

DIARIO
PARA
PADRES
ESTOICOS

366 MEDITACIONES
SOBRE CRIANZA,
AMOR Y EDUCACIÓN
DE LOS HIJOS

RYAN HOLIDAY

Autor de los bestsellers del *New York Times*
EL OBSTÁCULO ES EL CAMINO
y *DIARIO PARA ESTOICOS*

OTROS TÍTULOS DE RYAN HOLIDAY

Diario para estoicos

Agenda del diario para estoicos

La quietud es la clave

El ego es el enemigo

*Growth Hacker Marketing:
el futuro del social media y la publicidad*

*Confía en mí, estoy mintiendo:
confesiones de un manipulador de los medios*

*El obstáculo es el camino:
el arte inmemorial de convertir las pruebas en triunfo*



DIARIO
PARA
PADRES
ESTOICOS

366 MEDITACIONES SOBRE CRIANZA,
AMOR Y EDUCACIÓN DE LOS HIJOS

RYAN HOLIDAY

REVERTÉ MANAGEMENT
Barcelona/México

The Daily Dad
Diario para padres estoicos

Copyright © Ryan Holiday, 2023

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Esta edición:

© Editorial Reverté, S. A., 2024

Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España

revertemanagement.com

Edición en papel

ISBN: 978-84-17963-88-0 (tapa dura)

ISBN: 978-84-17963-90-3 (rústica)

Edición ebook

ISBN: 978-84-291-9778-5 (ePub)

ISBN: 978-84-291-9779-2 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez/Ramón Reverté

Coordinación editorial y maquetación: Patricia Reverté

Traducción: Genís Monrabà Bueno

Revisión de textos: Mariló Caballer Gil

Estimado lector, con la compra de ediciones autorizadas de este libro estás promoviendo la creatividad y favoreciendo el desarrollo cultural, la diversidad de ideas y la difusión del conocimiento. Al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso estás respetando la protección del copyright y actuando como salvaguarda de las creaciones literarias y artísticas, así como de sus autores, permitiendo que Reverté Management continúe publicando libros para todos los lectores. En el caso que necesites fotocopiar o escanear algún fragmento de este libro, dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.or>). Gracias por tu colaboración.

Primero descubre qué quieres ser,
y luego haz lo que tengas que hacer.

EPICTETO

CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN ix

ENERO 2
PREDICA CON EL EJEMPLO
(EL ÚNICO MÉTODO QUE FUNCIONA)

FEBRERO 36
AMOR INCONDICIONAL
(ES LO ÚNICO QUE REALMENTE QUIEREN)

MARZO 68
PON A TU FAMILIA EN PRIMER LUGAR
(TRABAJO, FAMILIA Y OCIO: ELIJE DOS)

ABRIL 102
DOMINA TUS EMOCIONES
(LECCIONES DE PACIENCIA Y AUTOCONTROL)

MAYO 136
EL CARÁCTER ES EL DESTINO
(LECCIONES SOBRE LO CORRECTO Y LO INCORRECTO)

JUNIO	170
NO TE ABANDONES (LECCIONES DE AUTOCUIDADO)	
<hr/>	
JULIO	204
CÓMO AYUDARLOS A SER QUIENES SON (LECCIONES SOBRE EDUCACIÓN Y AUTOCONOCIMIENTO)	
<hr/>	
AGOSTO	238
CONFÍA EN ELLOS (EL MEJOR REGALO QUE PUEDES HACERLES)	
<hr/>	
SEPTIEMBRE	272
FOMENTA LA LECTURA (LECCIONES SOBRE CURIOSIDAD Y APRENDIZAJE)	
<hr/>	
OCTUBRE	306
LUCHAR Y EMERGER (CÓMO CULTIVAR LA RESILIENCIA)	
<hr/>	
NOVIEMBRE	340
SÉ AGRADECIDO Y CREA VÍNCULOS (LECCIONES SOBRE GRATITUD Y CONEXIÓN)	
<hr/>	
DICIEMBRE	374
EL TIEMPO PASA VOLANDO (PODRÍAS DEJAR DE ESTAR VIVO EN CUALQUIER MOMENTO)	

INTRODUCCIÓN

Muchas personas tienen hijos. Pero no todas desempeñan su papel como padres.

Se puede pensar que tener un hijo es lo que te convierte en madre o padre, pero todos sabemos que no es así. Hay mucha gente que lleva a los hijos a la escuela, les compra ropa, los alimenta y les preparan una habitación cómoda donde dormir... pero en realidad no actúan como padres. Más bien actúan como tutores legales, cumpliendo con los requisitos necesarios para pasar el día... o los primeros dieciocho años.

