

Maribel Martínez

# ¿Cuántas veces te lo tengo que decir?

Soluciones eficaces y sencillas para conseguir  
que nuestros hijos nos escuchen y nos respeten

arpa



*A mis padres,  
mi primera fuente de amor.*

*A mi hija, un ser maravilloso.  
Gracias por todo lo que me has enseñado.*



## SUMARIO

Agradecimientos	II
Prólogo	13
1. El respeto. El rol de los padres y el de los hijos «¿Quieres hacer el favor?»	23
2. La relación entre los hermanos «No os peleéis»	41
3. Poner límites y obedecer «¿Cuántas veces te lo tengo que decir?»	53
4. Las pataletas. Tolerar la frustración «Cariño, no llores y levántate del suelo»	78
5. El estrés de llegar puntual «¡Venga, que llegamos tarde!»	105
6. Los deberes y los exámenes «Vamos a hacer los deberes»	122
7. Las comidas «Come, no te levantes de la silla»	141

8. Las pantallas	159
«Deja el móvil, apaga la Play»	
9. Los miedos infantiles	175
«No tengas miedo, no hay monstruos»	
10. Ir a dormir	187
«Ve a tu cama a dormir»	
Conclusiones	201

## Agradecimientos

Vaya por delante mi agradecimiento a todos los padres y madres a quienes he tenido la satisfacción de ayudar y que confiaron en mí siguiendo las pautas que expongo en esta obra, a pesar de que algunas de ellas les sorprendieran en un primer momento.

Un libro que es asimismo fruto de cuanto he aprendido de todos mis maestros y de los terapeutas con los que me he formado: Giorgio Nardone, Karin Schlanger, Miguel Herrador, Bill O'Hanlon, David Burns, Mathew Selekman, Cloé Madanes, Joan Garriga, Mireia Darder, Andrea Fiorenza, Roberta Milanese, Luis Santiago, Walter Riso... Todos ellos me han enriquecido como persona y como profesional.

Gracias también a mis amigos Ricard y Marga por sus sabias críticas constructivas.

Por último, pero no menos importante, debo mi agradecimiento al ilustre académico y profesor Francisco Rico, que siempre confió en mí y sigue haciéndolo con los ojos cerrados. Así como a los editores de este libro, Joaquín y Álvaro Palau, padre e hijo, que han logrado con Arpa una combinación perfecta de experiencia, sabiduría, elegancia y tradición a la par que modernidad y visión de futuro.

Por cierto, queridos lectores, podéis subrayar, anotar y escribir en cada página de este libro, si eso ayuda a poner en práctica los conceptos y pautas. Si fuera así, haberlo escrito habrá merecido la pena.



## Prólogo

Este es un libro sobre la difícil tarea de educar a los hijos, escrito bien entrado ya el siglo XXI. Si observásemos apenas una o dos generaciones atrás, comprobaríamos cuánto han evolucionado los objetivos educativos de los padres. Familias que vivieron una posguerra y una dictadura, para las que sobrevivir sin pasar hambre fue una prioridad. Los hijos tenían que crecer y, en cuanto fuera posible, ponerse a trabajar para dejar de ser una carga para la familia, que solía ser numerosa. Los matrimonios eran para toda la vida y la mayoría de padres no tenía estudios superiores. Se establecía un tipo de relación padres-hijos en consonancia con la realidad social, muy vertical y autoritaria.

La siguiente generación, a partir de los años sesenta y setenta, se centró en formar académicamente a los hijos y ofrecerles la oportunidad de tener un trabajo que les permitiera prosperar. Los padres podían estar pluriempleados y las madres comenzaron a incorporarse al mundo laboral. El control de natalidad ayudó a reducir el número de hijos, que bajó a una media de dos o tres. El divorcio posibilitaba que las parejas infelices pudieran rehacer su vida. El

contexto sociológico y político de una democracia a partir de los años ochenta facilitó una relación paternofamiliar más cercana y transversal en la que los niños también tenían voz.

Actualmente, los objetivos educativos de los padres tienen en cuenta muchos aspectos: la educación en los valores, la inteligencia emocional, la formación académica, las actividades extraescolares, el aprendizaje de idiomas, la práctica de deporte, la alimentación sana, etc. Son padres que se preocupan por todo lo que afecta a sus hijos y se dedican a ellos en cuerpo y alma. Acuden a cursillos, leen libros, se implican en las asociaciones de madres y padres de los alumnos (AMPA) y en otras entidades relacionadas con sus hijos. En general, ambos miembros de la pareja trabajan, disponen de más recursos y cuentan con la ayuda de algún abuelo. Podría decirse que es una generación que ha «profesionalizado» la paternidad. Quieren ser padres excelentes, que sus hijos no sufran, que tengan una magnífica preparación para la vida y que sean felices.

