

ADELAIDA ABRUÑEDO CAAMAÑO

Eres la gran
influencer
de tus hijos



TOROMÍTICO

*A Isma, que me consiente y me mima.
A Maxi y a Mini, que son mis maestras.
Gracias. Siempre. ILU.*

© Adelaida Abruñedo Caamaño, 2023

© Ediciones Toromítico, S. L., 2023

Primera edición: septiembre de 2023

Reservados todos los derechos. «No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea mecánico, electrónico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright.»

Ediciones TOROMÍTICO • Colección PADRES Y EDUCADORES

Director editorial: ÓSCAR CÓRDOBA

Edición: REBECA RUEDA

www.toromitico.com

pedidos@almuzaralibros.com - info@almuzaralibros.com

Parque Logístico de Córdoba. Ctra. Palma del Río, km 4
C/8, Nave L2, nº 3, 14005, Córdoba.

Síguenos en @toromitolibros

Imprime: Romanyà Valls

ISBN: 978-84-19962-00-3

Depósito Legal: CO-1389-2023

Hecho e impreso en España - *Made and printed in Spain*

ÍNDICE

<i>Introducción</i>	11
CAPÍTULO 1. <i>Crianza RCR</i>	23
Definición de crianza RCR.....	23
Cimientos de la crianza RCR	24
1. Asertividad.....	24
2. Conectividad emocional	27
3. Impermanencia	38
4. Propósito	44
CAPÍTULO 2. <i>¡Aprovéchate de tu cerebro!</i>	59
1. El cerebro en tu puño	59
Tu día a día no te beneficia	61
Modo respuesta vs. modo reacción	63
Cortisol y fiebre	64
Rebajar los niveles de cortisol.....	70
Tienes valor por existir. Amor incondicional	76
2. El cerebro adulto no está diseñado para ser feliz	79
Cerebro adulto vs. cerebro adolescente.....	79
3. El cerebro no distingue entre lo que es real y lo que recuerdas	86
Técnicas para autogestionarte.....	87
El pensamiento antidoto	88
<i>Grounding</i>	90
Círculos de influencia.....	90

4. El famoso «ysismo»	93
Trabaja en tus inseguridades y miedos	95
La importancia del agradecimiento	96
Pensar en bonito.....	96
Técnicas de adaptación al cambio	97
Resiliencia y mentalidad de crecimiento	97
El cuento de <i>La buena o la mala suerte</i>	99
5. Tu amiga SARA.....	101
El aliado de SARA.....	102
 CAPÍTULO 3. <i>Pedagogía del sentir</i>	105
Sentir que formas parte de algo	105
Teorías de apego y cómo afectan en la adolescencia y en la edad adulta	106
La empatía. Falacias o peligros.....	108
Escuchar sin hablar, sin dar consejos.....	110
La fábula de <i>Las tres mariposas</i>	111
Hielo del iceberg.....	113
¿Qué hacer cuando alguien no actúa como crees que debería?	115
Sentir que eres capaz	116
Sentir que cuentas.....	117
 CAPÍTULO 4. <i>Necesidades vitales</i>	119
Maslow y su pirámide	120
Cinco necesidades	120
Opinión y <i>feedback</i>	127
¿Qué sucede en la adolescencia?.....	132
La palabra <i>gracias</i>	136
La SAL de la vida.....	137
Miedo vs. seguridad.....	139

Tristeza vs. amor	140
Ira vs. libertad.....	141
Técnica ASP (anticipa, sustituye, participa).....	144
Comportamientos desesperados	148
Triada «piensa-siente-actúa»	150
Atención excesiva.....	151
Dominación y mando exagerado.....	153
Revancha o venganza	155
Indefensión aprendida o deficiencia asumida.....	156
El poder del «todavía»	159
CAPÍTULO 5. <i>Los autos de tu vida</i>	171
Autoconocimiento	171
1. La cuerda de tu vida.....	174
2. Recuento de «castillos y desfiladeros»	176
3. Preguntar a los demás	177
Autoconcepto	179
Autocuidado	184
La maternidad y su reflejo.....	185
Derechos asertivos	186
Amor propio	190
Autocuidado real y barato	194
1. Trátate con cariño	194
2. Deja de sabotearte.....	194
3. Escúchate y hazte caso	196
4. Priorízate.....	196
5. Rebaja tu autoexigencia.....	199
6. Diferencia el amor del sacrificio	200
7. Cubre tus necesidades de forma autónoma	202
8. Expresa lo que sientes.....	203
9. Pide ayuda	205

