

Desde 2010 formando en Parentalidad Positiva

Leticia Garcés Larrea



www.padresformados.es



@padresforma2

Leticia Garcés Larrea



Desde hace más de quince años acompaño a familias con una convicción que guía todo mi trabajo: comprender a un niño siempre educa mejor que intentar controlarlo.

Como pedagoga, mi propósito es acercar el conocimiento científico sobre el desarrollo infantil y adolescente a la vida cotidiana de las familias, para que puedan educar con más confianza, más serenidad y menos miedo.

A lo largo de estos años he comprobado que, cuando madres, padres y profesionales comprenden cómo madura el cerebro, cómo se desarrollan las emociones y cómo se construyen los vínculos, dejan de buscar soluciones rápidas para empezar a construir relaciones más sanas y duraderas.

Mi trabajo une la evidencia científica con la experiencia práctica adquirida acompañando a cientos de familias, impartiendo formación a profesionales y participando en congresos y proyectos educativos. Mi objetivo es transformar el conocimiento en herramientas sencillas, útiles y aplicables que ayuden a comprender mejor a la infancia y la adolescencia.



Leticia Garcés Larrea

Leticia Garcés Larrea es pedagoga, integradora social y especialista en educación emocional, parentalidad positiva y desarrollo socioemocional en la infancia y la adolescencia. Su formación académica combina una sólida base pedagógica con una profunda especialización en inteligencia emocional, neuroeducación, psicología positiva, liderazgo, apego y buen trato, desarrollada a lo largo de más de dos décadas en universidades e instituciones de referencia nacionales e internacionales.

Es socia fundacional de la Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar (RIEEB) y forma parte de su Consejo Asesor. Además, es socia de ASEDEM (Asociación Española de Educación Emocional), de SEVIFIP (Sociedad Española para el Estudio de la Violencia Filio-Parental) y de Mujeres Líderes en la Educación, participando activamente en redes profesionales comprometidas con la protección y el bienestar de la infancia.



Leticia Garcés Larrea

Entre 2002 y 2007 trabajó en centros de menores en Guatemala, coordinando proyectos de cooperación y educación. Esta experiencia marcó profundamente su mirada profesional y vital, y le permitió comprender que la formación y el acompañamiento a las familias es una de las claves fundamentales para proteger los derechos de la infancia y prevenir situaciones de riesgo.

En 2010 fundó Padres Formados, un centro de orientación familiar desde el que acompaña a familias en su camino de crianza y forma a profesionales de la educación, la intervención social y la salud. Su labor se desarrolla tanto de manera presencial como online, con un enfoque práctico, respetuoso y basado en la evidencia científica.

Es conferenciante y formadora en temas de infancia, adolescencia y educación emocional a nivel nacional e internacional, con participación en países como Guatemala, Colombia y México. Desde 2012 organiza eventos de Educación Emocional en Navarra (España), creando espacios de encuentro, reflexión y crecimiento personal y profesional.



Leticia Garcés Larrea

Ha colaborado en programas de radio, como Cadena SER Tudela, y en otros espacios de divulgación, abordando temas relacionados con la educación y la familia. También ha escrito en revistas especializadas como Ser Padres o Emores, contribuyendo a la sensibilización social sobre el buen trato y la crianza consciente. Colabora en la Cátedra de Inteligencia Emocional de UNED impartiendo formación sobre Parentalidad Positiva

Es coautora de los cuentos y del disco “Emociónate” (2014). Es autora del libro “Padres Formados, hijos educados” (2017), de la guía descargable “Educar sin miedo” (2018), del cuento «Dragombolo saca el bolo» (2020), centrado en la gestión de la frustración infantil, y del libro “Infancia bien tratada, adolescencia bien encaminada” (2023). Ha participado como autora de un capítulo en el libro “Cuestiones fundamentales sobre violencia filio-parental, delincuencia juvenil, protección de menores y atención a la infancia y adolescencia” (2024), así como con el capítulo 26, «Educar con más ciencia y menos miedo», en el libro de actas del IV Congreso Internacional de Violencia Filio-Parental (2025). Ha participado en el Anuario 2024 de la Cátedra de Inteligencia Emocional.



Leticia Garcés Larrea

Es impulsora de la campaña de sensibilización «Educar sin Miedo», para la que se crearon diez cortometrajes dirigidos a promover las competencias parentales y los buenos tratos a la infancia. A través de Instagram comparte contenido divulgativo y de sensibilización sobre crianza, y en su curso virtual «Aprender a criar a los hijos» recoge y desarrolla muchas de las reflexiones que imparte a familias y docentes.

Su trabajo se caracteriza por una mirada integradora, cercana y comprometida con el bienestar emocional, apostando por una educación más consciente, respetuosa y basada en la ciencia, que cuide los vínculos y fortalezca a las familias.

CENTRO ORIENTACIÓN FAMILIAR

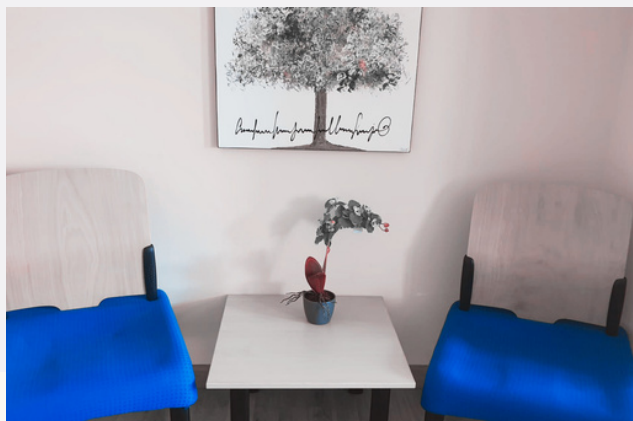


En este centro acompañamos a padres y madres comprometidos con la crianza de sus hijos e hijas, que desean aprender las competencias parentales y emocionales que permiten acompañar con mayor seguridad y respeto.



"Para educar, primero hay que educarse porque nuestra infancia no siempre es una referencia de buena crianza"

Leticia Garcés Larrea



[SOLICITAR CITA](#)

TALLER ESCUCHA2 SOBRE AUTOESTIMA



A través de dinámicas grupales y actividades lúdicas, se trabajan habilidades sociales que fortalecen la autoestima y el bienestar emocional, acompañadas por Leticia Garcés.



"Jugar es la forma natural de aprender de los niños, jugando adquieren de niños lo que necesitarán de adultos"

Leticia Garcés Larrea

INFORMACIÓN

CONSULTAS CON INFANCIA Y ADOLESCENCIA



Las consultas con niños y adolescentes son individuales y personalizadas. A través de actividades educativas adaptadas, se atienden situaciones que generan emociones difíciles de gestionar y se crean recursos y herramientas para mejorar la comunicación, la convivencia y la socialización.



“La educación emocional es el lenguaje universal que nos conecta con todas las personas del planeta”.

Leticia Garcés Larrea

INFORMACIÓN

Aprendemos sintiendo amor

PARTICIPACIÓN EN EVENTOS EDUCATIVOS

Desde 2010 imparto formación en Parentalidad Positiva y participo en eventos educativos.



Ver vídeo pinchando en cada foto



MADRID



CIUDAD REAL



NAVARRA

Aprendemos sintiendo amor

EVENTOS ORGANIZADOS EDUCACIÓN EMOCIONAL

Desde 2012 organiza eventos sobre Educación Emocional para docentes y familias.

He organizado congresos y numerosos eventos educativos desde 2012.



Congresos Educación Emocional



PARTICIPACIÓN EN EVENTOS EDUCATIVOS



I CONGRESO INTERNACIONAL DE FAMILIAS. VITORIA

Celebrado los días 6 y 7 de mayo de 2026 en el Palacio de Congresos Europa. Organizado por el Gobierno Vasco

I CONGRESO COPARENTALIDAD RESPONSABLE. NAVARRA

27 de noviembre de 2025
organizado por Fundación
Argibide, Navarra



EVENTO EDUCATIVO

3 de septiembre 2025,
evento familiar en
A Coruña-Galicia
organizado por
Andaina.

UNED PAMPLONA

CÁTEDRÁ DE INTELIGENCIA EMOCIONAL



CONFERENCIA

"Cómo tender puentes
afectivos con los/as hijos/as".
1 de octubre 2025

CONFERENCIA

"Infancia bien tratada,
adolescencia bien
encaminada".
26 de febrero 2026.



CONFERENCIA

"¿Qué le pasa a
mi hijo/a
adolescente? No lo
aguanto".
18 de mayo 2026

**Cátedra
de Inteligencia
Emocional**
**Adimen
Emozionalaren
Katedra**



EVENTOS

Educación Emocional



CONGRESOS EDUCACIÓN EMOCIONAL

- [2024 Evento](#)
- [2023 Evento](#)
- [2022 Evento](#)
- [2019 Evento](#)
- [2018 Evento](#)
- [2017 Evento](#)
- [2016 Evento](#)
- [2015 Evento](#)
- [2014 Evento](#)
- [2013 Evento](#)
- [2012 Evento](#)

OTROS EVENTOS EDUCATIVOS

- [2019 Evento](#)
- [2018 Evento](#)
- [2017 Evento](#)
- [2016 Evento](#)
- [2015 Evento](#)
- [2014 Evento](#)
- [2013 Evento](#)
- [2013 Evento](#)

Eventos educativos para docentes
Educación emocional y parentalidad positiva

Aprendemos sintiendo amor

PARTICIPACIÓN EN EVENTOS EDUCATIVOS INTERNACIONALES

Ha participado en eventos internacionales como Colombia, Guatemala o México.