Pero eso no es ejercer la paternidad. *Eso solo es cumplir mínimos.*

Y es triste que muchas personas no lleguen ni a cumplirlos. Es como si creyeran que sus obligaciones terminan en la concepción, el nacimiento o el día en que firman los papeles de divorcio.

Procrear es una cuestión biológica. En cambio, la crianza es una cuestión psicológica. Se trata de una decisión, de un compromiso: el de cambiar realmente quién eres y descubrir cuáles deben ser tus prioridades para ayudar a tus hijos. Es decir, es un compromiso de sacrificio y esfuerzo, de tomar decisiones difíciles; el compromiso de *amar* y no simplemente el de *tener que*.

Ser padre es la elección de hacer que tus hijos sean, si no el centro de tu vida, sí la prioridad de tu vida, aceptando el hecho de que traer a estas personitas al mundo ha cambiado radicalmente quién eres, qué valoras y cuáles son tus obligaciones.

Una persona con hijos hace todo lo necesario para que los servicios de protección de menores no tengan que acudir a su casa... o para garantizar una buena convivencia con los vecinos. Un padre se compromete con una serie de valores atemporales que, aunque parezcan tópicos, a la hora de la verdad no es fácil aplicarlos, por lo que llama la atención que alguien viva acorde con ellos. Ya sabes, *poner a tu familia en primer lugar, amar incondicionalmente, estar presente, echar una mano a tus hijos cuando lo necesitan, predicar con el ejemplo, no dar nada por sentado, vivir con gratitud.*

Seamos claros: esta es una elección moderna. No es una exageración afirmar que hace apenas unas generaciones, mantener con *vida* a los hijos era lo único que se exigía. Tiempo atrás, un niño al principio era una carga que en el futuro se convertiría en un activo: un par de manos más para trabajar la tierra u otro empleado para el negocio familiar que aportaría un salario para ayudar a llegar a fin de mes.

A principios del siglo veinte, la crianza estaba sumida en la incertidumbre, amenazada constantemente por la mortalidad infantil y las enfermedades. El que todos tus hijos llegaran a alcanzar la edad adulta era un auténtico milagro. ¿Tenías la responsabilidad de cuidarlos desde el punto de vista emocional? ¿De amarlos incondicionalmente? Nada de eso, ¿quién tenía el tiempo o la capacidad para ello?

Cuentan una anécdota sobre Winston Churchill, que no era ni mucho menos el padre perfecto, pero había sido educado por una diligente pareja de aristócratas producto de la Inglaterra victoriana. Una noche, durante las vacaciones escolares, mientras hablaba con su hijo Randolph a altas horas de la madrugada, a Churchill le vino un pensamiento a la cabeza: «¿Sabes, querido hijo? —dijo con aire nostálgico—. Creo que durante estas vacaciones he hablado más contigo de lo que mi padre habló conmigo durante toda su vida». No era una exageración. Desgraciadamente, era algo mucho más común de lo que a uno le gustaría pensar y, durante muchos años, fue la tónica general. Incluso, es posible que te resulte familiar.

¡Qué triste! Y no solo para los niños, sino también para los padres.

Durante generaciones, los progenitores —especialmente, los padres— tenían vetado uno de los cometidos más reconfortantes y hermosos del mundo: formar parte de la vida de sus hijos. Es decir, quererlos no solo

en general, sino activamente, a diario. La otra cara de la cultura patriarcal, que adjudica a la mujer todas las responsabilidades domésticas, ha sido la aceptación de la escasa participación de los hombres en las tareas de la casa y con sus hijos. ¿Amar y ser amado? ¿Entender y ser entendido? Nadie se preocupó por enseñárselo a los hombres. Nadie se lo exigía.

De nuevo, piensa en lo diferente que podría haber sido la historia si más padres hubieran *ejercido como tales*. ¿Qué habría pasado si cualquier tirano hubiera recibido otra educación? ¿Si cualquier empresario avaricioso hubiera experimentado el amor? ¿Si cualquier don nadie hubiera recibido el apoyo necesario para desarrollar todo su potencial? ¿Si alguien le hubiera dicho a cualquier persona poderosa que estaba orgulloso de ella?

Aunque no podemos cambiar ese traumático pasado, sin duda podemos escribir un futuro mejor.

Y esta es la filosofía que sustenta este libro.

