

El fin de la ansiedad en niños y adolescentes

Cómo ayudar a tus hijos a gestionar los miedos,
el estrés y la ansiedad

Gio Zararri



VERGARA

Papel certificado por el Forest Stewardship Council®



Primera edición: junio de 2022

© 2022, Gio Zararri

© 2022, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain - Impreso en España

ISBN: 978-84-18620-66-9
Depósito legal: B- -2022

Compuesto en Llibresimes, S. L.

Impreso en

VE 2 0 6 6 9

*A mis padres, Marisol y Jesús Mari.
Gracias por ser tan
valientes y regalarnos tanta vida*

Índice

Introducción	15
La mejor manera de sacar provecho de este libro	21
Cómo educar a tu hijo para ser feliz.....	25

CONOCIMIENTO

1. El desarrollo y las etapas del niño	35
1.1. La infancia, su plantilla de vida	37
1.2. El cerebro del niño	38
1.3. Las edades del cerebro y cómo acompañarlos en su desarrollo.....	43
1.4. Comunica en su canal, no en el tuyo	53
2. Las bases de la ansiedad	57
2.1. Emoción vs. trastorno emocional	59
2.2. Trastornos emocionales y cómo tratar con ellos.....	60
3. El miedo	65
3.1. Principales miedos en niños y adolescentes	67
3.2. Educación emocional de nuestros hijos frente al miedo.....	74
4. El estrés	83
4.1. Las consecuencias del estrés en la infancia	85

4.2. Principales motivos de estrés en niños y cómo gestionarlo	86
4.3. El estrés en adolescentes	93
5. La ansiedad y el trastorno	97
5.1. El trastorno de ansiedad	100
5.2. El perfil del niño con trastorno de ansiedad	101
5.3. Cuándo aparece el trastorno	102
5.4. Los síntomas de la ansiedad	103
5.5. Principales tipos de ansiedad en niños y adolescentes	105

CÓMO PONER FIN A LA ANSIEDAD

1. Aceptar la ansiedad	131
1.1. Ayuda a tu hijo a conocerse mejor	132
1.2. Descubriendo sus motivos	136
2. Tratar la ansiedad	139
2.1. El objetivo es que tu hijo aprenda a manejar la ansiedad	141
2.2. Respeta sus miedos, ayúdale a expresarse	142
2.3. Cuanto más consciente sea, más control tendrá sobre la ansiedad	144
2.4. Para dejar de enfocarse en los síntomas puede recurrir a las distracciones	145
2.5. No transmitas tus miedos a tu hijo	146
2.6. Es él o ella quien debe exponerse a sus miedos	148
2.7. Las autoafirmaciones pueden cambiar negativo por positivo	150
2.8. La meditación y la relajación le ayudarán a recuperar el control	152
2.9. Enséñale a desarrollar técnicas de respiración	156

2.10. El juego: su mejor herramienta de aprendizaje	159
2.11. Hacer deporte es el mejor remedio	161
2.12. Edúcalo para que elija evitar las drogas.....	163
2.13. Dos grandes enemigos: la vida sedentaria y las drogas tecnológicas	167
2.14. Trabaja el amor, el antídoto del miedo.....	170
3. Convivir con la ansiedad.....	175
3.1. Convertir a la ansiedad en amiga.....	178
3.2. Carta de la ansiedad para tu hijo.....	180
4. Cómo ser el mejor padre y la mejor madre	185
 Nota para el lector.....	 191

ANTES DE EMPEZAR

He creado este libro a partir de la experiencia y la investigación. Aquí encontrarás información relevante sobre el funcionamiento del cerebro, los miedos, el estrés y la ansiedad en niños y adolescentes. También hallarás ejercicios y herramientas que pueden ayudar a tu hijo a superar estos problemas, pero ten presente que en ningún caso sustituyen la terapia psicológica.

Por ello, si crees que tu hijo está desarrollando un trastorno que requiere atención inmediata, consultar con un médico es siempre la mejor opción.

A lo largo de este libro utilizaré las palabras «padre» o «madre» para referirme a ti, la persona que lee este libro y se interesa por el futuro de ese ser querido. Un ser querido al que llamaré «hijo» o «hija» para que todo sea más sencillo, o también «niño», aunque pueda encontrarse ya en su época adolescente.

Intentaré combinar el género de esas palabras cuando me sea posible, pero más importante que eso es comprender que este libro está creado para ti, esa persona especial que quiere mejorarse y mejorar la vida de su hijo.

