

Cómo criar niños felices



El método danés
para desarrollar la autoestima
y el talento de nuestros hijos

■ ■ ■ ■

Jessica Joelle Alexander e Iben Dissing Sandahl

Los secretos del país más feliz del mundo.

Desde 1973 Dinamarca ha sido reconocido como uno de los países más felices del mundo. En este libro, pionero en su género, la psicoterapeuta danesa Iben D. Sandahl, y la columnista estadounidense Jessica J. Alexander nos revelan el secreto de la felicidad de este país: su estilo de crianza. Así es, los padres daneses crían hijos felices que crecen para ser adultos felices que repiten este ciclo. Esto se logra gracias a que desde pequeños, los niños están en contacto con sus sentimientos, tienen seguridad en sí mismos y la capacidad para ver el lado positivo de las cosas.

A lo largo de este libro, las autoras nos sugieren cómo modificar nuestros viejos hábitos para intentar la «manera danesa» de ver la vida y formar adultos plenos, tolerantes al fracaso y con una autoestima alta.

¿Podemos mejorar nuestro bienestar y criar a los niños más felices del mundo en nuestra propia casa? ¡La respuesta es sí!

Índice

Cubierta

Sinopsis

Educación

Prólogo a la edición actualizada

Capítulo 1: Reconociendo nuestra configuración de fábrica

Capítulo 2: E es para Enseñarles a jugar

Capítulo 3: D es para Definir la autenticidad

Capítulo 4: U es para Utilizar la redefinición para mejorar

Capítulo 5: C es para Crear empatía

Capítulo 6: A es para Aprender a no poner ultimátums

Capítulo 7: R es para Reforzar la unión y el hygge

EL JURAMENTO HYGGE

¿QUÉ SIGUE DESPUÉS?

AGRADECIMIENTOS

JESSICA JOELLE ALEXANDER

IBEN DISSING SANDAHL

NOTAS

EDUCAR

E *Enseñarles a jugar.* ¿Por qué el juego libre crea adultos más felices, resilientes y equilibrados?

D *Definir la autenticidad.* ¿Por qué la honestidad crea un fuerte sentido de uno mismo? ¿De qué manera pueden utilizarse los elogios para desarrollar una mentalidad en crecimiento en lugar de una fija? ¿Cómo hará esto que tus hijos sean más resilientes?

U *Utilizar la redefinición para mejorar.* ¿Cómo puedes cambiar por completo tu vida y la de tus hijos a partir de la redefinición?

C *Crear empatía.* ¿Por qué entender, incorporar y enseñar acerca de la empatía es fundamental para crear niños y adultos más felices.

A *Aprender a no poner ultimátums.* ¿Por qué evitar las luchas por el poder y, en lugar de ellas, usar aproximacio-

nes más democráticas que fomentan la confianza y la resiliencia, y hacen que los niños sean más felices?

R *Reforzar la unión y el hygge (comodidad).* ¿Por qué una red social sólida es uno de los factores más importantes en nuestra felicidad? ¿Cómo el hygge (comodidad) puede ayudarnos a darles un poderoso regalo a nuestros hijos?

PRÓLOGO A LA EDICIÓN ACTUALIZADA

decoración

El proceso de investigar y escribir este libro ha sido un trabajo lleno de amor. Todo empezó con una pregunta: «¿Qué hace que los niños daneses —y sus padres— sean las personas más felices del mundo?».

Ambas autoras somos madres de familia y estamos a cargo de la educación de nuestros hijos; una está casada con un danés, mientras que la otra es una psicoterapeuta danesa, por lo tanto, responder a la pregunta era al mismo tiempo una cuestión personal y un ejercicio intelectualmente fascinante. La necesidad de descubrir las respuestas nos condujo a un viaje lleno de investigación, datos sobre Dinamarca y entrevistas con profesionales de todo tipo de áreas. Cuando terminamos el primer borrador lo enviamos a grupos de estudio in-

formales de madres, padres y expertos a lo largo y ancho de Estados Unidos y Europa. Dentro de los grupos había republicanos, demócratas, madres naturistas, padres militares, madres cariñosas, padres que dan azotes, madres gallinas, padres celosos; de California a Washington D. C. y más allá. Intentamos llegar a padres con estilos de vida tan distintos como fuera posible.

