

MAR PÉREZ JIMÉNEZ
**EN MI JARDÍN
INTERIOR**

Cómo cultivar
la interioridad
en Educación
Infantil



COMPRA *ONLINE*
EN **PPC-EDITORIAL.ES**

1

Previos a tener en cuenta

1 ¿Por qué cultivar la interioridad?

Trabajar la interioridad supone iniciar un camino donde el horizonte es vivirnos desde lo más auténtico de nosotros mismos, desde lo que realmente **somos**, desde la aceptación y la autovaloración; intuir que es en ese precioso “jardín interior” que todos poseemos donde existe la posibilidad de encontrarnos con Aquel que nos habita; y esa búsqueda de nuestro verdadero ser y de Dios tiene, en sí misma, todo el sentido. Pero, una no puede evitar dar otras razones que ha ido descubriendo al vivir esta hermosa experiencia.

Estamos ante un momento evolutivo ideal para ofrecer hábitos y rutinas que van a influir decisivamente en el crecimiento armónico y equilibrado de los niños.

En los últimos años he podido observar, entre otras cosas, que los niños que nos llegan a las aulas suelen venir estimulados en exceso y con escasas herramientas de control. Es por esto que me planteo intentar un cambio de enfoque donde la motivación ceda un espacio a la pausa.

Ese exceso de estimulación sensorial reinante en la vida de nuestros alumnos, ya desde la cuna, en muchos casos acaba provocando dispersión, déficits de atención y escasa capacidad de concentración. Una propuesta basada en la relación, la serenidad y la calma es una buena herramienta para actuar a este nivel.

Asimismo es importante, para un desarrollo personal completo, iniciarles en un elemental manejo de sus emociones. Les acompañaremos en el proceso de identificar, nombrar y responder controladamente a todo eso que se va moviendo dentro de ellos. En este sentido, va a jugar un papel decisivo también su capacidad para salir de sí mismos, descubrir al otro e iniciar con él una relación. Además, el contacto físico es una necesidad elemental del ser humano que el individuo va a intentar satisfacer de un modo u otro. Si somos capaces de ofrecer y canalizar experiencias de contacto físico positivo estaremos haciendo una importante inversión a la hora de evitar conductas potencialmente agresivas que de fondo, en muchos casos, simplemente son una forma de buscar contacto con el otro.

En ese proceso de ir contactando con su interior, buscamos que los niños se formen una imagen positiva de sí mismos, que va a proporcionarles mayor seguridad y progresiva autonomía a la hora de asumir responsabilidades y afrontar nuevos retos. Van a construir su autoestima fundamentándola, no tanto en lo que son capaces de **hacer** bien, como en lo valiosos y llenos de posibilidades que **son**, más allá de actuaciones concretas. Con ello se va a mejorar también su tolerancia a la frustración, al no ponerse en juego su valía personal en una situación de fallo o error.

Finalmente, no podemos olvidar el intento de cultivar la dimensión espiritual que es inherente al ser humano. Como los niños aprenden por imitación deberemos ser modelos y referentes a la hora de ir explicitando aquello que va más allá de lo tangible. A partir de la experiencia de amor incondicional de sus padres, los niños pueden acceder a una experiencia primera de presencia de Dios en su vida. Hemos de poner mucho cuidado en las referencias que damos para ayudar a que esa primera imagen de Dios con nosotros sea cercana y amable.

En resumen, tenemos ante nosotros la posibilidad de ofrecer a nuestros alumnos un bagaje de recursos y de herramientas tanto de conocimiento, como de control y crecimiento personal que al final van a ser un regalo del que podrán disfrutar toda una vida.

2 ¿Qué queremos conseguir?

Entendiendo que se trata de un proceso, se plantean unos **objetivos** a largo plazo que, dependiendo del ritmo de cada niño y del grupo, se alcanzarán en distintos niveles al final de la etapa. Se trata de dar los primeros pasos en un camino que se extiende mucho más allá de Educación Infantil e incluso de la escolarización completa, un camino en el que seguir avanzando por siempre:

- Cultivar el silencio y la relajación como herramientas de conocimiento y de control personal.
- Posibilitar situaciones y experiencias de contacto físico positivo.
- Reducir las conductas "agresivas" y mejorar la resolución adecuada de conflictos.
- Favorecer la cohesión entre los miembros del grupo clase.
- Suscitar el sentido de pertenencia e implicación con el grupo clase.
- Despertar la sensibilidad estética y el gusto por la belleza, además de estimular la creatividad.
- Cultivar actitudes de valoración y respeto hacia todos y todo.

- Comenzar cada día con una actitud de agradecimiento por todos los regalos que Dios nos hace.
- Fomentar la seguridad en uno mismo a través de mensajes positivos.
- Promover la autovaloración y un buen autoconcepto.
- Mejorar la predisposición de los niños al aprendizaje a través de la relajación.
- Conseguir un clima de silencio en el trabajo que facilite la atención y la concentración.

3 ¿Cómo trabajamos?

A pesar de que en la explicación de las distintas dinámicas que presentaré más adelante aparecen multitud de referencias metodológicas, creo que puede resultar clarificador detenerse por un momento en este punto.

1. Principios metodológicos

Uno de los **principios metodológicos** fundamentales en la etapa de Educación Infantil es el de **rutinas** y **hábitos**:

- Entendemos como **rutinas** todas aquellas actividades realizadas a diario de manera sistemática y regular. Con ellas se pretende ofrecer al alumno un marco de referencia que le aporte seguridad, y le permita organizar y estructurar sus aprendizajes.
- Los **hábitos** son modos de funcionar aprendidos, que van a permitir al niño integrar esas rutinas tan necesarias en su proceso de crecimiento personal e intelectual.