Introducción

Seguramente no puedes olvidar a uno de los niños más especiales de tu realidad, ese niño que siempre ha permanecido en tu interior. A lo largo de nuestra vida, pensamos en él muchas veces. En ocasiones —por lo general cuando más felices nos sentimos—, ese ser aflora y volvemos a ser niños. Pero muchas otras lo escondemos porque considerándonos adultos creemos que hay que dejarse de tonterías y madurar.

Si intentas pensar en ese niño probablemente descubrirás carencias emocionales, temores excesivos o falta de afecto, realidades que te han hecho ser quien eres y comportarte como lo haces. La niñez te marcó en gran medida, como también lo hizo en mi caso o en el de cualquier persona que conozcas.

Esas bases de tu pasado, que conformaron tu personalidad y tu esquema de vida, tal vez sean la mejor herramienta con que cuentas para abordar los problemas que plantea la existencia. Sin embargo, si echas la vista atrás, es probable que descubras que tus padres o educadores pudieron haber hecho las cosas mejor y que te transmitieron muchos de sus miedos y carencias. No es difícil llegar a la conclusión de que, si no hubieran cometido errores, seguramente serías una persona más fuerte y consciente.

No soy padre, pero soy y siempre seré hijo, y puedo reconocer esta realidad vital que nos impulsa a pensar: «¿Y si mis padres hubieran tenido más en cuenta las emociones? ¿Y si hubieran entendido mejor cómo funcionaba yo de niño, cuáles eran los mecanismos básicos de mi cerebro, mis miedos y necesidades?».

Pero no es momento de lamentarse y, así como podemos reconocer esta realidad, también deberíamos entender que ninguno de ellos era consciente de todo esto y que seguramente a ellos les ocurrió lo mismo.

Por fortuna tienes una vida ante ti, una en la que aún puedes cambiar todo lo que necesites mejorar. Esa posibilidad es real, aunque resulta mucho más complicado hacerlo ahora, de adultos, que cuando éramos niños.

En esta necesidad de mejora que te asalta a diario seguramente existe una realidad que sí puedes cambiar, una vida mucho más moldeable debido a la edad, una existencia tan importante o más que la tuya, la de tu hijo, y ese es el motivo por el que estás leyendo estas páginas...

No nacemos con un manual bajo el brazo, en un principio no comprendemos cómo funcionan las emociones o cuál es la mejor manera de gestionarlas, pero por fortuna hoy existe muchísima más información que antes, algo que puede ayudarnos a actuar mejor.

Movido por este interés y con el ánimo de ayudar a hermanos, amigos y muchos otros padres a comprenderlo mejor, un día pensé en crear este libro e indagar profundamente en la mente, temores y necesidades de los más pequeños.

A lo largo de los últimos años, muchos adultos me han comunicado las dificultades a las que se enfrentaban en la educación de sus hijos respecto a estos temas. La importan-

cia de estos asuntos no permite pasarlos por alto, ya que problemas como la ansiedad y la baja autoestima tienen una relación directa con la capacidad de sentirnos seguros y creer en nuestras propias capacidades.

Estas bases se establecen durante la infancia y dependen en gran medida del modo en que nuestros padres o tutores nos educan. Si de pequeños nos sentimos desprotegidos o inseguros, nuestro estrés, temores y autoestima se verán muy afectados, y esta situación no solo nos afectará de niños, sino durante toda nuestra vida. Por este motivo, muchas personas sufren durante toda la vida mucho más de lo que deberían. ¿Y si tan solo los padres se pararan a pensar que la infancia es el periodo en que el cerebro es más moldeable? ¿Y si comprendiesen que es la etapa en la que se crean los fundamentos de nuestras creencias y autoestima? ¿Y si supieran cómo tocar las teclas que pueden crear hijos más valientes y seguros de sí mismos?

Si nos ponemos a pensar en cómo somos ahora y en cómo nos gustaría ser, seguramente todos estaríamos de acuerdo en que nuestra actual versión podría ser mejor. ¿Cuántas veces nos arrepentimos por no haber tenido más coraje? ¿Cuántas otras por no haber probado una experiencia determinada o haber confiado más en nosotros mismos? ¿Cómo fue nuestra falta de autoestima la causante de no haberlo siquiera intentado?