A *priori* todo ello debería entenderse en clave positiva. Pero la realidad es que a menudo se desatiende el objetivo más importante: educar a nuestros hijos en la autonomía personal y los valores. En efecto, cada vez conocemos más casos de niños dependientes, inseguros, con trastornos de ansiedad, miedos, fobias, baja tolerancia a la frustración, adicción a las pantallas, rebeldía, falta de control de los impulsos, problemas para dormir, baja autoestima, poca capacidad organizativa, falta de motivación, etc.

A lo largo de este libro analizaremos de qué manera la mayoría de padres, aun con la mejor de las intenciones, se desvía de sus objetivos iniciales sin darse cuenta. Por ejemplo, ante el objetivo de que nuestro hijo coma de manera saludable, es decir, nutrientes variados (verdura, proteína,

fruta, hidratos, mínimos azúcares, etc.), muchos padres topan con la típica dificultad de que al niño no le gustan determinados sabores (habitualmente verdura, pescado, fruta, etc.) y se niega o se resiste a probarlos. Ante eso, para que el niño no se quede sin comer, los padres le ofrecen una alternativa que saben menos conflictiva. De tal modo que el niño aprende que al negarse a probar algo o comer poca cantidad, le acabarán dando otro alimento que le gustará más. Sin advertirlo, los padres refuerzan el hecho de que el niño no pruebe ni coma ciertos alimentos que necesita para su salud. *Grosso modo* es así como se forma el problema, cayendo en la trampa de que «mejor que se tome un yogur que no que se vaya a la cama sin cenar». Sustituimos el objetivo de comer sano por el de comer. Si los padres actúan siempre de este modo, el problema se cronificará.

Detrás de esta bienintencionada reacción está el anhelo de que nuestros hijos sean felices. Tenemos en cuenta sus deseos para que sufran lo menos posible y que no haya conflictos. También subyace una concepción del niño como un ser débil o frágil, cuya salud puede peligrar si puntualmente una noche no cena. Como veremos, tales suposiciones y este modo de actuar pueden conducir fácilmente a un tipo de relación hiperprotectora y permisiva, lo que se conoce como hiperpaternidad\*.

---

\* Sobre el término «hiperpaternidad»: Millet, Eva (2016): *Hiperpaternidad*, Barcelona, Plataforma Actual; Levine, Madeline (2012): *Teach your children well: Parenting for authentic success*, Nueva York, Harper Perennial; Honoré, Carl (2008): *Bajo presión. Cómo educar a nuestros hijos en un mundo hiperexigente*, Barcelona, RBA; O'Malley, Stella (2015): *Cotton wool kids. What's making Irish parents paranoid*, Cork, Mercier Press; McCullough, Jr. David (2014): *You are not special and other encouragements*, Nueva York, Harper Collins.

En cada capítulo abordaremos una de esas grandes problemáticas a las que nos hemos enfrentado todos los padres, veremos cómo se han generado y, lo más importante, cómo podemos resolverlas. Así, propondremos:

- Pautas concretas y eficaces para conseguir educar a nuestros hijos como personas autónomas y con valores.
- Estrategias para resolver los problemas que ya hemos intentado solucionar sin éxito. Especialmente aquellos sobre los que hemos pensado «ya no sé qué hacer» o «lo he intentado todo».
- Una explicación sobre cómo se generan estos problemas cotidianos.
- Técnicas eficaces para conseguir el objetivo saludable. Algunas sorprenderán.
- Reflexión y autocrítica sobre cómo nos desviamos, sin darnos cuenta, de los objetivos iniciales en la educación de los hijos.
- Una nueva perspectiva educativa en la que nos cuestionemos como padres sistemáticamente: «Esto que hago ¿funciona? ¿Consigo el objetivo que quería? ¿Cuántas veces he de hacer o decir algo y comprobar que no funciona para descartarlo como solución y hacer algo diferente?».

### **A quién va dirigido**

Básicamente a los padres y madres de niños y niñas de 5 a 12 años, es decir, toda la etapa de educación primaria. Naturalmente, como cualquier texto focalizado en la educación infantil, confío que también será de utilidad para maestros y educadores.