Es por esto que el trabajo en interioridad, desde mi punto de vista, debe formar parte de la estructura de rutinas planteada en el aula. Es importante, asimismo, que los tiempos reservados para este ámbito sean en un mismo orden cada día y respondan a un esquema muy similar.

2. Espacios y ambientes

Los **espacios y ambientes** que se creen para desarrollar las actividades van a influir decisivamente en la predisposición de los niños hacia ellas. En mi propuesta aparecen dos tipos de espacios diferenciados:

- **Aula diáfana**, que bien puede ser el gimnasio, el aula de psicomotricidad o cualquier otro espacio amplio y despejado de mobiliario.
Debe ser un lugar cálido y acogedor, que permita que los alumnos puedan sentarse o tumbarse en el suelo. Si no fuera así, podría arreglarse utilizando moqueta o alfombras.

En este lugar se llevarán a cabo las dinámicas de más movimiento, o de mayor duración, o a las que queramos darles un protagonismo especial.

- **La propia aula**, en concreto el espacio central destinado a la asamblea. Este será el punto de encuentro para todas las actividades diarias, más pausadas, breves y que forman parte de las rutinas de clase.

En ambos casos hay que cuidar la iluminación, la temperatura y la decoración, sin olvidar incluir signos y referencias que ayuden a los niños a identificar el tipo de actividad que se les propone, por ejemplo, murales, velas, mascota... La representación simbólica es una herramienta en la que los niños, desde su naturalidad y espontaneidad, se sitúan muy bien.

Otro elemento a tener muy en cuenta a la hora de crear un ambiente favorable es la **música** que, con su magnetismo, su magia y su capacidad evocadora, si se elige bien, ofrece un mundo de posibilidades.

3. El papel del docente

Por último, **el papel del docente** que guíe las actividades va a ser fundamental. Con nuestra actitud, presencia e implicación vamos a influir muy positivamente en el modo de participar de nuestros alumnos. En la medida de lo posible, nos dejaremos contagiar por el ambiente que hemos preparado para los peques, y trataremos de conducirnos con movimientos suaves y pausados. La voz, nuestra mejor herramienta de trabajo, ha de acariciar más que hablar, ha de transmitir serenidad y calma. No tengamos prisa, tomémonos nuestro tiempo, vayamos despacio... En la descripción de las actividades, esta propuesta de ralentizar lo que vamos diciendo se observa cuando aparecen puntos suspensivos, que indican una pausa de unos segundos.

Con todo ello, no pretendo decir, en absoluto, que el horizonte sea conseguir un entorno de silencio absoluto y permanente en el aula, cosa que, por otro lado, no sería posible. Los niños de esta edad necesitan moverse, experimentar con su propio cuerpo y con el entorno, hablar, manipular, y, de hecho, en las sesiones de interioridad mucho de esto estará presente. Pero creo que, en ciertos momentos, sí se ha de buscar ese clima de calma y silencio, que va a permitir al niño contactar consigo mismo y ser consciente de lo que está viviendo.

4 Origen y estructura

El planteamiento inicial partía de cuatro sesiones de interioridad de unos treinta minutos de duración, diseñadas para vertebrar el proceso y desde ahí ramificarse hacia otras áreas. Tras varios años de trabajo y tratando de dar respuesta a lo que iba encontrando, este enfoque se fue modificando para llegar a la propuesta que se hace en estas páginas.

A partir de estas primeras experiencias, que resultaron altamente gratificantes, la motivación personal y la fe en el proyecto crecen día a día. Es un momento donde la lectura y la formación en interioridad se complementan con la experiencia que voy viviendo en el aula. Por eso, estructuramos la experiencia a partir de las vivencias y descubrimientos en el aula:

- La acogida que tiene entre los niños.
- La observación de los efectos positivos sobre la clase.
- La inclusión y revisión de nuevas propuestas que vienen de diversas vías con más recorrido.
- Los ajustes y adaptaciones a las distintas edades...

Con todo ello se va depurando el primer proyecto a la vez que crece el entusiasmo por esta apasionante aventura.

Desde ahí empiezo a vislumbrar que la opción por **la interioridad** debe formar **parte de la vida escolar diaria y se debe incluir dentro de la adquisición de hábitos y rutinas que es un principio metodológico esencial en la etapa de Educación Infantil**. Por tanto, la propuesta que hago es fundamentalmente de **cotidianeidad**, aunque se verá enriquecida e impulsada por sesiones de interioridad más completas.

De esta forma, para cada nivel se hace un planteamiento global de **rutinas** para que sean incluidas en la dinámica del curso, al que se le dedican unos espacios y tiempos concretos:

- ¡Buenos días!
- Vuelta a la calma
- Resolución de conflictos
- En las tareas
- Juegos y dinámicas
- Actividades especiales

Finalmente, para completar y enriquecer el trabajo diario se incluyen las **propuestas más específicas**, que se concretan en tres ámbitos:

- Visualizaciones
- Sesiones de interioridad
- Talleres de interioridad

Debo constatar también que **educar en interioridad** va íntimamente **ligado** a educar en el **ámbito emocional** y, por tanto, este será un campo de gran relevancia en este proyecto.

4

Con las familias

El ámbito de aplicación de la propuesta que se hace en estas páginas es, sin duda, el escolar y quienes la llevarán a cabo serán docentes. Pero también está fuera de toda duda que la colaboración con las familias es fundamental para llevar a buen puerto cualquier empresa que nos propongamos con los alumnos. Es por ello que me planteo dedicar este capítulo a dar algunas pistas que puedan ayudar a las familias a conocer, a apoyar, e incluso, a aplicar recursos relacionados con la interioridad y con la educación emocional.