Está demostrado que cualquier persona puede cambiar y mejorar su realidad, pero también está estudiado que una vez que nos hacemos adultos cualquier cambio cuesta muchísimo más. Una transformación que es mucho más rápida y sencilla de niños.

Ese es el tema de este libro. Una aventura en la que espero ayudarte a comprender que para ser mejor padre basta

con tener en cuenta algunos detalles en los que vamos a profundizar.

Todos aceptamos que, en un pasado reciente, las emociones eran un tema tabú. Estaba mal visto tratarlas y se consideraba que para ser una persona fuerte había que evitar hacer demasiado caso a las emociones. Tener problemas se consideraba de débiles y era tan poca la información que se tenía sobre el aspecto emocional, que se creía que atacar los problemas de raíz y sin tacto era siempre la mejor opción. Esas sociedades produjeron generaciones de analfabetos emocionales, personas con tan poca consciencia, conocimiento y experiencia que no hacían sino aumentar y perpetuar sus trastornos y dificultades emocionales.

Por fortuna, muchas de estas cuestiones están cambiando y en la actualidad se reconoce la importancia de trabajar el autoconocimiento y autocuidado. Esta nueva visión se ha obtenido gracias a la información y las estadísticas de que disponemos para comprender a fondo cómo afectan a las personas este tipo de situaciones y cuáles son las mejores herramientas para gestionarlas.

Sería absurdo considerar que soy capaz de crear ese manual mágico que todos habríamos querido que nuestros padres tuviesen para hacer de nuestra vida una mucho más feliz. No es mi intención conseguir lo imposible, pero me encantaría crear al menos un pequeño capítulo de ese utópico manual para la vida que a todos nos gustaría poder leer. Un capítulo que abordase detalladamente los miedos, el estrés y la ansiedad en niños y adolescentes, y que nos ayudase a entender cómo funciona su cerebro según sus etapas para hallar la mejor manera de educarlos.

Por todo ello, si consigo facilitarte la tarea de mejorar el modo en que educas a tus hijos para hacerlos más cons-

cientes y valientes, se habrá cumplido el objetivo de este libro.

Para ayudarte a mejorar la vida de tus hijos, me gustaría que empezases por tener en cuenta dos ideas fundamentales:

- La primera es reconocer que todos los padres tenéis una capacidad única y extraordinaria, la de ayudar a que vuestros hijos se conviertan en una de las mejores versiones de sí mismos. Personas con mayor autoestima, con más y mejores valores, ilusiones y valentía. Partiendo de esta base, tu misión debe ser únicamente esta: intentar mejorar el modo en que se desarrolla tu hijo a través de la mejor comunicación.
- La segunda es tener en cuenta que el cerebro del niño no es como el de un adulto, no piensa ni siente como el tuyo. Es un cerebro mucho más moldeable y está en constante evolución. Esta capacidad de transformación no solo es una puerta abierta para mejorar vuestra comunicación, sino que también supone una oportunidad para implementar la mejora que él o ella pueden necesitar. Esto te ayudará a tratar sus problemas de ansiedad, estrés o autoestima, un progreso que, a su vez, debido a esta característica del cerebro infantil, se puede conseguir de manera más sencilla.

Partiré de unas bases que puedan ayudarte a comprender cómo funciona la mente de tu hijo y cómo puedes comunicar con él de la mejor manera para ayudarlo a ser feliz, a superar sus problemas y a desarrollar herramientas para la vida con las que siempre pueda contar para hacer frente a sus dificultades, como el trastorno de ansiedad.

Entraremos también con detalle en los miedos, el estrés y

la ansiedad, y cómo estos factores afectan a niños y adolescentes, para descubrir no solo las principales causas, sino sobre todo los mejores remedios.

Siéntete orgulloso u orgullosa por haber dado el paso de intentar ayudar a tu hijo. Puedes estar seguro de que este es el mejor momento para conseguirlo.

La mejor manera de sacar provecho de este libro

Pensando en que este es un libro de autoayuda, un manual que como bien indica su definición intenta brindarte ayuda, concretamente apoyo en la educación de los hijos, para conseguirlo, he pensado resumirte cómo puedes sacar el mayor provecho de esta lectura y explicarte cuáles serán los puntos que te harán el camino más fácil:

1. **Mantente positivo.** Siempre que te dispongas a leer este libro, intenta ver el vaso medio lleno. Cuando la vida te dé razones para llorar, no hay mejor respuesta que demostrarle que existen muchas otras para disfrutar. Para conseguirlo y aceptar la situación que está viviendo tu hijo, piensa que es mucho más común de lo que crees, réstale peso e intenta fijarte en las cosas positivas de pasar por ello. Eso os permitirá observar el problema de una manera positiva, una nueva perspectiva que marcará la diferencia. Recuerda que estos años son mágicos y hermosos, una niñez —la de tu hijo— que un día pasará. Por eso intenta sonreír y disfrutar de esta época, que en el futuro seguramente

recordarás como una de las mejores etapas de vuestra vida.

