

# APRENDIZAJES DE VIDA EN LAS FAMILIAS

## *Learnings of life in the families*

*Pepa Horno Goicoechea*

**RESUMEN:** *La parentalidad positiva implica conjugar el amor con la protección y la educación de los niños y niñas, y para promoverla es necesario trabajar con las familias tres aprendizajes vitales: aprender a amar y a ser amado, aprender a educar a quien amas y aprender a vivir desde la piel. El amor, la autoridad y la coherencia son tres elementos imprescindibles para garantizar el desarrollo óptimo de los niños y niñas en el entorno familiar. La autora desarrolla en el artículo estrategias para trabajar con las figuras parentales cada uno de los tres elementos o aprendizajes.*

**Palabras clave:** *parentalidad positiva, vínculos afectivos, autoridad, coherencia, formación de padres.*

**ABSTRACT:** *Positive parenting means to join love with protection and children education. To promote positive parenting it's necessary to work with families three essentials learning's: how to love and be loved, how to educate someone you love, and how to live since your skin. Love, authority and coherence are three components to guarantee the best development of the child in the family environment. The author develops in the article the strategies to work with parental figures these three elements and learning's.*

**Key words:** *positive parenting, affective bonding, authority, coherence, training for parents.*

## 1. INTRODUCCIÓN

Querer a los hijos e hijas se percibe como algo lógico, algo natural, pero conjugar ese amor con la responsabilidad sobre su protección y su educación se convierte en una tarea que a las figuras parentales (mayoritariamente madres y padres) se les antoja a ratos imposible, para la cual además no han recibido formación ni apoyo.

Promocionar la parentalidad positiva implica, entre otras cosas, trabajar con las familias desde su propia experiencia, desde sus propios sentimientos y sus propios miedos, dándoles un lugar y una

legitimidad en los espacios de encuentro que se generan con ellos. Y en estos espacios, a menudo las formulaciones técnicas adquieren otro valor de vida según sean formuladas. En este artículo se incluyen los conceptos clave que se trabajan para la promoción de la parentalidad positiva desde este enfoque, como los aprendizajes de vida que son.

Educar implica tres aprendizajes vitales: aprender a amar y ser amado, aprender a educar a quien amas y aprender a vivir desde la piel. Los tres son aprendizajes personales y relacionales que van a transformar como personas a las figuras parentales y va a garantizar el desarrollo óptimo de los niños y niñas.

## **2. APRENDER A AMAR Y SER AMADOS**

El desarrollo del psiquismo humano tiene una base afectiva. Los vínculos afectivos son la urdimbre sobre la que construimos el tejido de nuestra vida. Los afectos son como un espejo en el que cada persona se mira y desde el que va construyendo su forma de ser y su confianza en el mundo. Depende de los mensajes que ese espejo envíe, la imagen propia y de los demás puede variar significativamente. Los mensajes educativos llegan siempre a través de los vínculos afectivos. Si las figuras parentales quieren que sus mensajes educativos lleguen a los niños y niñas, les calen y los asuman como propios, deben primero aprender a quererlos y lograr construir un vínculo afectivo con ellos y ellas.

La interacción con las personas con las que convivimos no garantiza la creación del vínculo afectivo. Los niños y niñas van a convivir con muchas personas, pero sólo con algunas de ellas van a construir relaciones únicas, significativas que van a configurar su desarrollo. Las figuras parentales deberían ser parte de estas relaciones. El niño o niña no necesita vincularse a todas las personas que aparecen en sus vidas, pero sí necesita que las personas que deben constituirse en referente de su desarrollo lo hagan. Sin embargo, encontrarse unos padres que crían a un niño sin vincularse a él no es tan extraño, y los efectos sobre ese niño o niña son palpables.