A través de las reuniones generales de padres y de las tutorías particulares, los padres de los alumnos deben estar informados del trabajo que se va haciendo con sus hijos a este nivel. Por otro lado, se podría pensar en una Escuela de Padres donde se ampliara la formación y se proporcionaran las herramientas necesarias para una mayor intervención por su parte. Finalmente, se puede invitar a las familias a participar en el proyecto por medio de algunos recursos editoriales como el libro viajero o el cuaderno de las familias.

Por mi parte, quisiera tocar algunas cuestiones que, según mi experiencia, preocupan a los padres, o no tienen claro cómo enfocar, y que creo que se pueden iluminar desde la perspectiva de la interioridad.

1 Parar, un verdadero regalo

Ya se ha comentado con anterioridad lo beneficioso de interrumpir dinámicas de prisas y agitación, para incluir una pausa. Si es cierto que, cada vez más, los niños viven de forma habitual situaciones de estrés, no lo es menos que a los adultos nos ocurre exactamente lo mismo, o incluso peor. Nos hemos montado un plan de vida donde cada minuto que estamos despiertos tiene su quehacer; donde triunfan la comida rápida, los viajes 'expres' y las dietas milagro; donde se espera de nosotros eficacia en el trabajo, en la casa, con los niños, con la pareja, con los amigos... Todo esto, que sobre el papel debiera proporcionarnos la satisfacción por el deber cumplido, en realidad lo que está haciendo es generar una profunda sensación de ansiedad, de no llegar a todo. Seamos conscientes de ello o no, una de las principales dimensiones de la persona que se ve afectada es la relacional. Cuando el **hacer** adquiere mayor protagonismo, el **estar** se ve

relegado a un segundo plano. De esta forma queda absolutamente limitada nuestra capacidad de encuentro con nosotros mismos y con los otros, incluidos nuestros hijos. No digo, en absoluto, que esto sea una decisión consciente, sino una consecuencia que se deriva de nuestra forma de vida.

¿Qué podemos hacer para interrumpir esta dinámica? Parar, por un instante tan solo, aunque sintamos que no podemos perder ni un minuto, pero parar.

¿Y parar para qué? Para estar en el momento presente, para dejar atrás lo pasado y para no pensar en lo futuro.

“Si mientras lavamos los platos, estamos pensando solo en la taza de té que vamos a tomarnos al terminar, apresurándonos para sacárnoslos de encima lo antes posible como si la tarea fuera un fastidio, entonces (...) mientras los lavamos no estamos vivos (...) no podemos percibir el milagro de la vida. Y si no lavamos los platos, lo más probable es que tampoco podamos tomarnos una taza de té. Mientras nos la tomamos, estaremos pensando en otras cosas y apenas seremos conscientes de la taza que sostenemos entre las manos. De este modo nos dejamos arrastrar por el futuro y somos incapaces de vivir el presente ni siquiera un minuto de nuestra vida.”

Thich Nhat Hanh,
El milagro del mindfulness

Esa pausa, que va a frenar la velocidad endiablada a la que discurre todo, va a convertirse en nuestra mejor aliada, nos va a permitir dejar de correr sin rumbo para averiguar adónde vamos. Nos va a proporcionar un espacio de reflexión donde preguntarnos por cuestiones esenciales para la vida: ¿Cómo me siento? ¿Qué necesito? ¿Quién soy? ¿Cómo quiero funcionar?

Para que, efectivamente, esa pausa que vamos a regalarnos resulte constructiva, os propongo volver al origen de todo, la respiración.

“Y debo confesar que el poder transformador de la respiración jamás deja de sorprenderme. La respiración, fundamento de nuestra vida, es la cosa más natural del mundo. Respiramos sin necesidad de pensar en ello, pero conectar con el poder de este acto tan sencillo nos ayuda a gestionar más adecuadamente el estrés y a vivir más felices”.

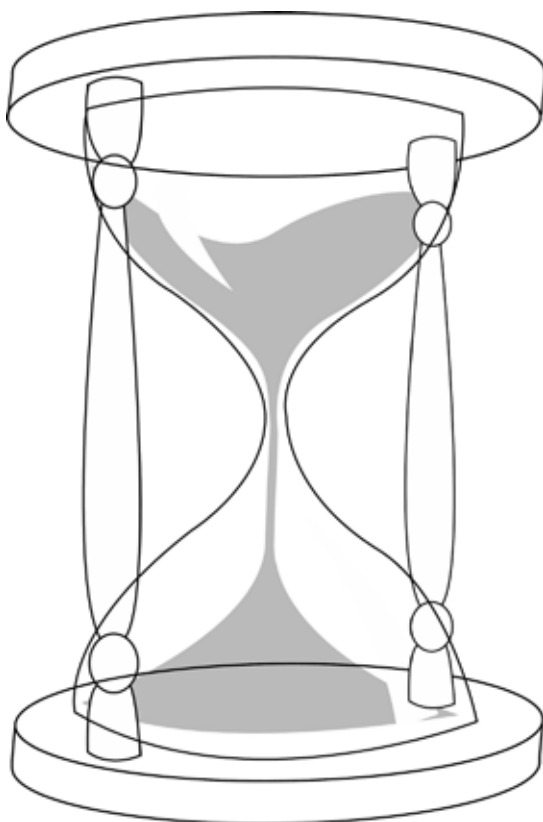
Susan Kaiser Greenland,
El niño atento

Si después de leer estas líneas alguien está pensando en buscar un ratito cada día para hacer una pausa y respirar, ya me sentiría satisfecha. Pero, si me lo

permitís, quisiera daros alguna recomendación que pueda ayudaros a ponerlo en práctica. Realmente, este momento, pensando en adultos, no difiere demasiado de la propuesta que hacía para los niños.