2. **Lee este libro de principio a fin marcando y subrayando la información** que te resulte más pertinente. Te aconsejo que cuando profundicemos en los diversos temas, subrayes o releas la información las veces que consideres oportunas, ya que, si consigues que alguna de estas ideas se grabe en tu mente, se convertirán en tus mejores herramientas para la educación de tus hijos. De esta manera podrás relativizar sus fobias y reacciones exageradas, quitarles importancia y, sobre todo, entenderlas mejor.
3. **Utiliza un diario.** El proceso será mucho más fácil si usas un cuaderno en el que apuntes lo que estás aprendiendo y los cambios y mejoras que aprecias en tu hijo. Si tu hijo es adolescente, aconsejo que él haga lo mismo y que lea también este libro para entender mejor no solo cómo funciona la ansiedad, sino sobre todo cómo funciona él o ella y cuál o cuáles son sus mejores remedios.
4. Para mejorar la situación, **tu hijo deberá actuar.** Es importante que se exponga a sus miedos poco a poco. En estas páginas te ayudaré a entenderlo todo mucho mejor para que esta tarea le sea más fácil. Si ves que tu hijo sufre un problema o trastorno complicado, te recomiendo que consultes con un experto para superarlo antes y mejor. En ese caso, este libro puede convertirse en una de vuestras mejores herramientas para acompañar en la terapia.
5. **Sed el mejor equipo.** El mejor consejo que puedo darte, tanto si tratas de educar a tu hijo emocionalmente como si vais a trabajar juntos para superar un

problema como este, es que os apoyéis mutuamente y sepáis comunicar de la mejor manera, para ganar en calma y confianza, y poder sentir juntos el cambio.

Como padre, muchas veces intentarás afrontar los problemas de tus hijos y buscarás excusas o atajos que puedan evitarles —o te eviten a ti— dolores y sufrimiento. Sin embargo, tarde o temprano te darás cuenta de que de esta manera estás educando desde el miedo y no desde la valentía. Por mucho que intentes evitar que vivan momentos complicados, ellos también caerán y sufrirán, también se sentirán heridos y experimentarán miedo, tristeza o ira. Por mucho que intentes evitarles el dolor, acabarán por conocerlo.

La vida nos demuestra que estas complicadas experiencias suelen ser las que más aprendizaje nos aportan, tanto de niños como de adultos. Por ello pronto intentaré ayudarte a asimilar que más importante que luchar contra este tipo de experiencias es ayudar a tu hijo a desarrollar herramientas que le permitan sortearlas de la mejor manera, mientras aprende por el camino.

Teniendo en cuenta todo esto y entendiendo que la conexión entre tú y tus hijos parte de vuestra mutua comunicación, antes de empezar conviene sentar las bases para que podáis disfrutar de la mejor relación.

Cómo educar a tu hijo para ser feliz

1. **Lo primero es el amor.** El regalo más importante que puedes dar a tu hijo es tu cariño, la mejor medicina contra el miedo y la tristeza. Estarás conmigo en que la vida nos demuestra que son las experiencias y el amor lo que nos conectó con nuestros seres queridos, no las cosas materiales que hayan podido regalarnos. Por ello, y más teniendo en cuenta las dificultades emocionales que abordaremos, entiende que el mejor regalo que puedes hacer a tus hijos son esas sonrisas y buenos momentos que viváis juntos. Cuando trates con tu hijo sobre el tema que sea y, ante todo, si sientes que te estás dejando llevar por tus frustraciones, dificultades o emociones, retrocede y recuerda esto: «Lo primero es el amor».
2. **Tú eres su modelo.** Teniendo esto en cuenta y comprendiendo que su autoestima será su mejor herramienta para disfrutar de la vida, enséñale a mantener estilos de vida sanos tanto en alimentación, como en sueño o cuidado físico. Entiende que no hay nada más importante para su felicidad que su salud mental, por

ello ayúdale a comprender y vivir sus emociones, a reconocer cuándo puede necesitar ayuda o consejo, y a reconocer que siempre estarás ahí para apoyarle. Sé consciente también de que, si sufres estrés elevado o ansiedad, seguramente ellos lo van a absorber como esponjas.