Ver vídeo pinchando en cada foto



Aprendemos sintiendo amor

IMPARTE CONFERENCIAS SOBRE PARENTALIDAD POSITIVA

La Parentalidad Positiva consiste en ejercer los buenos tratos que todo niño y toda niña necesita recibir durante la infancia para desarrollarse de forma saludable en la edad adulta.

Leticia Garcés Larrea



Ver vídeo pinchando en cada foto



NAVARRA



EVENTOS



MADRID

TALLERES EDUCACIÓN EMOCIONAL

Los talleres de educación emocional dirigidos a la etapa preadolescente están orientados al desarrollo de recursos emocionales a través de experiencias educativas positivas.

Leticia Garcés Larrea

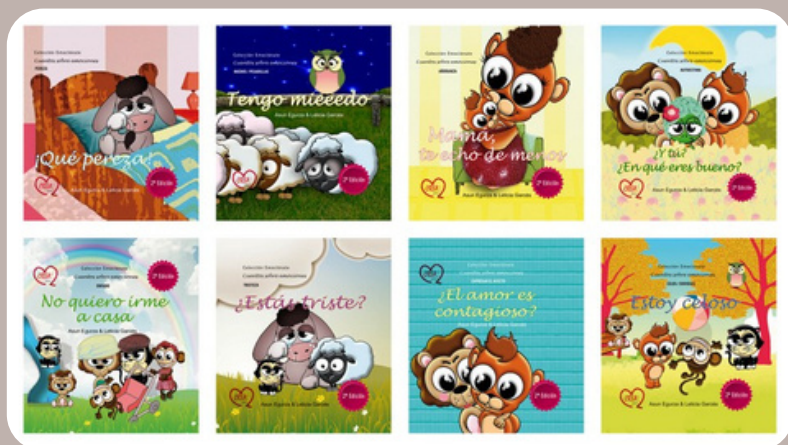
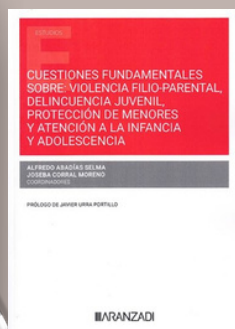


Talleres Escucha2



MIS PUBLICACIONES

Leticia Garcés Larrea



www.padresformados.es

 [@padresforma2](https://www.instagram.com/padresforma2)



DESCARGA GRATIS



EBOOK DESCARGABLE

Sobre sensibilización en Buenos Tratos

SOLICITAR GUÍA
GRATUITA

La guía gratuita «Educar sin miedo» es un documento de más de 50 páginas que escribí para sensibilizar sobre la importancia de los buenos tratos durante la infancia, y que puedes imprimir.

En ella comparto más de 100 situaciones cotidianas que se repiten en la mayoría de las familias, independientemente de su cultura, país o estatus social.



GUÍA GRATIS EDUCAR SIN MIEDO

LETICIA GARCÉS LARREA

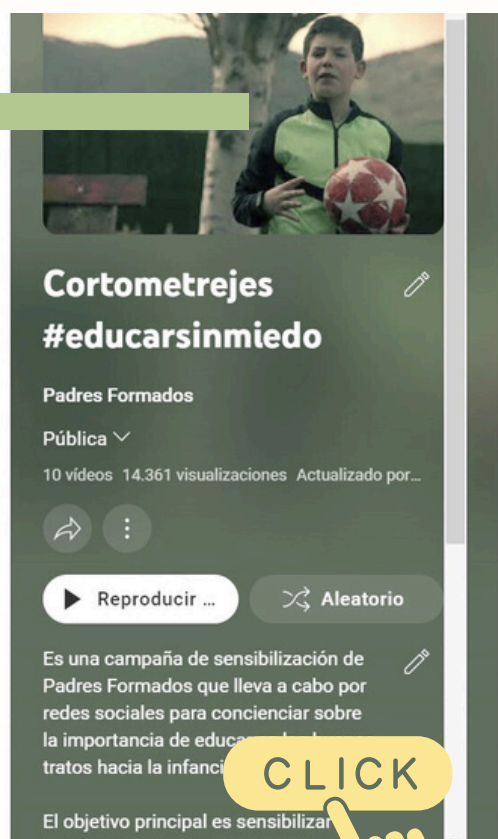


Además, la guía incluye un test de autoconocimiento y reflexión en la página 57, en el que podrás identificar cuántas de las 150 frases que solemos decir habitualmente reflejan tu estilo de crianza.

CORTOMETRAJES

Sobre sensibilización en Buenos Tratos

VER EN EL CANAL DE
YOUTUBE DE PADRES
FORMADOS



CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN

LETICIA GARCÉS LARREA



Educación sin miedo es una campaña de sensibilización impulsada por Padres Formados en redes sociales para concienciar sobre la importancia de educar desde los buenos tratos y fortalecer las competencias parentales.

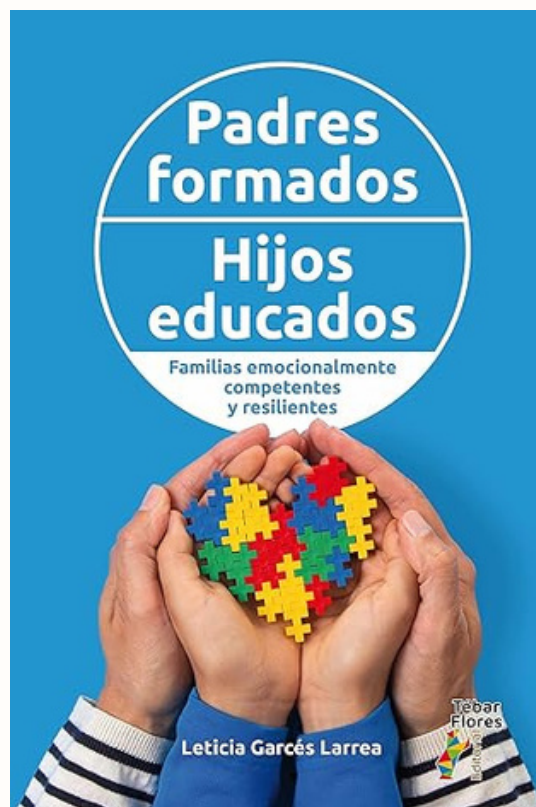
El objetivo es promover una educación basada en el afecto, el respeto y la educación emocional, entendiendo que el miedo daña el desarrollo cerebral de niños y niñas, cuya principal necesidad es sentirse amados y vinculados de forma segura a sus figuras de referencia.

LIBRO

infancia y adolescencia

**LIBRO QUE
ASIENTA LAS
BASES DE LA
INFANCIA**

Si queremos tener hijos e hijas emocionalmente sanos, capaces de tomar decisiones y de resolver conflictos con habilidades comunicativas y sociales, es necesario reflexionar y desprendernos de algunas pautas educativas de la *vieja escuela* que condicionan nuestra manera de sentir, pensar y actuar y, en definitiva, nuestra forma de educar. Porque el tiempo que invertimos en nuestro propio crecimiento es tiempo ganado para su desarrollo integral.



"Creo que este libro puede ayudar a las familias a conectar con sus propias emociones, su infancia y a construir relaciones mucho más saludables con sus hijos"

LETICIA GARCÉS LARREA

LIBRO

infancia y adolescencia

La manera en que educamos está condicionada, aunque no determinada, por nuestra propia infancia. Por eso es tan importante revisar nuestra autoestima antes de convertirnos en madres o padres. Las heridas emocionales no se borran, pero pueden sanarse o aprender a gestionarse para educar sin dañar y con competencia emocional.

La adolescencia se inicia en la infancia, cuando tienes un bebé en brazos, se desarrolla cuando atiendes una rabieta con amor y se disfruta cuando pasan de los veinte, por eso conviene llegar a la adolescencia pasando por una infancia sana.

**UN LIBRO QUE TE
PREPARA PARA LA
ADOLESCENCIA
DE TUS HIJOS**



**INFANCIA
BIEN TRATADA,
ADOLESCENCIA
BIEN ENCAMINADA**

CLICK



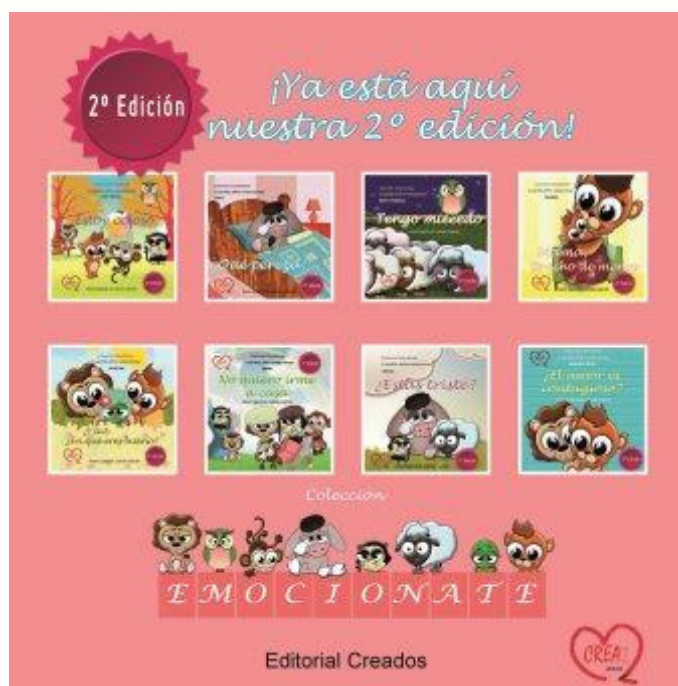
"Creo que mi libro puede ayudar a muchas familias a entender mejor a sus hijos, a rebajar las expectativas, exigirse menos y vivir más momentos de conexión emocional"

LETICIA GARCÉS LARREA

COLECCIÓN CUENTOS

Infantil

**CUENTOS
SOBRE
EDUCACIÓN
EMOCIONAL**



CLICK



En 2014, Leticia Garcés, junto a Asún Egurza, creó desde Padres Formados la colección de cuentos sobre emociones EMOCIÓNATE, con el objetivo de dar respuesta a las necesidades educativas de las familias y favorecer el desarrollo emocional desde el hogar.