Tras recibir su valiosa retroalimentación, decidimos autopublicar la primera edición de este libro, pues estábamos seguras de haber creado algo especial. Sin embargo, no estábamos preparadas para el extraordinario viaje al que nos llevaría. Nuestro movimiento empezó siendo una pequeña semilla que se convirtió en un enorme jardín, lo que nos asombra día tras día con cada nuevo lector.

Cuando el libro salió al mercado los ejemplares comenzaron a venderse lentamente, casi por goteo, pero nos sorprendieron los lugares de donde los adquirirían: Nueva Zelanda, Sudáfrica, varios países europeos, Vietnam, Indonesia, Australia y Estados Unidos, solo por nombrar algunos. Directores de Hollywood, embajadores daneses y profesores universitarios estaban comprando nuestro li-

bro. ¡Lo sabíamos porque nosotras mismas los empaquetábamos y enviábamos! Era alentador, pero también un proceso lento, tedioso y con pocas probabilidades de éxito.

Poco a poco empezamos a escuchar a nuestros lectores: padres que estaban asimilando nuestras ideas y poniéndolas a prueba en sus familias. Esta retroalimentación fue positiva, llena de gratitud y hasta de cierto alivio por que existiera un método de crianza que respaldara una sospecha que toda la vida habíamos tenido. Un sentimiento insistía en que sí había otra manera de criar a los hijos, pero había sido descartado por la presión social de hacer las cosas de la «manera correcta».

También descubrimos que el libro estaba siendo usado como material de apoyo en ciertas universidades. Una profesora nos escribió para contarnos sobre una asignatura que había creado a partir de *Cómo criar niños felices* y cómo sus alumnos habían disfrutado al seguir el curso y ahora estaban dispuestos a probar un método distinto para educar a sus hijos.

Tratamos de correr la voz sobre *Cómo criar niños felices* tanto como nos fue posible:

escribimos artículos, dimos entrevistas y pronto comenzamos a crear un efecto dominó.

Un empresario indio compró el libro de regreso a casa después de un viaje a Dinamarca. Tiempo después nos escribió para decirnos que quería difundir *Cómo criar niños felices* en la India: en aulas, consultorios pediátricos, programas de enseñanza para profesores y también para el público en general. «Esto no es un libro», nos escribió, «es un movimiento, uno que puede cambiar a un país entero». En ese momento nos sentimos increíblemente felices.

En esta edición actualizada el libro ha llegado a las manos de un enorme grupo editorial. El resto de esta historia se sigue escribiendo.

Al igual que educar, este libro ha sido una experiencia difícil, ardua, alegre y sumamente gratificante. La respuesta de nuestros lectores ha sido lo más reconfortante y satisfactorio: de padres, abuelos, maestros, profesores, de los que aún no son padres, de psicólogos, clubes de lectura y del público en general. No importa si la gente ha estado de acuerdo al cien por cien con *Cómo criar niños felices*; sin duda, ha iniciado un diálogo. Estas ideas

han detonado una tendencia popular que ha crecido para convertirse en lo que es hoy en día. Asimismo, esperamos que estas ideas, como las semillas, continúen esparciéndose con el viento para que el mundo sea un lugar lleno de bondad, empatía y felicidad. También deseamos que traiga aún más felicidad para ti y para tu familia.

JESSICA JOELLE ALEXANDER
IBEN DISSING SANDAHL
Copenhague
Febrero de 2016

INTRODUCCIÓN



¿Cuál es el secreto de la felicidad danesa?

Dinamarca, un pequeño país al norte de Europa, famoso por el cuentod e Hans Christian Andersen «La Sirenita», ha sido declarado el país más feliz del mundo por la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos).

Prácticamente todos los años desde 1973, ¡1973! ¡Son más de cuarenta años de estar de manera ininterrumpida entre los países más felices del mundo! Si lo piensas por un momento es un logro increíble. Incluso el nuevo *Informe Mundial de la Felicidad* creado por las Naciones Unidas ha visto cómo Dinamarca encabeza la lista de todos los años desde que

entró. ¿Cuál es el secreto de ese constante éxito?