3. **Dedícale tiempo cada día.** Juega y disfruta con él, vuelve a sentirte niño y recurre al sentido del humor siempre que puedas. No intentes dirigir sus gustos y ayúdale a conocerse mejor animándolo a descubrir por sí mismo sus cualidades e ilusiones.
4. **Intentad ser mejores amigos.** Demuestra a tu hijo que es lo más importante para ti y que puede contar contigo en cualquier momento. Cuanto mejor lo acompañes y más seguro y confiado se sienta contigo, más fácil le será recurrir a ti y reconocer que sois el mejor equipo. Solo con cariño lograrás que sea él quien elija disfrutar de buena parte de su tiempo contigo.
5. **Ten siempre en cuenta** cuáles son **las etapas evolutivas del niño**, porque en cada una de ellas los gustos, aficiones e incluso ilusiones pueden ser muy distintas. Un aspecto fundamental a la hora de educar a tus hijos es saber cómo comunicarte con ellos para que adquieran esa mirada positiva que deseas transmitirles. No olvides que tu hijo tiene mucho margen de error dado que su cerebro se está desarrollando.
6. **Acompaña a tu hijo en su crecimiento.** Dale tiempo para crecer sin prisas y ten en cuenta que su propia experiencia será su mejor maestra. Respeta sus distintos puntos de vista, acepta que pueda ser irracional o ingenuo y agradece que así sea. Adáptate a él y acom-

páñalo en su aventura de vivir. La infancia de tu hijo es un momento único en tu vida, un momento mágico, la mejor época para disfrutar juntos padres e hijos.

7. **Demuestra que sabes ser adulto.** Ser adulto no significa convertirse en un sargento, en profeta o sabio. Ser adulto significa que has vivido más experiencias y tu cerebro ha madurado. Ello implica actuar desde el conocimiento y la responsabilidad en la tarea de buscar la mejor educación para tus hijos, y para este propósito debes ser tú quien se ponga en su piel y comprendas los arrebatos emocionales, nunca al revés. Si aprendes a manejar las situaciones desde la objetividad y asumiendo esta diferencia, seguramente será mucho más sencillo llegar a acuerdos, transmitir lo que deseas y entenderos mutuamente.
8. **Educa desde la valentía, no desde el miedo.** Siempre que puedas intenta transmitirle seguridad, tranquilidad y confianza, y evita transferir tus temores a tu hijo. Anímalo a comprender y gestionar sus emociones y a actuar desde la valentía. Esto le ayudará a reconocer que dispone de herramientas para afrontar sus dificultades y a ganar en autoestima. No le hagas partícipe antes de tiempo de las preocupaciones de los adultos, pero tampoco le ocultes los hechos importantes de la vida. Enséñale y ayúdale a entender de una manera sana y a su tiempo que la enfermedad, el dolor o la muerte también existen y forman parte de la existencia.
9. Para comunicarte **utiliza su canal, no el tuyo.** Aprende a escuchar y comunicarte con tu hijo desde pequeño teniendo en cuenta la etapa en la que se encuentra. Muestra interés por su realidad, adáptate a

los cambios normales de su desarrollo y acéptalo como es, una persona única y seguramente la más importante de tu vida.

10. **No olvides nunca que en la infancia se establecerán sus bases emocionales**, su esquema de vida. Como pronto entenderás en detalle, el cerebro del niño es mucho más moldeable y capaz de transformarse que el de un adulto, un cerebro en constante desarrollo que a través de las experiencias y educación va a formarse su idea del mundo, la familia, las relaciones y, sobre todo, de sí mismo. Ten presente que tu esfuerzo ayudará en la formación de esa idea, de esa realidad que esperas que, como un precioso cuadro, esté llena de colores, ilusión y posibilidades. Los primeros años de vida son los más importantes en la formación de esta base, por ello intenta educar desde el amor y la comprensión, y ten en cuenta los puntos anteriores.

Gracias por acompañarme en este viaje en el que espero ayudaros a hacer de vuestras vidas un lugar más bonito y agradable. Un espacio en el que también exista el miedo, pero uno que no sea tan limitante, terrorífico o angustioso, sino más bien una brújula que ayude a tu hijo a conocerse mejor y enfrentarse de una manera más positiva a la vida.

