

Guía para acompañar a la infancia de forma consciente y feliz

Esta pequeña guía educativa nace con el propósito de inspirar a las personas que, como tú, quieren hacer de la educación algo hermoso. Forma parte del libro que estoy escribiendo, en el que trato en profundidad cada uno de estos temas y algunos más. En este extracto encontrarás los aspectos que puedes ir trabajando para crear un vínculo sano que permita el aprendizaje y el bienestar mutuo.

Se trata de llevar tu atención al desarrollo de estas cualidades para poder integrarlas en el día a día, poco a poco, con calma, centrándote cada vez en una de ellas, sintiendo y celebrando cada pequeño avance. En realidad se trata de una guía de desarrollo personal, pues son cualidades que te van a hacer crecer mucho como persona y van a mejorar tus relaciones en general, tanto con la infancia como con todas las personas que te rodean.

El mayor secreto para poder relacionarte de forma sana con los demás es aprender a relacionarte de forma sana contigo mismo, así que todo lo que vayamos mencionando también se aplica a la manera en la que te tratas y a la percepción que tienes de ti.

1. La observación

Para amar hay que conocer, y para conocer hay que observar. No es posible amar verdaderamente a los demás si no les damos un espacio para mostrarnos quiénes son. Observar a los niños mientras juegan, ver cómo resuelven sus conflictos, darnos cuenta de lo que les gusta y lo que evitan, percibir su nivel de sensibilidad, sus reacciones ante los sonidos fuertes, cómo se mueven, cómo duermen, si sonríen a menudo o no... Un sinfín de cosas que sólo podemos observar cuando callamos, cuando no intervenimos, cuando dejamos de lado nuestros prejuicios e intentamos conocer al otro sin el filtro de nuestras proyecciones. Es algo que puede parecer muy difícil al principio, pero se mejora mucho con la práctica.

2. La escucha

Escucha hasta asegurarte de que has entendido lo que te quieren transmitir. A veces, cuando alguien se acerca a decirnos algo, damos por hecho que le hemos entendido tras las primeras palabras y desconectamos pensando ya en nuestra opinión al respecto y la respuesta que vamos a dar. Esto puede pasar mucho en el día a día con los miembros de tu familia o con los alumnos de tu clase, a menudo casi no les dejamos ni hablar, porque sólo con la mirada ya suponemos que sabemos lo que nos va a decir, y directamente respondemos desde ahí.

Prueba a esperar, incluso si crees que sabes lo que te van a decir; detente un segundo y escucha como si no supieras nada, con total atención, en silencio, y si es posible, mirando a los ojos y con actitud abierta. Puedes repetir lo que ha dicho el

otro para asegurarte de que lo has entendido bien y darle la opción de que lo pueda aclarar si no es así. Después de todo esto, puedes responder o reflexionar sobre ello, no tienes por qué dar una opinión o tomar una decisión en ese mismo momento. Te tomas un tiempo porque le das importancia a lo que el otro te está diciendo. Desde este lugar, hagas lo que hagas, has tomado conciencia de ti y del otro, y esto hace que la persona con quien te comunicas se sienta vista y tenida en cuenta.

3. El respeto

El respeto más profundo debe ser la sustancia que anime todas las actitudes de este decálogo. Cuando escuchamos desde el respeto, entendemos mucho mejor lo que el otro nos quiere decir, aunque no estemos de acuerdo. Cuando ponemos límites desde el respeto, estos límites pueden ser respetados. Cuando nos respetamos a nosotros mismos, somos capaces de permanecer en nuestro centro y hacemos que el otro perciba también nuestras necesidades y no sólo las suyas, generando situaciones llenas de empatía.

También es importante respetar la actividad de los niños y no interrumpir sin razón sus juegos. Es decir, si es la hora de cenar y les hemos avisado de antemano, por supuesto, tendrán que interrumpir lo que están haciendo, pero si la razón de la interrupción es simplemente porque me he acordado de algo y se lo digo, o porque se me ocurre que podemos llamar justo en ese momento a los abuelos, ahí no estamos respetando su actividad ni su concentración.

4. La diferenciación

Aquí me refiero a la necesidad que tienen las personas de ser amadas por lo que son y atendidas según sus necesidades. Es preciso que todos los que nos dedicamos a acompañar a la infancia seamos capaces de crear espacios libres donde cada uno pueda ser quien es, sin el filtro de lo que el adulto considera que es mejor. Esto es extremadamente difícil, pues hemos sido educados con grandes condicionamientos y además tendemos a proyectar nuestra verdad sobre el otro. Creemos que lo que nos hace felices hará felices también a los demás, y nos cuesta percibir que esto no es así. El desarrollo de esta cualidad va unido al respeto profundo por los dones que cada persona trae. Se trata de apoyar a cada persona según sus necesidades para que llegue a ser quien quiere llegar a ser.

