

## **Reflexiones de la gira por Colombia junto a Santillana y UNOi**

El camino hacia una crianza consciente!

Alejandro De Barbieri, psicólogo y escritor URUGUAY

Acabo de regresar de una gira extraordinaria por ciudades de Colombia, Bucaramanga, Medellín, Cartagena y Bogotá! junto a Santillana, donde compartimos con miles de familias (virtual y presencial) y educadores sobre uno de los desafíos más urgentes de nuestro tiempo: cómo fortalecer el vínculo con nuestros hijos para fomentar una crianza basada en el respeto, la comprensión y el bienestar emocional.

Durante esta serie de encuentros, una frase resonó en cada auditorio: "Si evitamos que nuestros hijos se frustren, evitamos que crezcan y que maduren". Y es que, paradójicamente, en nuestro afán de protegerlos, terminamos desprotegiendo su salud mental y deteriorando la capacidad de resiliencia.

### **La trampa de la culpa: el primer obstáculo**

En Medellín, una madre levantó la mano y preguntó: "¿Por qué me siento tan culpable cuando le digo 'no' a mi hijo?". Su pregunta destapó algo que todos llevábamos dentro. La culpa se ha vuelto la gran protagonista de la educación actual, nos sentimos culpables por todo, con lo cual no podemos sostener el "no" necesario para que ellos crezcan. Un "no", firme y tierno a la vez, que da la seguridad al niño de lo que puede y no puede hacer. Ese "no" será clave para que mañana él pueda decirse que no a sí mismo y crecer en "autorregulación emocional".

Nos hemos convertido en padres "vestales" (al decir del pediatra francés Aldo Naouri), cuidando el amor de nuestros hijos hacia nosotros, con tanto miedo a que no nos quieran que terminamos claudicando de nuestro rol educativo. O peor aún terminamos "adultos frágiles" haciendo cosas para que nos sigan queriendo.... Pero aquí está la paradoja: *educar es cansarse amorosamente*. No podemos exonerar a nuestros hijos del esfuerzo que implica ser felices, porque felicidad y sufrimiento van de la mano. Y esto es parte del drama actual no tenemos tiempo para amar. Como afirma Pablo d'Ors, "Hoy vivimos tan ajetreados, que no tenemos tiempo para amar. No podemos dar tiempo, no podemos dar amor. La prisa de la sociedad actual, nos incapacita estructuralmente para amar, porque para amar precisamos tiempo..." Y si algo falta en

el mundo actual es el tiempo, vivimos cansados, prendidos a las redes y al celular los adultos distraídos de lo que les pasa a nuestros hijos.

En Bucaramanga , trabajamos con un concepto que transformó la perspectiva de muchos: “**sobreproteger es desproteger**”. Cuando no permitimos que nuestros hijos se enfrenten a las frustraciones normales de la vida, los estamos enviando al mundo sin las herramientas emocionales que necesitarán para navegar sus propios desafíos. Y de esa manera, sin querer, afectamos su autoestima, la confianza, y la autonomía tan necesaria para crecer y ser independientes.

El mantra "**quítate del medio**" nos recordó que a veces el mejor regalo que podemos darles a nuestros hijos es nuestro ejemplo de quitarnos del medio para no intervenir y dejar que ellos se prueben a sí mismos, de esa manera explorarán el mundo y se animaran a “ salir del nido”.

### **Hospedar frustraciones: el arte de educar con amor**

“*¿Cómo van a aprender a quererse si no nos ven queriéndonos a nosotros?*”, reflexionamos en esta serie de encuentros. Esta pregunta nos llevó al corazón de la educación emocional: no se trata solo de lo que les decimos a nuestros hijos, sino de lo que nos ven hacer con nuestras propias emociones. Se modela con el ejemplo.

Aprendimos juntos el *mantra de la calma*: “*Me puedo enojar pero no descontrolar*”. Porque poner límites (prefiero decir *frustrar amorosamente*) no es autoritarismo ni permisividad; es enseñar con nuestro ejemplo que las emociones se pueden gestionar sin explotar nosotros en el camino. Calma, tu calma lo calmará....

