

CRISTINA GUTIÉRREZ EDUCADORA EMOCIONAL Y AUTORA DE 'ENTRÉNALO PARA LA VIDA' O 'PALABRAS DE NIÑO'

# “Los padres deben ser entrenadores de sus hijos y verlos desde el banquillo”

Por la 'trinchera' de la educación, la granja escuela que dirige en Barcelona, pasan al año más de 100.000 niños y adolescentes. Experta en educación emocional y autora de libros sobre 'la vida', el jueves hablará en Pamplona

SONSOLES ECHAVARREN Pamplona

Hablar con Cristina Gutiérrez es como asistir a una clase magistral. Pero no sobre teorías de la educación ni 'trucos' de 'cómo ser padres y no morir en el intento'. Sino sobre la vida de los niños y adolescentes. De los nuestros. De los de ahora. Hace quince años, Cristina Gutiérrez Lestón llevaba dos décadas "en la trinchera de la educación", en las cuadras o la huerta de 'La Granja', la granja escuela de Santa María de Paulatordera (Barcelona), el proyecto educativo al aire libre que impulsaron sus padres en 1984, por la que pasan más de 100.000 niños al año. "Pero me di cuenta de que lo que me había servido hasta entonces ya no me funcionaba. Vi que los niños habían cambiado. Que no escuchaban, tenían miedo, baja autoestima..." Y entonces decidió cambiar su método y "a la desesperada" recurrió a la educación emocional. Nacida en Hamburgo (Alemania) hace 50 años pero vecina de Barcelona desde que cumplió los 5, se ha convertido en una de las educadoras emocionales referentes de nuestro país. Madre de dos hijos de 22 y 18

Cristina Gutiérrez Lestón tiene 50 años y dos hijos de 22 y 18. Dirige una granja escuela en Barcelona.

años (Alexandra y Sergio), ha escrito varios libros con esta base, como 'Entrénalo para la vida', 'Palabras de niño' o 'Emocuderno'. Este jueves ofrecerá una conferencia en Pamplona. Con el título de *¿Sobreprotegemos a nuestros hijos?* hablará en la sede de Diario de Navarra (calle Zapatería, a las 18 horas, entradas a la venta en Mundo DN, en la web del periódico). Y lo hará en el marco de la iniciativa 'Expofamily, mes a mes' impulsada por Diario de Navarra. La próxima conferencia será el 21 de marzo. La psicóloga y periodista Heike Freire hablará sobre *Educación en verde*.

**Usted incide en que los padres debemos ser entrenadores de nuestros hijos. ¿A qué se refiere?** Los padres tenemos dos papeles diferentes con ellos. Uno es el de padre o madre que mimas (no que consientes) y quiere a sus hijos sin

condiciones (hagan lo que hagan los querremos igual); y otro, el de entrenador. Como cualquier entrenador deportivo debemos creer en nuestros hijos y enseñarles las habilidades que consideremos importantes para su vida (autoestima, empatía, autonomía, paciencia...) Los padres, como los entrenadores, no podemos salir al campo ni jugar el partido por ellos: tenemos que verlos desde el banquillo aunque nos

## SUS FRASES

"Si sobreprotegemos a los hijos porque tenemos miedo de que sufran o no sean los mejores, les estamos desprotegiendo"

"Hemos convertido la vida en un maratón. No deberíamos correr tanto sino pararnos a mirar a nuestros hijos"

"Las pantallas han llegado para quedarse. No podemos prohibirlas sino controlar su uso y poner normas"

demos cuenta de que les van a meter un gol. Como digo en el libro, "no hay que preparar el camino para los hijos sino los hijos para el camino".

**¿Y cómo se entrenan estas habilidades en el día a día?**

Es fácil. Primero debemos decidir qué les queremos enseñar y después, ir practicando. Por ejemplo, si queremos entrenar la responsabilidad, no pediremos los deberes en el grupo de *whatsapp* de la clase si al niño se le ha olvidado el libro en clase. O si queremos entrenar la autonomía, no le llevaremos la mochila al colegio ni discutiremos sus notas con un profesor. Así solo les estamos haciendo inseguros. A veces, hay chavales que vienen a 'La Granja' a hacer una entrevista para ser monitor ¡acompañados de sus padres! Yo les digo que se queden fuera, que el trabajo no es para ellos sino para su hijo.

