CRIANZA CONSIENTE

En artículos anteriores he escrito sobre el tema de la crianza: “Hijos perfectos o hijos felices” (24 de junio 2021); “Crianza” (19 de enero 2022); “Madres verdaderas” (02 de mayo 2023); “Infancias heridas” (01 de junio 2023). Hoy trataremos el tema desde una perspectiva más amplia buscando no repetir ideas innecesariamente.

En 2010 Yvonne Laborda bautizó el tipo de crianza que ella misma estaba aplicando con sus hijos como criar con consciencia, lo que devino en el término “Crianza Consciente”. Lo que ha dado lugar a un movimiento, a una filosofía de vida, que busca criar respetando los ritmos y procesos naturales de cada niño. Esto es “mirar al niño” mirar primero quien es y cómo responde en su camino de culturización, de formación.

Crianza consciente también implica mirarnos, sabernos, **como padres ¿**quién soy? ¿De dónde vengo? ¿Cuáles son mis heridas? La Dra Shefali Tsabary quien escribió “The Conscious Parent” dice: “Si bien puedes creer que tu desafío más importante es crear bien a tus hijos, hay una tarea aún más esencial que debes atender, que es la base de una crianza efectiva. Esta tarea es elevarte a ser la persona más **despierta y presente** que pueda ser…”

Dentro de los principales aspectos que este tipo de crianza propone, encontramos:

- **Distinguir tu objetivo a largo plazo.** Es mucho más fácil formar cuando tenemos claro lo que para nosotros como padres, es lo fundamental en su crianza. Esto nos permitirá en términos coloquiales “no gastar pólvora en infiernitos”. No me desgasto buscando un objetivo secundario, mejor enfatizar en lo primordial. Por ejemplo: no peleo tanto por la apariencia si lo que me importa es el rendimiento académico. Algunas veces al conseguir lo importante lo segundo deviene naturalmente. Otro refrán a tener en cuenta es “Roma no se hizo en un día”, con algunos hijos será más fluida la crianza, con otros

será más lenta. Toca “mirarlos” y respetar sus tiempos sin perder el objetivo central.

- **Dar peso, buscar la conexión emocional.** El fortalecimiento, la creación de vínculos emocionales estrechos con nuestros hijos nos permitirá una mayor influencia en ellos. Claro! que entre mayor conexión tengamos con nosotros mismos, nuestra posibilidad de conexión con ellos será más profunda y fluida. Los buenos momentos, las vacaciones, paseos, comidas familiares, festejos, etc. todas las alegrías compartidas, las risas, los juegos incluso las películas compartidas “amueganados” en un sillón fortalece enormemente estos vínculos. Aunque también lo hacen las dificultades enfrentadas y **reconciliadas** en grupo. Lo de la reconciliación es importante porque de otra manera, el vínculo existe pero encadena a una posición incómoda como podría ser la de “victimas” o cualquier otra que no permita fluir en la vida.
- **La regulación emocional de los padres.** Otra vez, crianza consiente implica una mayor conexión emocional de los padres con ellos mismos, con su parte sabía, con su “centro” sobre todo en los momentos de mayor tensión. Mantener una voz tranquila y sosegada para corregir al comportamiento “impropio” puede ser muuuy difícil. No perderme en lo pequeño y mirar el objetivo central y además hacerlo desde la empatía, ufff! Hay que sabernos, conocer nuestros puntos débiles, nuestros dolores, nuestras heridas para que no nos ganen, nuestras historias o nuestras cargas ancestrales. Habrá que escuchar más y hablar menos; comunicarnos desde la cortesía y la amabilidad; recordar que “la palabra convence pero el ejemplo arrastra”; buscar la resolución de los problemas en las discusiones, cuidar no lastimar y desde luego sin humillar a los pequeños. Poder brindar una red de seguridad y confianza pasa por nosotros por nuestra posibilidad de “respirar profundo” y reconocer nuestras dificultades emocionales para tramitarlas sin proyectarlas en ellos.

Nuestros hijos son un espejo, una oportunidad que nos da la vida para identificar nuestras “áreas de oportunidad”, lo que nos falta por crecer y además nos lo ponen en lo más amado. Tomemos la oportunidad, intentar llevar a cabo una crianza consciente, como padres nos podría hacer mucho mejores seres humanos, además de brindar a los pequeños la posibilidad de crecer en confianza, aceptación, tolerancia, empatía, autonomía, paz interior y mucho más.