Un sinfín de artículos y estudios han intentado resolver tal misterio. ¿Dinamarca? ¿Por qué Dinamarca? El programa *60 Minutes* realizó un estudio llamado «En busca de la felicidad». Oprah tuvo un programa sobre «¿Por qué los daneses son tan felices?», y las conclusiones siempre son las convenientemente ambiguas. ¿Es por el tamaño de su sociedad, de sus casas, } o de su gobierno? No pueden ser los altos impuestos, el frío o los oscuros inviernos, entonces ¿qué es?

En cambio, Estados Unidos, que incluye en su Declaración de Independencia «la búsqueda de la felicidad», ni siquiera figura entre los diez primeros lugares. Apenas está entre los veinte más felices, en el lugar diecisiete, de hecho, detrás de México. A pesar de tener un campo psicológico completamente dedicado a la felicidad y una infinidad de libros de autoayuda que intentan enseñar cómo alcanzar ese sentimiento impreciso, los estadounidenses siguen sin ser verdaderamente felices. ¿Por qué sucede eso? Y, lo más importante, ¿por qué son tan felices los daneses?

Tras varios años de investigación, creemos haber descubierto finalmente el secreto de la felicidad de los daneses, y la respuesta es bastante sencilla: está en su crianza.

La filosofía danesa detrás de la educación y el método de crianza de los hijos brinda resultados muy poderosos: niños fuertes, emocionalmente seguros y felices que se convierten en adultos fuertes emocionalmente seguros y felices que se convierten en adultos fuertes, emocionalmente seguros y felices que después repiten el mismo proceso con sus hijos. El legado continúa y da como resultado una sociedad que se mantiene en la cima de las gráficas de felicidad por más de cuarenta años ininterrumpidos.

A través de este maravilloso viaje de descubrimiento hemos decidido compartir contigo nuestro conocimiento sobre el método danés. El objetivo de esta guía detallada es ayudar a padres y a madres que están a punto de embarcarse en la aventura o que ya han comenzado uno de los trabajos más desafiantes y extraordinarios del mundo. Incorporar este método conlleva práctica, paciencia, determinación y conciencia, pero el resultado hace que el esfuerzo valga la pena. Recuerda

que este es tu legado. Si tu meta es educar a la gente más feliz del mundo, por favor, continúa leyendo. El verdadero secreto de los daneses está en el interior.

La historia de Jessica

Cuando mis amigos se enteraron de que había coescrito un libro sobre crianza, todos se rieron. «Tú, la mujer menos maternal que conocemos, ¿has escrito un libro sobre crianza?». La ironía es que precisamente esa falta de habilidades maternas me hizo interesarme tanto en el método danés. Cambió mi vida de manera tan radical que sabía que, si a mí me había ayudado, definitivamente podría ayudar a otras personas.

Yo no nací con esas supuestas habilidades maternas con las que nacen todas las mujeres. No me cuesta trabajo admitirlo: no me gustaban los niños, para ser honesta no me gustaban nada. Me convertí en madre porque creía que eso era lo que la gente hacía, así que podéis entender el profundo miedo que sentí cuando me enteré de que estaba embarazada. Pensé «¿Cómo demonios voy a hacer esto?, ¡seguramente seré una madre terri-

ble!». Por eso empecé a leer todos los libros de crianza que pude conseguir. Leí mucho y aprendí mucho. Pero, aun así, el miedo permanecía.

Para mi buena suerte, estoy casada con un danés. Durante más de ocho años estuve expuesta a la cultura danesa, y si algo noté fue que estaban haciendo lo correcto con sus hijos. En general, observé a niños felices, tranquilos y educados, y me pregunté cuál podría ser su secreto, pero no existía ningún libro sobre el tema.

Cuando por fin fui madre me encontré haciendo lo único que me parecía normal: le pregunté a todos mis amigos y familiares daneses sobre cada duda que pudiera tener. Desde cómo amamantar, cuál es su idea de la disciplina, hasta cómo educar. Prefería la respuesta de esas personas en lugar de la de los libros que estaban en mi repisa. En ese viaje de aprendizaje descubrí una nueva filosofía para educar niños que me abrió los ojos y cambió mi vida por completo.

Mi gran amiga Iben y yo discutimos la idea. Iben es una psicoterapeuta danesa con muchísimos años de experiencia con niños y familias, y ambas nos hicimos la siguiente