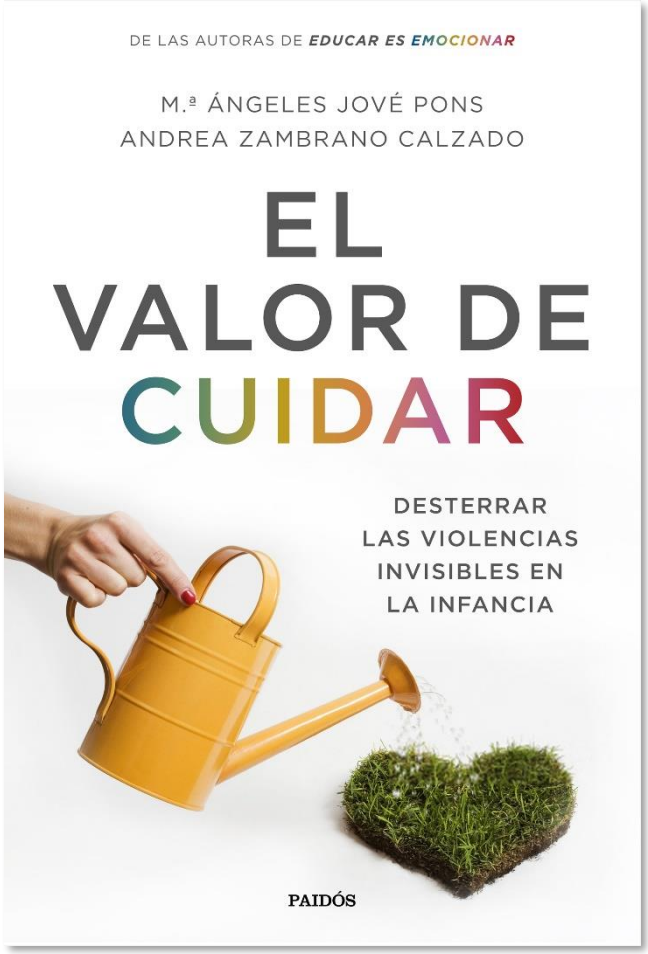
PAIDÓS

Fecha de publicación: 12/01/2022

# EL VALOR DE CUIDAR

## DESTERRAR LAS VIOLENCIAS INVISIBLES EN LA INFANCIA


**M.ª ÁNGELES JOVÉ PONS**
**ANDREA ZAMBRANO CALZADO**


**Es necesario detenerse y reflexionar, y volver a definir lo que significa la palabra VIOLENCIA, los contextos en los que la hemos normalizado, y nuestra forma de justificar los motivos que nos han llevado a aceptarla.**

**Es necesario reaprender a conjugar el verbo CUIDAR, atrevernos a explorarlo y volver a darle un sentido real en nuestras vidas y en las de nuestros hijos.**

**Del prólogo de María Soto, Educa Bonito**

«Todos hemos maltratado alguna vez a nuestros hijos pequeños en forma de gritos, insultos, amenazas, castigos, ausencias... Por más que nos duela de reconocer, no hay un entorno más disfuncional, agresivo y violento que el seno de nuestra propia familia. Este libro es para padres y madres conscientes que quieren aprender a educar con respeto y amor, sin duda alguna la gran asignatura pendiente de la humanidad.»

Borja Vilaseca

«En la etimología de la palabra cuidar existe una correlación con la palabra cogitare: pensar. Y esta correlación es lo que se filtra a lo largo de este libro, que pone el foco en el valor de cuidar, especialmente en la infancia. A fin de cuentas, como dicen las autoras, cuidar es educar.»

José Carlos Ruiz

«Haciéndonos conscientes de la cantidad de violencia que volcamos en la infancia sin pretenderlo, Andrea y Ángeles nos muestran el camino para desterrarla y apostar por cuidar la relación con empatía y compasión.»

