



Convivir con los hijos reales. Adiós a ideales y a etiquetas

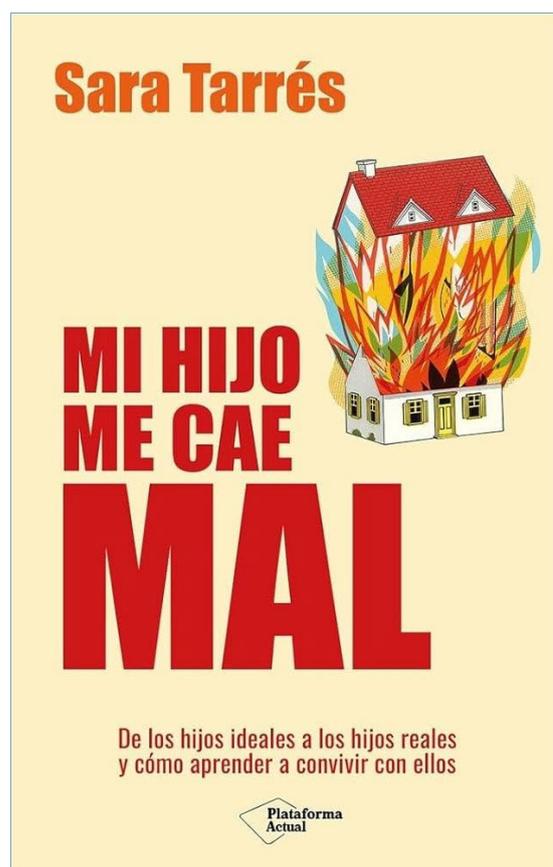
Tarrés S. Mi hijo me cae mal. De los hijos ideales a los hijos reales y cómo aprender a convivir con ellos.
Ed. Plataforma actual; 2023. ISBN: 978-84-19655-68-4

Bajo este título impactante, incluso transgresor, porque esa afirmación suena mal y se escucha con desasosiego, las páginas que contiene este libro conducen al lector a un ejercicio de reflexión, observación de uno mismo, de su hijo y de la relación entre ambos. Dirigido a un público al que se refiere con el uso del femenino, su lectura resulta apropiada para todo género.

No es infrecuente que uno o ambos progenitores comenten con el pediatra de Atención Primaria las dificultades de crianza y educación de su hijo y también pueden recurrir pidiendo asesoramiento cuando las relaciones con él les resultan difíciles, con expresiones como "no sé qué hacer", "no me hago con él/ella", "me resulta insoportable esta situación", "me encuentro desesperada/o", "me avergüenza su comportamiento"...

En este libro se tratan las emociones como herramientas útiles que nos ayudan a plantearnos las necesidades de cada momento, los conflictos como oportunidades de crecimiento, cuando somos capaces de abordarlos correctamente, y los automatismos/reacciones automáticas en las relaciones que nos llevan a actuar sin pensar y sin medir las consecuencias. Se ofrecen ejercicios de observación e introspección, tratando de vislumbrar qué se esconde bajo la frustración, la culpa... sentidas. Se analiza si lo que se siente es algo transitorio, de corta evolución o un sentimiento enquistado. Se confrontan las emociones propias, del progenitor, con las reacciones de los hijos.

Gracias al empleo de una clara exposición y mediante ejemplos y ejercicios, se pueden reconocer las diversas emociones sentidas, conocer qué sucede en la relación con uno mismo y con el hijo/a e identificar las expectativas y las etiquetas que pueden distorsionar la realidad y reducir la mirada solo hacia las carencias que presenta respecto a las idealizaciones, impidiendo una mirada positiva que permita ver sus talentos y su potencial. Una vez que



la madre o el padre entienda y acepte quién y cómo es su hijo/a, se propone el restablecimiento del vínculo, precisando el desarrollo de la empatía y una comunicación efectiva y afectiva. De esta forma se puede establecer una relación positiva que permita un crecimiento emocionalmente saludable y una educación ajustada a los requerimientos de cada momento evolutivo y con autoridad, pero sin autoritarismo.

Lejos de ser un libro irreal, en el que se tiene en cuenta tanto la dificultad y el esfuerzo que supone relacionarse de forma óptima con los demás y, en concreto, con los hijos, como los casos en que se requiere intervención de profesionales de salud mental, supone una herramienta útil no solo para las

familias que puedan manifestar problemas de relación madre/padre-hijo/a, sino para la formación de los pediatras de Atención Primaria, que acompañamos a las familias en su evolución y podemos suponer para ellas un punto de apoyo fundamental.

Mireya Orío Hernández