

CUANDO

Cómo
provocar cambios
radicales en el
comportamiento
de tus hijos

LOS

PADRES

CAMBIA

TODO

CAMBIA

PAUL DIX



PAUL DIX
CUANDO LOS PADRES CAMBIAN,
TODO CAMBIA

Cómo provocar cambios radicales en
el comportamiento de tus hijos

Traducción de Noelia González Barrancos



temas de hoy

Título original: *When the Parents Change, Everything Changes*

© Paul Dix, 2023

© por la traducción, Noelia González Barrancos, 2024

Corrección de estilo a cargo de Cristina Baquerizo

© Editorial Planeta, S. A., 2024

temas de hoy, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

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

www.planetadelibros.com

Primera edición: enero de 2024

ISBN: 978-84-19812-24-7

Depósito legal: B. 21.797-2023

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Blackprint CPI

Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

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.



ÍNDICE

<i>Introducción: El cambio empieza en casa</i>	11
1. El último grito	25
2. Así se hacen aquí las cosas	43
3. Crianza positiva y relacional	63
4. El progenitor contraintuitivo	87
5. A reiniciar las normas	107
6. Mantras positivos, guiones potentes	129
7. Momentos inestables	149
8. Consecuencias proporcionadas	171
9. Reparación restauradora	197
<i>Conclusiones: El compromiso de los padres</i>	223
<i>Epílogo</i>	235

1 EL ÚLTIMO GRITO

Cómo ser un adulto bien regulado
emocionalmente

Déjame darte la oportunidad de proferir tu último grito.
Uno más por la causa.

Tiene que ser un grito en condiciones. No te contengas. Abre la ventana y grítale al mundo, a la luna o al vecino desquiciante que corta el césped a las siete de la mañana. Sumerge la cabeza en el agua de la bañera y grita. Móntate en el coche, sube el volumen de la radio y dalo todo.

Bien hecho. Que sea la última vez que malgastas tantísima energía en algo tan inútil.

La ira no es un método eficaz para relacionarte con tus hijos, ni contigo mismo, la verdad sea dicha. Levantar la voz llama a la confrontación y desencadena respuestas airadas. Merma la autoestima de tu hijo, provoca ansiedad y promueve incluso un mal comportamiento en el futuro. Ojalá fuera tan inaceptable socialmente como saltarse la cola en la oficina de Correos.

Tienes que ser la persona más calmada, la más racional y la más comedida. Incluso con adolescentes que parecen estar a punto de escapar a tu control. Incluso con niños pequeños que parecen no atender a razones. Incluso en tus momentos de mayor debilidad.

Gritar no forma parte de la crianza: es una decisión. Si quieres cambiar tu comportamiento como progenitor, el primer paso es encontrar el modo de controlar tus emociones, de aprender a ser un adulto bien regulado emocionalmente.

Las recaídas

La mayoría de los progenitores ya saben todo esto. Saben que gritar no ayuda. Saben que el sueño es ser un monje zen que asiente en silencio y sabiamente mientras todo lo que le rodea se sume en el caos.

Todas las personas con descendencia han experimentado esta lucha. En una ocasión, cuando mi hijo pequeño tenía dos años, fuimos en coche desde nuestro hogar en Londres a Oxford. El trayecto no era especialmente largo y, en circunstancias normales, hubiera sido bastante agradable. Lamentablemente, mi pequeño atravesaba una fase de llantos y gritos prolongados. Los motivos no estaban claros. Es posible que le gustara el caos, nada más.

Esa mañana no quería estar en el coche ni sentarse en su sillita. En cuanto salimos, se puso hecho una fiera. Nos pasamos una hora haciendo todo lo que pudimos

para calmarlo: usamos distracciones, chucherías, le ofrecimos dinero contante y sonante... Pero nada de aquello dio resultado, de hecho, puede que solo lograra empeorar las cosas.

