

CINCO CORTOMETRAJES

La campaña #educarsinmiedo se apoya en cinco cortometrajes (se pueden visualizar en <https://padresformados.es/educarsinmiedo-campana-de-sensibilizacion/>) que condensan el objetivo de la campaña y que se fundamentan en cinco ideas básicas:

1.- Vincularse para compartir: Permite reflexionar sobre esas veces que el adulto toma

decisiones sin poner demasiada conciencia en lo que está generando mediante su intervención. Compartir es un valor social importante, pero aún más vincularnos afectivamente con las personas con las que tenemos que compartir.

2.- Etiquetas que dañan: Las etiquetas distorsionan el autoconcepto, dañan la autoestima y nos hacen creer que

somos como los demás nos ven: vagos, desobedientes, despistados o torpes. Incluso las etiquetas positivas como *eres el mejor, el más guapo, el más listo...*, pueden llegar a frustrar a los niños.

3.- Validación emocional: La validación emocional no es una estrategia que llevamos a cabo como alternativa a condicionamientos como la

amenaza, el castigo o el grito. No es la forma positiva de conseguir lo mismo, sino la manera natural de tratarnos unos a otros, la base sobre la que construimos la comunicación, la toma de decisiones o la forma de comportarnos con los miembros de la familia que tanto amamos.

4.- Reparación del vínculo: Es importante que los adultos

que no hemos sido capaces de gestionar una situación reconozcamos que nos hemos equivocado y reparamos el daño o malestar causado. Esto permite que los menores graben a nivel inconsciente experiencias empáticas que les hagan sentir amados y seguros con otras personas.

5.- Hábitos saludables: Son

tres: la alimentación, el ejercicio y el buen descanso. De esta manera, mantenemos los niveles de estrés a raya, para que cuando llegemos a casa podamos ser capaces de dejar las preocupaciones del trabajo fuera y disfrutar de las relaciones familiares.

Estos cinco cortometrajes están permitiendo a personas de todo el mundo poner con-

ciencia sobre la educación que están dando. "Para mí es un proyecto fantástico de sensibilización. Ha calado en muchas personas, incluso de diferentes países y culturas, y veo que la gente está entendiendo cosas profundas de manera muy sencilla, sin sentirse cuestionada ni juzgada", explica Leticia Garcés. Además, para quien quiera ampliar conocimientos, los cortome-

trajes se apoyan en el libro *Padres formados. Hijos educados*, diverso material audiovisual que está disponible en su web (<https://padresformados.es>) y una guía en la que se recogen más de un centenar de frases que se escuchan habitualmente y con las que es muy fácil identificarse. "La educación tiene que ser algo estratégico, pero desde la reflexión", concluye Garcés.

El reto de educar sin miedo



#EDUCARSINMIEDO ES UNA CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN QUE A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES PRETENDE CONCIENCIAR Y DAR UNA SERIE DE CLAVES A PADRES Y PROFESIONALES SOBRE LA IMPORTANCIA DE EDUCAR SIN GENERAR MIEDO EN LOS MENORES, Y SIN QUE LA EMOCIÓN DEL MIEDO SE APODERE DE LAS INTERVENCIONES DE LOS ADULTOS. [TEXTO: ELISA JIMENO. ILUSTRACIONES: JUAN MARTÍN SERROVALLE]

En cuántas ocasiones hemos escuchado o hemos dicho frases como: *Eso te pasa por no obedecer; Estoy harto de repetirte las cosas; No exageres, no hay que llorar por tonterías; Como no hagas caso, ya verás...*

Estos son solo algunos ejemplos que forman parte del día a día de muchas personas, frases que se usan de forma casi natural, muchas veces porque los adultos las han escuchado durante su infancia, sin ser conscientes del daño que pueden generar en el desarrollo de un niño. Reflexionar sobre las vivencias personales y ser consciente del lenguaje que se usa es importante para no repetir ni proyectar patrones de conducta adquiridos y apostar por una educación consciente, emocional y respetuosa.

Precisamente ese es el objetivo de #educarsinmiedo, una campaña que Leticia

Garcés, pedagoga, y Uxua Otazu, directora de un centro infantil, han puesto en marcha. Implicadas desde hace años en la formación de padres y profesionales, esta campaña supone un paso más de su proyecto Forma2, que ambas iniciaron en 2010. "Educar es dirigir, orientar, motivar. En ocasiones, cuando nos encontramos con un comportamiento por parte del niño que no es el esperado, nos preguntamos qué hacer, si recurrir al castigo, a la amenaza... Es importante marcar un objetivo educativo y poner conciencia en las necesidades reales, en que un niño necesita sentirse amado, respetado y acompañado. El amor es la base de cualquier relación familiar, es la emoción con la que hay que crear vínculos entre padres e hijos", explica Leticia Garcés.

Precisamente, el objetivo de la campaña #educarsinmiedo es sensibilizar sobre la

importancia de educar con afecto, desde la educación emocional, con respeto y siendo conscientes de que el miedo condicionado daña la estructura cerebral de los niños, que está en desarrollo.

Así, el lema de la campaña es *El miedo que el menor siente se atiende, el miedo que el adulto genera se repara*. Y esta idea se entiende a la perfección con algunos de los ejemplos que suele utilizar Leticia Garcés: si un niño se cae al suelo, se asusta y se pone a llorar, el adulto suele decir: *No pasa nada, levántate, que no es para tanto*. "Y es cierto que igual no es para tanto, pero tenemos que entender que el niño se ha asustado y por eso llora. Ante esta situación sería más correcto decir: *Cómo tiene que doler*; o simplemente no reaccionar ante ese llanto para que el niño aprenda que llorar es una forma saludable de sacar el miedo. De esta forma, el

miedo del niño se atiende", argumenta Leticia Garcés.

Por otro lado, en cuanto al miedo que una persona adulta genera a través de las correcciones impulsivas, se debe a que no pone conciencia en cómo vive una situación. Si por ejemplo un padre reacciona ante dos hermanos que discuten, o ante un niño que no hace caso, empieza con amenazas a las que suelen

seguir castigos y miedos. Esto se aprecia en frases como: *Como vaya con la zapatilla...; Si no vienes te dejo solo en la calle y a lo mejor viene alguien y te lleva*.

Cada vez que el adulto utiliza una estrategia no educativa, sino correctiva, para modificar una conducta, no es consciente de que con esa estrategia que genera miedo está impactando contra la amígdala del cerebro

del niño (el principal núcleo de control de las emociones y sentimientos en el cerebro). "Es un mecanismo que tiene el ser humano para protegerse ante las amenazas, pero si la estamos continuamente activando a través del miedo con métodos correctivos y no educativos, estamos generando un estrés innecesario y no ayudamos a madurar al menor", explica la pedagoga. ■