Las estrategias necesarias para construir un vínculo afectivo positivo (es importante recordar que no todos los vínculos, por el hecho

de serlo, son positivos), que dé seguridad al niño o niña, posibilite su desarrollo y llegada la adolescencia, su separación de sus figuras vinculares deben ser promovidas en su educación

Las estrategias son las siguientes:

## 1. Hacer el afecto expreso

La primera estrategia para generar vínculos afectivos es el afecto, pero el afecto expreso. Es esencial establecer la diferencia entre querer a una persona y que ésta se sienta querida. Por mucho que se quiera a una persona, si no se logra que esa persona sienta ese amor, lo perciba, nunca se generará un vínculo entre ambas personas. No se trata, por lo tanto, sólo de querer, dando ese cariño por sobreentendido, sino de expresarlo, hacer que llegue a la otra persona. Estas expresiones afectivas explícitas pueden ser:

- De palabra: decir «te quiero», halagos, piropos...
- Acciones: detalles, regalos, llamadas...
- Físicamente: abrazos, caricias, besos...

Esta estrategia de construcción de vínculos afectivos conlleva dos normas tan sencillas como claves:

- El afecto no debe ser cuestionado ni utilizado.
- Cuando se castiga o reprende, se debe cuestionar las conductas, no a la persona o la relación que haya establecida con él o ella.

Esto con los niños y niñas más pequeños es clave. Ellos no siempre saben lo que no se expresa, verbalmente, con las acciones hacia ellos, o con los abrazos, o besos. Y cuando se les dice algo, las cosas para ellos tienen un valor absoluto, sólo con la edad aprenden a relativizar y a contextualizar las afirmaciones. Por eso no se debe dar por sobreentendido el amor por ellos, porque entonces para ellos no existirá. Ni tampoco cuestionarlo, con frases como «si haces esto, te voy a dejar de querer» habitual como reprimenda entre los padres. Decir «te quiero» y abrazar debe ser parte de la crianza.

Este elemento juega un papel clave a la hora de las sanciones o castigos a los niños y niñas. Siempre que se sanciona una conducta,

se ha de cuestionar la conducta, nunca a la persona, ni la relación afectiva que nos une a ellos. Es la diferencia entre decir «lo que has hecho está mal» a decir «eres malo». El afecto es algo que jamás se debe cuestionar, se debe cuestionar la conducta del niño, nunca el cariño que se siente por él. Esa base de seguridad debe ser inviolable.

## **2. Generar un sentimiento de pertenencia**

La vivencia que define un vínculo afectivo para cualquier persona es la incondicionalidad, no en el sentido de hacer lo que quiera sino de que haga lo que haga, la persona se siente querida y aceptada por quien le ama. El afecto y presencia de la persona querida, por tanto, no viene condicionada a las propias características o acciones.

Eso conlleva además la vivencia de unicidad que define los vínculos afectivos: la vivencia de ser único para la otra persona, elegido, insustituible y especial. La persona y la relación son únicas, cada vínculo afectivo es único y es una construcción de dos, es la relación la que es vincular y única. Eso genera en la persona el sentimiento de pertenecer a un sistema que va más allá de sí mismo, que la ampara y la acompaña.

Por esta vivencia de incondicionalidad y unicidad, las personas obtienen seguridad de los vínculos afectivos que tienen en su vida, porque les hacen sentir parte de algo y de alguien, les da un lugar en el mundo.

## **3. El conocimiento mutuo y el tiempo compartido**

El tiempo es una condición imprescindible para la creación de un vínculo afectivo. No sólo en cantidad, sino un tiempo de calidad, en el que haya comunicación, conocimiento mutuo y actividades compartidas. Los vínculos afectivos se crean compartiendo esferas de relación y desarrollo en las que la presencia afectiva y física son imprescindibles. Conforme el vínculo se afianza, se puede integrar mejor la ausencia física, pero durante las primeras fases de la creación del vínculo afectivo la presencia física es un factor imprescindible.

Durante ese tiempo y estas actividades compartidas se darán dos cosas claves para la generación del vínculo: el conocer al otro y darse a conocer a través de compartir la intimidad, el diálogo y la escucha. Las figuras parentales deben abrirse a los niños y niñas, deben posibilitar ese conocimiento mutuo, porque forma parte de la intimidad afectiva vincular. Y también afrontar los conflictos que seguro esa intimidad conllevará. No es posible un vínculo afectivo profundo sin conflictos, son parte de las relaciones humanas profundas en donde cada individuo ha de adaptarse al otro en parte para construir una relación profunda.