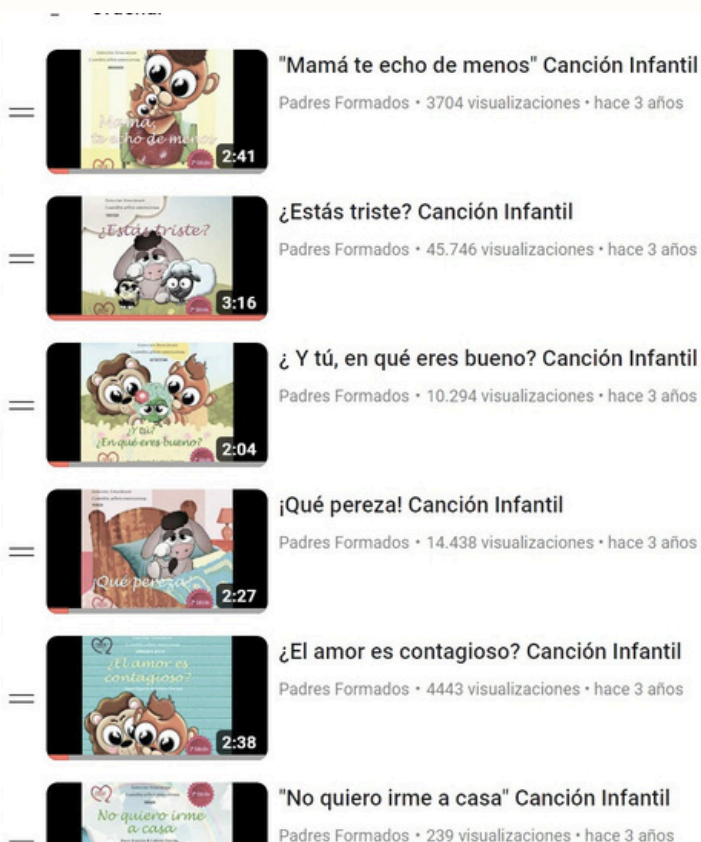
La colección está formada por ocho cuentos escritos en verso que, a través de personajes entrañables, abordan emociones habituales en niños y niñas de 2 a 8 años, como los celos, la pereza, el miedo, la añoranza, la autoestima, la frustración, la tristeza y las distintas formas de expresar el afecto.

LETICIA GARCÉS LARREA

CANCIONES

SOBRE EMOCIONES

ESCUCHA GRATIS EN
EL CANAL DE
YOUTUBE DE PADRES
FORMADOS



CANCIONES SOBRE EMOCIONES

LETICIA GARCÉS LARREA



En 2014, desde Padres Formados, se creó la colección de cuentos sobre emociones «EMOCIÓNATE», con el objetivo de dar respuesta a las necesidades educativas de las familias y favorecer el desarrollo emocional desde el hogar.

Además, se crearon ocho canciones vinculadas a los cuentos, que pueden escucharse de forma gratuita en el canal de YouTube de Padres Formados.

CUENTO

Infantil

**CUENTO
SOBRE LA
GESTIÓN
EMOCIONAL**

Rabia, furia, enfado, enojo o indignación son palabras que utilizamos para nombrar lo que sentimos ante una situación que consideramos injusta, que no deseamos afrontar o que nos genera malestar.

Como personas adultas, es posible que contemos con más recursos para dar salida a estas emociones, aunque sigamos aprendiendo a gestionarlas a lo largo de la vida. Sin embargo, nuestros hijos e hijas necesitan aprender tanto a reconocer lo que sienten como a regularse emocionalmente.

CLICK



“Con este cuento será más fácil aprender a mejorar las competencias emocionales y tener mejores relaciones sociales”.

LETICIA GARCÉS LARREA

TIPS EDUCACIÓN

Sobre Educar sin miedo

VER EN EL CANAL DE
YOUTUBE DE PADRES
FORMADOS



#educarsinmiedo.Campaña de sensibilización #buenostratos



SENSIBILIZACIÓN EN REDES SOCIALES

LETICIA GARCÉS LARREA



Desde Padres Formados se crea contenido educativo de sensibilización en distintos formatos para redes sociales: infografías para Instagram, vídeos cortos para YouTube y reflexiones sencillas que facilitan que los principios de la Parentalidad Positiva lleguen a un mayor número de familias.

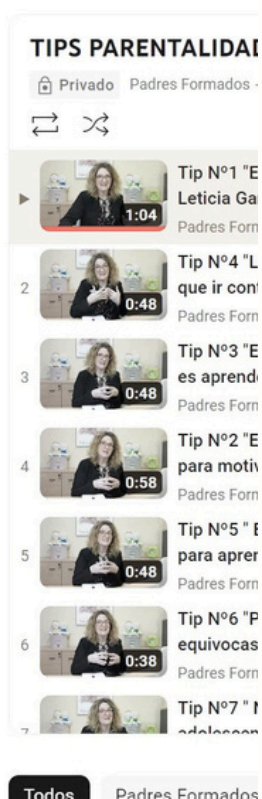
TIPS EDUCACIÓN

Sobre Parentalidad Positiva

VER EN EL CANAL DE
YOUTUBE DE PADRES
FORMADOS



n castigar". Leticia Garcés Larrea



SENSIBILIZACIÓN EN REDES SOCIALES

LETICIA GARCÉS LARREA



Desde Padres Formados se crea contenido educativo de sensibilización en distintos formatos para redes sociales: infografías para Instagram, vídeos cortos para YouTube y reflexiones sencillas que facilitan que los principios de la Parentalidad Positiva lleguen a un mayor número de familias.

ENTREVISTAS

A personas expertas en educación

VER EN EL CANAL DE
YOUTUBE DE PADRES
FORMADOS



Cerebro prefrontal del adolescente. Rafa Guerrero



SENSIBILIZACIÓN EN REDES SOCIALES

LETICIA GARCÉS LARREA

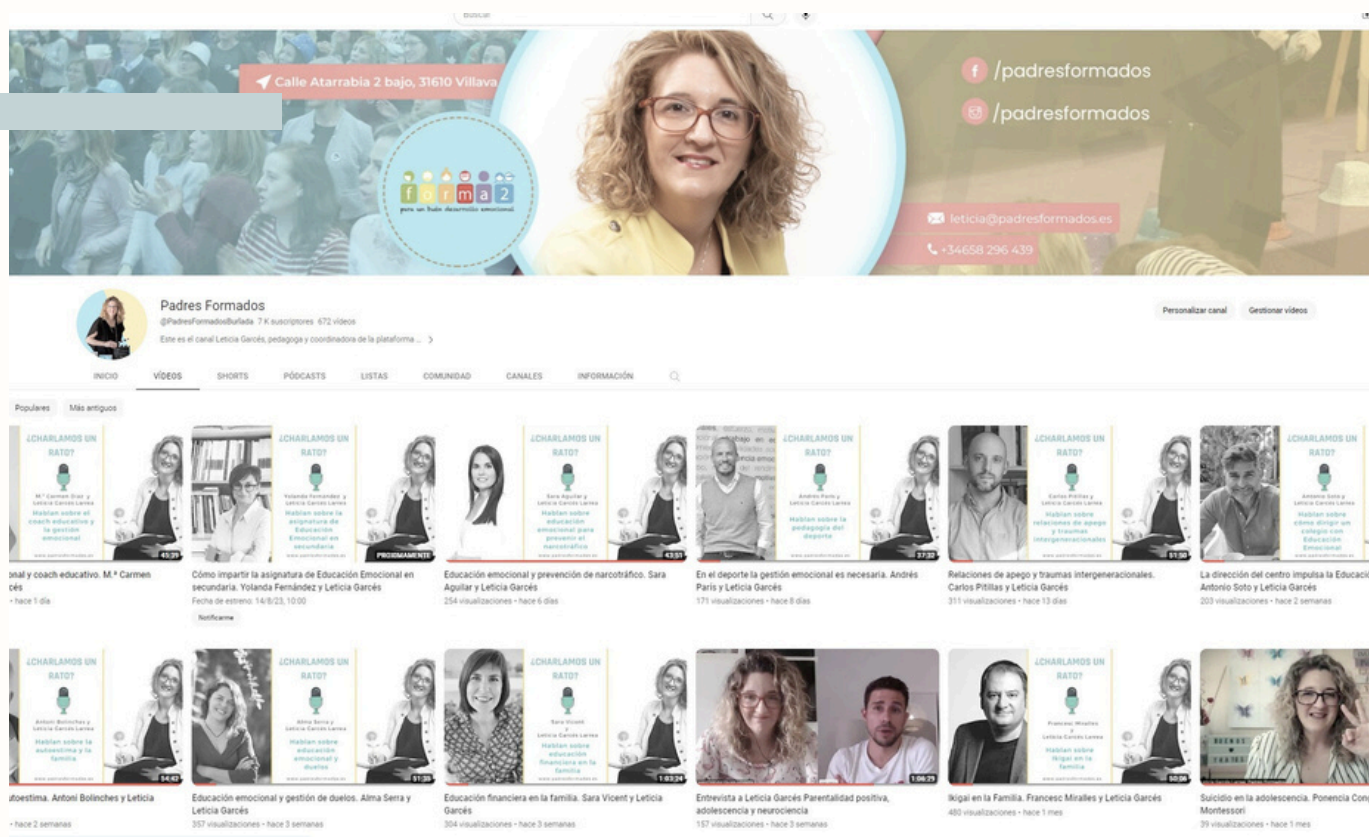


Desde Padres Formados se crea contenido educativo de sensibilización en distintos formatos para redes sociales: infografías para Instagram, vídeos cortos para YouTube y reflexiones sencillas que facilitan que los principios de la Parentalidad Positiva lleguen a un mayor número de familias.