CONOCIMIENTO

Miedo, estrés y ansiedad: tres elementos que van de la mano y pueden influir negativamente en la vida de tu hijo y, sobre todo, en su desarrollo hacia la edad adulta. Estos indicadores pueden ayudarnos a reconocer cuándo es el mejor momento de actuar para ayudarles a gestionar mejor ese tipo de emociones.

Todos deberíamos saber —y espero que este libro te ayude a ello— que los niños tienen mucha menos conciencia del mundo emocional que los adultos, ya que sus cerebros se están formando, aprendiendo en buena medida de su propia experiencia. Por ello se hace indispensable que, como buen padre o madre, no solo seas su maestro, sino sobre todo su ejemplo. Así, al cuidar de ti mismo, controlar tus emociones y comprender el funcionamiento de estos elementos, ayudarás a tu hijo a gestionar su propia experiencia.

Los seres humanos podemos experimentar muchas emociones. Todas ellas deben considerarse no como algo bueno o malo, sino más bien como indicadores que nos ayudan a disfrutar de una vida mejor. En el caso de los trastornos mentales, y más en concreto los asociados a la ansiedad, exis-

te una relación muy directa entre esta y el miedo y el estrés. Si conseguimos entender bien este vínculo, eso puede facilitarnos la prevención y respuesta en cuanto a los trastornos emocionales que puede sufrir nuestro hijo, tanto ahora como en su edad adulta. Para conseguir que seas todo un maestro en estos temas, esta sección te enseñará a mejorar esta gestión emocional y a que contribuyas a que tu hijo la consiga.

El miedo mal entendido y atendido, unido a niveles altos de estrés, son el mejor caldo de cultivo de problemas como el trastorno de ansiedad. Aunque a lo largo del libro vamos a entrar en detalle en cada uno de estos elementos, podrían resumirse así:

- El **miedo** es la emoción que surge ante la presencia de un peligro, ya sea real o imaginado.
- El **estrés** es la reacción fisiológica del cuerpo al percibir una amenaza, que también puede ser real o imaginada.
- La **ansiedad** es la emoción que nos mantiene alerta para responder a situaciones o experiencias amenazantes que podrían poner en riesgo nuestra vida. Esta alarma también puede activarse ante un temor o amenaza irracional o irreal.

Todos estos elementos tienen el propósito de protegernos ante los peligros exteriores, es decir, preservar nuestra vida. Sin embargo, cuando estos miedos son extremos y recurrentes en el tiempo, actúan de una manera negativa en nuestro organismo, que queda sometido a un cóctel emocional y hormonal. Si la ansiedad, el mecanismo de alarma por excelencia en los seres humanos, se mantiene durante mucho

más tiempo y de una manera mucho más potente de lo que debería, produce el trastorno de ansiedad, que afecta negativamente la vida de quien lo sufre.

A continuación verás cómo funciona el cerebro del niño y cómo se está desarrollando, para que así descubras cómo comunicarte con tu hijo de la mejor manera posible y, sobre todo, para que entiendas que es en estas primeras etapas de la infancia cuando más importante se hace transmitir amor y seguridad, en lugar de exigencias, creencias limitantes o miedos irracionales.

1

El desarrollo y las etapas del niño

Aprende a educar a los niños y no será necesario castigar a los hombres.

PITÁGORAS

Sé que no existen manuales que nos aseguren cuál es el mejor camino para alcanzar la felicidad y, menos aún, cómo conseguir esta felicidad para los más pequeños. Pese a ello, cuanto más conozcamos los problemas y de mejores herramientas dispongamos para sortearlos, más fácil resultará superar las tempestades, tanto a nosotros mismos como a nuestros hijos. Teniendo todo esto en mente, mucho más importante que enfrentar por tu cuenta las dificultades de tu hijo, o procurar evitárselas, es que le eduques y ayudes a ser consciente de esos problemas de los que también está hecha la vida.

Según las estadísticas, la principal causa de visita al médico en la actualidad se debe a este tipo de trastornos. Entre ellos el estrés, la ansiedad y la depresión son los más comu-

nes, y por desgracia afectan cada día más a los más pequeños. Según el Instituto Nacional Español de Salud, uno de cada tres adolescentes entre 13 y 18 años sufre ahora mismo un trastorno de ansiedad, y entre un 3 y un 21% de los niños y adolescentes sufren o sufrirán trastornos como el de la ansiedad o la depresión en su infancia o edad adulta.