A pesar de los errores de las generaciones pasadas, criar a un hijo es una de esas hermosas experiencias que nos conecta, en una cadena sin interrupciones, desde hace miles y miles de años. Uno de los pasajes más bellos de la obra de Lucrecio, el poeta romano, recoge la alegría de un padre que se agacha a la espera de que sus hijos salten a sus brazos. Una de las pruebas más antiguas de la presencia humana en América son las huellas de un progenitor; probablemente, una madre, caminando por lo que ahora es el Parque Nacional White Sands, llevando a cuestas durante distintos tramos a su niño pequeño.

Nuestra vida, nuestra salvaje y caótica existencia diaria —esa que nos llena de alegrías, dificultades, amor y trabajo— es atemporal. El mundo antiguo es radicalmente opuesto al nuestro. Esas huellas humanas de Nuevo México se entremezclan con las de perezosos gigantes, camellos antiguos y una especie extinta de mamut. Sin embargo, en cierta medida, esa experiencia también la has vivido tú mismo en multitud de ocasiones, en el parque, regresando al coche después de cenar o en la playa durante las vacaciones.

Los padres siempre se han preocupado por el bienestar de sus hijos. Siempre han jugado con ellos o han planificado su futuro. Siempre han querido apoyarlos, animarlos y han intentado ser un modelo a seguir. Siempre

han dudado o se han preguntado si están haciendo lo suficiente, si han elegido la escuela adecuada, si el deporte que practican es seguro o si tienen un buen futuro. En realidad, estás haciendo lo mismo que hacían tus antepasados, y lo mismo que harán las generaciones futuras.

Formamos parte de algo atemporal y eterno, algo insignificante y fundamental al mismo tiempo. Y esto debería apelar a nuestra humildad y servirnos de inspiración. Debería darnos un propósito... y algo de perspectiva.

Y también consejos prácticos. La crianza de los hijos es un tema que han abordado todas las tradiciones filosóficas o religiosas. Platón nos enseña a controlar nuestro temperamento ante nuestros hijos. Marco Aurelio, a cultivar el respeto en casa. Séneca, a no malcriar a nuestros hijos. La reina Isabel II, a apoyarlos. Florence Nightingale, a darles fuentes de inspiración. Sandra Day O'Connor, a motivar su curiosidad. Jerry Seinfeld, a valorar el tiempo que pasamos con ellos. Toni Morrison, a conciliar nuestro trabajo con la vida familiar. Muhammad Ali, a respetar la vida de nuestros hijos. Podemos encontrar lecciones de madres que sobrevivieron al Holocausto, de padres que lideraron el movimiento por los derechos civiles, de hijos que se convirtieron en héroes de guerra y de hijas que ganaron un Premio Nobel... Tanto de los estoicos como de los budistas, de los modernos como de los antiguos... podemos aprender de todos ellos.

Al igual que en mi anterior libro, *Diario para estoicos*, este te propone acceder a estas lecciones, paso a paso, día a día. Te recomiendo que empieces por la página que tenga la fecha en la que este libro llega a tus manos. (No esperes hasta enero. ¡Empieza ahora mismo!). De todos modos, empieces por donde empieces, el valor de este libro reside en que hagas una lectura diaria, en que te comprometas de forma sistemática; porque, aunque sus páginas sigan siendo las mismas, tus hijos cambiarán, el mundo cambiará y tú, evidentemente, también lo harás.

Mi libro *Diario para estoicos* ha cumplido ya la segunda mitad de su primera década. Con más de un millón de ejemplares vendidos en cuarenta idiomas, hay personas que lo han leído cada día durante años. Aunque el libro apenas ha sufrido modificaciones desde que lo entregué al editor a finales de 2015, sigue interesando y resultando útil a personas de todo el mundo. Hay una observación estoica que señala que nunca nos bañamos dos veces

en el mismo río, porque tanto nosotros como el río estamos en un estado de permanente cambio.

La metáfora también puede aplicarse a la crianza, y *Diario para padres estoicos* se ha ido gestando alrededor de esta idea. No es un libro para futuros progenitores o quienes tengan hijos ya adultos; es un libro para *cualquier persona en cualquier etapa* de su viaje. La lectura diaria será distinta para una madre soltera con gemelos que para otra persona que experimente el síndrome del nido vacío, y esa misma lectura también será diferente para la misma persona si la retoma al año siguiente. Ahora, detengámonos un instante en la idea de «retomarlos», porque es un tema fundamental en la filosofía de este libro, al igual que los métodos de crianza actuales.