ENTREVISTAS

Sobre temas de educación a personas expertas

VER EN EL CANAL DE YOUTUBE DE PADRES FORMADOS



SENSIBILIZACIÓN EN REDES SOCIALES

LETICIA GARCÉS LARREA

CLICK



Desde Padres Formados se crea contenido educativo de sensibilización en distintos formatos para redes sociales: infografías para Instagram, vídeos cortos para YouTube y reflexiones sencillas que facilitan que los principios de la Parentalidad Positiva lleguen a un mayor número de familias.

ENTREVISTAS

EN MI CENTRO DE FORMACIÓN

VER EN EL CANAL DE
YOUTUBE DE PADRES
FORMADOS



SENSIBILIZACIÓN EN REDES SOCIALES

LETICIA GARCÉS LARREA



Desde Padres Formados se crea contenido educativo de sensibilización en distintos formatos para redes sociales: infografías para Instagram, vídeos cortos para YouTube y reflexiones sencillas que facilitan que los principios de la Parentalidad Positiva lleguen a un mayor número de familias.

TIPS EDUCACIÓN

Sobre Infancia bien tratada

VER EN EL CANAL DE
YOUTUBE DE PADRES
FORMADOS



¿Qué te vas a encontrar en mi libro Infancia bien tratada, adolescencia bien encaminada?

TIPS INFANCIA BIEN TRATADA

Padres Formados - 1/11



¿Qué te vas a encontrar en mi libro Infancia bien tratada,...

Padres Formados

Si te has separado, ten en cuenta esto (Tip N°1)

Padres Formados

¿Hay que frustrar a los niños para que se fortalezcan? (Tip...

Padres Formados

Cuando tiene una rabieta, no siempre necesita que lo...

Padres Formados

¿Te han dicho alguna vez que estás malcriando a tu hijo?...

Padres Formados

¿Recibes críticas sobre tu crianza? Usa el humor (Tip...

Padres Formados

Los abuelos que consienten no

SENSIBILIZACIÓN EN REDES SOCIALES

LETICIA GARCÉS LARREA

CLICK



Desde Padres Formados se crea contenido educativo de sensibilización en distintos formatos para redes sociales: infografías para Instagram, vídeos cortos para YouTube y reflexiones sencillas que facilitan que los principios de la Parentalidad Positiva lleguen a un mayor número de familias.

RESÚMENES

VÍDEOS BREVES DE CONFERENCIAS

VER EN EL CANAL DE
YOUTUBE DE PADRES
FORMADOS



Con la aplicación **Notebook** de Google hemos creado **resúmenes sencillos** a partir de conferencias y entrevistas de **Leticia Garcés**, para aprender lo más importante a través de breves vídeos.

Padres Formados ❤️

Todo lo que necesitas para criar desde el corazón

VÍDEOS BREVES SOBRE IDEAS RELEVANTES

LETICIA GARCÉS LARREA

CLICK



A través de la aplicación Notebook de Google, hemos transformado conferencias y entrevistas de Leticia Garcés en resúmenes sencillos y breves vídeos que facilitan el aprendizaje de los aspectos más relevantes en la crianza.

Curso virtual

Sobre Parentalidad Positiva

**RECOMENDADO
PARA COMPRENDER
MEJOR A LA
INFANCIA**



**DIRIGIDO A PADRES
Y MADRES**

LETICIA GARCÉS LARREA



Con este curso aprenderás a educar a tus hijos e hijas de manera más consciente y respetuosa, fortaleciendo los vínculos afectivos y fomentando la comunicación, la autonomía y la autoestima.

Cátedra de Inteligencia Emocional

COLABORACIÓN

DESCARGAR GUÍA
GRATIS



ESCUCHAR
PODCAST

CLICK



DESCARGA LA
GUÍA DE FORMA
GRATUITA



Cátedra
de Inteligencia
Emocional

Adimen
Emozionalaren
Katedra

UNED

PAMPLONA

FUNDACIÓN
CAJA NAVARRA
NAFARROAKO KUTXA
FUNDAZIOA

Conferencia

TEMAS QUE LETICIA GARCÉS
EXPLICA EN SUS
FORMACIONES

PARENTALIDAD
POSITIVA



ESCUCHAR
PODCAST

CLICK



Esta clase parte de una idea central: **educar no es solo querer mucho a los hijos, sino prepararse y aprender a hacerlo.**

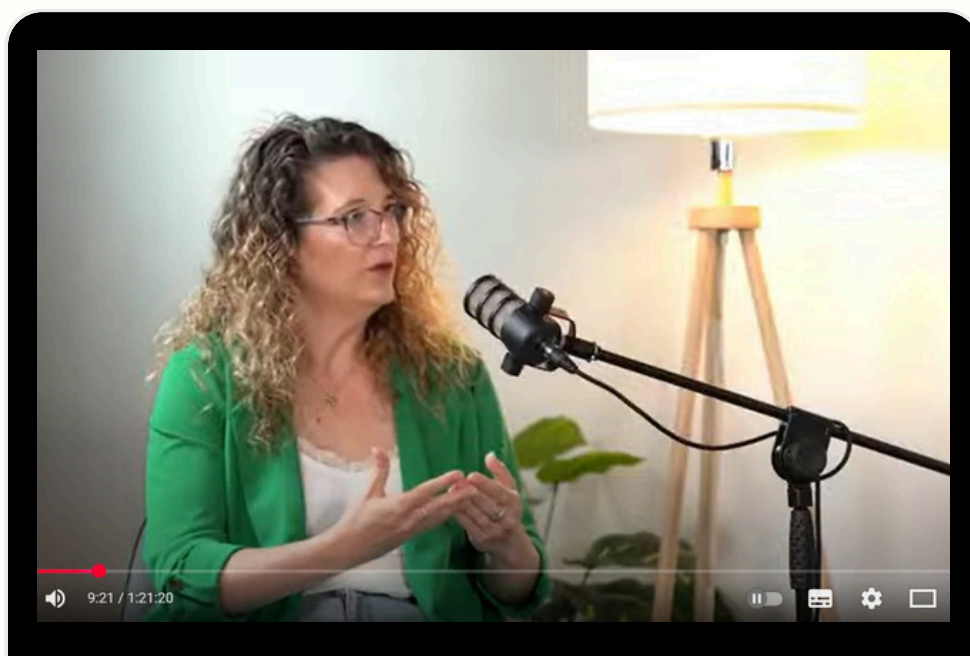
Esto implica desarrollar habilidades emocionales tanto en los padres como en los niños.



Podcast

TEMAS QUE LETICIA GARCÉS
EXPLICA EN SUS
FORMACIONES

**PARENTALIDAD
POSITIVA**



**ESCUCHAR
PODCAST**



Escucha esta entrevista
sobre los temas que se
abordan en el libro
“Infancia bien tratada,
adolescencia bien
encaminada”.



Podcast

Entrevista en
DIARIO DE NOTICIAS DE NAVARRA

**PARENTALIDAD
POSITIVA**



**ESCUCHAR
PODCAST**

CLICK



Escucha esta entrevista sobre los temas que se abordan en el libro "Infancia bien tratada, adolescencia bien encaminada".



Leticia Garcés Larrea / PEDAGOGA, ORIENTADORA FAMILIAR Y FUNDADORA DE PADRES FORMADOS

Pedagoga con más de 15 años de experiencia orientando a familias, está especializada en Educación Emocional y Parentalidad Positiva. Su labor consiste en asesorar a padres y madres para fortalecer sus competencias parentales

“Educar es acompañar, conocer lo que necesita el cerebro de un niño o adolescente”

Cristina Rueda / Itxaso Mitxitorena

Leticia Garcés participó en el ciclo Desayunos DNN, donde compartió su experiencia acompañando a familias y docentes para integrar la educación emocional como herramienta clave en la crianza y en el aula.

► **¿En qué momento descubriste tu vocación por acompañar a padres y docentes en este ámbito?**

► Me di cuenta a partir de mis propias limitaciones como madre. Con mis hijos aprendí mucho a base de mis errores, de mis dificultades y de buscar por mi cuenta, porque hace 10 o 15 años apenas se hablaba de neurociencia y de educación emocional en España. Esa necesidad personal me llevó a formarme para acompañar mejor a mis hijos, entender sus procesos y los míos. Yo tenía mucha iniciativa y no quería conformarme con lo que había aprendido en la universidad. Mi experiencia en centros de menores en Guatemala me hizo comprender lo que significa la herida emocional y cómo, desde enfoques autoritarios o basados en el premio y el castigo, muchas veces no logramos que los niños se sientan amados, seguros y comprendidos. Con el tiempo, comprendí también la importancia de la ciencia, de revisar nuestra propia historia como hijos y de ofrecer presencia, empatía y límites saludables. De ahí nació Padres Formados.