Se trata de buscar una postura que nos resulte cómoda, donde la ropa no nos presione y si nos ayuda, con una música relajante de fondo. Para los comienzos puede venir bien contactar físicamente con la respiración, colocando una mano en el pecho o en el vientre, y así percibir mejor el movimiento. En este caso, la voz que guíe la relajación va a ser interna y a modo de ejemplo podría servir esta fórmula:

Quédate tranquilo... Quieto... Nada importa en este momento salvo estar aquí... No tienes que hacer nada ahora... Solo respirar... Es fácil... Lo haces constantemente sin darte cuenta... Respira pausadamente... Coloca una mano en tu vientre... Siente como el aire entra por tu nariz... Llena tu abdomen... Y sale por tu boca... Despacio... Otra vez... Siente como tu vientre se mueve bajo tu mano... Se llena... Se vacía... Respira... Deja que el aire entre por tu nariz... Y salga por tu boca... Tranquilamente... No pienses en nada... Solo respira... Si te llega un pensamiento déjalo pasar... No lo escuches... No le hagas caso... Mira como pasa de largo... Respira... Estás vivo...



Es posible que en los inicios no seamos capaces de acallar completamente los pensamientos, o que nos sintamos algo incómodos, o que no terminemos de encontrarle sentido... Con todo, os invito a perseverar, son apenas cinco o diez minutos invertidos en vuestro favor. Los primeros beneficiados seréis vosotros, pero también todos los que tenéis cerca. Y recordad algo: vuestros hijos no se plantean la efi-

cia del ejercicio, simplemente lo hacen. Si os permitís vivir de verdad la experiencia, seréis mucho más capaces de entenderla y de recurrir a ella cuando los niños lo necesiten. Porque no se puede ofrecer a otros lo que uno no ha recibido antes.

2 La respiración, fuente de serenidad

Como he comentado anteriormente, hay muchos momentos en los que los niños se sienten airados, o frustrados, o tristes y no tienen otro recurso al que recurrir inicialmente que al llanto. Esta reacción primera es completamente comprensible e igualmente improductiva. Si nosotros hemos hecho la experiencia de pausar la agitación recurriendo a la respiración, o si son ellos los que van aprendiendo a hacerlo, ahí tenemos una herramienta que nos puede ayudar a dar salida a este tipo de situaciones. Tanto si se ha caído y se ha hecho daño, como si no ha conseguido algo que quería, o si no está de acuerdo con una decisión que habéis tomado y se pone a llorar, será complicado intervenir adecuadamente mientras no verbalice lo que le ocurre. Para colaborar en que el pequeño pueda serenarse, vamos a tener en cuenta algunos puntos sencillos, pero que aportan para la resolución de estas situaciones:

- ✓ Nos pondremos a su altura, frente a frente, y buscamos un contacto físico que le proporcione seguridad. Si el niño está muy alterado e inicialmente necesita un abrazo o que lo pongamos en nuestro regazo, lo hacemos y esperamos unos instantes. Cuando se haya calmado un poco lo dejaremos en el suelo, para recuperar la posición que proponía.
- ✓ Le hablaremos con voz calmada. Si la situación provoca tensión en el adulto, es difícil que pueda ayudar al niño. Es importante que seamos conscientes de cómo nos sentimos nosotros, para ceder nuestro puesto al otro progenitor, si fuera necesario, o para buscar la propia serenidad antes de intervenir.
- ✓ Le propondremos unas respiraciones lentas dejando que el aire entre por la nariz y que después lo sople despacio por su boca. A la vez que el niño respira, nosotros también lo haremos soplando suavemente sobre su rostro. De esta forma le ayudamos a descentrarse de lo ocurrido, para colocarse en el momento presente, con una tarea a realizar. En breves instantes el niño dejará de llorar y podrá contarnos lo que le preocupa.
- ✓ Para abordar lo sucedido se podrán aportar datos objetivos que relativicen la situación, proponer alternativas que sean viables o, en muchos casos, simplemente escuchar, pues “la tormenta” ya pasó. Es importante que el niño se sienta acogido en lo que está viviendo, así que se deben evitar comentarios que ridiculicen el hecho, comparen, o minimicen el problema.

A medida que los niños van teniendo experiencias positivas de recuperar la serenidad recurriendo a la respiración, lo harán por sí mismos, o nos pedirán ayuda, si lo necesitan.

3 Me está permitido sentir

En los últimos años, viene adquiriendo una progresiva relevancia la llamada **inteligencia emocional**. Este concepto hace referencia al conjunto de habilidades que nos permiten identificar, valorar y expresar de manera controlada nuestras emociones, a la vez que tratamos de entender las emociones de los otros para, con todo ello, configurar nuestro comportamiento.

Las **emociones básicas o primarias** son las que nos ocupan en este momento del proceso evolutivo de nuestros hijos. Para empezar a aclararnos debemos saber que **emoción** es un estado afectivo que experimentamos como reacción a un estímulo externo y que conlleva cambios orgánicos (estos son en una parte innatos y en otra parte adquiridos por experiencias previas). La función principal de las emociones es la de adaptación al entorno que nos rodea. Las emociones básicas, para la mayor parte de los autores, son seis: **alegría, tristeza, ira, sorpresa, miedo y asco**.