Asimismo, al ser un libro que nace de la práctica terapéutica, espero que muchos psicólogos hagan suyas las más de setenta herramientas y pautas que encontrarán aquí, con las que podrán ayudar a las familias con las que traten.

### **Cómo se estructura**

Hemos dividido el libro en diez capítulos según los temas que consideramos más importantes para la educación en esta etapa de la infancia, los problemas que más preocupan a los padres que vienen a nuestra consulta.

Encabeza cada capítulo una frase o una expresión que los padres repiten habitualmente para intentar solucionar alguno de esos problemas cotidianos. Muchos os sentiréis identificados con ellas, pero, como veremos, son fórmulas que no funcionan.

La estructura de cada capítulo sigue las mismas pautas que utilizamos durante la terapia. Es decir, partimos de la descripción de un caso real en el que, obviamente, por motivos de confidencialidad, hemos cambiado los nombres y algunos datos que pudieran hacer reconocible a la familia protagonista. A continuación, se analiza cómo ha surgido el problema y qué intentos de solución se han puesto en marcha y no han funcionado. Especificamos el objetivo que se ha de alcanzar para resolver el problema. Finalmente, se aportan pautas y estrategias para que los padres lo puedan resolver.

## Cómo leerlo

Nuestra recomendación es leer primero el prólogo. A continuación, los tres primeros capítulos, por ser los que ayudan a estructurar a la familia tanto en sus vínculos como en su funcionamiento diario. El resto de capítulos puede leerse en el orden que más urja, interés o motive al lector.

## En qué nos basamos

Nuestra práctica terapéutica se basa en la terapia breve estratégica\*, que podríamos definir en pocas palabras como la manera de resolver en poco tiempo problemas humanos complejos mediante soluciones aparentemente simples. Se trata de una terapia orientada a la solución.

Como terapeutas, observamos a nuevas generaciones de padres depositar en los hijos todo su amor y atención. Albergan magníficas expectativas de cómo debería ser la vida de sus hijos. Dejan de ser pareja para convertirse en padres, porque todo su tiempo, energía y atención se dirigen a su prole. Los niños nacen y se convierten indefinidamente en el centro de la familia. Todo gira en torno a ellos. Crecen sabiendo que sus necesidades son lo primero y que sus padres siempre se encargan de hacer que todo sea fácil.

---

\* Esta terapia nace de la teoría de la comunicación antropológica de G. Bateson; de la epistemología cibernético-constructivista de H. von Foerster y de E. von Glasersfeld y de los estudios de hipnosis de M. Erickson. Paul Watzlawick y el Mental Research Institute de Palo Alto profundizaron y sistematizaron los principios teóricos y metodológicos de la comunicación en sus aspectos terapéuticos. Giorgio Nardone ha contribuido con protocolos de tratamiento para diferentes trastornos clínicos.

Estos padres, queriendo lo mejor para su hijo,

- Lo sobreprotegen, se adelantan a sus dificultades y miedos porque no quieren que lo pasen mal.
- Le ayudan en todo.
- Le preguntan la opinión sobre todo.
- Lo apuntan a múltiples actividades extraescolares.
- Lo sustituyen si hace falta (le hacen los deberes, hablan por él, le visten, le dan de comer...).

Pero también observamos qué efectos tiene todo ello. Básicamente mensajes entre líneas, como:

- Te protejo porque no quiero que te pase nada. No soportaría que te hicieras daño ni que lo pasases mal.
- Te ayudo en todo lo que puedo o directamente lo hago por ti porque así acabamos antes (los deberes, vestirse), porque tú solo no puedes.
- Te pregunto sobre todo para que las cosas estén a tu gusto, para que seas feliz y porque no soportarías la frustración de que fueran diferentes a como tú quieres.
- Tu opinión vale tanto como la mía (tenga la edad que tenga el niño), quiero consensuarlo todo contigo y que estés de acuerdo, así harás las cosas convencido.
- Te lo explico y pregunto todo porque no quiero conflictos en esta familia y siempre nos entenderemos dialogando porque somos amigos.

Y esto tiene consecuencias importantes en el niño:

- No aprende a tolerar la frustración.
- No sabe manejar emociones como la rabia o la ira.