► **¿Te resulta difícil aplicar en casa lo mismo que enseñas a familias y educadores?**

► Creo que lo difícil no es tanto aplicar lo que enseño, sino la actitud y las ganas de aprender. Educar es acompañar, conocer lo que necesita el cerebro de un niño o adolescente y apostar por los buenos tratos. Eso no quita que a veces pierdas los papeles o actúes desde el autoritarismo, pero también forma parte del proceso. Tus emociones son legítimas y, al final, la mayor dificultad aparece cuando arrastras heridas o traumas de tu propia infancia. Por eso educar implica también sanarte a ti mismo para poder acompañar mejor, para poder poner en orden todo lo que están sintiendo nuestros hijos.

► **¿Te supone un reto equilibrar la vida familiar con tu proyecto y tu propio crecimiento personal?**

► He tenido la fortuna de haber encontrado una persona maravillosa con la que he compartido esa labor educativa: mi pareja, que también es educador. Llevamos más de 20 años aprendiendo juntos y tratando de dar a



Leticia Garcés en Taberna situado en la avenida de Cataluña, número 4. JON URRIZA GULLÉN



La periodista Itxaso Mitxitorena durante la entrevista. JON URRIZA GULLÉN

nuestros hijos el mejor ejemplo posible, sin buscar la perfección. La crianza también depende de la madurez de cada etapa de la vida y del esfuerzo por entendernos con la persona con la que compartimos ese proyecto familiar. A veces eso implica pedir ayuda, hacer terapia o reconocer que

cada uno llega con su propia historia y mochila, y que nuestra tarea es llevar la de nuestros hijos con recursos y aprendizajes valiosos.

► **Con la sobreestimulación que vivimos hoy, ¿te preocupa la saturación de información sobre crianza en redes sociales?**

► Me preocupa que la crianza se haya

vuelto un ABC de consejos y tips, donde los padres buscan pautas concretas sin apoyarse en el sentido común o en bases científicas. Sabemos que los niños necesitan, durante el primer año de vida, apego seguro y desarrollar competencias emocionales como empatía, asertividad y resiliencia, pero muchos padres no saben cómo hacerlo.

La alexitimia, la dificultad para conectar con las propias emociones, es frecuente y afecta especialmente a algunos adultos que ahora son padres. Esto dificulta acompañar a sus hijos en emociones difíciles, como rabietas o quejas. Cuanto más competentes emocionalmente somos, mejor podemos ayudar a los niños a madurar y gestionar su bienestar.

► **¿Qué mensaje final te gustaría compartir?**

► Permite que tu hijo se frustre, porque no sufre por ello. Necesitamos que los niños experimenten frustración, siempre acompañados en un entorno seguro, en lugar de evitarles el malestar. Un niño que aprende a frustrarse se convierte en un adolescente que sabe afrontar las dificultades sin sufrir en exceso.



► **Más información:** Puede acceder a la entrevista y al video completo de Desayunos DNN con Taberna a través de este QR.

LA PROTAGONISTA

LETICIA GARCÉS LARREA

► **Trayectoria:** En 2010 fundó el centro de orientación familiar Padres Formados, desde donde asesora a familias en crianza positiva e imparte formación a familias y profesionales en temas relacionados con la Educación Emocional y la Parentalidad Positiva.

► **Libros:** Es autora del libro "Padres Formados, hijos educados" (2017), de la guía "Educar sin miedo" (2018), el cuento "Dragombole saca el bolo" (2020) para la gestión de la frustración y el libro "Infancia bien tratada, adolescencia bien encaminada" (2023).

“

“Un niño que aprende a frustrarse se convierte en un adolescente que sabe afrontar las dificultades”

Leticia Garcés Larrea Pedagoga y orientadora familiar

“Las circunstancias de cada familia son muy diferentes y pueden ir cambiando”

IKOMAR OTEIZA
Pamplona

¿Por qué preocupa tanto a los padres el momento de elegir colegio por primera vez?

Los padres y madres en general le dan más importancia a la escolarización obligatoria a partir de los seis años, aunque comienzan a los tres años, pero no tanto a la atención que reciben sus hijos en la etapa 0-3 años. Hasta no hace mucho hemos tenido centros de educación infantil públicos y privados, pero a partir del curso 2024-2025 al instaurarse la gratuidad del primer ciclo de Educación Infantil 0-3 en la red pública de escuelas infantiles de Navarra para todas las familias, muchos centros privados han ido cerrando y la opción de elección se ha reducido. Por este motivo generalmente los niños y niñas de esta etapa asisten al centro de su barrio por cercanía al hogar familiar, a veces también puede que los matriculen en el centro más cercano al trabajo de alguno de los padres. Para la etapa 0-3 no hay tanto criterio de elección, partimos de la base de que en general la enseñanza pública en Navarra es de gran calidad a pesar de todo el margen de mejora que tiene nuestro sistema de enseñanza pública, pero entre un centro público y otro no hay tanta diferencia en cuanto a la calidad y los padres optan por el más cercano al hogar familiar que también es el que te corresponde por empadronamiento.

La angustia es posible que surja más bien a partir de los tres años, cuando empieza la escolarización de primero de infantil, donde los criterios de elección cambian, la cercanía ya no es lo que más se valora, los padres suelen tener otros criterios como el proyecto educativo de centro, el nivel académico del centro, su experiencia como ex alumnos, los valores religiosos en caso de un colegio concertado católico o el idioma en el caso de un colegio bilingüe en euskera o de inglés. Es posible que en esta etapa no se le dé tanta importancia a la cercanía con el hogar familiar, aunque he de decir que es un criterio muy importante para favorecer la socialización, aunque podemos buscar la manera de compensar participando en actividades sociales, de ocio y deportivas del barrio.

¿Qué aspectos deberían priorizar los padres en su elección?

Teniendo en cuenta que la socialización es un aspecto muy importante para el desarrollo emocional, considero de vital importancia facilitar lo más posible la autonomía de los y las menores que facilite el acceso al centro escolar, por lo tanto considero que es muy importante la cercanía con el hogar familiar. La cercanía facilita que con un poco más de edad puedan ir caminando al centro escolar, coincidir con otros compañeros y compartir actividades de ocio y deporte, eso es algo muy positivo para la convivencia. En el caso de las familias que optan por otros centro más

alejados del hogar, que tienen que usar transporte público o trasladarse en vehículo propio, sería bueno participar en actividades extraescolares del mismo barrio para crear lazos afectivos con otras personas con las que pueden convivir en vacaciones, verano o fines de semana.

Un menor con habilidades sociales que facilite su socialización y que cuente con competencias emocionales suficientes que le permitan tener relaciones sociales de calidad, tendrá más probabilidades de gestionar sus retos académicos y de resolver sus dificultades de convivencia. Acudir al centro escolar más cercano al hogar permite desarrollar lazos afectivos desde infantil y favorecer la interacción social en la medida que los cursos de primaria avanzan, pero esto no quiere decir que las familias que optan por centros escolares que no están cerca del hogar lo tengan más difícil, sino que tendrán que implicarse más para que sus hijos puedan mantener la socialización como por ejemplo llevarlos a los cumpleaños, facilitar quedadas con amigos de vez en cuando y estar pendientes de los traslados necesarios para estar en contacto con sus iguales. En cualquier caso, se trata de facilitar, sea como sea, la creación de vínculos afectivos porque son la clave de muchos problemas de convivencia posteriores.

En situaciones de constante movimiento en las que los dos trabajan, ¿debe priorizarse la comodidad?

Las circunstancias de cada familia son muy diferentes y conforme pasan los años de escolarización pueden ir cambiando. Una familia puede empezar su proyecto de vida familiar con unos objetivos y circunstancias y por el camino sufrir algunos cambios de trabajo o separación de la pareja que afecte a la estructura familiar. Hay familias que cuentan con una red social y familiar sólida y esto facilita mucho la conciliación, hay quien no cuenta con este apoyo pero sí con recursos económicos suficientes para cubrir sus necesidades de conciliación y hay quien tiene que hacer auténticos malabares para conciliar. Pienso que si una familia no cuenta con red familiar y si tiene unos recursos económicos limitados, la comodidad le ayudará mucho. En cuanto a sus hijos sean suficientemente autónomos podrán ir a la escuela o a sus extraescolares sin necesitar un adulto de referencia y la cercanía con el hogar favorecerá la convivencia familiar y socialización. En el caso de que una familia elija un

“Podemos tomar decisiones que pueden modificarse con el tiempo si valoramos otros criterios”

centro escolar por otros criterios, proyecto educativo, valores específicos o idioma o confianza en su equipo docente, necesitarán contar con recursos suficientes para planificarse como familia. Al final cada uno elige lo que considera mejor para sus hijos pero tiene que contar que tan viable para su familia. Lo interesante es que hay muchas opciones y que los padres pueden elegir teniendo en cuenta los criterios más importantes para ellos.

¿La elección de centro debe ser irrevocable para toda la etapa escolar?

Generalmente cuando eliges un centro escolar o bien porque crees en la enseñanza pública y optas por el centro escolar más cercano a tu hogar o bien porque valoras otros criterios como el proyecto educativo, idioma o valores religiosos, si con el tiempo estás contenta con la elección, sigues cumpliendo tus expectativas y ves que tus hijos se están desarrollando de forma positiva en el centro, tanto académicamente como socialmente, no deberías encontrar motivos para cambiarlo. Los cambios surgen cuando son inevitables, un cambio de domicilio o trabajo o porque alguna situación lo hace necesario, como una situación de acoso escolar no resuelto. Afortunadamente podemos tomar decisiones que pueden modificarse con el tiempo si valoramos otros criterios o cambian nuestras circunstancias.