#### **4. El compromiso y el cuidado del otro**

La cuarta y última estrategia para generar un vínculo afectivo conlleva dos esferas: la protección y acompañamiento en las dificultades y malos momentos. Por un lado, acompañar, escuchar, dar consejo o sencillamente «estar ahí» son estrategias psicológicas de creación de un vínculo afectivo.

Por otro el compromiso público, ante la comunidad, la familia, los amigos, ante las personas relevantes para la persona con la que se establece el vínculo.

Comprometerse implica también generar un proyecto de vida común, que en un momento determinado va a ser imprescindible para que una relación se considere vincular porque supone el compromiso de permanencia junto al otro, y las personas necesitan para entregarse una cierta seguridad sobre la permanencia y el cuidado del otro.

#### **3. APRENDER A EDUCAR A QUIEN AMAS**

Cuando a un vínculo afectivo se le pretende dar un componente educativo, es necesario incorporar dos estrategias básicas: la autoridad y la coherencia. Es el caso de las figuras parentales con los niños y niñas en el entorno familiar. Las figuras parentales han de aprender a ejercer su función que va más allá de la convivencia o de la amistad con los niños y niñas, conlleva su educación.

Por ello, una de las funciones clave del entorno familiar, junto con la generación de vínculos afectivos y la socialización de los niños y niñas, es la función normativa. Los niños y niñas necesitan unos límites para la construcción de su desarrollo físico, psicológico y social:

- Límites para establecer pautas de protección física en el crecimiento (higiene, protección física, alimentación, ejercicio etc.).
- Límites para generar su autonomía afectiva (seguridad, permitir la separación, permitir los errores y el daño).
- Límites para su integración social (respeto a los derechos humanos, reglas de convivencia, resolución no violenta de conflictos).

Los niños y niñas necesitan en su desarrollo la orientación de los límites a su desarrollo físico, psicológico y social. Son los límites que permiten que un niño de dos años no se caiga de un árbol, que un adolescente aprenda a manejar la frustración del fracaso, o que los niños y niñas no conciban la violencia como una forma de resolver los conflictos. Hay límites que no se deben cruzar si no se tienen las capacidades evolutivas para afrontar las consecuencias. No sólo es importante lo que un niño o niña haga, sino que lo haga en el momento adecuado.

Por ello, las normas son creaciones sociales que garantizan esos límites protectores y la autoridad necesaria para garantizar un óptimo desarrollo del niño. De esta forma, la autoridad es un componente no negociable del proceso educativo. Imponer normas y límites es educar, es tener autoridad sobre los niños y niñas y guiarlos en el camino para garantizar su protección y desarrollo.

Pero ganarse esa posición de autoridad sobre los niños y niñas es una tarea que lleva aún más tiempo. Aprender a decir «no», decidir cuáles son las normas en las que se quiere educar a los niños y niñas, los límites que estas normas van a conllevar, ir siendo capaces de adaptarlas a su evolución natural y lograr que las asuman como propias y las cumplan son parte de esta tarea. Educar es un proceso gradual en el que las normas forman parte de la relación, se construyen conjunta y gradualmente por todas las personas que viven en el entorno familiar, incluidos los propios niños y niñas y se adaptan a

las características de cada persona y situación. Pero una vez se consensúan y se deciden, se han de cumplir. Las normas y los límites no son negociables porque son un derecho de los niños y niñas, no de sus figuras parentales, el derecho a criarse con las condiciones que permitan su pleno desarrollo.

Unas normas claras, coherentes con la conducta de las figuras parentales, consistentes entre todos los responsables de la crianza de los niños y niñas y mantenidas en el tiempo, y dialogadas, conocidas y razonadas con el niño o niña, así como el establecimiento de unas consecuencias conocidas para el niño o niña en caso de que decida vulnerar la norma son estrategias educativas esenciales que ha de cumplir el grupo familiar.