CAPÍTULO 6. <i>El conflicto es tu aliado</i>	207
Los lenguajes del amor	208
Fuentes de conflicto.....	211
Los valores y los conflictos	213
Ejercicio de las dos listas	213
Alineamiento de valores	214
Valores y adolescencia	219
Asambleas familiares	221
¿Qué, cómo, para qué?.....	221
Ejemplo de funcionamiento	224
¿Comunicas, aburras o intimidas?	229
¿Por qué gritamos a una persona cuando estamos enfadados?.....	232
<i>¿Qué tipo de impacto quieres tener en tus hijos?</i>	235
<i>Bibliografía</i>	237

Introducción

¿Sabes que tú eres la mayor influencia para tus hijos e hijas?

Sí, tú eres la verdadera *influencer* de tus hijos e hijas, no esas personas que están dentro de una caja, que a veces parecen más irreales de lo que pensamos. Parece que a esas personas todo les va bien, sacan las mejores fotografías a la luz, casi siempre la mejor versión, y lo que ocurre es que no sabemos qué hay por detrás cuando los focos se apagan.

El concepto que te ofrezco en este libro va a hacer que influencias e impactes de forma positiva en tus hijos e hijas, porque tienes un gran poder: el poder de moldear a un pequeño ser humano para que se convierta en un gran ser humano. Y ya sabes:

«Todo poder conlleva una gran responsabilidad».

Tú eres la persona que está ahí, a diario, de cerca, en vivo y en directo, con tus noches en vela, con tus frustraciones, con tus momentos de alegría extrema, y también con los reproches y los enfados. Todo eso forma parte de ti y está bien. Está bien también que seas consciente de que tienes a personas mirándote; quizás creas que no te están escuchando porque sientes que tienes que repetir las cosas una y otra vez para que se hagan, pero te aseguro que te están observando todo el tiempo. Por lo que cuidado

con lo que haces y dices, porque, si no estás en coherencia, ellos y ellas cogerán lo que mejor les venga.

Y te estarás preguntando: ¿qué es «coherencia»?

«Coherencia» es alinear lo que piensas con lo que dices y con lo que haces... Y leído así, parece fácil, ¿verdad? Pues no te creas..., porque muchas veces decimos, gritándoles a nuestros peques: «¡¡¡Que te he dicho que no me grites!!!»...

¿Ahora lo entiendes?

Para ser coherentes necesitamos realmente saber qué queremos en nuestra vida, conocernos: cómo pensamos, cómo nos sentimos, cómo actuamos.

Y es que, en realidad, a veces te dejas llevar por impulsos, haces cosas que, si las hubieras meditado un poco, no las habrías hecho, o al contrario: a veces, por pensar demasiado las cosas, no te has atrevido a hacerlas.

O incluso cómo te sientes afecta a las cosas que haces o dejas de hacer. Así que es importante que le prestes atención a la siguiente triada: pensamiento-emoción-comportamiento.

Durante la lectura de este libro podrás ir viendo cómo afrontar las complejidades de esta triada y utilizarla en tu beneficio.

¿Recuerdas aquel momento en el que el predictor te señaló que ibas a ser mamá? ¿Qué sentimientos tenías? ¿Qué pensabas? ¿Estabas nerviosa?, ¿contenta?, ¿ilusionada? ¿Pensaste en algún momento cómo iba a cambiar tu vida?

Tengo que reconocer que, después de años intentando quedarme embarazada, fue un sentimiento de alivio, incredulidad, alegría inmensa y, al mismo tiempo, terror absoluto. Primero, por miedo a que algo fuera mal; segundo, por no saber si sería capaz de hacerlo, y tercero, porque en general, ante lo desconocido, ante lo incierto, siento miedo. ¿Te pasa lo mismo a ti?