Leticia Garcés Larrea, pedagoga y orientadora familiar.

J.C. CORDOVIÑA



El juicio se celebró ayer. A. siso

El administrador juzgado en Lugo extendió cheques «para personas que se apellidan como él»

A. S. Z. LUGO / LA VOZ

El administrador concursal al que le encargaron la liquidación de la empresa Climatécnica Confort S.L. en el año 2011 defendió su inocencia ayer en el juicio. M. P., el acusado, se enfrenta a cinco años y siete meses de prisión por, presuntamente, haberse quedado más de 112.000 euros de la compañía mientras gestionaba su liquidación. La sesión contó solamente con la declaración de dos personas. Primero, el administrador concursal que sustituyó al acusado tras ser relevado. Y, segundo, el propio procesado, señalado por un presunto delito de apropiación indebida.

Su reemplazo afirmó ante el tribunal que su labor se basó en realizar los trámites que el otro había dejado pendientes. «Se llamó a los acreedores para que hicieran un informe de cuánta cantidad de la deuda les pertenecía. Luego, fuimos depurando lo que pudimos y acabamos liquidando la empresa en tres meses», dijo. En su informe, plasmó que el anterior administrador había extendido cheques con conceptos «muy generales», mientras que la fiscal destacó que algunos de ellos estaban dirigidos «a personas que, curiosamente, se apellidaban igual que él».

El acusado defendió su inocencia alegando que estos excesos estaban justificados. «Había que pagarle sueldos a notarios, a asesores, había que pagar el IBI de las propiedades de la empresa, otros impuestos... Todos estos gastos tenían que abonarse con algún dinero, y para eso están los fondos de la empresa», dijo.

Según la fiscal, el acusado, «aprovechando el acceso que le daba su condición», realizó pagos en su favor entre los años 2012 y 2017, por importe de 149.875 euros, «que exceden con mucho de los honorarios que le correspondían», dado que supondrían «ocho años de salario». En consecuencia, la Fiscalía estima que cobró indebidamente 112.893,16 euros.

El juicio quedó ayer visto para sentencia.

LETICIA GARCÉS PEDAGOGA

«Cuando discutimos, no deberíamos ocultarnos de nuestros hijos»

Hablará sobre parentalidad positiva en la jornada de la asociación Intelecto

LUCÍA BLANCO
LUGO / LA VOZ

«Si a los padres y madres nos preguntan, diremos que queremos que nuestros hijos sean felices, pero es mucho más interesante que sepan lidiar con la infelicidad», dice la pedagoga Leticia Garcés Larrea. La experta en parentalidad positiva acerca este tipo educación —«amorosa, firme y sin violencia»—, en la jornada que organiza hoy la asociación Intelecto, con la colaboración de la Xunta, en la UNED de Lugo. «Tener una buena relación contigo misma te va a permitir tolerar mejor la frustración que te genera que tu hijo te desobedezca», explica.

—¿Cuál es el secreto de una infancia feliz?

—El otro día escribía una frase que decía que los niños no tienen que ser felices, sino que serán felices cuando sepan lidiar con emociones no placenteras. La tristeza te permite pasar dueños, la rabia te permite expresar tu indignación ante una injusticia y el miedo te permite ponerte a salvo ante una situación de peligro. Cuando sepas lidiar con ese duelo o ese miedo, llegas a un estado de bienestar en el que experimentas felicidad.

—¿Qué ventajas tiene la parentalidad positiva?

—A corto plazo puede parecer que los niños son más blandos, sensibles o que lloran por todo. Porque si optas por el buen trato y el diálogo, se acostumbran a ser escuchados, comprendidos y acompañados. Pero si se van a otro espacio en el que adultos no se gestionan bien emocionalmente, van a vivir esa crisis porque en su casa dialogan con él y fuera no



Garcés es autora de «Infancia bien tratada, adolescencia encaminada».

tienen esa paciencia.

—Los beneficios se ven más a largo plazo, cuando maduran.

—Llegando a la adolescencia es cuando vemos que si en la infancia ha sido alguien acostumbrado al diálogo, a la reflexión y a buscar soluciones, eso va a formar parte de su carácter. Va a ser una persona dialogante y reflexiva, a pesar de que la mayoría de adolescentes van a ser más impulsivos, van a buscar la aceptación del grupo de iguales y asumirán riesgos.

—Escuchamos mucho eso de «yo no castigo, yo pongo consecuencias». ¿Se confunden los términos?

—Hay gente que simplemente ha cambiado el nombre que tiene el castigo. Primero hay que entender la intención del castigo, los límites y las consecuencias. Yo digo que el castigo es la suma de lo que le quitas y lo que no le das. Le quitas lo que más le gusta y no le das lo que más necesita, que es amor, cariño y comprensión. Cuando sumamos las dos cosas, se gene-

ra un castigo que suele ser desproporcionado, desde un enfado no regulado por mi parte y desde la creencia de que para mejorar la conducta necesita asumirlo. —Y genera distanciamiento, resentimiento e inseguridad en el niño, que no se siente querido.

—Sí. Otra cosa es que le dejemos ver que un comportamiento ha generado un daño, por ejemplo, que ha provocado que desconfié de mí, así que voy a tener que asumir consecuencias y ganarme la confianza de esa persona. Las consecuencias, aunque generan un aprendizaje, están más centradas en la víctima, porque es justo que esa persona sea reparada.

—Y luego están los límites para ayudar a niños y a adolescentes.

—Entendiendo que ese cerebro es inmaduro, que va a necesitar entre 20 y 30 años para madurar y que no tiene forma de decidir lo que le conviene y lo que no, voy a decidirlo yo. Implica que tome decisiones por el niño —menos por el adolescente—, pero que con el

paso del tiempo, como se le han puesto horarios, normas y límites que le han hecho sentirse seguro y comprendido, esos límites son los que se va a poner a sí mismo.

—¿Cómo gestionamos el sentimiento de culpa que tenemos cuando educamos?

—Los padres responsables pueden sentir culpa porque no son culpables. Analizan una situación y creen que podrían haberla manejado de otra manera. Otra cosa es que me vaya al victimismo y de ahí no quiera salir, que no haga ninguna acción de mejora.

—¿Y si nos equivocamos, perdemos autoridad al disculparnos?

—Cuando buscas un momento de diálogo y de conexión con tu hijo y reconoces que has utilizado una fuerza desmedida o has dicho cosas que en realidad no piensas, esa reparación hace que ganes la autoridad que ya habías perdido.

—¿Es malo que nos vean llorar?

—La pregunta es si nos gusta que nos vean llorar, porque es un momento íntimo. No me voy a ocultar, ni mentir, pero puedes decidir hasta dónde quieres compartir. Igual les puedo decir que es algo muy personal, que llorar me ayuda y que necesito estar triste.

—¿Y discutir?

—Discutir es algo bueno y necesario, entendiendo que utilizas tus habilidades sociales para entender a la otra persona. En realidad, cuando discutimos, no deberíamos ocultarnos. Podemos discutir en la calle, lo que van a ver es a dos personas intentado ponerse de acuerdo. Pero al hablar de discutir, la gente entiende gritos, insultos o agresión física. Eso no es discutir, eso es violencia. Claramente ni a un niño ni a nadie le ayuda ver a sus padres utilizando una comunicación violenta.



SOCIEDAD

Homenaje a José Manuel Rozas por su jubilación

La Finca A Fortaleza acogió ayer una comida homenaje a José Manuel Rozas, funcionario de la Xunta que fue jefe provincial de Deportes y ampliamente conocido en la ciudad amurallada. Actualmente es el presidente de la Asociación Española contra el Cáncer en Lugo. Al acto asistieron caras visibles de la vida social y política lucense.



La pedagoga pamplonesa Leticia Garcés Larrea acaba de publicar 'Infancia bien tratada, adolescencia bien encaminada'.

JOSÉ CARLOS GORDOVILLA

“La adolescencia comienza cuando tienes un bebé en brazos”

Leticia Garcés Pedagoga e impulsora de 'Padres formados'

“Si a los 5 años se porta así, ya verás cuando sea adolescente”. La experta da la vuelta a la frase y recuerda que, si en la infancia ofrecemos buenos tratos, no debemos temer a la adolescencia. Mañana presenta su último libro en Pamplona

SONSOLES ECHAVARRÉN Pamplona

La madre de un adolescente intenta abrir la puerta de su habitación y recibe un ‘¡vete!’ por respuesta. Disgustada y enfadada se retira. Pero no se da cuenta de que no ha pedido permiso para entrar. El mismo que ella le había enseñado cuando era niño y que debía solicitar si quería entrar en su dormitorio. Así que ha aprendido. Aunque no le guste. También hay quien teme que sus hijos cumplan 12 años porque predice problemas de comportamiento y lamenta que dejen de ser sus niños. Pero la vida es así y el tiempo pasa. Una línea, que es continua y que no debe separar dos épocas (infancia y adolescencia) de manera tajante. Así lo explica la pedagoga Leticia Garcés Larrea (Pamplona, 1982) en su último libro ‘Infancia bien tratada, adolescencia bien encaminada’ (Desclee De Brouwer, 22,80 euros. Garcés impulsó en 2010 el colec-

tivo ‘Padres formados’, con el que lleva más de una década impartiendo formación a familias de toda Navarra. Mañana jueves (19 horas) presenta su último libro en Diario de Navarra (Zapatería, 49), dentro de las actividades relacionadas con educación y familia que organiza el rotativo. La entrada es libre, previa inscripción en Mundo DN. **¿Por qué habla de la infancia y la adolescencia como una línea?** Porque la adolescencia de tu hijo empieza cuando tienes un bebé en brazos. Un cerebro bien conectado y bien tratado va a ser esa mochila cargada que el adolescente lleva al instituto. Con la maternidad, experimentas por primera vez un amor que duele (cuando el niño se cae, se pone enfermo, le pegan...) Pero a ese dolor hay que darle un sentido. Un cerebro necesita 24 años para madurar y debemos protegerlo. No puedo esperar que llegue a la adolescencia y preguntarme:

‘¿Qué hago ahora?’ Los niños deben crecer sintiéndose amados. Yo debo favorecer que su autoestima se desarrolle desde la mía. Si les he tratado bien en la infancia, no debo temer a la adolescencia. Pero mucha gente tiene miedo y se lamenta: “Si con 5 años es así, cómo será de adolescente...” No debe ser así. Muchas madres me cuentan que las llaman de la escuela diciendo que sus hijos pequeños se portan mal en el comedor. ¿Y qué problema surge en que su comportamiento sea negativo en un espacio en el que hay un adulto para poner límites? El comportamiento de un niño nunca es un problema. Solo cuando no hay un adulto que le llame la atención. Entonces, si un adolescente ha recibido buenos tratos en su infancia y sus padres han sido emocionalmente competentes con él, entrara en la adolescencia con toda la confianza del mundo. Los doce años anteriores no habrán sido en vano. **Ahora alguien pensará: “Ojalá lo hubiera sabido antes”. ¿Pero nunca es tarde para empezar?** ¡Claro que no! Siempre hay tiempo para comenzar. Cuando hablamos de los buenos tratos en la infancia (o parentalidad positiva) nos referimos a tratar a cada uno



‘INFANCIA BIEN TRATADA, ADOLESCENCIA BIEN ENCAMINADA’
Autora: Leticia Garcés
Editorial: Desclee De Brouwer
Páginas y precio: 382 / 22,80 euros

SUS FRASES

“Infancia y adolescencia son como una línea continua, no como etapas totalmente diferentes”

“Cuando tu hijo te grite lo mal que se siente, no le grites lo mal que se porta”

“Educar de forma consciente es de valientes”

como necesite (con más o menos firmeza, confianza...) Piensa en las cosas que has hecho bien en esos doce años y descubre cuáles son los puentes que te unen a tu hijo: una excursión, una merienda... Invítale a tener una conexión. Si tu hija te grita lo mal que se siente, no le grites lo mal que se porta. Por no hacerlo, no estás fomentando un mal comportamiento sino sosteniendo una mala gestión. Agárrate a lo que has hecho bien y si no lo sabes, pide a tu hijo que dé algunas pistas. Un adolescente debe descubrir su ‘ikigai’ (palabra japonesa que significa el sentido de la vida).

“Yo no salí tan mal”

Cuando hablamos de la educación de los hijos y, sobre todo, de la adolescencia, tendemos a recordar nuestra infancia: “Pues a mí me castigaban y no salí tan mal” o “a mi padre no le tosía”...

Es normal pero lo importante es desaprender lo aprendido para poder educar emocionalmente a nuestros hijos. Educar de manera consciente es de valientes y tienes que estar abierto a hacer nuevas reflexiones, sin despreciar lo que tú has recibido. Sin juzgar a tus padres. Aquí no se trata de quién tiene razón sino de lo que la ciencia me dice: “La probabilidad de que un menor desarrolle una mejor salud mental es mayor cuando recibe una educación bien tratada, un apego seguro”. Cuando en casa, los límites sustituyen a los castigos.

¿Qué diferente existe entre castigo, consecuencia o límite?

El castigo es la suma de lo que le quito (no vas a ver la tele) con lo que no le doy (mi cariño). En la consecuencia, hablamos con ellos para que reparen la decisión que han tomado (pactando de alguna manera qué se puede hacer para solucionar). Los límites tienen más que ver con el adulto y su autogestión, más racional y menos emocional. Tengo que ser coherente con el límite que marco (ir a casa, estudiar...) aunque el niño lo haga enfadado o de mal humor.

¿Algunas pinceladas que sirvan de ayuda para familias con hijos adolescentes en este momento?

No interrogues a tu hijo. Muestra interés por lo que hace. Cuando te cuenten una derrota (un suspenso) no le riñas por no haber estudiado sino céntrate en cómo lo va a resolver (recuperación, clases particulares...). Pide una cita para hablar con él, en el momento en que esté libre y le venga bien. Muestra respeto por las pequeñas cosas (llama a la puerta de su habitación). Crea un grupo de WhatsApp de familia y utiliza el lenguaje adolescente...

¿Cómo es su relación como madre de dos hijos adolescentes, de 12 y 16 años?

Me está resultando muy bonita y no es más fácil porque sean varones (se ríe). Ellos pueden tener un gesto de rechazo hacia mí pero yo le pongo contexto. La adolescencia tiene que ver más conmigo que con ellos. Si les sé motivar o incluso retirarme a tiempo.

«Ser buen padre es lo mismo que ser buen profesional: hay que invertir en uno mismo»

Leticia Garcés

Autora de 'Padres formados, hijos educados'

► Para esta pedagoga es necesario trabajar desde la prevención en etapas anteriores a los doce años

CARLOTA FOMINAYA
MADRID

Leticia Garcés tiene en Navarra un centro de orientación familiar que se llama 'Padres formados' en el que trabaja siempre desde la prevención. «Hasta mi consulta llegan progenitores no porque tengan problemas que resolver, sino que quieren prepararse para afrontarlos cuando lleguen». Para esta experta, hasta los 12 años no hay verdaderos problemas, sino etapas normales en la vida del niño que en realidad son oportunidades para aprender. Lo complicado, asegura, «es lo que sucede después en la adolescencia si no se han tratado bien los procesos de la infancia».

—De ahí el título de su última obra, 'Padres formados, hijos educados'. ¿Necesitan las familias teoría?

—Cuanto más formados estén en parentalidad positiva y más competencias emocionales tengan, más probabilidades tendrán de entender lo que sus hijos necesitan y más fácil les resultará acompañarlos en momentos críticos o difíciles. Cuando has invertido en la etapa anterior a los 10, 12 años, tienes a un adolescente con-

fiado. Se trata de llegar a la adolescencia con unos hijos que tengan todavía algo de interés y admiración por ti. Aunque para que podamos ser una fuente de admiración, siempre estamos a tiempo.

—¿Por dónde recomienda empezar este aprendizaje?

—El mejor consejo que puedo ofrecer a alguien que quiere ser buen padre es el mismo que cuando uno quiere ser un buen profesional: invierte en ti como persona, prioriza tu salud y en tu propio bienestar emocional. Al final alguien que tiene ciertas competencias emocionales sabe escuchar, expresarse asertivamente, empatizar, poner límites... Y también sabe acompañar al otro, le ayuda a conocerse, favorece su autoestima. Cuando un pequeño crece

en un ambiente de respeto, con una persona de referencia que cada día intenta mejorar, gestiona sus miedos, se enfrenta a sus duelos, no oculta su tristeza, habla de sus preocupaciones... Es muy difícil que ese niño no pueda aprender y aplicar lo mismo para su vida.

—Respecto al autocuidado, ¿por qué cuesta tanto ponerlo en marcha?

—El autocuidado durante la crianza tiene mucho que ver con los hábitos saludables que hasta el momento de entrar en la maternidad o paternidad esa persona tenía. En mi opinión, nos vamos cargando, a veces por perfeccionismo, a veces por auto exigencia,

por el miedo al qué dirán, por la necesidad de dar una imagen de familia perfecta, y a la vez no sabemos identificar las señales que nos envía el cuerpo. No rebajamos expectativas, vamos por encima de las fuerzas que tenemos o funcionamos bajo mucho estrés. Si tú quieres hacer un cambio pero no bajas el ritmo de vida, se quedará en una intención, o incluso se convertirá en un estresor más.

—El ABC de la crianza feliz que usted propone se basa en el apego, el buen trato y la comunicación. ¿Por qué no se consigue?

—Es una cuestión de probabilidad. Si tú sientas buenas bases, ejerces un buen trato y

creas apego seguro, la probabilidad de que haya una comunicación asertiva, una confianza y una relación positiva es mayor. Al final nada garantiza nada. Yo misma, les he educado en los buenos tratos y tengo mis retos. No es una cuestión de garantías, es un asunto de probabilidad, y aun así nos vamos a tener que enfrentar a conflictos. Es más, las disputas van a ser muy necesarias porque en ellas se pone de manifiesto la dificultad que yo he tenido para comunicarme de forma asertiva o regular mi enfado, o que mi hijo no ha sabido expresar de mejor manera su desacuerdo, o considera que algo es injusto. El problema no es el enfrentamiento, sino que las dos partes no interpreten lo que está pasando y les falten competencias emocionales.

—Usted recoge en su libro un error muy típico en la gestión de conflictos familiares, que es delegar la autoridad pidiendo ayuda al otro progenitor 'en el fragor de la batalla'.

—Claro, porque de primeras, pasan a ser dos contra uno, y además el tercero en discordia está al margen, y normalmente no está enfadado.

Una cosa es que en un momento dado no te veas capaz de continuar con la gestión del conflicto y pidas un 'tiempo fuera', y digas: 'como ahora mismo no estoy sabiendo expresar bien lo que quiero decir, voy a dejar esta conversación para retomarla en otro momento'. Ese diálogo lo debes reiniciar tú, que eres el que tiene algo que resolver con ese hijo. Y porque normalmente el niño con quien quiere solucionar su problema es con quien lo ha iniciado.