Suelo ser bastante solvente a la hora de ignorar este tipo de rabietas. Sin embargo, esta vez fue diferente: el ruido era incesante, fuerte y penetrante. Al final, cuando estaba a tan solo dos calles de nuestro destino, estallé. Aparqué en una calle lateral, salí del coche con todo el dramatismo que fui capaz de desplegar y grité a voz en cuello: «¡¡¡NO ME VUELVO A MONTAR EN UN COCHE CON ESTE CRÍO NUNCA MÁS!!!».

Hubo una pausa. Mi compañera señaló amablemente que iba a ser complicado satisfacer mi deseo si queríamos volver a viajar en familia alguna vez en la vida. Sugirió que completáramos el trayecto, puesto que nuestro destino estaba a unos metros. Volví al coche a regañadientes, murmurando para mis adentros, y reanudamos el camino. Los gritos continuaron.

Nadie es perfecto. Yo estoy muy lejos de serlo. Y, aun así, muchos tenemos la sensación de ser increíblemente pacientes durante mucho rato para acabar saltando y explotando de la manera más inapropiada y en los momentos más inesperados (por ejemplo, a cincuenta metros del destino). No hay progenitor que no haya experimentado estas cosas. Todos nos hemos martirizado por ellas. Todos hemos intentado dar con una estrategia para acabar con ellas. Sin embargo, la mayoría de estas estrategias no funcionan porque nunca llegamos al fondo de lo que nos hace estallar. Créeme, me ha pasado.

Dar con la tecla

¿Qué sucede en esos momentos? Estas explosiones tienen mucho que ver con la parte del cerebro encargada de regular las respuestas emocionales. La amígdala está diseñada para mantenerte con vida gracias a que reacciona a todo aquello que percibe como una amenaza de vida o muerte. En los tiempos actuales, la amígdala provoca a menudo reacciones emocionales exageradas ante situaciones que no ponen para nada nuestra existencia en riesgo.

Las estrategias que ofrece el cerebro no son sofisticadas, puesto que nos obliga a elegir entre salir corriendo, plantar cara y pelear, quedarnos inmóviles para evitar ser devorados o, simplemente, someternos y rendirnos. Es posible que, si nos encontramos ante un oso cabreado, una de estas opciones sea la idónea. En cambio, quizá sea necesario mejorar la respuesta cuando nos enfrentamos a un niño frustrado.

La mente emocional hace estragos en nuestra habilidad de ser racionales y coherentes. Sin embargo, si concentras la energía en controlar tus emociones en lugar de en intentar controlar al niño, no se tarda en advertir un progreso.

Para empezar, es necesario dilucidar las razones por las que tu retoño desencadena en ti una respuesta emocional tan desproporcionada. ¿Sabes qué tecla es la que toca? ¿Sabes qué son esas teclas?

La crianza está estrechamente ligada a nuestras preocupaciones, culpas y deficiencias personales: pro-

yectamos nuestras ansiedades en nuestros hijos, nos vemos representados en su comportamiento, hasta el punto de que su conducta nos pueda parecer un reflejo directo de nuestra manera de educarlos. En ocasiones puede parecer que tus hijos no te quieren, no te aprecian o no te valoran como progenitor, lo que para muchos puede ser un gran desencadenante. Esto significa que tu respuesta al mal comportamiento está cargada de antemano con el miedo a que quizá seas el peor progenitor del mundo. No lo eres, pero tienes que averiguar qué es lo que te hace perder la cabeza y por qué para poder reconocerlo cada vez que suceda.

En algunos casos, se trata de una respuesta que tiene su origen en un trauma. Tal vez vivieras experiencias traumáticas físicas o psicológicas en la infancia. Quizá hayas desarrollado una actitud de hipervigilancia ante las amenazas percibidas. Como resultado, es posible que la respuesta de la amígdala se active antes de que el pensamiento racional haya tenido tiempo de empezar a vestirse. Si has dependido de esta respuesta durante la infancia para mantenerte a salvo, cuesta reaccionar de un modo menos instintivo cuando se es adulto.