¿Qué suele suceder en la maternidad? Dejamos de pensar en nosotras mismas para empezar a pensar en esa personita que, a partir del momento del parto, va a depender totalmente de nosotras. Y si me apuras, ni siquiera a partir del momento del parto,

¿o no te han dicho que es importante hablar a tu bebé cuando está en la barriga, ponerle música, darte caricias en la barriga, no sufrir mucho estrés durante el embarazo, vigilar la comida que ingieres, prestar atención a los pensamientos que tienes, porque ya no eres tú, ya eres tú y el bebé? Así que..., uff..., mucha responsabilidad en apenas muy poco tiempo.

Y de un momento a otro, y sin saber muy bien cómo, pasamos a un segundo plano y comenzamos a ocupar todo nuestro tiempo enfocadas en el bienestar del bebé que va a venir al mundo. Preparar la habitación, la ropita... Todos los chequeos están muy centrados en observar que la criatura venga bien; incluso, cuando tenemos a nuestro bebé en brazos y vienen las visitas, ya las miradas son para el bebé, poca gente pregunta a la mujer cómo se encuentra.

Y es normal, es una «cosita» indefensa que tiene que aprender a sobrevivir en este mundo hostil; aunque ¿crees que estamos preparadas para afrontar la maternidad en esta sociedad cada vez más individualista?

Y es verdad, dejamos de prestarnos atención, y, dependiendo de cómo haya sido tu infancia y adolescencia, serás más consciente de tus necesidades y les prestarás atención; pero, por lo que yo he experimentado en mis carnes y por lo que he trabajado con otras mujeres, no siempre es así. En infancia, y mucho más en adolescencia, hemos sentido una total desconexión con las necesidades físicas y psicológicas básicas que tarde o temprano salen a la luz, salpicando toda nuestra maternidad.

Como ya te he dicho, desde el momento en el que has dado a luz, ya no eres tú. Ya no eres tú como mujer, como persona, como amiga o como hija. Ya pasas a ser «la madre de», y vienen a ver a tu bebé, y pocas son las personas consideradas que primero preguntan por ti, por tu proceso, y después pasan a preguntar por el bebé... O, si no, dime si en los chats del cole eres Laura, Rocío, Carmen, o, en realidad, eres «mamá de Ana», «mamá de Lucas», o incluso, para las profes, «la madre de XXX».

Y eso que vemos y sentimos desde fuera nos pasa factura, porque, sin darnos cuenta, nos alejamos de nuestra esencia de persona y también de mujer, y esto nos impacta de una forma brutal en nuestro día a día. Porque, como seres sociales que somos, necesitamos pertenecer (recuerda esto que te digo para cuando estés leyendo el capítulo 3) y sentir que formamos parte de algo. Cuando pasamos a ser meras cuidadoras o espectadoras, ¿dónde se queda nuestra esencia? ¿Desde qué lugar nos relacionamos con los demás?

Ahora, en perspectiva, y teniendo dos hijas, pienso en cómo se puede sentir una niña cuando le dicen que va a tener un hermanito o hermanita. Seguro que, al principio, muy ilusionada (sobre todo por cómo los adultos se lo vendemos: «Tendrás un “nuevo juguete”, algo con lo que puedes pasar tiempo, conectar, divertirte...»), y todo es genial... Pero, cuando de verdad llega esa nueva personita a la vida de tu primer hijo..., por mucho que tenga ilusión, ganas y amor, pasar a un segundo plano duele, porque es posible que tu hijo o hija sienta que tiene competencia.

En este libro, además de contarte muchas cosas sobre la maternidad como una forma de cambiar y evolucionar, también me estoy abriendo en canal y contando muchas cosas personales, y aquí va una de ellas.