Una actividad que conmovió profundamente al auditorio fue la "Carta al hijo que fui desde el adulto que soy". Ver a padres y madres conectando con su niño interior para sanar heridas y no repetir patrones fue simplemente transformador. Todavía ahora meses después recibo mails de asistentes agradeciendo por ese momento en particular. Es que no somos conscientes de la culpa con la cual cargamos y el miedo a repetir patrones familiares de crianza...

## **La generación dopamina y el desafío de estar presentes en esta era digital**

En Bogotá abordamos algo inevitable: nuestros hijos están creciendo en la era de la inmediatez, bombardeados por estímulos que secuestran su capacidad de atención. Los llamamos la "generación dopamina", buscando siempre el próximo click, el próximo like, la próxima gratificación instantánea. Seamos sinceros nosotros los adultos estamos igual, con lo cual corremos el riesgo de no estar "disponibles emocionalmente".

Pero aquí no se trata de demonizar la tecnología, sino de humanizarla. Como dice Gregorio Luri, necesitamos desarrollar el "coeficiente atencional" de nuestros hijos. Y para eso, primero necesitamos desarrollar el nuestro. Amar es prestar atención y como decimos más arriba hoy no hay tiempo para amar, para prestar atención a nosotros mismos y a los que más queremos. Debemos recuperar ese tiempo, recuperar ese espacio existencial clave.

La era digital nos permite grandes avances, nos permitió conectarnos en la pandemia, nos acerca a comprender la maravilla de lo digital pero también nos aleja de los más cercanos.

## **Prevención del bullying: construir vínculos que sanen**

Uno de los momentos más intensos fue cuando abordamos la prevención del bullying. Necesitábamos que quedara claro: el bullying no es una etapa ni una broma, sino una forma de violencia que afecta la dignidad y salud emocional de niños y adolescentes. No existe un perfil del acosado; nadie merece ser agredido por cómo es. Pero también entendimos que el acosador es, a su manera, víctima de su propia dificultad para autorregularse y empatizar. Todos y cada uno merecen ayuda.

Los espectadores, descubrimos, juegan un rol clave: sin ellos, el bullying no prospera. Es tarea de adultos, docentes y familias intervenir, educar en valores y construir entornos seguros donde cada niño pueda florecer. Ojalá los centros educativos puedan seguir implementando abordajes y protocolos de intervención para cuidar la convivencia y construir salud entre todos.

## **Lo que me llevo de Colombia**

Durante estos días compartimos risas, lágrimas y, sobre todo, esperanza. Vi padres que salían de los auditorios con una mirada diferente, no porque les hubiera dado recetas mágicas, sino porque habían conectado con lo que habían olvidado en el camino, que ellos también fueron y son hijos aún, que la clave pasa por “dejar de ser hijo de mis padres” para ser “padre de mis hijos”. Muchos adultos frágiles no quieren dejar de ser hijos, y aunque parezcan grandes, son inmaduros emocionalmente. Dejar de ser hijos es ayudar a entender que nuestros padres “hicieron lo que pudieron con las herramientas que tuvieron”. Es sanar nuestra infancia para poder proyectarnos hacia el futuro con esperanza, lejos de la culpa y del rencor. Es poder decir “Gracias Papa, Gracias Mama, te entiendo, te perdonó, te agradezco... estoy orgulloso de ti... De eso se trata en el fondo de liberar a nuestros padres y más profundo aún comprender que “la separación es una ilusión”. Cuánto nos falta a nosotros para ser como ellos o ¿ya no somos como ellos?

Colombia me regaló algo hermoso: la confirmación de que cuando los adultos nos animamos a ser adultos – con todo lo que eso implica de responsabilidad, límites y amor firme – nuestros hijos pueden crecer con raíces fuertes y alas amplias.

Porque, al final del día, de nosotros los adultos depende reaccionar sin miedo y sin culpa, con amor. Porque frustrar es educar, y educar es el acto de amor más radical que podemos ofrecer.

Gracias, Colombia, por recordarme que la educación sigue siendo un encuentro humano que transforma corazones. Educar desde el corazón, sal de tu mente, contacta con tu corazón y mira a tu hijo que te necesita y quiere ser como vos !

Alejandro De Barbieri ,

psicólogo, escritor , autor de “Educar sin culpa” entre otros libros

[www.aledebarbieri.com](http://www.aledebarbieri.com)

Instagram: @aledebarbieri