La crianza, como la búsqueda de la sabiduría, es un proyecto para toda la vida. Nadie espera que logres dominarla de la noche a la mañana. En realidad, ese es uno de los defectos clásicos de los libros que tratan el tema de la crianza. ¿Se supone que tienes que leer un libro, ya sea durante la vorágine que precede a un nacimiento, los meses que estás privado de sueño o alguna crisis tardía, y *ya está?* No es así cómo funciona. A todas horas, los hijos o la vida te llevan a situaciones que nunca te habías imaginado —y que ningún libro ha previsto—. Así que, aunque no existe una receta mágica para dominar la crianza de los hijos, sí que hay un proceso, un viaje que debes emprender. Y ese es el propósito de este libro. No es un libro de un solo uso, sino una suerte de ritual matutino o vespertino, un examen continuo.

Siempre nos quedaremos con la miel en los labios. Perderemos los estribos, el rumbo, o priorizaremos otros asuntos. Es más, en ocasiones arrojaremos piedras sobre nuestro propio tejado o sobre el de las personas que amamos. ¿Y entonces qué? Pues, del mismo modo que debemos retomar las páginas de este libro, debemos retomar el camino donde lo dejamos. Tenemos que aceptar nuestras imperfecciones, hacer todo lo posible por aprender de nuestros errores y no volver a tropezar dos veces con la misma piedra.

Levántate. Vuelve a comprometerte y hazlo mejor la próxima vez.

Evidentemente, este viaje (*Diario para padres estoicos*, como libro y como concepto) no solo va dirigido a los hombres. Nuestro boletín electrónico, gratuito en dailydad.com, lo reciben miles de mujeres cada mañana. Lleva

este título porque resulta que soy padre —de dos niños—, y solo a eso responde tal título.

Tanto si tus hijos son mayores como si aún no han nacido o si eres padrastro, madrastra, padre o madre adoptivo, homosexual o heterosexual, este libro pretende iniciarte en el viaje para convertirte en el mejor padre que puedes llegar a ser, en ese ejemplo que tus hijos se merecen... que el mundo necesita. No se trata de un viaje corto —desde el nacimiento hasta la mayoría de edad—, como a veces se define. No, la crianza empieza mucho antes, y nunca termina. Incluso cuando nos hayamos ido de este mundo, nuestros hijos llevarán consigo las lecciones —buenas y malas— que de palabra y obra les hayamos enseñado.

Criar a un hijo —o, como escuché una vez que un padre corregía a un entrevistador, *criar a adultos*; al fin y al cabo, ese es el objetivo— es el cometido más difícil que se te presentará en esta vida, aunque también es el más gratificante e importante.

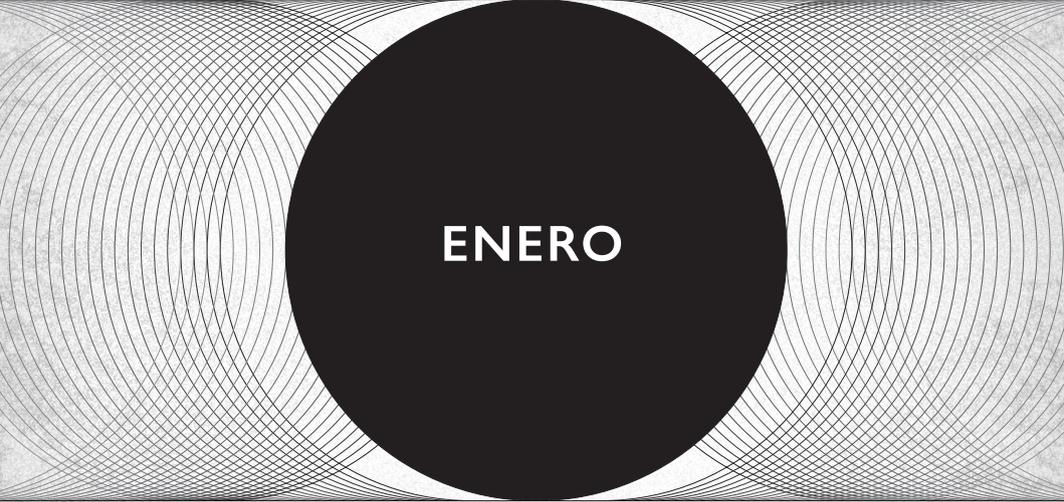
De eso trata este libro —y de la sabiduría adquirida por las generaciones pasadas—.

Tienes un hijo. Encarnas a todos los padres y las madres del pasado y del futuro.

Estamos *juntos* en esto.

Ahora, *juntos*, vamos a sacar lo mejor de ti.