## Niños entre algodones

**¿Estamos sobreprotegiendo en exceso a nuestros hijos? ¿Es perjudicial para ellos?**

La sobreprotección es una auténtica pandemia. Los padres sobreprotegen por miedo a que sufran, a que no sean los mejores de la clase, los mejores en el equipo de fútbol, para que tengan amigos... Los tienen entre algodones porque piensan: ¡Ya sufrirán cuando sean mayores! Sin embargo, la sobreprotección es una desprotección. Si hacemos todo por ellos, si les llevamos la mochila del colegio, les hacemos inseguros. Y siempre necesitarán a alguien que les defienda en la vida. En una encuesta que se hizo en Cataluña, el 83% de los profesores confesaban que, alguna vez, los padres habían hecho los deberes de sus hijos. ¡Y con su propia letra! No era solo una ayuda...

**Ante esta situación, vio que la educación emocional era la única solución. ¿Qué fue lo**

**que se encontró?**

Hacia los años 2002-2003 yo llevaba casi veinte en 'la trinchera de la educación'. Y debo reconocer que nunca hasta entonces vi a chavales con tantas carencias emocionales: miedo, baja autoestima, inseguridad, dependencia y poca tolerancia a la frustración. De hecho, según un estudio, el 30% de los niños nunca se ha frustrado. Yo veía que no conseguía que los alumnos me escucharan y que cuando había un conflicto entre ellos, no llegaban a un entendimiento. Así que empecé a utilizar la educación emocional.

**¿En qué consiste su método?**

Utilizamos siete herramientas: las actividades en el exterior, en la naturaleza, porque el bosque nos serena; poner un reto a los niños y darles estímulos positivos (descubrir en qué son buenos para que lo hagan aún más grande), aprovechar el tiempo (entre una actividad y otra, ir hablando con ellos), el arte de hacer preguntas (no hablar tanto sino escuchar más a los niños), el *emocuderno* (cuaderno de emociones...)

**¿Me encanta como suena todo en teoría! Pero en la práctica, con las prisas del día a día...**

Hemos convertido nuestra vida en lo que hemos decidido: un maratón. ¡No deberíamos correr tanto! Es el origen de muchos problemas, como la ansiedad, depresión... Tendríamos que pararnos para mirar a nuestros hijos y saber qué estamos haciendo.

**Otra diferencia entre teoría y práctica: dice que las actividades al aire libre son importantes y que el bosque serena. Pero lo cierto es que los niños pasan muchas horas con las pantallas.**

Han llegado a este mundo para quedarse. Y es imposible decir que son malas y prohibirles que las toquen. Las pantallas pueden ir muy bien si hay un control. Pero hay que ser coherentes. ¡No podemos decirles a nuestros hijos que dejen la tablet mientras tenemos el móvil en la mano!

## El 'método La granja' y la serenidad del bosque

Juan Gutiérrez y Susana Lestón crearon 'La Granja' (granja escuela de Santa María de Paulatordera) en 1984. Entonces, sus hijas, Susana y Cristina, eran dos adolescentes de 17 y 16 años que ayudaban en las cuadras, la cocina... Tras la jubilación de los padres, las hermanas tomaron las riendas del proyecto, a 40 kilómetros de Barcelona, que ahora dirige solo Cristina. Con la experiencia de los últimos años y la educación emocional como referente, ha puesto en marcha un método educativo propio: 'La granja', que cuenta con respaldo científico y con el que se observan "cambios significativos" en los niños. "¿Que en qué consiste? Nos apoyamos en siete herramientas. ¡Y funcionan!" A saber, las actividades al aire libre ("porque necesitamos el bosque para serrenarnos"), el estímulo del talento de cada niño, el arte de hacer preguntas (escuchar a los pequeños más que hablar) o el 'emocuderno' (cuaderno de emociones).