- Cree tener derecho a todo, puede llegar a convertirse en un déspota.
- No aprende a realizar tareas que por edad podría realizar y le haría sentir bien.
- No se siente capaz de superar las dificultades que se presentan.
- Provoca conflictos porque sabe que los padres, para que «haya paz», cederán.
- No se plantea retos, antes de empezar ya se siente fracasado.
- Instaaura la «ley del mínimo esfuerzo».
- Padece una gran sensación de incapacidad.
- Muestra baja autoestima.
- Es muy inseguro.
- Tiene muchos miedos.

Ahí está el pez que se muerde la cola (lo que denominamos «causalidad circular»): los padres perciben a sus hijos como seres frágiles. Les sobreprotegen. Los niños viven entre algodones y cada vez les da más miedo crecer. Perciben que afuera las cosas son difíciles. No se sienten capaces. Los padres siguen protegiéndoles. Los niños interiorizan que si se les ayuda es porque en realidad ellos solos no pueden llevarlo a cabo. Aumenta su inseguridad y disminuye su autoestima. Los padres ven que sus hijos se sienten inseguros, por lo que aún les protegen más.

También encontramos padres demasiado permisivos, que para que sus hijos se sientan felices procuran evitar su frustración, ponerles límites o decirles que no. En estos casos la causalidad circular se basa en esa idea de permitirle todo, a menudo para compensar el poco tiempo que pasan con los hijos y por pena y hasta temor de disgustar o enojar al



hijo. A partir de ahí tenemos los ingredientes perfectos para que ese pequeño crezca con tics despóticos, creyendo tener derecho a todo y enfadarse de manera desproporcionada ante a cualquier «no». Son los futuros adolescentes tiránicos, que han crecido pensando que mandan en la familia y que las cosas han de ser como ellos digan, que poseen todos los derechos y ninguna obligación.

En los últimos veinte años, en mi práctica diaria como profesional pionera en la terapia breve estratégica en España, he podido ver y comprobar los modelos que no funcionan (autoritario, hiperpermissivo, sobreprotector, hiperestimulador, hiperpaternal, etc.) y diseñar un modelo práctico mediante el cual ofrecer pautas, herramientas y estrategias a muchos padres para resolver los problemas cotidianos de la educación de sus hijos.

Aunque pudiera creerse que problemas como el miedo a la oscuridad, las peleas entre hermanos o la negativa a ir al colegio requieren que el niño vaya a terapia, mi experiencia me ha demostrado que no es así. Trabajamos con los padres y les proporcionamos las pautas que han de aplicar para resolver cada problemática. Los padres son los guías de los niños, de modo que reforzando ese concepto los progenitores se convierten en las personas confiables que cuando un hijo está mal pueden ayudarle de forma definitiva y en poco tiempo.

También utilizo y expongo aquí otras fórmulas educativas de reconocida validez. Junto a las estrategias, configuran un conjunto ecléctico muy eficaz para guiar a los padres en la difícil tarea de educar.

Por último, debo confesar lo mucho que he aprendido de la maravillosa y difícil experiencia de la maternidad en primera persona. Siempre lo digo: no hay máster con el que

haya aprendido tanto como con mi hija. Antes de nacer ya me enseñó que no debía aspirar a ser una madre perfecta, pues, lo confieso, yo también quise serlo en un primer momento. Pero por mucha teoría que yo supiese, por muchas familias a las que ya hubiese ayudado, no sería nunca una madre 10. Me equivocaría seguro. La ansiedad con la que hubiera vivido esa autoexigencia me habría llevado al desastre. De modo que me sigo equivocando y sigo aprendiendo. Recuerdo que al ponerle límites a mi hija, cuando era pequeña, y en respuesta a sus quejas, opté por decirle: «Es que te ha tocado la peor madre del mundo», afirmación que ponía fin a su protesta, pues ambas estábamos de acuerdo en que yo era «tan mala que era la peor» porque le había contestado a algo que no. Con el tiempo ella entendió por qué lo hacía. Pero mientras tanto, «ser la peor madre del mundo»\* significaba que le ponía límites o una dificultad que ella debía superar, y que eso la haría crecer, sentirse capaz, más autónoma, con más autoestima y con valores, en este caso el del esfuerzo. Así, mientras oía mi autodefinición, aparentemente nefasta, yo pensaba: «¡Vamos bien!».

---

\* Años después tuve el honor de conocer a la escritora y guionista Anna Manso, conocida como «la peor madre del mundo», excelente profesional, acorde a las ideas de este libro, y maravillosa persona.