Para poder acompañar a nuestros hijos en el proceso de gestión emocional, lo primero que hemos de tener en cuenta es que las emociones no son buenas o malas, son necesarias para sobrevivir. Gracias a ellas obtenemos energía, evitamos situaciones no deseables, nos orientamos ante los cambios, nos defendemos de ataques o preservamos nuestra salud. Una vez asumido este principio fundamental, habrá que ampliar nuestra mirada y tener presentes otras cuestiones de gran calado.

Las emociones no son voluntarias, llegan sin ser convocadas y sin que podamos hacer nada por evitarlo. Por tanto, mensajes que se utilizan con frecuencia, no tienen demasiado sentido: "No tengas miedo", "Es una fiesta y hay que estar contento", "No te pongas triste". Es más sensato poner nombre a las emociones, actuar con empatía, y de esta forma legitimar lo que el niño está sintiendo: "Comprendo que estés disgustado", "Si algo te asusta puedes contármelo", "Qué sorpresa tan bonita, ¿no? A mí me ha gustado mucho también".

Pero quizá, lo que más va a ayudar a nuestros hijos a gestionar adecuadamente su mundo emocional, es que les ofrezcamos un marco referencial de actuación: "Comprendo que estés disgustado, pero tus juguetes no tienen la culpa y no puedes tirarlos ni romperlos. Si necesitas un ratito a solas puedes quedarte en tu habitación hasta que se te pase el enfado", "Si algo te asusta puedes contármelo y agarrar fuerte mi mano para que te sientas más tranquilo", "Qué sorpresa tan bonita ¿no? A mí me ha gustado mucho también, aunque saltar en el sofá no es una gran idea. Puedes caerte y hacerte daño y, además, estropear el sofá".

En resumen, no se deben valorar como positivas o negativas las emociones, sino la forma de expresarlas; es necesario aprender a identificar y a nombrar lo que se siente; nuestro gran papel es ofrecer a los pequeños alternativas válidas para canalizar todo eso que se mueve en el interior; y, finalmente, ser muy pacientes y constantes en este proceso de crecimiento personal de nuestros hijos.

No quisiera cerrar este apartado sin pararme un instante en la emoción que probablemente crea una mayor inseguridad y hasta impotencia en los adultos: el miedo a lo desconocido, a la oscuridad, a las personas disfrazadas y a tantas otras cosas, es muy común en esta edad. Como he comentado anteriormente, solo el hecho de comprender y acompañar ese momento ya es un gran paso. Pero hay una herramienta específica del trabajo en interioridad que puede ayudarnos mucho; en concreto, respecto a los “miedos nocturnos”. Esta herramienta es la **visualización**. En el capítulo 3 ya se explica de qué se trata, qué criterios se deben tener en cuenta para su aplicación y se da una referencia bibliográfica en este sentido (M. Piera Gomar, 2014:61-77). Si bien todas las indicaciones se refieren al contexto escolar y al grupo clase, también podrían servirnos, en su mayoría, para utilizarlas en casa.

La visualización o imaginación dirigida es una herramienta terapéutica que en los últimos años ha pasado a formar parte del banco de recursos del trabajo en interioridad. La autora, Maureen Garth, ha publicado varios libros en los que recogía los “escenarios amables” que preparaba cada noche para aliviar los miedos de su hija a la hora de irse a dormir. En ellos podemos encontrar multitud de ejemplos similares a los que aparecen en el capítulo 3, dentro del apartado **Visualizaciones contemplativas**. Si nos animamos a intentarlo, creo que se deben tener en cuenta algunas cuestiones:

- Comenzaremos con el pequeño tumbado en su cama y el adulto sentado a su lado, manteniendo un leve contacto en forma de caricia. Si no nos tienen cogidos de la mano, el momento de salir de la habitación, al finalizar, es más fácil.
- Una música relajante de fondo también ayuda, pero la clave va a estar en el tono de voz: suave, cálida y pausada.
- Partiremos de una breve relajación, inicialmente centrada en la respiración, antes de pasar a la visualización propiamente dicha.
- Los escenarios que presentemos serán siempre luminosos y agradables, que evoquen sensaciones positivas, donde el niño siempre tendrá un acompañante amigo al que pueda recurrir si se siente inseguro.
- Para terminar, es fundamental cuidar la conclusión de la visualización y traer al niño de vuelta a casa, evitando que se quede solo en el escenario propuesto, y libre para imaginar un final.

Solo me resta decir que no es imprescindible que haya miedos a la oscuridad o a la noche para animarnos a compartir con nuestros hijos una visualización. Veréis que es un momento especial para terminar el día de forma tranquila, serena y cercana.

4 Creando ambientes favorables

A lo largo de mis años de docencia, he escuchado, de boca de los padres de mis alumnos, algunas situaciones cotidianas que se viven con cierta dificultad. Desde mi punto de vista, en dichas situaciones podemos poner las cosas más a nuestro favor, si cuidamos el ambiente que las rodea. Ya he hablado, anteriormente, de la importancia de cuidar el clima en el que se hacen las propuestas a los niños, de una forma general. En este punto, trataré de detenerme y dar pistas concretas que puedan ayudar en esas situaciones.

1. A la hora de levantarse

Muchas veces, a los más pequeños les cuesta ese primer momento del día y se muestran susceptibles e incluso malhumorados. Así, no es extraño que el momento de levantarse, vestirse, asearse y desayunar para asistir al colegio, en muchos hogares, se convierta en una auténtica batalla campal.

¿Cómo se puede dar la vuelta a esta situación?

En primer lugar debiéramos asegurarnos de que **los niños descansen las horas necesarias**, ya que de otra forma, se sentirán más cansados y alterados. Esto, por otro lado, tiene mucho que ver con otro de esos momentos conflictivos, que no es otro que la hora de irse a dormir, pero eso lo veremos más adelante.

