero no actúas en consecuencia. La ira forma parte de todas las relaciones. Activarla sin pensar, con palabras o acciones, es lo que compromete nuestra crianza.

Las emociones son útiles, como los indicadores luminosos de un salpicadero. Si vieras una luz roja parpadeante en tu coche, no la

taparías ni arrancarías el cableado que la causa, ¿verdad? Prestarías atención a la información y actuarías en consecuencia, por ejemplo, llevando el coche a que le cambiaran el aceite. El reto de las emociones humanas es que a menudo no sabemos qué hacer cuando las sentimos. Estamos programados para responder a toda emoción «negativa» (esas luces rojas parpadeantes de tu psique que se encienden a lo largo del día) de una de estas tres maneras: luchar, huir o quedarnos paralizados.

Esas estrategias funcionan bien en la mayoría de las emergencias. Pero la crianza (a pesar de nuestros miedos) no suele ser una emergencia. Normalmente, en la crianza y en la vida, la mejor respuesta a las emociones perturbadoras es reflexionar, no reaccionar. En otras palabras, no actúes mientras estés activado.

Puedes contar con encontrarte a veces secuestrado por las hormonas de lucha o huida, pero si puedes entrenarte para darte cuenta de cuándo empiezas a perder el control, tienes la opción de volver a un estado de equilibrio. Ese lugar de paz interior garantiza que nuestras acciones sean sabias y afectuosas.

Pero ¿qué ocurre cuando no podemos llegar a ese punto? ¿Cuando algo que hace nuestro hijo nos está volviendo locos, y todos nuestros esfuerzos por calmarnos no funcionan?

Romper el ciclo: Sanar tus propias heridas

En ausencia de reflexión, la historia suele repetirse... Los estudios han demostrado claramente que el apego de nuestros hijos hacia nosotros se verá influido por lo que nos ocurrió cuando éramos jóvenes si no llegamos a procesar y comprender esas experiencias.

— DAN SIEGEL³

3. SIEGEL, D. y HARTZELL, M.: *Ser padres conscientes: Un mejor conocimiento y comprensión de nosotros mismos contribuye a a un desarrollo integral y sano de nuestros hijos*, La Llave, Vitoria-Gasteiz, 2005.