DIARIO PARA PADRES ESTOICOS



ENERO

PREDICA CON EL EJEMPLO
(EL ÚNICO MÉTODO QUE FUNCIONA)

1 de enero

Un pequeñajo te sigue

En 1939, nueve años antes de que contrataran a John Wooden como entrenador para el equipo de baloncesto masculino de la Universidad de California-Los Ángeles, un amigo suyo le mandó una fotografía con un poema para celebrar el nacimiento de su primer hijo. La imagen mostraba a un hombre en la playa cuyo hijo, que iba corriendo detrás de él, jugaba a pisar sobre las huellas que su padre iba dejando en la arena. Wooden colgó la imagen en su casa para poder contemplarla cada día. El poema, que memorizó y le gustaba regalar de vez en cuando, decía así:

Quiero ser un hombre prudente;
un pequeñajo me sigue.
No quiero perder el rumbo,
por temor a que siga mi mismo camino.
Su mirada me sigue continuamente.
Intenta hacer todo lo que yo hago.
Dice que quiere ser como yo
ese pequeñajo que me sigue...

No es necesario que, como hizo Wooden, memorices estas palabras, es mejor que interiorices el mensaje que transmiten. Tus hijos siguen tus pasos. Se percatan de todo lo que haces. Si tú pierdes el rumbo, ellos también lo harán.

2 de enero

Nunca dejes que te vean actuar así

Solo me considero filósofo en el sentido de ser capaz de dar ejemplo.

FRIEDRICH NIETZSCHE

En *Sobre la ira*, el famoso ensayo de Séneca, se cuenta la historia de un muchacho que, a una edad muy temprana, fue a vivir a casa de Platón para estudiar con el célebre filósofo. Cuando regresó a su casa para visitar a sus padres, el muchacho presenció que su padre perdía los estribos y gritaba a alguien. Sorprendido por ese violento arrebató, y con la inocencia que solo puede albergar un niño, el muchacho dijo: «En casa de Platón jamás he visto a nadie actuar así».

Nuestros hijos considerarán normal la forma en que nos comportamos delante de ellos; especialmente, en casa o en privado. Si somos groseros o desagradables con nuestro cónyuge, asumirán que es la forma adecuada de tratar a las personas que aman. Si somos impacientes y demasiado controladores, creerán que el mundo es un lugar aterrador que hay que temer. Y, si nos comportamos de forma poco ética o cínica, ellos, en consecuencia, también empezarán a engañar y a mentir.

3 de enero

Sus defectos son los tuyos

No te preocupes de que los niños nunca te escuchen, preocúpate porque siempre te están observando.

ROBERT FULGHUM

Tus hijos pueden volverte loco, sacarte de tus casillas. Pueden preguntarte la misma tontería un millón de veces o imitarte hasta el absurdo.

«Supongo que lo quiero tanto porque sus defectos son mis errores —escribió el novelista John Steinbeck sobre su hijo—. Sé de dónde vienen sus angustias y sus miedos».

Nuestros hijos tienen nuestras virtudes y nuestros defectos. Eso es lo que hace que esa locura de ser padres se convierta en una oportunidad tan maravillosa. Porque estamos aquí para ayudarlos a convertirse en la mejor versión de sí mismos. Y una forma de lograrlo es intentar que se parezcan a nosotros en nuestras virtudes. Pero hay otra que consiste en evitar que se parezcan demasiado a nosotros en nuestros defectos.

Puede ser rematadamente difícil encontrar ese equilibrio si no somos honestos y razonables, si dejamos que nuestro ego se interponga en nuestro camino. No podemos permitir que eso ocurra. ¡Esta es nuestra oportunidad, nuestro momento! Tenemos que echarles una mano. Ayudarles a superar esas debilidades que quizás nosotros nunca lleguemos a superar. Tenemos la oportunidad de ofrecerles aquello que nunca recibimos.

En realidad, es una oportunidad para comprendernos mejor.

4 de enero

Enséñales a mantener la calma

En 1952, destituyeron al padre de Margaret Thatcher porque otro partido político había obtenido la mayoría de los votos en las elecciones. Estaba profundamente molesto. Herido. Y podría haber permitido que esas emociones determinaran su forma de actuar. Sin embargo, no lo hizo.

En vez de ello, el padre de Thatcher hizo una declaración cargada de moderación y dignidad: «Nueve años atrás, me enfundé estas vestiduras de honor y, ahora, confío en entregarlas inmaculadas». Más adelante añadió: «Aunque he caído, he caído de pie. Siempre estuve orgulloso de mi trabajo y ahora, al dejarlo, también lo estoy».