Para que el comienzo del día sea grato tanto para padres como para hijos, os invito a reservar unos minutos para dedicárselos expresamente a ese momento. Despertaremos al pequeño suavemente, acariciando su pelo y manteniendo el dormitorio en penumbra. Después le ofreceremos nuestro regazo para un abrazo prolongado tras el que iluminaremos la habitación. Finalmente, y antes de pedirle que vaya a asearse, podemos verbalizar la suerte que tenemos por comenzar un nuevo día y la cantidad de hermosos regalos que nos esperan a lo largo de la jornada.

Es indiscutible que las mañanas no son fáciles para nadie y que suele haber mucho qué hacer en muy poco tiempo. Pero no es menos cierto que hay una gran diferencia entre arrancar el día con prisas, nervios o discusiones o hacerlo con calma y armonía. De esta forma todos, a nuestro nivel, podremos hacernos conscientes del regalo maravilloso que es el momento presente. Y creedme, con una sonrisa y una caricia todo es más fácil.

2. Vamos a comer

Cuántas veces he escuchado que es imposible que los niños permanezcan sentados mientras comen, que terminen lo que se les pone en el plato, que utilicen los cubiertos... Y al final, para que la comida pueda cumplir su función estrictamente nutricional, se termina dando de comer a los niños mientras ven dibujos en la tele y evitando los alimentos que no les gustan, incluso sin haberlos probado.

Por mi parte, creo que hay otras alternativas que conectan de alguna manera con el concepto de *mindfulness* o **atención plena**; en concreto en una de sus dimensiones fundamentales, donde lo verdaderamente esencial es el momento presente.

Se trataría de utilizar la hora de comer o cenar para disfrutar exactamente de eso, de la comida. En la medida de lo posible nos sentaremos a la mesa toda la familia a la vez. De esta forma proporcionaremos ejemplos adecuados a nuestros hijos, a la vez que creamos un ambiente afectivo más favorable. Si todos estamos sentados, es más fácil que los pequeños lo hagan. Si los adultos toman un determinado alimento, es posible que el niño, por imitación, también lo haga. Si se incluye una pausa para saborear los distintos alimentos, podremos invitar a nuestros hijos a percibir texturas, olores, sabores... Si aprovechamos la mesa compartida para conversar, conseguiremos que cada uno de los presentes se sienta digno de atención y no tenga que buscar el protagonismo de formas menos adecuadas. Pensadlo, ¿qué preferirá vuestro hijo: ver a Peppa Pig mientras mastica y traga lo que alguien le mete en la boca, o disfrutar de sabores nuevos que mamá y papá le ofrecen, a la vez que dedican toda su atención a lo que él tenga que contar?

Al final, de lo que se trata es de aprovechar todas las potencialidades del niño, y del momento, para convertirlas en una experiencia de disfrute personal y familiar. Nuevamente, el reto es dejar para más tarde otras ocupaciones y vivir centrados en el hoy, aquí y ahora.

3. Toca recoger

Después de una tarde estupenda de diversión, y antes de pensar en ir concluyendo la jornada, llega este temido momento en el que hay que dejar la zona de juegos como la habíamos encontrado. Y como si formara parte de las rutinas adquiridas en el funcionamiento familiar, llegan también las protestas, las negativas, los “pero si me ayudas tú...”.

Conectando con el ámbito de la interioridad se me ocurren algunas pistas que podrían ayudar. La primera tiene que ver con el propio juego. A esta edad los niños están capacitados para aprender a utilizar sus juguetes de forma correcta, si nos tomamos el tiempo de enseñarles. Además, pueden y deben aceptar que antes de iniciar un nuevo juego han de recoger el anterior. De esta forma

podrán disfrutar en cada momento del tipo de juego que hayan elegido, a la vez que van adquiriendo mecanismos de control personal que limiten el exceso y la dispersión. No es infrecuente que a la hora de recoger ni los propios padres sepan por dónde empezar, pues los pequeños han conseguido sacar, que no siempre utilizar, todos los juguetes de la habitación. No olvidemos que la desmesura y el descontrol no tienen por qué formar parte de la diversión.

Hay otro recurso que nos puede ayudar mucho en esta y otras situaciones similares. Como ya he mencionado en otras ocasiones, **la música**, si la sabemos utilizar, puede ser una gran aliada. Es una herramienta fabulosa para crear un ambiente determinado o para darle un matiz festivo a una actividad concreta. Se trataría de buscar una canción que los niños asocien a la recogida de la habitación y ponerla cada vez que llegue el momento. En unos pocos días, solamente con escuchar la música, los niños comenzarán a recoger y, además, lo harán de buen grado, pues formará parte del juego.

Por último, la forma de presentar al niño cualquier experiencia influye decisivamente en su actitud. Si el enfoque es positivo porque “eres ya tan mayor que puedes ocuparte de recoger tus juguetes igual que papá y mamá recogen la casa...”, es mucho más fácil obtener una respuesta positiva. Incluso se puede plantear de forma lúdica: “A ver quién termina antes, tú de recoger la habitación o yo de preparar la cena...”. Lo que se persigue no es otra cosa que conseguir **un clima de armonía** donde las cosas fluyan con naturalidad.

4. Hora de irse a la cama

Si hay un momento en el día que destaca por su dificultad en un gran número de hogares es el de **acostar a los niños**. En no pocos casos ocurre que se han creado, sin apenas darnos cuenta, hábitos poco favorables. Si a esto se suman las tensiones propias del cansancio, no es extraño que el final de la jornada, en muchas familias, se ponga un poco “cuesta arriba”. Para invertir la situación es necesario introducir algunos cambios. Nuevamente voy a pedir que aparquemos otras cosas que aún nos quedan por hacer para más tarde y dediquemos toda nuestra atención a este momento.