Y en este aspecto, respecto a las normas y los límites, surge un elemento esencial a trabajar como parte de la parentalidad positiva: la disciplina positiva. El proceso por el que se establece ese entorno afectivo y normativo sin recurrir a la violencia. ¿Cómo podemos educar a los niños y niñas con autoridad y disciplina, sin cruzar la línea de la violencia?:

- **CASTIGO NO VIOLENTO:** El castigo es la menos eficaz de todas las herramientas educativas, de hecho puede no ser necesario recurrir a él, pero dado que la mayoría de entornos familiares los emplean, es importante trabajar con ellos para que sean capaces de establecer sanciones de forma no violenta. ¿Cómo lograrlo? Primero, estableciendo las sanciones siempre en referencia a la conducta del niño no a su persona. Hay dos cosas que son incuestionables en el proceso educativo: la dignidad de la persona y el afecto de la relación con él o ella, son dos cosas que nunca se ponen en tela de juicio ni se juega con ellas. La primera clave para imponer sanciones educativas es partir de que la violencia no es una opción, simplemente no entra como posibilidad, de ese modo, se busca la alternativa. Gritar, pegar o insultar es un recurso fácil y rápido. Educar conlleva autocontrol y búsqueda de alternativas.
- **DIÁLOGO:** Estableciendo las sanciones en un marco de comunicación con los hijos, en los que las normas sean conocidas y explícitas para el niño, y hayan sido en la medida de lo posible consensuadas con él o ella. Los niños y niñas deben participar

de la construcción de las normas colectivas de la familia de forma creciente con la edad. En la medida que un niño o niña conozca una norma y haya participado en su creación, le será más fácil asumirla como propia que si le ha venido impuesta o la ignoraba. Es importante que los niños y niñas aprendan a anticipar las consecuencias de sus acciones y si los castigos llegan sobre la marcha sin que pudieran anticiparlos, tampoco servirán para modificar su conducta en el futuro. Las normas deben ser conocidas por los niños y niñas, consensuadas con ellos en la medida de lo posible, pero, eso sí, la última palabra del proceso educativo la deben marcar las figuras parentales. Esta regla forma parte de la autoridad, asumir la decisión última sobre las normas.

- **TIEMPO:** Tomando el tiempo necesario para decidir las normas y los castigos. La violencia es la salida fácil y rápida, es más fácil dar una bofetada que pararse a pensar y a planificar una sanción para el niño y perseverar después en su cumplimiento. Hace falta tiempo para definir las sanciones. Es mejor no tomar nunca las decisiones respecto a las sanciones en caliente, sino tomarse su tiempo, porque una vez que esa sanción se ha impuesto, hay que ser coherente con ella y consistente en el tiempo hasta su cumplimiento.
- **CONSISTENCIA:** Vinculado al aspecto anterior, hay que ser consistente a lo largo del tiempo en el mantenimiento de las normas, lo que se dice, lo que se acuerda no puede romperse luego, porque esto a largo plazo le hace perder autoridad sobre su hijo. Las sanciones son más viables si son breves en el tiempo, tanto para su eficacia en el aprendizaje como para poder mantenerlas.
- **CONSENSO:** Las sanciones han de ser consensuadas entre las figuras parentales, con la pareja en caso de haberla o con otras figuras familiares que puedan compartir la crianza del niño o niña. En muchas familias, uno de los miembros de la pareja delega en el otro la educación de los hijos o cuestiona sus decisiones, restando credibilidad a la otra figura parental ante los niños y niñas a la hora de cumplir con las sanciones impuestas.



- **PERDÓN:** Saber reconocer los errores ante los niños y niñas forma parte de la disciplina positiva. Y además es un modo de legitimar la autoridad. En la medida que el adulto reconoce sus errores gana legitimidad en sus aciertos y sus palabras. El perdón ha de formar parte de las relaciones vinculares y también de las educativas.

#### **4. APRENDER A VIVIR DESDE LA PIEL**

Y por último, aunque no menos importante, está el aprendizaje vital de la coherencia, imprescindible para educar a un niño o niña. No se educa tanto en lo que se dice como en lo que se siente y se hace. Se transmite a los hijos e hijas los valores que las figuras parentales convierten en guías de su propia vida y del entorno socio afectivo y relacional que crean para sus hijos y para sus familias. La educación en valores no es sólo un contenido de aula, sino el ejemplo diario que se ofrece a los niños y niñas.