Como pronto entenderás, para superar estas dificultades es preciso comprender el problema, identificar cuáles pueden ser sus causas y desarrollar herramientas para recuperar la estabilidad del organismo. Sin duda el proceso requerirá esfuerzo, conocimiento y, sobre todo, actitud.

Si para los adultos ya es difícil gestionar este tipo de dificultades, lo es mucho más para un niño, ya que su cerebro está en constante evolución, por lo que puede ser más complicado ayudarle a utilizar la lógica o a equilibrar sus emociones. Sin embargo, existe otra cara de la moneda: su cerebro también es más moldeable, con lo que rápidamente podrá superar problemas. Además, si en sus primeros años le animamos a desarrollar herramientas para enfrentarse a estos y a poner en práctica una buena gestión emocional, le habremos ayudado a crear su mejor plantilla para la vida, una base que le facilitará en gran medida su propia búsqueda de la felicidad. Para ayudarte a educar a tus hijos de la mejor manera posible, a continuación detallaré las principales etapas en el desarrollo infantil.

1.1. La infancia, su plantilla de vida

Todas las personas mayores fueron al principio niños, aunque pocas de ellas lo recuerdan.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

La infancia es la época de la vida en la que se crean las bases de nuestra personalidad. En este espacio de tiempo se establece el esquema con el que después, ya de adultos, afrontaremos la vida. Y, precisamente porque aún se está formando, en este momento es mucho más fácil moldear, cambiar y mejorar esos fundamentos.

A grandes rasgos, existen dos grandes etapas:

- **la primera infancia**, hasta los ocho años de edad
- **la segunda infancia**, desde los ocho años a la edad adulta

Desde el punto de vista emocional, los cambios más importantes se producen en la **primera infancia**, momento en que se conforman nuestras emociones y la plantilla sobre la que se fundamentan las relaciones sociales. En esta primera etapa de la vida, el cerebro es mucho más flexible que en cualquier otra edad, de modo que puede adaptarse y cambiar fácilmente. Sin embargo, cualquier cambio será mucho más sencillo si se apoya con cariño y empatía. Por ello, como padre debes entender que cuanto antes intervengas en esta mejora, más fácil te será ayudar a tu hijo a desarrollar su mejor versión de sí mismo.

En la **segunda infancia** puede ser más complicado introducir cambios, pero sin duda será más sencillo que en la edad adulta, ya que el cerebro a estas edades todavía se está desarrollando. Una vez adultos cualquier modificación resulta más ardua, pues a lo largo de la vida vamos integrando elementos al esquema vital que fue creado en nuestra infancia. Por eso de mayores también se hace más difícil aceptar los posibles errores en nuestras bases y trabajar por mejorar tanto a nivel racional como emocional. Puede que aquí nazca el dicho: «El ser humano es el único animal que tropieza dos veces —o doscientas— con la misma piedra».

Uno de los errores más comunes entre padres y madres es creer que lo saben todo y que todo vale. Por este motivo, mucho más importante que exigir es saber acompañar a tus hijos, entender que nadie sabe más que nadie, únicamente se están viviendo etapas distintas. Los adultos deben ser conscientes de su experiencia y recurrir a ella para mejorar el desarrollo de sus hijos. Es fundamental comprender cómo funciona el cerebro del niño para saber cuál es la mejor manera de comunicar con él, cuáles son sus miedos o motivos de estrés o cuándo puede estar viviendo problemas emocionales complicados, situaciones en las que los adultos podemos ayudar, y mucho.

12 El cerebro del niño

Para adentrarnos en los detalles del desarrollo de los más pequeños, resulta imprescindible comprender cómo funciona su cerebro.

A grandes rasgos, podemos entender que tenemos tres mentes: una que piensa, otra que siente y otra que ejecuta

una respuesta basándose en las indicaciones de las dos anteriores. Estas estructuras operan como tres ordenadores interconectados, cada una con su propia inteligencia, control, subjetividad, sentido del tiempo e incluso memoria.

- El neocórtex, o cerebro racional, la parte del cerebro que evalúa y da el justo valor a las cosas.
- El cerebro límbico, o emocional, formado por las emociones y la memoria emocional.
- El cerebro reptiliano, el más primitivo, instintivo y automático de todos. Un ejecutor con una única misión: mantenernos con vida.