Con mucha frecuencia, se trata de una reacción basada en el miedo. Una reacción FEAR ('miedo' en inglés): Falsas Expectativas con Apariencia de Realidad. Proyectamos nuestras propias ansiedades absurdas en nuestros hijos. De este modo, el niño que rasca torticeramente una hora para jugar a videojuegos a altas horas de la noche desencadena una cascada de falsas expectativas. La preocupación escala desde un «No es de fiar», pasa por

un «Qué otras mentiras me habrá contado» y desemboca en un «Acabará en la cárcel por fraude, seguro». Ya sea tu pequeñín de tres años que se come a escondidas una galleta de más o tu hija de catorce que se escabulle para ver el carnaval de Notting Hill, antes de que tengas la oportunidad de hacer nada práctico para encontrarla, el terror te paraliza la mente: ¿se estará dando un atracón de pollo jamaicano o la habrá secuestrado el asesino del hacha a punta de cuchillo? ¿O se habrá unido a los que llevan el *sound system* y escapado a Kingston, Jamaica?

Estos miedos a que tu vástago vaya por mal camino son intensos, y con razón. La preocupación parental nace a la vez que tu hijo y dura toda la vida. Aun así, puedes evitar que afecte al modo en que gestionas su comportamiento.

Llevará algo de tiempo, pero cuanto mejor conozcas tus teclas, menos proclive serás a que alguien las toque. En menos que canta un gallo, a tu progenie dejará de atraerle hacerlo. Al parecer, habrá dejado de funcionar.

Hábitos de un adulto bien regulado emocionalmente

Una manera de descubrir cuáles son tus teclas es la introspección atenta, un pequeño examen de tu propio comportamiento. Durante cinco días, anota todas las ocasiones en que la respuesta hacia tu hijo es instintivamente emocional. Descubrirás que, independientemente del contexto, hay ciertos comportamientos que desen-

cadenan en ti una respuesta dura de forma casi automática. La mayoría de estos comportamientos son evidentes, repetitivos y predecibles. Es muy probable que acabes con cuatro o cinco categorías principales y una tabla de conteo.

Apunta también las horas en que estas teclas emocionales son más proclives a activarse. ¿Te las tocan con más facilidad cuando das señales de cansancio, de agotamiento por el trabajo o de agobio? Anota el momento del día en que estás inestable. Hazlo correctamente y, al llegar al quinto día, ya habrás comenzado a reaccionar de un modo diferente. El mismo acto introspectivo hace que tu consciencia entre en acción y empiece a recordarte las cosas.

Una vez detectadas las teclas, puedes empezar a deshacerte de ellas, aunque no siempre resulte fácil. Cuando las teclas se tocan constantemente, la tentación de gritar puede parecer irresistible. En cambio, tú sabes que tienes la capacidad de evitar explotar porque a menudo te encuentras en lugares donde los estallidos emocionales son inaceptables. Tienes la determinación suficiente para no gritarle un «Te puedes meter el trabajo por el...» a tu jefa cuando te envía correos para controlar todas y cada una de las tareas que desempeñas. Te armas de la paciencia necesaria para no berrearle a la cara al señor que pasa las verduras a velocidad de tortuga por el escáner de la caja automática del supermercado.

Tienes la habilidad de controlar las emociones: solo tienes que aplicar esa habilidad con tu progenie.

Es evidente que tu retoño no es tu compañero de compras, ni siquiera tu jefe, aunque a veces lo parezca.

Todo lo que tiene que ver con la crianza es personal y un campo de minas emocional en potencia: «Si sigues haciendo eso, voy a gritar», «Esos golpecitos me vuelven loco», «No soporto que dejes las luces encendidas, me enfurece». Da la sensación de que todas sus decisiones revelan tus carencias como educador y que lo que hacen está ligado a cómo te sientes.

Así que tienes que darte tiempo, más que en el trabajo o la caja automática del súper. Aprende a hacer una pausa. Cuando sientas que las emociones se están acumulando, haz una pausa. Prueba con la respiración 7/11 (cuenta hasta siete mientras inspiras a través de la nariz y hasta once mientras expulsas el aire por la boca) para bajar el ritmo cardíaco. Tómate un segundo para relajar por completo los pulgares* (concentrarte un momento en otra cosa ayuda a alejarse del caos). Esperar no es señal de debilidad.