Recomendación

«Se trata de que tu hijo llegue a la adolescencia con algo de interés y admiración por ti»

La felicidad era otra cosa

ANÁLISIS

MARCOS MARTÍNEZ JURADO



Lo que nos contaron acerca de Mr. Wonderful no era cierto. En definitiva, pocos asuntos son tan serios como nuestra propia felicidad y la de aquellos a los que más amamos. La felicidad no puede, ni debe, alcanzarse a cualquier precio (tampoco es una taza

en la que ponga 'Tú eres el más guapo del mundo'. Ni el juguete más caro de la estantería). Porque ser feliz no es una cuestión de carcajearse a todas horas sin motivo alguno. Tampoco de enseñarles a nuestros hijos que la vana hilaridad es la única puerta de emergencia ante las dificultades que, seguramente, surgirán en su camino. Ni aun a pesar de que nuestro sistema inmune se haga más fuerte, cada vez que

sonriamos. No, es mucho más que eso. La verdadera felicidad implica coraje, esfuerzo y un profundo buceo en nuestra psicobiografía. Comprende conectar nuestras habilidades, nuestro ser y sentir, con nuestra misión vital particular. Significa llegar mucho más allá de nosotros mismos, trascendiéndonos: entraña aportar valor a la sociedad, ayudándola a crecer, aunque sólo sea una micra más.

Para llegar a ser verdaderamente felices debemos ser lo más parecidos a entregados jardineros que riegan, a

diario, las semillas de las emociones y los afectos positivos para que echen raíces sanas y fuertes. De esos que no descuidan los rastrojos y las malas hierbas, gestionándolos diligentemente, para que no afeen nuestro jardín vital. Sin negarlos.

Porque conviene saber que es urgente trabajar en nuestras carencias para sentirnos dichosos. Como también lo es, y mucho más aún, poner foco en nuestras virtudes y fortalezas. Por este motivo, es bueno que apuntemos a nuestros hijos, a clases de refuerzo de

matemáticas cuando éstos han suspendido. Pero también a dibujo cuando han sacado una matrícula de honor.

Afortunadamente, la vida nos concede el privilegio de aprender a través del amor, del esfuerzo, del ensayo y el error. Nuestros locos bajitos (y también grandes) nos lo recuerdan a diario: ser felices era un poco esto. Efectivamente, Mr. Wonderful, era otra cosa.

MARCOS MARTÍNEZ JURADO
PROFESOR DE PSICOLOGÍA DE LA
FACULTAD DE MEDICINA
(UNIVERSIDAD CEU SAN PABLO)

Leticia Garcés

És un privilegi que els fills es portin malament amb els pares”

AIXÍ
FA DE
MARE

FRANCESC
ORTEU



Pedagoga, especialista en parentalitat positiva i mare del Danel i el Joel, de 17 i 12 anys. És fundadora del centre d'orientació familiar Padres Formados i publica 'Infancia bien tratada, adolescencia bien encaminada' (Desclée De Brouwer).

El cervell de l'adolescent està en obres, està a mig construir. És una època en la qual l'adolescent busca la novetat, el plaer immediat, sense mesurar bé els riscos ni pensar en les conseqüències negatives de les decisions que pren. Tot això seria un drama si l'adolescent no tingués al costat un adult conscient dels seus canvis i compromès amb la seva educació.

Ja els pots avisar, ja, que els adolescents van sempre a la seva.

En lloc de queixar-te que el fill adolescent és un egoïsta, sigues una mica més empàtic i així ell tindrà més oportunitats de mostrar-se d'una altra manera. Les segones oportunitats sempre són necessàries.

Segones, terceres, quartes, cinquenes...

Després de sembrar temps, atenció i molt amor durant la infància, finalment ha arribat l'adolescència dels meus fills. Però jo no la visc com una etapa complicada. L'adolescència té més a veure amb nosaltres, els pares, que amb els fills. Té a veure amb els recursos emocionals i personals amb els quals arribem a l'adolescència.

Mai m'ho havia mirat així.

Es tracta de saber si hem après a escoltar-los, o si podem expressar les nostres emocions, o si mostrem interès per les seves inquietuds, o si sabem posar límits i acompanyar-los en les seves pors i frustracions. Mira, hi ha una cosa que jo valoro molt, encara que sovint no m'agradi.

Quina?

Una cosa que identifico com un dels fruits de l'educació que he donat als meus fills, i això és quan ells em posen límits.

Ells et posen límits a tu? No ha de ser al revés?

Sí, esclar, al revés també. Els límits que imposen els pares generen seguretat, són protectors i serveixen perquè els fills prenguin decisions. Els límits són importants, vinguin d'on vinguin, els posi qui els posi.

Per exemple?

Quan un fill em diu "Mama, no vull parlar d'això que ha passat" o em diu "No m'agrada que parlis de les meves coses amb altres persones", el que està fent és expressar allò que sent, allò que pensa o allò que vol, i ho expressa perquè sap que serà escoltat. Si un fill no et posa límits quan sent que no el respectes, segurament



JOSEBA ARINA QUEREJAZU

és perquè no et veu a tu marcar límits a altres persones. Per tant, pregunta't si acostumes a dir que sí a tot per por de quedar malament.

Al teu llibre dius: "Entén-te millor a tu mateix i entendràs millor el teu fill".

El primer que he volgut fer sempre ha estat revisar la pròpia capacitat d'autoregulació emocional, la meua relació amb la parella i la manera com m'enfronto als conflictes. No té gaire sentit que pretengui ensenyar als meus fills una cosa que jo no he aconseguit entendre o dominar. I, certament, tampoc no necessito tenir una gran capacitat de gestió emocional per educar els meus fills. N'hi ha prou amb la voluntat d'anar millorant cada dia, de ser conscient que cometo errors i de com desitjo que sigui la nostra relació. Ben mirat, és un privilegi que els fills es portin malament amb els pares.

Un privilegi? Ara m'he perdut. Explica-m'ho.

Quan un nen es porta bé a l'escola i malament a casa acostumem a pensar que hi ha alguna cosa que estem fent malament.

I no és així?

Jo ho visc com un privilegi, en el sentit que aquí hi ha que sigui millor que jo per ajudar el meu fill quan se sent malament?, o aquí millor que la mare o el pare per acollir un nen quan no s'està expressant bé perquè no se sent bé?

Potser educar és, bàsicament, ensenyar a regular les emocions.

Hi ha moltes situacions en les quals els fills mostren la seva manca de regulació emocional, però això no és dolent. Si durant la infància aprofitem els conflictes que van sorgint per entrenar les diferents competències emocionals, és a dir, la consciència, la regulació, l'autonomia, les competències socials, si treballem en tot això, quan arribi l'adolescència podrem comptar amb aquestes habilitats i tots plegats ens sabrem adaptar millor a les noves situacions.

Ets tossudament optimista.

Cal donar la benvinguda als conflictes familiars i viure'ls com una oportunitat per millorar. Els conflictes reforcen els llaços, fan que els nostres vincles siguin més honestos. Els dies dolents també són part de la convivència.

PRENSA

Entrevistas y artículos



- “Educar es acompañar, conocer lo que necesita el cerebro de un niño o adolescente”
- “Hay que conocer mínimamente el cerebro del adolescente para dar sentido a muchas de sus reacciones y saber responder con seguridad, firmeza y amor”
- Leticia Garcés, pedagoga: «No es bueno enfrentarse a otro adulto para defender a un niño de lo que te duele a ti»
- La educación emocional aumenta el bienestar personal y mejora la convivencia familiar
- El error garrafal que cometes al pedir ayuda a tu pareja durante un conflicto con tu hijo
- «La escuela y la familia son dos agentes que no se acaban de llevar bien”
- «Es un privilegio que los hijos se porten mal con los padres»
- «La escuela y la familia son dos agentes que no se acaban de llevar bien”
- Infancia bien tratada, adolescencia bien encaminada, con Leticia Garcés
- Leticia Garcés, experta en parentalidad positiva: «El verdadero drama de un niño es que durante su evolución no haya un adulto» Sapos y princesas.
- Límites SÍ, castigos NO – La disciplina positiva que sí educa a los niños. Guía Infantil
- Leticia Garcés, pedagoga: “Es bueno que los hijos nos vean llorar o discutir”. El País
- Leticia Garcés: “Educar de forma consciente no evita enfrentarte a situaciones complejas”. Ser Padres
- Leticia Garcés: «Un niño bien tratado es un adulto ‘bientratante’ y ese el futuro que queremos». Hacer Familia
- Cómo sentar las bases para una buena adolescencia desde que son niños
- Leticia Garcés, pedagoga: «La adolescencia comienza cuando tienes un bebé en brazos»
- Leticia G. Larrea: “Un niño necesita crecer sintiéndose amado”



Leticia Garcés Larrea

PADRES FORMADOS
INFANCIA BIEN TRATADA





Pedagoga y orientadora familiar

PADRES FORMADOS
INFANCIA BIEN TRATADA





Conferencias internacionales

GUATEMALA - COLOMBIA MÉXICO





Un espacio donde
padres e hijos
encuentran el
acompañamiento
que necesitan para
comprender mejor
sus necesidades y
construir una
convivencia más
positiva y
consciente.

Centro Padres Formados

Plaza Ezcabazábal, 8
4.ºC, 31600 Burlada, Navarra

Pedagoga

Leticia Garcés Larrea

Contacto

+34 658 296 439

leticia@padresformados.es

www.padresformados.es

Leticia Garcés Larrea

Desde 2010 formando
en Parentalidad Positiva
Leticia Garcés Larrea



www.padresformados.es

 [@padresforma2](https://www.instagram.com/padresforma2)