Marina Marroquín

**«Los límites son propiamente una necesidad del ser humano, pero con una virtud muy especial, porque sirven también para atender a otras necesidades; sin límites claros no hay seguridad, ni autonomía ni identidad... Cuidan tus necesidades y también tus valores (tus nutrientes), aquello que quieres honrar en tu vida».**

**p. 80**

# SOBRE LAS AUTORAS

**M.ª Ángeles Jové Pons** es *Coach* Profesional Certificada por la ICF formada en la Escuela Europea de Coaching EEC. Antes de dedicarse al mundo del *coaching*, estudió y se doctoró en Derecho y fue profesora en la Universidad de Barcelona, la UAO y la UOC. Lo mejor de su vida tiene nombre propio: sus hijos, Carlos y Lucas, quienes le enseñan cada día que la familia es EL PROYECTO más trascendente.

**Andrea Zambrano Calzado** es abogada, *coach* certificada PCC, formadora, comunicadora y madre de dos hijos. Dejó el Derecho hace diez años para dedicarse a su propósito vital: erradicar las violencias dentro de las relaciones para transformar el mundo en un lugar más pacífico. En la actualidad se dedica a formar y mentorizar a *coaches* en su propio método de *coaching* educativo. También colabora con otros másteres y escuelas de renombre, como Kuestiona, de Borja Vilaseca. Imparte cursos y talleres en empresas y colabora puntualmente con Educar es todo.

Juntas fundaron **Educar es emocionar** (http://www.educaresemocionar.com), una organización especializada en educación emocional que ha creado el método *aeiou* para docentes, familias, niños y adolescentes . Su objetivo es mejorar la armonía familiar a través de la divulgación y la formación emocional de padres, niños y educadores.

# SUMARIO


Prólogo, por María Soto, *Educa Bonito*
*Preámbulo. Somos luz y sombra, y eso está bien*
*Introducción. Cuidar y cuidarse*
Un nuevo paradigma es posible
¿Para qué este libro?

**1. EL PODER DEL VÍNCULO**
El apego
Diferentes estilos de apego
Consecuencias de la naturaleza del niño
Las necesidades humanas
¿Qué tipo de necesidades existen?
La necesidad de establecer límites

**2. LAS RAÍCES DE LA VIOLENCIA**
¿Qué es violencia?
El origen de la violencia
Un poco de historia
¿Qué hiere a la infancia?
Cambiar las relaciones con la infancia cambiará el mundo
¿Cuánto nos conocemos? No hay libertad sin responsabilidad
La violencia en nuestra realidad global

**3. CUIDAR ES AMAR; CUIDAR ES EDUCAR**
Los cuidados y la crisis de 2020
Si no hay dignidad, ¿hay verdaderos cuidados?
Los límites: el ingrediente fundamental para cuidar
El lado bueno de la rabia
La nutrición como revolución social

**4. ¿QUÉ IDIOMA HABLAMOS EN CASA?**
¿Hablas como el chacal o hablas como la jirafa?
Cuando se activa el volcán
Las cuatro reglas del idioma de las jirafas

**5. EL ANTÍDOTO CONTRA LA VIOLENCIA. NUESTRA PROPUESTA: EL MÉTODO AEIOU**
Ser unos padres imperfectos y presentes
Cómo saber si estás presente

**6. CUIDAR CON LA «U» QUE ESTÁ EN «ESCUCHAR»**
¿Qué es, en realidad, escuchar?
¿Qué escuchas cuando tu hijo «se porta mal»?

**7. CUIDAR CON LA «O» QUE ESTÁ EN «EXPLORAR» CON «CURIOSIDAD»**
¿Cuántas realidades existen?

**8. CUIDAR CON LA «I» DE «INSPIRAR»**
¿Qué es ser inspiración?
El paradigma «ganar-ganar»
Otros recursos para cuidar inspirando

**9. CUIDAR CON LA «E» DE «EMOCIÓN» Y «EMPATÍA»**
¿Qué significa cuidar con la «e»?
Nos falta vocabulario emocional

**10. CUIDAR CON LA «A» DE «ARMONÍA»**
Para vivir tus valores hace falta valor
El saboteador
Creencias y etiquetas

*Conclusión*
*Agradecimientos*
*Bibliografía recomendada*

# PREÁMBULO: SOMOS LUZ Y SOMBRA, Y ESO ESTÁ BIEN

«En este libro hemos querido visibilizar y hacer conscientes las violencias invisibles que se esconden detrás de nuestra forma de funcionar y de relacionarnos, especialmente con la infancia. ¿Por qué? Porque a menudo estamos ciegos a ellas, las hemos normalizado. Si no las identificamos y les ponemos nombre, no nos responsabilizaremos de ellas y nos condenaremos a repetirlas de forma inconsciente, generando más violencia.