Vamos a tratar de establecer unas **rutinas** que se repitan cada día y que van a permitir al niño anticipar que llega el momento de irse a dormir. Cada familia debe elegir las suyas dependiendo de su particular realidad, de sus horarios y de la propia organización. A modo de ejemplo, yo hago una propuesta que cada quien podría luego adaptar: recoger los juguetes marcaría el inicio de una secuencia que continúa con bañarse, ponerse el pijama y preparar la ropa del día siguiente, cenar, cepillarse los dientes y, finalmente, irse a acostar. Si cada día, a una hora similar, se hace el mismo recorrido y en idéntico orden, en unas pocas semanas los niños sabrán lo que se espera de ellos a partir de recoger su habitación.

Para que el ambiente que creemos juegue a nuestro favor, debemos tener en cuenta algunas cuestiones, que no por su sencillez, pierden eficacia:

- Conviene **reducir la intensidad luminosa** en las estancias que lo permitan bajando persianas, corriendo cortinas o conectando luces indirectas.
- Progresivamente **se disminuirá el nivel de actividad**, para ir entrando en una dinámica mucho más pausada. Se puede aprovechar el baño para que los niños se relajen, reservando la dimensión lúdica de este momento para fines de semana o vacaciones. Por consiguiente, después de la cena, no es una opción que los niños se pongan a jugar de nuevo. Si nuestros hijos no se han de acostar inmediatamente después de cenar, la actividad que les proponemos será tranquila, alargar la sobremesa, mirar un cuento... Hay que tener cuidado con la televisión, pues dependiendo de lo que les pongamos, puede relajarles o activarlos más aún.
- Para acompañar el camino a la calma, preludio del final de la jornada para los peques de la casa, **los adultos hemos de entrar también en una dinámica más pausada**. Nuestra voz se hará más suave y lenta, a la vez que se ralentizarán nuestros movimientos y se reducirá la actividad. Es muy difícil invitar al sosiego desde la agitación y la ansiedad.
- Por último, se recurrirá una vez más a la **música** para crear ese clima de armonía y de calma que conducirá suavemente a los chiquitines de la casa hacia el necesario y reparador sueño.

Estos sencillos gestos nos van a permitir finalizar el día de una forma más amable y ágil, y aunque parezca impensable, en muchos casos, estaremos disponibles para otras ocupaciones con una mayor prontitud.

5 Mensajes positivos

Uno de los objetivos que se proponen desde el trabajo en interioridad es **promover la autovaloración** y mejorar el autoconcepto de los niños. Esta tarea no es sencilla e inconscientemente podemos no favorecerla con los mensajes que

solemos mandar a nuestros hijos. Al final, el lenguaje es una de las herramientas fundamentales que se usan en educación y cuidar cómo lo utilizamos, puede resultar de mucha ayuda. Una de las dificultades principales es que nos encontramos en un contexto donde nuestro papel es educar, poner límites, enseñar a distinguir lo que está bien de lo que no lo está... Pero esta labor se puede llevar a cabo de manera armónica y sin menoscabar la imagen de los peques, ante sí mismos y ante nosotros, siguiendo unos sencillos consejos:

- Debemos **expresar de forma concreta y clara lo que esperamos** de nuestro hijo en cada situación. Decirles "Sé bueno" o "Pórtate bien" no tiene contenido para ellos y, por tanto, es difícil que cumplan nuestras expectativas. Sin embargo, frases como "Tu hermanita está dormida, así que procura jugar sin hacer ruido" o "Cuando termines de hacer este puzle, recuerda que debes guardar las piezas en su caja" dan mucha más información y posibilitan una actuación correcta.
- Es mejor **dar las indicaciones en positivo** pues al niño le resultará, a priori, más fácil su cumplimiento y se sentirá menos cuestionado en sus actuaciones. También ayuda incluir términos afectivos en las peticiones que hacemos. Entre decir "Ven, cariño, vamos a llevar tu chándal al cesto de la ropa sucia" y "Eres un desordenado, no puedes dejar todo tirado por el suelo" la diferencia está clara.
- En la corrección de las conductas debemos **manifestar nuestra desaprobación hacia la actuación del niño, nunca hacia su persona**. Que al niño le quede claro que el rechazo es hacia un comportamiento determinado, no hacia él. Siempre será mejor utilizar una frase parecida a "Esto que has hecho no está bien" que "Eres un desobediente y te portas fatal".
- Las actuaciones de los niños responden a un momento evolutivo en el que aún les faltan multitud de mecanismos de control por adquirir y un gran número de aprendizajes por hacer. Seamos pacientes en este proceso, pero también constantes. Que nuestros **mensajes sean coherentes** y no dependan de un estado de ánimo particular o de un contexto determinado. Es cierto que los adultos también tenemos derecho a sentirnos más cansados o alterados en un momento dado, pero hacernos conscientes de ello puede ayudarnos a afrontar mejor la situación. Al final somos referentes para nuestros hijos y podemos ser ejemplo, también, en ese darnos la oportunidad de respirar hondo antes de responder.
- El afecto no está en juego en ningún caso. **Los niños deben confiar en el cariño incondicional de sus progenitores** más allá de sus actuaciones concretas. Frases del estilo de "¿No me haces caso? Pues ya no te quiero" o "No has terminado la cena, así que te quedas sin beso de buenas noches" debieran desaparecer.