Aprender a vivir desde la piel implica aprender a sentir y reconocer y cuidar los sentimientos de los demás, aprender a mirar la vida desde los ojos del otro, implica aprender a disfrutar la cercanía y los sentidos, aprender que los elementos más importantes de la vida nos llegan por la piel: las caricias, los gritos, el dolor o el placer. Aprender a vivir desde la piel implica poder convivir y reconocer las otras pieles, los otros mundos, las otras personas para encontrarnos con ellas no desde la cabeza, sino desde la piel. Sobre todo si esas personas son nuestros hijos e hijas.

La coherencia entre lo que se dice y lo que se hace, la coherencia entre los contenidos que transmiten los distintos adultos en el entorno del niño, y la consistencia en los mensajes a través del tiempo dota a esos valores de consistencia, los hace reales y palpables. Los convierte en vida, y es de esa vida de donde los niños y niñas absorben por la piel los elementos para construir sus almas.

## 5. BIBLIOGRAFÍA

- AIZPURU, A. La teoría del apego y su relación con el niño maltratado. *Psicología Iberoamericana*, 1994, 2, 1, 37-44.
- ALONSO, José Manuel y HORNO, Pepa *Advocacy*, formación y generación de redes: una experiencia de buena práctica en intervención sobre abuso sexual infantil. Madrid, Save the children España, 2005.
- BOWLBY, J. El apego y la pérdida 2: La separación. Barcelona: Paidós, 1998.
- BOWLBY, J. La pérdida afectiva: tristeza y depresión. Barcelona: Paidós, 1997.
- BOWLBY, J. (1998). El apego y la pérdida 1: El apego. Barcelona: Paidós, 1998.
- BOY, E; GARCÍA, L y TORREBLANCA, A. Importancia del vínculo materno-filial en el sentimiento de seguridad. *Revista Mexicana de Psicología*, 1985, 2, 1 29-31
- CYRULNIK, B. Los patitos feos. Ed. Gedisa, 2002.
- CYRULNIK, B. Los murmullos del silencio. Ed. Gedisa, 2005.
- FERNÁNDEZ, M; MARTÍNEZ, M. y PÉREZ, J. Vinculación afectiva e interacción social en la infancia. *Revista española de motivación y emoción*, 2002, 3 1-15.
- HORNO, P. Amor, poder y violencia: un análisis comparativo de los patrones de castigo físico y psicológico. Madrid, Save the children España, 2005.
- HORNO, P. Educando el afecto. Graó, 2006.
- HORNO, P. Amor y violencia: la dimensión afectiva del maltrato. *Descleé de Brouwer*, 2009.
- LÓPEZ, F. (coord.) El desarrollo afectivo y social. Ed. Pirámide, 1999.
- LÓPEZ, F. El apego a lo largo del ciclo vital, en M. J.Ortiz y S. Yarnoz (eds.). *Teoría del apego y relaciones afectivas*. Bilbao, Universidad del País Vasco, 1993.
- MARINA, J. A. El laberinto sentimental. Ed. Anagrama, 1996.
- MÉNDEZ, F. Miedos y temores en la infancia. Madrid: Pirámide, 1999.
- OMS. Informe mundial sobre violencia y salud, 2002.
- ORTIGOSA, J. El niño celoso. Madrid: Pirámide, 1999.
- PINO, M y HERRUZO, J. Consecuencias de los malos tratos sobre el desarrollo psicológico. *Revista Latinoamericana de psicología*, 2000, 3, 2, 253-275.
- VARGAS, A; DÍAZ, R y SÁNCHEZ, R. Patrones de apego infantil: efectos diferenciales en niños y niñas. *Revista de la Asociación Mexicana de Psicología Social*, 2000, 9, 862-868.
- WINNICOTT, D. La familia y el desarrollo del individuo. Argentina: Lumen-Home, 1995.
- YELA, C. (2000). El amor desde la psicología social. Madrid, 2000.