Podemos decir que con esas palabras estaba enseñando a su hija cómo perder con elegancia. Pero hizo algo más que eso. Le estaba enseñando que aquello que nos define no son las circunstancias externas, sino cómo respondemos ante ellas. Le estaba mostrando cómo afrontar las adversidades, como mantener la serenidad y el autocontrol en cualquier circunstancia. Todas ellas serían lecciones que Thatcher utilizó a lo largo de su tumultuosa vida como funcionaria pública, primera ministra y madre.

Tus hijos también las necesitarán. Enséñaselas. Enséñales con el ejemplo, no solo con palabras. Muéstrales que, cuando te han dañado y estás dolido, lo que más importa es tu código de conducta personal. Porque así es. Porque así tiene que ser.

5 de enero

¿Qué quieres ser?

Bruce Springsteen, en su espectáculo *Springsteen on Broadway*, explicó una elección que se presenta a todos los padres:

En la vida de nuestros hijos podemos ser fantasmas o antecesores. O bien los condenamos a cargar con nuestros errores y los perseguimos, o bien los ayudamos a deshacerse de esas viejas cargas y los liberamos de las cadenas de nuestros comportamientos erróneos. Como antecesores, caminamos a su lado y los ayudamos a encontrar su propio camino y su propósito.

¿Serás un fantasma o un antecesor para tus hijos? ¿Los perseguirás o los guiarás por el buen camino? ¿Serás su condena o su inspiración?

Evidentemente, todos tenemos muy claro cuál de los dos papeles *queremos* desempeñar, igual que Bruce. Pero hay un problema: nuestros demonios, nuestros problemas y los fantasmas de nuestros propios padres se interponen en el camino.

Por eso vamos a terapia o leemos buenos libros. Por eso nos quedamos hasta altas horas de la madrugada para hablar con nuestra pareja sobre lo difícil que es esto de ser padres, para exorcizar nuestros demonios sacándolos a la luz. Por eso, cuando abrazamos a nuestros hijos, nos prometemos en silencio hacerlo mejor, esforzarnos más y no repetir los mismos errores que nuestros antecesores cometieron con nosotros.

No va a ser algo fácil. La perfección no existe. Sin embargo, no dejaremos de intentarlo. Actuaremos como un antecesor, alguien que les guíe y les inspire. No vamos a perseguir a esos futuros seres como un fantasma.

6 de enero

Cuelga fotografías de tus hijos en la pared

No sabía qué le depararía el futuro. Ni tampoco a qué desafíos tendrían que enfrentarse él y su país. Pero, en 2019, Volodynyr Zelenskyy pronunció un discurso de investidura de veinte minutos ante el pueblo ucraniano que anticipaba cómo respondería.

A pesar de ser una de las grandes estrellas de su país, de haber triunfado en el mundo del espectáculo y, después, ocupar el cargo más alto, Zelenskyy pidió que no lo ensalzaran ni lo pusieran como modelo. «No quiero mi retrato en la pared de vuestras oficinas, porque un presidente no es ni un icono, ni un ídolo o un modelo», dijo. «En lugar de eso, colgad las fotografías de vuestros hijos y miradlas cuando tengáis que tomar una decisión».

Luego, en febrero de 2022, en un acto ilegal de brutal avaricia, Rusia invadió Ucrania. Zelenskyy no se echó atrás y plantó cara al enemigo, rehusando cualquier opción de abandonar el país. ¿Qué le motivaba para hacer eso? Su propio consejo. Se quedó por sus dos hijos, uno de dieciocho y otro de diez. El ejército ucraniano y los civiles combatientes tenían la misma motivación: se quedaron a luchar a su lado contra todas las adversidades, para que sus hijos tuvieran la oportunidad de vivir en libertad y con orgullo, sabiendo que sus padres estaban dispuestos a sacrificarlo todo por ellos.

Este ejemplo debería hacernos algo más humildes e inspirarnos a todos. Pero, como dijo Zelenskyy, no es necesario exhibir las fotografías de nuestros héroes en la pared. En lugar de eso, podemos colgar fotografías de nuestros hijos y esforzarnos para que se sientan orgullosos. Esto debería servirnos de referente y darnos fuerzas cuando tengamos que tomar decisiones difíciles que afecten a su futuro, su seguridad y su libertad.

Son nuestros hijos quienes nos incitan a obrar de la manera correcta... porque siempre nos están observando.

7 de enero

Ellos aprenden en casa

Se repite constantemente que la educación empieza en casa, pero a menudo se olvida que la moralidad también empieza en casa.