Todo mi embarazo estuve ilusionada y contentísima. Fue un embarazo muy deseado y muy complicado de conseguir por mis problemas de salud que a lo largo de los capítulos te iré desvelando, y, sin embargo, cuando cogí a Maxi por primera vez en brazos, no sentí amor... En realidad, no sentí nada... No sentí conexión, no sentí alegría ni mariposas, ni el corazón me explotó de felicidad... Creo que sentí indiferencia: «Hay una “cosa” que está aquí..., y a ver cómo encajamos los tres en casa...». Y a todo eso había que sumarle el dolor de la cicatriz de la cesárea, el cansancio extremo, el agotamiento por no dormir, el dolor de los pechos por la subida de la leche, el agobio de personas que celebraban el nacimiento de mi hija y que ni siquiera me deja-

ban un momento de tranquilidad a solas con ella para poder tomarla entre mis brazos y generar ese vínculo... No lo sé, pero lo recuerdo como si mi cuerpo estuviera disociado de mi mente, de mi corazón; era como si yo no fuera un todo, sino que caminaba, pensaba, sentía hacia todas partes, pero sin ir unidas...

No fue hasta más tarde cuando de pronto comencé a sentir ese vínculo que hizo que empezara a querer a Maxi con todo, cuerpo, alma y mente... Fue de a poquito, y de pronto ya la quería todo y cada vez más. En cambio, con Mini fue completamente al revés: en cuanto la tomé en brazos, ya estaba enamorada de ella. Fue un flechazo. Y no es que quiera más o menos a cada una de mis hijas, las quiero todo a las dos y, al mismo tiempo, no les doy lo mismo a las dos. Volveremos a esto en el capítulo 6, donde te explico que el conflicto es tu aliado y te hablo de los lenguajes del amor.

En realidad, creo que con Maxi mi instinto maternal no estaba desarrollado, no sabía qué era ser madre, y, aunque me habían contado, nadie en realidad te prepara emocionalmente para lo que es ser madre. Por mucho que le expliques a alguien que no es madre lo que es serlo, no sé si hay palabras suficientes como para de verdad poder representar fielmente la sensación y emociones que rodean a toda la maternidad... Porque es querer y no querer; es amar y, al mismo tiempo, estallar; es la alegría inmensa y la tristeza profunda. Es muchas cosas a la vez y, sin embargo, también vacío... En realidad, hay cosas que no se pueden explicar, sino que tienes que experimentar para poder no sé si entender, pero al menos sí para poder saber.

Y ahora te pongo en situación: sabiendo que la maternidad es el trabajo más importante que te toca ejercer a nivel personal, de repente te das cuenta de que no tienes formación para ello. En el colegio te han enseñado a leer, a sumar, a restar, a resolver ecuaciones de segundo grado, etc. En estudios superiores te han preparado para ejercer una carrera o una profesión. Pero, en realidad, toda la enseñanza y el trabajo profundo a nivel personal que

culmina cuando tienes que ser el modelo para otra personita no es algo que esté materializado en ningún sitio concreto. Existe un vacío en el que no sabemos cómo educar y criar a nuestros hijos de una forma consciente y respetuosa, y simplemente basamos nuestro modelo de crianza en lo que nosotros hemos experimentado, que, si hemos sido afortunados, ha sido basado en el amor incondicional, en el respeto, en la calma y la tranquilidad. Aunque..., seamos sinceros, es un modelo que escasea.

Así que es importante que leas, que te informes, y también que sanes tus heridas y después comiences a educar desde otro prisma, desde otro lugar, con otra visión/misión.

Entonces, justo en este preciso instante es cuando surge lo que yo llamo «la gran paradoja de la crianza»: cuidar, criar y educar a niños y niñas de forma responsable y adaptativa, cuando nosotros somos adultos que no somos capaces de relacionarnos de forma saludable, consciente o respetuosa con nosotros mismos y con los demás. Porque una cosa es querer educarlos de forma positiva, respetuosa, consciente y responsable; otra cosa es saber hacerlo, y otra es ser capaces de hacerlo.

Imagino que todos los padres y madres quieren educar a sus hijos de la mejor forma: dándoles herramientas, facilitándoles la vida, buscando su felicidad, haciendo lo posible para que se conviertan en personas honradas, colaborativas, generosas; pero quizás no saben por dónde empezar o cómo, o empiezan bien y después es verdad que no saben hacerlo, porque no tienen suficiente paciencia o confianza en sí mismos, o siguen y repiten patrones que han experimentado que no son muy adecuados, o han visto o les han contado. Y pienso si son capaces de hacerlo. Quieren educar desde la serenidad, pero... ¿tenemos serenidad para poder educar desde la serenidad? ¿Tenemos suficiente paciencia para educar con paciencia? ¿Respetamos de verdad lo suficiente como para educar en el respeto y con respeto?