Esta lectura puede remover conciencias y activar conflictos internos de nuestra infancia. Nuestra intención no es, en absoluto, generar culpa o más presión. Más bien al contrario. Porque la culpa nos hace víctimas y lo que nosotras proponemos es tomar el poder a través de la responsabilidad personal. Solo responsabilizándonos transformaremos nuestra realidad y la de nuestros hijos.

Si bien esta advertencia está diluida en el contenido de este libro, nos importa dejarla clara desde el inicio, para que te acompañe y puedas integrar adecuadamente lo que tratamos de explicar: *todos tenemos una parte potencialmente violenta dentro de nosotros.* Aunque sea sutil o a veces invisible. Es nuestra parte herida, el ego, nuestro instinto de supervivencia. Como forma parte de nosotros, saldrá en determinadas situaciones y circunstancias que supongan un estrés o un desbordamiento emocional. *Queremos transmitirte el mensaje de que está bien*, no se trata de reprimir o negar esta parte de nosotros mismos. Querer hacerlo es ir en nuestra contra, y el resultado suele ser que aquello que queremos evitar acaba siendo multiplicado por dos. Perder los papeles, gritar, sacar tu parte agresiva, etcétera, también *es humano*. No estamos justificando la violencia, no es eso. Lo que queremos decir es que es legítimo no poder controlar tu ego siempre y en todo momento. Soltemos la culpa y démonos permiso para observar esa otra parte nuestra, aunque nos disguste, y hagámoslo con mucha compasión y toda la amabilidad posible hacia nosotros mismos.

Somos duales. Nos queremos relacionar desde el amor, y la falta de amor genera violencia. Son las dos caras de una misma moneda. Todo es cuestión de grado e intensidad. La violencia es una de nuestras sombras. Aquella que nos cuesta reconocer en nosotros mismos y que sale disparada en situaciones límite, sin control. ¿Qué hacemos entonces? ¿Tenemos que resignarnos? No hay que resignarse, pero sí dejar de resistirse. Esto es precisamente lo que predican y hacia donde apuntan todos los caminos de crecimiento personal: eres una persona sensible a las emociones de los otros y, además, sin proponértelo, también puedes ser fría e insensible. Ambas facetas forman parte de ti. Acepta esa otra para poder responder de forma adecuada cuando se activa. Esto es, para perdonar y perdonarte, para reparar, tomarte un momento y seguir adelante acumulando aprendizajes.

Nuestra propuesta es mirar con curiosidad nuestra parte violenta, observando qué hay detrás, cuál es su función, qué información nos da... Aunque solo sea en un 2%, está ahí: ¿qué quiere decirte? ¿para qué te sirve? De esa respuesta obtendrás un regalo. Siempre hay una necesidad detrás de la sombra que lucha disfuncionalmente para que se la escuche. *Detrás de cualquier violencia siempre hay una necesidad escondida no satisfecha*. Cuando se dispara esta parte violenta suele ser porque no estamos conectados con lo que ocurre en nuestro interior. Así que, una vez que hemos visto e identificado nuestra emoción y necesidad, llega el momento de responsabilizarnos y construir algo positivo: *el camino es el cuidado de uno mismo y de los demás*.

Si durante la lectura de este libro se dispara el piloto automático y te culpas por algunas de tus sombras y reacciones, para, respira y mírate con compasión y amabilidad. *Escúchate. Siente curiosidad sobre lo que te impulsa a actuar o comportarte así.* Escucha lo que tiene que decirte, toma su regalo y dale espacio en tu vida. Así, esta violencia se rebajará y desaparecerá. Somos humanos, somos duales, estamos hechos de luces y de sombras. De contradicciones e incoherencias. No te culpes por ellas, solo sé consciente y haz que sumen.

Y recuerda...

*Tus hijos no necesitan una madre o un padre perfecto, sino uno humano y consciente.»*

LAS AUTORAS

pp. 15-17

**Para más información:**

Paloma Cordón
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442
gduran@planeta.es