Prueba a hacerlo ahora que estás en calma. Inspira y espira. Imagina que te alejas de una situación peliaguda y piensa en cómo te sientes. La pausa estratégica debe convertirse en el recurso por defecto en los momentos de alta intensidad dramática, tan predeterminado que dentro de poco nadie tendrá que pensar en ello.

Ensayos previos a la gran noche

Una vez desarrollada tu estrategia, practícala. A menos que ensayes de antemano cómo mantener la calma, no

* Reconozco que yo no soy capaz de hacer esto aún, pero...

serás capaz de hacerlo cuando lleguen los momentos complicados.

Considérate un actor que se está preparando para su gran oportunidad. Te estás aprendiendo las frases del personaje principal: el adulto bien regulado emocionalmente. Tu público (tus vástagos) no tardarán en tirarte rosas al escenario mientras recibes la ovación en pie de los vecinos. De momento, el ensayo lo es todo.

En la práctica, esto implica visualizar los momentos difíciles antes de que ocurran. Vuelve a tu lista de teclas y piensa en cómo te sientes cada vez que alguien toca una de ellas. Enfrentate a los momentos difíciles de antemano. ¿Cómo vas a responder?

Con el suficiente ensayo, podrás eliminar casi cualquier cosa capaz de delatar tu respuesta emocional. Obsérvate en el espejo e intenta reproducir tu reacción física habitual. Despójala de todo: la cara de fastidio, el chasquido de la lengua, el encogimiento de hombros, la aspiración de aire entre los dientes... Elimina todo atisbo de agresión o frustración. Que no quede ni pizca de ira, ni chispa de irritación. El ceño fruncido, los labios apretados, los ojos en blanco...

A continuación, céntrate en el tono de voz. Di palabras en voz alta para ver cómo suenan. Repítelas eliminando cualquier rastro de dureza. Observa si eres capaz de decirlas de un modo más controlado, menos combativo y más amable. Imagina que le estás hablando a tu hija mientras su maestra te está escuchando. Elige un tono con el que te sentirías satisfecho en público.

A continuación, piensa en las palabras. Ensaya lo que quieras decir la próxima vez que tus emociones se acumulen. El lenguaje que utilices debe ser desapasionado. Cíñete a los hechos, evita culpar, avergonzar y juzgar. Se puede aprender a ser el progenitor más razonable incluso en las circunstancias más irracionales. Con el tiempo lo conseguirás.

Cubriremos todas estas áreas en detalle más adelante. Por ahora, límitate a reflexionar sobre ellas por un segundo. Puedes aprender a ser inquebrantable e inmovible ante el mal comportamiento. Puedes aprender a dejar de lado tus sentimientos y mostrarles a tus hijos una respuesta racional a su comportamiento. Tus emociones solo conseguirán empañar ese camino.

Estás ensayando el papel de progenitor perfecto y regulado emocionalmente. A la larga, se te olvidará que es un papel que tuviste que fingir.

Cinco formas de mantener el control

- *Antes de intervenir, detente.* Tómate un momento para analizar la situación y pensar en cómo obtener el resultado más satisfactorio para todos.
- *No juzgues la situación inmediatamente.* Es fácil optar por juzgar primero y preguntar después. Sin embargo, el juicio instantáneo tan solo incita a una respuesta defensiva por parte del niño y obstaculiza la verdadera lección. No puedes enseñar nada de un modo adecuado si te precipitas a la hora de sacar conclusiones.