LOUIS L'AMOUR

Les dices que se porten bien. Que sean honestos. Que respeten las normas. Que se preocupen por los demás. Que lo primero es la seguridad.

Estas palabras salen de tu boca, pero ¿predicas con el ejemplo?

No puedes decirles a tus hijos que se preocupen por los demás y luego no respetar las señales de tráfico porque llegas tarde. No puedes decirles que es importante ser honestos y, más tarde, mentir para librarte de una multa. ¿Qué es más importante para ti, ahorrarte una multa o ser fiel a tus principios? En cada situación —especialmente, cuando tus hijos están presentes— debes hacerte esta pregunta: ¿Merece la pena dar una lección equivocada y socavar los valores que intentas inculcar?

Esos niños que van en el asiento trasero absorben todos los ejemplos que les muestras y asimilan las lecciones que les moldearán hacia su mejor o peor versión: desde su forma de conducir hasta la persona que llegarán a ser. Te están observando mientras transitas por el mundo. Ahora, *en todo momento*. Observan cómo te saltas las señales de tráfico o rompes una promesa. Escuchan todas tus mentiras. Y enseguida se dan cuenta cuando tus acciones no se corresponden con tus palabras.

Los niños aprenden en casa. En el coche. Aprenden de mamá y papá. Tú eres su ejemplo, así que *compórtate* como tal.

8 de enero

¿Cómo expones tus valores?

El 1 de abril de 1933, los nazis, poco después de alzarse con el poder en Alemania, boicotearon todos los negocios judíos. Fue la primera persecución de las muchas que luego sufrirían. Pero muchos padres y madres que habían hablado con sus hijos sobre la forma correcta de actuar, simplemente siguieron la corriente.

No todos, por supuesto. Por ejemplo, la abuela de Dietrich Bonhoeffer que, a la sazón, tenía noventa y nueve años. Ese día salió a comprar y no quiso ser partícipe de aquel boicot. Ignoró o esquivó a las tropas nazis apostadas enfrente de las tiendas judías y realizó la compra donde ella quiso. En la familia Bonhoffer, la imagen de su abuela «escabulléndose de los gorilas nazis», se entendió como «una manifestación de los valores que intentaba inculcar».

Ese comportamiento no pasó desapercibido para Dietrich, que diez años más tarde perdería la vida conspirando para asesinar a Hitler. Aunque era pastor, y tuvo muchas oportunidades de escapar del país para vivir en paz en Londres o Estados Unidos, prefirió quedarse en Alemania. El ejemplo de su abuela le había concienciado. Le enseñó a *vivir* siguiendo sus principios.

Espero que a ti y a tus hijos os suceda lo mismo, sean cuales sean los retos futuros, grandes o pequeños.

9 de enero

Protege el gran invento de la niñez

En su libro *La desaparición de la niñez*, Neil Postman, escritor, educador y crítico cultural, señala que «la niñez es un construcción teórica social». La expresión genética no distingue entre quién es un niño y quién no lo es. Los niños, tal como nosotros los entendemos, existen desde hace menos de cuatrocientos años. «La idea o el concepto de la niñez es uno de los grandes inventos del Renacimiento», escribe, porque permitió a los niños desarrollarse, aprender, tener un espacio seguro para jugar, explorar y descubrirse a sí mismos.

Como cualquier invento, la niñez también puede desaparecer. ¿Cómo? Con *la desaparición de la edad adulta*. La niñez, tanto como estructura social como condición psicológica, funciona cuando elementos como la madurez, la responsabilidad, la alfabetización y el pensamiento crítico definen a los adultos. Pero cuando aprendizajes como la escritura o la lectura disminuyen, la frontera entre un niño y un adulto se reduce, se difumina, y más tarde desaparece.

Como padres, tenemos el deber de proteger esta gran invención. Tenemos que incrementar la distancia entre la infancia y la edad adulta. Deja que se comporten como niños... pero, al mismo tiempo, asegúrate de que tú te comportas como un adulto. Actúa como un líder. Sé responsable. Conviértete en un ejemplo, en un modelo al que quieran aspirar. Deja que te vean con un libro que aún no pueden comprender. Deja que escuchen conversaciones de adultos que no pueden entender. Deja que te vean trabajar, sudar y producir.

Enséñales qué significa ser adulto: no solo tendrán algo que admirar, sino también algo a lo que aspirar.

10 de enero

Tu vida es la lección que deben aprender

Dar ejemplo no es la principal manera de influir en los demás. Es la única manera.