Otra dificultad, no menor, aparece en la otra cara de la moneda, cuando por encima de todo se trata de salvaguardar una autoestima mal entendida. El horizonte ha de ser que el niño se sepa querido en todo lo que es, con sus virtudes y defectos, con sus aciertos y sus fallos, con sus potencialidades y sus limitaciones. Es decir, los niños tienen defectos, cometen errores y se enfrentan a diario con sus limitaciones. Esto tiene poco que ver con la tan extendida imagen de que los peques son los reyes de la casa, los campeones que todo lo hacen “superbien” y a los que nada se niega, a base de sobreprotegerlos y ceder constantemente a sus caprichos. Es muy común que se quiera dar a los hijos todo lo que nosotros no tuvimos, pero no se tiene en cuenta que de esta forma se manda un mensaje irreal, que lejos de ayudar, al final acarrea multitud de inseguridades. Para situarnos de manera que **los niños construyan su autoestima en relación a una imagen ajustada de sí mismos**, conviene tener en cuenta algunos puntos fundamentales:

- **El error** no es algo negativo que haya que eliminar de nuestras vidas, sino **una oportunidad para aprender y mejorar.**

Los niños se expresan frecuentemente de esta forma “Me he salido pintando, pero no pasa nada...” o “He roto mi cuaderno, pero no importa...”. El problema de este tipo de mensajes es que no provocan una actuación diferente que pueda mejorar el resultado. Si les contamos lo ocurrido de otra forma, les abrimos puertas que posibilitan su crecimiento: “Te has salido pintando, pero si la próxima vez te sientas correctamente y pones más cuidado, seguro que te quedará mejor...” o “Has roto tu cuaderno y tendremos que arreglarlo, pero si haces un dibujo que no te gusta puedes pedirme que te lo borre, en ningún caso volver a romper el cuaderno...”

- Hay que estar **atentos a mensajes que los niños se mandan** a sí mismos, dentro de sus exiguos recursos lingüísticos, y que **no les ayudan** nada.

No es inusual escuchar a un peque diciendo “No sé cómo terminar el puzle, ¡soy tonto!”, “Soy un torpe y por eso se me ha caído el agua” o “Le he pegado porque soy malo”. Revisemos, también, que no seamos los adultos los que, consciente o inconscientemente, les hayamos inducido a expresarse así. La utilización del verbo ser, en este contexto, es extremadamente limitadora porque habla de la esencia de la persona y porque hace referencia a una situación inamovible. Hemos de ayudar a nuestros hijos a referirse a sí mismos de forma más amable y también, probablemente, más real: “No sabes cómo terminar el puzle porque no es fácil; si quieres puedo ayudarte”, “Estabas distraído mirando a otro lado y por eso se te ha caído el agua; trata de prestar atención a lo que haces y no sucederá lo mismo” o “Le has pegado, ¿cómo crees que se habrá sentido? Seguro que puedes hacer algo para reparar el daño que has hecho”. De esta forma no se pone en juego la persona, a la vez que se ofrece una salida plausible para la situación. Con

ello, los niños van a aprender que en sus fallos no termina todo, siempre hay una posibilidad de mejora.

- Debemos **distinguir entre mínimos y máximos** a la hora de **hacer un refuerzo positivo**.

Cuando un niño cumple con lo pactado anteriormente no está haciendo otra cosa que lo que debe y no podemos montarle una celebración del estilo de “¡Este es mi campeón! Pero que requetebién que has hecho caso a mamá a la primera, ¡eres el mejor y estoy supercontenta contigo!”. Reservaremos este tipo de mensajes para comportamientos deseables que aparezcan de manera espontánea por parte de nuestros hijos o para las primeras veces en las que se consigue superar correctamente un nuevo reto. Esto no quiere decir que no se deban premiar las actuaciones esperables, pero con mesura “¡Así me gusta, cariño, que obedezcas a mamá cuando te dice algo!”.

- Hay **mensajes** que mandamos de forma **no verbal** y **que reafirman interpretaciones erróneas de la realidad por parte de nuestros hijos**.

Los más pequeños tienen una arraigada tendencia a la inmediatez. Lo que ellos necesitan, o tienen que decir, o desean, no puede esperar de ninguna manera y debe ser satisfecho ¡ya! En numerosas ocasiones, diría que de forma inconsciente, dejamos lo que estamos haciendo o interrumpimos una conversación para atender sus demandas con la mayor celeridad posible. No es de extrañar, pues, que los niños aprendan muy pronto y de manera incuestionable que ellos son quienes mueven el mundo y que una palabra suya basta para movilizar su entorno.

Lamentablemente este no es un buen aprendizaje. Resulta mucho más constructivo enseñarles a esperar, defender las necesidades y querencias de otras personas y ayudarles a descentrarse de lo propio para pensar en lo de los otros. Así aprenderán que ellos son importantes, pero sus papás y hermanitos también; que ellos tienen necesidades que serán satisfechas si corresponde y en el momento oportuno; que la toma de decisiones no es algo que les competa, salvo en los ámbitos que los adultos reserven para ellos. Esto se ajusta más a su realidad personal y al bagaje de herramientas del que disponen en este momento. Por otro lado, conviene tener en cuenta que la espera y la renuncia, favorecen de manera decisiva la progresiva incorporación de mecanismos de control personal.

Para resumir y concretar, recordemos que el lenguaje es una herramienta muy potente y muy presente en nuestra vida. De la lectura que nos hagamos y hagamos a los otros de los hechos, va a depender la interpretación de lo sucedido. Es por ello que se hace necesario **poner mucho cuidado en que nuestros mensajes sean positivos, posibilitadores, constructivos y ajustados**.