

Reseña

Título del libro: *El secreto del niño feliz. Una guía imprescindible para padres y educadores*

Autor: Biddulph, Steve.

Edita: EDAF, Madrid

Año de edición: 2009

M^a Ángeles Hernández Prados, profesora del Departamento de Teoría e Historia de la Educación en la Facultad de Educación de la Universidad de Murcia

Nos encontramos ante un libro de autoayuda destinado principalmente a padres que ha sido versionado en varios idiomas, leído en, al menos, cinco países y reeditado en más de dieciséis ocasiones. En los nueve capítulos que lo conforman se pueden encontrar situaciones familiares narradas o ilustradas que ejemplifican lo que el autor expone, así como alternativas a los principales errores que se cometen en la educación familiar.

El autor parte de un enfoque cognitivo-conductista que deja patente en su primer capítulo con el título “Semillas en la mente. Usted hipnotiza a sus hijos todos los días”. Los mensajes “tú” que, automática e inconscientemente, los padres transmiten a sus hijos contribuyen a formar la autoimagen, dando lugar a lo que se conoce como profecía de realización personal. El niño hace atribuciones de los rasgos que subyacen en los mensajes tú, integrándolos como señas de identidad personal, y los arrastra durante parte de su vida. Estos mensajes pueden ser enriquecedores y alentadores de formas de ser valiosas para el desarrollo de los niños, pero generalmente en contextos de tensión familiar afloran mensajes destructores del yo y auténticos lastres para el adecuado desarrollo. Para evitar infravalorar en todo momento a los hijos, es importante comenzar a entenderse uno mismo, por eso los padres deben despojarse, en primer lugar, de las atribuciones personales que han adquirido a lo largo de su vida y pensar en positivo, también hay que evitar descargar otras tensiones en los niños (como hace el padre tirano o agresivo) e invertir esfuerzos en corregir desde lo que se debe hacer y no desde la prohibición (evitar la exclusividad de los mensajes NO). Así mismo, los padres han de ser enérgicos, ya que éstos se caracterizan por ser firmes, claros, relajados y seguros de sí mismos en lo que a la educación de sus hijos se refiere.

Para el autor, los niños dan guerra porque no tienen sus necesidades satisfechas, resaltando la importancia del encuentro y contacto frecuente que permita forjar unas relaciones afectivas saludables entre padres e hijos, pero también la acogida y el



reconocimiento mutuo, lo que implica, diálogo, escucha activa, admiración, confianza, entre otros ingredientes. Para ello es importante que los padres tomen conciencia de que no pueden plantearse objetivos ambiciosos, por el contrario deben disfrutar de la etapa de crianza, ya que no dura eternamente, y hacer solamente aquello que le mantengan relajados a ambos. Cuando carecen de este ambiente los hijos empiezan a hacer cualquier cosa para no aburrirse, aunque sean destructivas, ya que prefieren que pase algo malo a que no pase nada en absoluto (fenómeno de “Sonrisa de la Mona Lisa”).

Curiosamente, el secreto del niño feliz comienza para el autor en reconocer que “si usted intenta que ellos sean felices todo el tiempo, seguramente conseguirá que tanto ellos como usted se sientan desdichados”. Los niños tienen que aprender todo tipo de emociones que suelen reducirse a combinaciones de cuatro emociones básicas: ira, miedo, tristeza y alegría. Con frecuencia los padres tienden a evitar la experimentación de las tres primeras emociones considerándolas negativas, pero en realidad la ira nos mantiene libres, el miedo nos mantiene a salvo y la tristeza contribuye a la sociabilidad. Por ello, es importante enseñar a los hijos a reconducir la ira y expresarla con palabras, superando las rabietas incontroladas; a sentirse cómodos con la tristeza y el dolor que implica ciertas situaciones, ya que nos hace más humanos; y a manejar el miedo, diferenciando los reales y fundamentados de los irreales.

Por otra parte, en el libro se recogen orientaciones específicas para cada etapa en la que se encuentren los hijos: de 0 a 6 meses los niños necesitan confiar en las personas, de 6 a 18 meses explorar el mundo que les rodea, de 18 meses a 3 años aprender a pensar, iniciándose en las preguntas interminables, de 3 a 6 años se amplía la sociabilidad y el contacto con los otros, por eso hay que pedirle las cosas con claridad y de forma positiva, de 6 a 12 años quieren comprender el funcionamiento de las cosas por eso es importante enseñarles la utilidad de las normas, de 12 a 18 años resulta fundamental favorecer la autonomía e independencia.

Además de las necesidades derivadas del desarrollo evolutivo de los hijos, se tratan otras problemáticas de la vida familiar: cómo apoyar a su pareja, cómo afrontar la paternidad o maternidad en solitario, cómo enseñar a los niños a asumir sus responsabilidades en el trabajo doméstico, cómo gestionar el dilema de la televisión, cómo afrontar a los niños quejicas,... toda esta labor será mucho más sencilla si los padres son capaces de interactuar con personas que les ayuden a descargar tensiones y que les aporten positividad y alegrías. Los padres deben aprender a cuidar de sí mismo (saber desconectar y buscar un tiempo propio), cuidar de la pareja (hacer cosas juntos, apoyarse mutuamente, favorecer una comunicación fluida y saludable), para estar en condiciones de cuidar de los niños.

Por último, y de forma muy esquemática, este trabajo se cierra ofreciendo orientaciones para docentes (primaria y secundaria), para políticos o activistas de la comunidad, y para los abuelos, tratando de recoger una visión más global de los aspectos incidentes en la educación familiar.

