



Emociones



**Patricia  
Cigarán**

Experta en  
Educación

---

## Tomar conciencia de nuestro día a día nos ayudará a vivir la educación de nuestros hijos de otra manera

---

El 'Slow Parenting' es un movimiento surgido en Estados Unidos hace una década que todavía no ha sido traducido en nuestro país, pero lo hemos hecho nuestro y se propone como un modelo nuevo de crianza. Lee este artículo y te explicaremos qué es.

Se trata de dejar a un lado las prisas y tomarnos más tiempo para disfrutar al máximo con nuestros hijos, manteniendo unas reglas, pero disminuyendo la presión.

En las vacaciones, no cabe duda, que es un buen momento para parar y pensar, descansar, desconectar y por su puesto estar con nuestra familia de manera presente. Todos necesitamos echar el freno, bajarnos del ?Ferrari? y vivir la vida a otra velocidad. Esto requiere una adaptación personal y familiar por parte de todos.

Centrándonos en la educación de nuestros hijos se nos hace cuesta arriba porque educar, hoy en día, se ha convertido en una tarea complicada. Se junta la falta de tiempo para estar con ellos con el exceso de competitividad en el que nos hemos sumergido.

Queremos que hagan todo tipo de actividades extraescolares y que sean los mejores. ¿nos hemos parado a pensar cuales son las actividades que más le convienen según como sea cada uno de nuestros hijos? A todos no les gusta lo mismo y no todos son capaces de hacer todo al nivel que les pedimos o nos gustaría. Esto hace que su nivel de estrés vaya aumentando e influya en su comportamiento y rendimiento.

Nos puede costar entender que esto pase, porque les estamos dando oportunidades y facilidades para que completen su formación, se diviertan, aprendan, estén ocupados, no se aburran? pero su estado de presión va aumentando. Es el exceso de expectativas que ponemos sobre ellos.

**La educación está basada en el amor,**

**nuestros hijos deben saber y percibir que**

**les queremos como son y no como queremos que sean**

Algunas dificultades de las que nos estamos encontrando, es la sobreprotección que dificulta la adquisición de autonomía y resolución de conflictos por ellos mismos. La falta de límites también está siendo una dificultad porque se encuentran desorientados. No tienen donde agarrarse, los límites son su referencia y necesitan que estén establecidos.

En definitiva, hemos asumido otro anglicismo en nuestra lengua que viene a sugerirnos con un buen ?marketing? como educar en el momento actual con los cambios sociales, familiares, tecnológicos, en los medios de comunicación e innovaciones educativas que se han venido dando en los últimos años de una manera tan rápida que no nos ha dado tiempo a adaptarnos y disponernos a aprender cómo hacerlo. Educar es una tarea gratificante, pero a veces frustrante porque no sabemos llevarla a cabo con las variables de hoy en día y no con las que tuvimos con unas personas diferentes a nosotros. No es posible llevar esta tarea de igual manera.

Es muy práctico e interesante disponer de un decálogo para una maternidad o paternidad slow, pero ¿cómo lo llevamos a la práctica?

Algunas de las sugerencias son:

Estar presentes, dedicarles tiempo de calidad. Poner límites al uso de las pantallas. Dejar

el móvil a un lado en lugar de quitarles el suyo. Los padres son el ejemplo. Potenciar el juego espontaneo de los niños. Los padres perfectos no existen. Aprender a escuchar. No presionar. Eliminar obligaciones y actividades: vivir el aquí y ahora, no agobiarles con la clases y horarios para el futuro

Estas y otras sugerencias son interesantes para llevar a cabo ?Slow Parenting?. Ahora cada uno debemos ver como las aplicamos en nuestra familia, con nuestros hijos, a nosotros mismos porque todas las personas y ambientes familiares son diferentes.

Todas las familias queremos que nuestros hijos sean felices, personas autónomas que sean libres de tomar sus decisiones, acertadas, mejorables o erróneas pero tomadas por ellos. Este es el objetivo de la educación, de la cual, somos los principales responsables con este modelo u otro, pero conscientes de que debemos ayudarles en el proceso para que tomen las riendas de su vida dándoles las herramientas necesarias y acompañándolos en el camino.

EXPERTO:  
Patricia Cigaran  
Experta en Educación

**Experta en Educación Familiar con más de 20 años de experiencia en la dirección de colegios infantiles.**