- *Pospón las decisiones.* Sobre todo en lo que respecta a las consecuencias. Acostúmbrate a decir: «Tengo que pensar en lo que va a pasar ahora» o «Volveremos a esto más tarde» (más sobre esto en el capítulo 8).
- *Considera los momentos difíciles tal y como son en realidad.* No son otra cosa que una prueba de tu propio comportamiento, control y habilidad para autorregularse.
- *Recompensa tus éxitos.* Date una palmadita en el hombro cada vez que consigas gestionar con éxito una situación en la que antes te hubiera embargado la emoción. Se sienten un verdadero bienestar y satisfacción cuando te das cuenta de que hay otro modo de hacer las cosas y que es mejor para todos.

La campana de Pavlov

Es necesario reflexionar también sobre qué hábitos cotidianos nos inducen a gritar, aunque sea sin darnos cuenta. En el caso de algunas familias, los gritos superfluos son los que hacen que se intensifiquen las emociones. No se grita por enfado, sino por conveniencia.

En estas casas, gritar es un mando a distancia. Significa que no tienes que moverte del sitio, que puedes gritar órdenes y dar por hecho que han sido escuchadas, interiorizadas y cumplidas. De este modo estás exento de responsabilidad y el niño tendrá la culpa si no ha obedecido y hecho de inmediato lo que se le ha dicho.

Mejor aún, te has ahorrado el viaje escaleras arriba, cruzar la sala de la tele y recorrer el pasillo.

Sin embargo, esta estrategia puede tener consecuencias imprevistas. El primer grito puede ser bastante informal. El segundo será más imperioso. La tercera vez que grites, lo harás a voz en cuello y añadiendo un toque de irritación. Esto suele provocar las siguientes respuestas: «¿Qué?!» o «¿Por qué me gritas?!» o «¡¡¡LLEVABA LOS PUTOS CASCOS!!!». En cuestión de segundos, todo el mundo ha perdido la calma.

Gritar es un falso ahorro. Te ahorras unos pasos en el momento, pero no es nada rentable en el futuro. Así pues, haz tuya la máxima «Nosotros no gritamos». Deja de usar el mando a distancia. Levántate, camina hasta donde tengas que ir y habla, no grites, aunque solo sea para comunicar la buena noticia de que la cena está lista. Cuando vayas y hables con las personas con quienes tengas que hacerlo, acabarás de inmediato con las voces en casa. Las peticiones serán más calmadas, atendidas con más gracia y satisfechas con menos gruñidos. Todo el mundo se acostumbrará a hablar cara a cara.

Ni que decir tiene que hay ocasiones en que no es posible dedicar diez minutos a reunir pacientemente a todo el mundo. Para esas ocasiones se requiere una campanilla, como la que quizá usaran tus profesores de primaria en el patio.

Me explico: una campanilla suena fuerte, se reconoce al instante y no depende de una interfaz digital ni de que nadie decida cuándo quiere leer un mensaje. Establece lo antes posible en la vida de tu hijo la asociación

entre la campanilla y que la comida está lista. Tócala antes de cada comida, aun cuando la criatura sea tan pequeña que se siente en la trona. Repite la conexión positiva entre la campanilla y la comida y tus vástagos acudirán corriendo cada vez que la oigan. De este modo, se elimina el estrés de intentar terminar de cocinar mientras se llama a todo el mundo a la mesa.

Esta acción implica además que estás condicionando deliberadamente a tu pequeño humano a la campanilla, lo cual resultará muy útil si necesitas hablarle del estado de su habitación, de por qué no ha hecho los deberes o de por qué hay un peluche colgando de una soga por la ventana. Una vez arraigada la rutina de la campanilla, puede utilizarse para convocar a los niños por cualquier motivo.

Ojo, no debes abusar de ella. Si se utiliza con moderación por motivos no relacionados con la comida, se aceptará. Sobre todo si hay una galleta de sobra a mano para reafirmar el desencadenante campanilla-comida. Tócala a todas horas y la campanilla perderá su magia.

Saber cuándo alejarse, saber cuándo huir

Tal vez no siempre sea posible poner cara de póquer. Tu hijo te está leyendo constantemente y con pericia de experto. Aunque creas que controlas todas las señales físicas capaces de revelar tu frustración, si por dentro aún estás en ebullición, es inevitable que te delates.