5. La importancia de los límites

Cuando ponemos límites necesarios para la convivencia sana y lo hacemos desde el respeto, los niños se sienten vistos y amados. Si quieres profundizar sobre ello, puedes leer mis artículos sobre el desarrollo de la autoridad amada en el blog de mi web. Verás que menciono muchos de los temas de los que hablo aquí, porque el desarrollo de la autoridad amada es fundamental para la creación de un vínculo sano, ambos van estrechamente unidos.

6. La toma de decisiones

Las decisiones implican responsabilidad; cuando tomamos una decisión nos hacemos cargo de las consecuencias que puede tener en nuestras vidas y en las de los demás, por ello es muy importante plantearse qué decisiones pertenecen al mundo de la infancia y cuáles a la vida adulta.

Si hacemos que los niños tomen ciertas decisiones antes de tiempo, es posible que estemos poniendo un gran peso a sus espaldas que puede generar inseguridad. Pautar la toma de decisiones y ajustarlas según la edad y la madurez hace que los niños quieran responsabilizarse y miren hacia delante con ganas de crecer.

7. Normas flexibles y coherentes

Se trata de tomar decisiones de forma coherente, transmitirlas con claridad y ser consistente en el tiempo, sin dejar de ser flexible. Por ejemplo, si en la clase no se puede gritar, no se puede gritar nunca, a no ser que haya algo excepcional, como cuando alguien se ha hecho daño. Esto tiene que quedar claro y ser respetado por todos, también por el maestro. Si hay que ser puntuales a la entrada de clase, también hay que ser puntuales a la salida al recreo, no podemos pedir algo que luego no somos capaces de dar. Es esencial ser consistente, mantener las normas y escuchar en todo momento para poder hacer excepciones cuando tenga sentido hacerlas.

8. El cuidado personal y el estrés

Una de las cosas que más dificulta las relaciones humanas es el estrés. Diría que es casi imposible poner en práctica todas estas actitudes cuando estamos muy cansados o bajo presión. Perdemos la paciencia, la claridad y la coherencia, aquello que no nos molestaba se convierte en el peor agravio y percibimos la vida a través de un cristal oscuro. En estos casos es totalmente imprescindible buscar ayuda y replantearnos la forma en que vivimos, reducir todo aquello que nos causa estrés y no aporta felicidad a nuestra vida. Me parece un tema tan delicado que, en vez de dedicarle sólo este apartado, te ofrezco un artículo llamado "El cuidado del otro", que puedes encontrar en el blog de mi web.

9. Humildad, honestidad y equivocaciones

La capacidad que tenemos para reconocer nuestros errores va directamente relacionada con la autoestima. Cuando nuestro valor no depende de tener razón, somos capaces de asumir que nos podemos equivocar, y eso nos da la oportunidad de cambiar y rectificar aquello que no nos hace bien, o que tiene un efecto negativo en nuestras relaciones. El hecho de equivocarnos, reconocerlo con gracia y rectificarlo tiene un efecto muy positivo en nosotros mismos y en los demás y nos confiere un valor extra. Si tienes mucho miedo a equivocarte y te cuesta reconocerlo, es importante que trabajes tu autoestima. Esto será un ejemplo muy hermoso para todo aquel que te rodee.

10. No se trata de ser perfectos, se trata de ser reales.

Termino con este punto porque te va a ayudar a sentir que sí que puedes conseguir lo que aquí se propone. Es preciso que recibas todas estas ideas como direcciones en las que trabajar y no como metas imposibles de alcanzar.

Se trata de centrarse en el aquí y el ahora e ir dando pequeños pasos en el camino, con conciencia. Es el hecho de intentarlo lo que trae cambios a tus relaciones. Y es posible que, casi sin darte cuenta, llegues a conseguir todo lo que te propongas.

Espero que estas pinceladas te sirvan para mejorar tus relaciones, si quieres leer más, rebusca en el blog, como comentaba hay varios artículos relacionados con este tema.

Y si quieres profundizar más todavía, empieza a ponerlo en práctica, elige una cualidad al mes y cántrate en ella, verás que los cambios no se hacen esperar.

Un abrazo grande!

Sara Justo Fernández

www.sarajusto.com

Educando en libertad