«Recuerda que nadie puede dar lo que no tiene».

Antes de explicarte la paradoja de la crianza que te he adelantado unos párrafos más arriba, déjame que te plantee una pregunta, y, por favor, responde con la mano en el corazón:

Cuando en tu día a día, como adulto, en sociedad, te toca lidiar con un problema, ¿cómo lo haces?

- ¿Echas balones fuera?
- ¿Buscas culpables?
- ¿Piensas que tu punto de vista es el correcto?
- ¿Te alteras y frustras?
- ¿Dejas que el otro gane, aunque creas que no tiene razón?
- ¿Piensas que la otra persona es mediocre o incompetente?
- ¿Interrumpes constantemente a la otra persona?
- ¿Te marchas enfadado si no consigues lo que quieres?
- ¿Buscas vengarte cuando te han hecho daño?
- ¿Guardas rencor durante semanas, meses o años?
- ¿Te callas y no dices nada por no tener una discusión?
- ¿Prefieres no disgustar a la otra persona?

Si has contestado a más de tres preguntas que sí, ¡ups, peligro! Quizás no sabes gestionar los conflictos o situaciones de la mejor forma, y, si en esta vida hay una cosa cierta, es que, cuando tienes un hijo o una hija, todo o casi todo son conflictos, desacuerdos o desavenencias. Pero, por suerte, tienes en tus manos este libro. Yo te voy a enseñar a hacerlo un poco mejor; ya lo verás.

Entonces, ahora sí: ¿en qué consiste la paradoja de la crianza? Consiste en querer educar de la mejor forma posible a tus hijos y, al mismo tiempo, no saber cómo hacerlo, básicamente por dos factores.

Un primer factor o punto importante que se debe considerar es el siguiente: cuando no eres padre o madre, no sabes que tienes heridas. Casi todas las personas sufren heridas en su infancia, y muy pocas saben que las tienen. Uno de los momentos en los que empezamos a tomar conciencia de nuestras heridas es

cuando nuestros hijos nos las reflejan. Es decir, sé que tengo que estar emocionalmente preparado para educar a mis hijos; creo que tengo determinada estabilidad, coherencia; que me rijo por unos valores en los que creo y predico, y después me doy cuenta de que me comporto de una forma muy poco alineada con lo que voy diciendo. Y empiezo a notar cosas «raras», y por «raras» quiero decir que no estoy contenta con lo que hago, no me gusta la persona en que me está convirtiendo la maternidad: me paso el día gritándoles a mis hijos, me canso y me frustro porque mis hijos me toman el pelo, porque no me escuchan o no me hacen caso, y empiezo a gritar más, y a castigar, y a chantajearlos, y quizás a pegarles. Y así, poco a poco voy mutando de ser una persona racional a convertirme en «la loca de la colina», porque sí, la maternidad desquicia si no somos conscientes de nuestras heridas y si no tenemos herramientas o estrategias con las que afrontar los retos diarios de ser madre.

Y el segundo factor lo podríamos representar como el gran conflicto interno que surge cuando soy madre o padre y quiero seguir haciendo cosas que no son «típicamente» de padres o madres, o al menos creo (o me han hecho creer) que ya no puedo hacerlas. Y no se trata de seguir saliendo hasta las tantas con el bebé y meterme en la discoteca o las fiestas patronales a las cuatro de la mañana y dejar al niño en el carrito porque así se acostumbra, o irme de viaje a las tres semanas de dar a luz porque necesito seguir viajando en pareja para no perder nuestra conexión por haber sido padres.

Que sepas que no voy a ser yo quien juzgue estos comportamientos, y en este libro no voy a entrar a hablar de este tipo de casos porque cada uno sabe qué historia o experiencias ha pasado para tener que seguir teniendo esos comportamientos. Más bien, me gustaría que siguieras leyendo para que te des cuenta de que este tipo de comportamientos están muy ligados a lo que te voy a contar a continuación y que se pueden perfectamente compaginar con la maternidad o paternidad.