Las microexpresiones son difíciles de ocultar. Me refiero a las señales no verbales que expresan estrés, frustración o ansiedad. Un ceño fruncido, un tic en la comisura de los labios o morderse la lengua son algunas de ellas. Durante una conversación difícil es probable que tu hijo esté hipervigilante. Quizá esté buscando cualquier pista capaz de revelar cómo te ha afectado su comportamiento.

Si tus microexpresiones revelan tus verdaderas emociones, el niño verá que estás luchando por mantener la calma. Te notará controlado y descontrolado a la vez.

Así pues, habrá momentos en que sea necesario alejarse de una conversación para proteger a todo el mundo. Pero no te vayas haciendo aspavientos. Explica que necesitas tiempo para recapacitar sobre qué hacer a continuación. Deja todas las opciones abiertas (es decir, no digas: «Bueno, me voy a idear el castigo más malvado del mundo para vosotros»). Averigua qué te ayuda a hacer una pausa, recomponerte y reaccionar con serenidad. Practica cómo regularte incluso en medio de una crisis.

Durante este tiempo, vuelve a plantear el incidente en tu cabeza antes de intentar abordarlo. Obsérvalo con más distancia. ¿De qué se trata realmente y por qué te ha irritado tanto? ¿Qué límite debes subrayar? ¿Cómo puedes abordar el comportamiento sin atacar el carácter de tu hijo? ¿Cuál podría ser la mejor solución para todos?

Racionaliza lo que sea que tengas delante. Resiste el impulso de dejarte llevar por las emociones. Es solo un

comportamiento, un instante. No significa nada y no es señal de que seas un educador terrible.

Hasta podría ser una oportunidad. La coyuntura ideal para comprobar si el tipo que ha escrito este libro tiene razón. Primer principio: cuando los padres cambian, todo cambia.

PONTE A PRUEBA

- Rétate a ti mismo a pasar toda una semana sin proferir un grito. Sin pasar de cero a cien, sin reprimendas a todo volumen, sin explosiones verbales desproporcionadas. Si puedes hacerlo una semana, podrás hacerlo dos. Quizá más.

TEN EN CUENTA

- Las recaídas. Puede que al principio solo grites una o dos veces. No dejes que un mal día acabe con tu determinación. Vuelve al buen camino y revisa de qué otra manera podrías reaccionar para la próxima.
- No relaciones la ausencia de gritos con no intervenir. Hay que abordar el mal comportamiento, pero de otra manera. No abandones tus normas habituales. Se trata de exigir su cumplimiento sin atisbo de enfado, frustración o pánico.
- No pienses que has descifrado tu regulación emocional en pocos días. Como todo en la vida, hace

falta práctica y un compromiso diario con la serenidad. Tus emociones pueden secuestrar inesperadamente tu enfoque racional en cualquier momento. La regulación emocional es un reto diario.

PÍLDORAS INFORMATIVAS

- Crea un espacio de calma donde puedas mantener tus emociones bajo control. Para muchos, ese lugar es el baño, pero espero que haya también otras opciones mejores. Utiliza tu lugar de calma cuando tu comportamiento sea inestable y tengas las emociones a flor de piel. Coloca en ese lugar una nota con las razones por las que has decidido hacerte con el control de tus respuestas emocionales y recuérdatela cada vez que estés al límite.
- Intenta mirarte en un espejo después de un momento emocionalmente intenso. Comprueba si detectas alguna señal física que pueda delatar tu respuesta emocional. Luego practica: adopta una cara de póquer para corregir el comportamiento y vuelve a comprobar tu lenguaje corporal.
- El sueño y la regulación emocional son viejos amigos. A mayor descanso, más calma. Soy consciente de que, si ahora mismo estás durmiendo con un niño de tres años, con otro de diez, que encima está enfermo, y con el perro, es muy probable que

no puedas resolver el problema de la falta de sueño y, francamente, que te lo señalen una y otra vez no ayuda... Vale, vale, me callo... Pero si puedes dormir más, aprovéchalo e incrementa tu estado de paz.