ALBERT SCHWEITZER

Los alumnos de Sócrates decían de su maestro que, a pesar de toda su sabiduría, Platón y Aristóteles, y todos los sabios que aprendían de él «sacaban más provecho de su carácter que de sus palabras». Lo mismo ocurrió con Zenón y Cleantes, los dos primeros estoicos. «Cleantes no podría haber imitado a Zenón si tan solo se hubiera limitado a escuchar sus conferencias: participó en su vida, indagó sus propósitos secretos y lo observó para ver si vivía de acuerdo con sus propias normas», escribió Séneca.

¿Existe una mejor descripción —o un listón más alto que establecer— para un padre? Si quieres enseñar a tus hijos, no puedes confiar solo en las palabras. No lo conseguirás con sermones. Lo lograrás mostrándoles que vives de acuerdo con las normas que estableces y que los valores que intentas transmitirles son importantes.

11 de enero

Nosotros podemos ser ese regalo

Marco Aurelio era muy joven cuando murió su padre. Pero, entonces, aquel joven afligido por la tragedia recibió un regalo. Un regalo que todos los niños que lo han recibido saben que es una de las cosas más importantes del mundo: un padrastro cariñoso.

Ernest Renan escribió que, por encima de todos sus maestros y tutores, «Marco Aurelio sentía una veneración única por su padrastro, Antonino». Durante toda su vida, Marco Aurelio se esforzó por ser un buen discípulo de su padre adoptivo. Según Renan, mientras Antonino vivió, Marco Aurelio lo consideró como «el más bello modelo de una vida ejemplar».

¿Qué aprendió Marco Aurelio de Antonino? Aprendió la importancia de la empatía, el trabajo duro, la persistencia, el altruismo, la autonomía y la confianza en uno mismo. Aprendió a mantener la mente abierta y a escuchar a cualquiera que tuviera algo que aportar; a asumir la responsabilidad y los errores, y hacer que los demás se sintieran bien; a ceder la palabra a los expertos y seguir sus consejos; a distinguir entre cuándo debía insistir y cuándo tenía que dar el brazo a torcer; a mostrarse indiferente ante los honores superficiales y a *tratar a las personas como se merecen*.

Es una larga lista, ¿verdad? Estas lecciones impactaron tan profundamente a Marco que las recordó hasta bien entrada la edad adulta y las anotó para tenerlas como referencia en lo que acabarían siendo sus *Meditaciones*. Estas lecciones fueron tan trascendentes para él porque Antonino las encarnaba en sus acciones, no porque las hubiera escrito en una tablilla o un pergamino sin más.

La mejor manera de aprender es teniendo un modelo al que seguir. La mejor manera de evaluar nuestro progreso es yendo acompañados de esa persona a la que nos gustaría llegar a ser algún día.

12 de enero

Compórtate como es debido. No hace falta que lo expliques

Es muy probable que Tim Duncan sea el mejor ala-pívot de la historia de la NBA. Cinco anillos, tres premios al mejor jugador de las Finales, quince apariciones en el All-Star, quince nominaciones al mejor quinteto defensivo de la NBA y el mejor tiro al tablero que el baloncesto haya visto jamás. Y todo ello, con un sacrificio y un aplomo casi inigualables.

Y *casi* es la palabra clave, por supuesto, porque en este viaje hasta el triunfo Duncan aprovechó la ayuda de su predecesor y compañero de equipo David Robinson. ¿Cómo se relacionaban estas dos superestrellas? ¿Cómo podía ser uno el mentor del otro? En su discurso de ingreso al Salón de la Fama, Duncan compartió su experiencia:

La gente siempre me pregunta: «¿Qué te dijo? ¿Qué te enseñó?». No recuerdo ningún consejo ni ninguna charla en especial. Pero lo que hizo fue ser un profesional consumado, un padre increíble, una persona increíble. Me enseñó cómo ser un buen compañero de equipo, una gran persona para la sociedad, todas esas cosas. Nunca se sentó a mi lado para explicarme cómo hacerlo, él predicaba con el ejemplo.

Es mejor aplicar tu propia filosofía que hablar sobre ella. Como decían los estoicos, es una pérdida de tiempo especular o discutir sobre cómo actúa un buen hombre, un buen atleta o compañero de equipo. Nuestra labor, decían, consiste en dar ejemplo. Así sucede en el deporte, en la vida y también en nuestra labor como padres. Es verdad, podemos predicar todo lo que queramos. Podemos tener grandes conversaciones, pero lo que realmente importa es qué hacemos, quién somos y cómo actuamos.