

ROBERTA CAVALLO y ANTONIO PANARESE  
LOS AUTORES MÁS LEIDOS POR LOS PADRES  
ITALIANOS EN LOS ÚLTIMOS AÑOS

# Deja de reprimir a tu hijo



CÓMO LA MADRE NATURALEZA  
GARANTIZA EL CRECIMIENTO FELIZ  
DE TU HIJO HASTA LOS 21 AÑOS

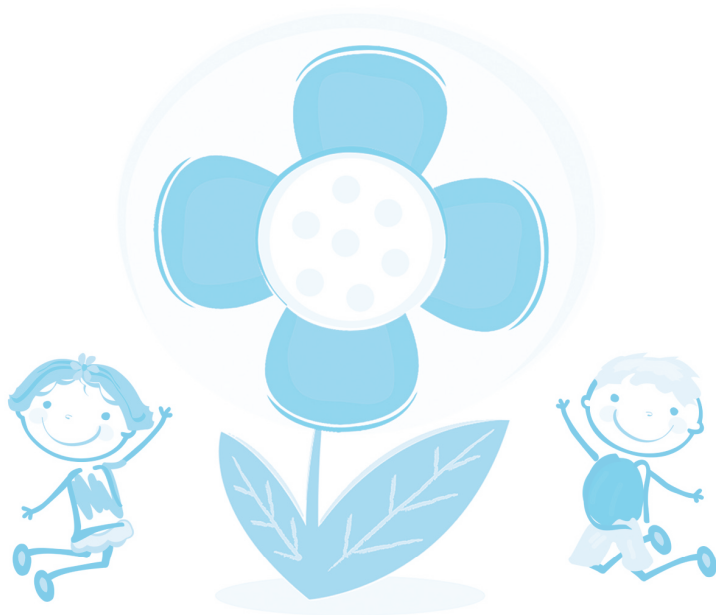


DEJA DE REPRIMIR  
A TU HIJO



ROBERTA CAVALLO Y ANTONIO PANARESE  
DE LOS AUTORES MÁS LEIDOS POR LOS PADRES  
ITALIANOS EN LOS ÚLTIMOS AÑOS

# Deja de reprimir a tu hijo



**CÓMO LA MADRE NATURALEZA  
GARANTIZA EL CRECIMIENTO FELIZ  
DE TU HIJO HASTA LOS 21 AÑOS**

**uno**  
INTERNATIONAL

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

  
**MACRÒ**

Las informaciones científicas, sanitarias, psicológicas, dietéticas y alimentarias proporcionadas en nuestros libros no comportan ninguna responsabilidad al editor en cuanto a su eficacia y seguridad en el caso de su puesta en práctica por parte de los lectores. Cada persona debe valorar con buen juicio e inteligencia el recorrido psicológico, curativo y nutricional más apropiado a su caso. Cada persona debe recabar las informaciones complementarias que considere necesarias, comparando los riesgos y los beneficios de las diversas terapias y regímenes dietéticos disponibles.

Para más información sobre estos autores y la colección,  
visita nuestra web [www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

---

*Título original* : Smettila di reprimere tuo figlio.  
Come la semplice formula di Madre Natura garantisce la  
crescita felice del tuo bambino da 0 a 21 anni

© 2014 Gruppo Editoriale Uno Srl  
Via Odoardo Tabacchi 33  
10132 Torino - Italia

*Coordinación editorial* Simona Empoli

<i>Traducción</i>	© Luis Rivero
<i>Corrección</i>	Luis Rivero
<i>Portada</i>	Tecnicemiste srl, Bertinoro - Italia
<i>Maquetación</i>	L. Mazzilli (S.E.B.)
<i>Imprenta</i>	Tipografia Lineagrafica, Città di Castello - Italia

© 2018 Macro Ediciones

Este libro es una coedición publicada por Uno International y Macro Ediciones.

Macro Ediciones a/c Libros Preciosos  
Av. del Carrilet 219, 2º 4ª  
08907 L'Hospitalet de Llobregat  
Barcelona  
En la red: [www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

ISBN 978-84-17080-20-4  
Depósito legal B 7292-2018



La celulosa usada para producir el papel con el que se imprimió este libro deriva de selvas gestionadas de modo correcto y responsable.



La celulosa empleada para producir el papel de este libro ha sido blanqueada sin usar cloro (EFC). Papel reciclable.

## Advertencia

*Este no es un libro genérico sobre la crianza de los hijos.*

*Este libro contiene los principios de la madre naturaleza.*

*Comprendidos, interiorizados y aplicados, pueden llegar a hacer de ti un/a padre/madre consciente y permitirte criar a tu hijo de manera serena y feliz.*

*La cuestión no es si los principios de la madre naturaleza funcionan o si lo conseguirás; la cuestión es si estás dispuesto a cuestionarte a ti mismo, si pondrás todo tu empeño en socavar las falsas creencias sobre la crianza de los hijos, y si te aplicarás en ello o no.*

*Si tienes la intención de aplicarte en ello y ampliar tus horizontes, si crees que valga la alegría saber cómo «funciona» tu hijo por dentro y cómo comprenderlo siempre: lee este libro, ponlo en práctica y tu hijo te lo agradecerá.*





# Cómo empezó todo.

## Nuestra historia

**N**os conocimos en el 2006, cuando frecuentábamos la misma escuela de formación, *El Oasis Natural* de Angela Pedicone. Donde encontramos por fin un periplo formativo en sintonía con nuestras pasiones. Angela es una exenfermera y jefa de planta de pediatría en el Hospital Regina Margherita de Turín. Había pasado los últimos veinte años de su vida entre el hospital y el consultorio naturópata para padres, investigando y constatando, mediante la observación de los principios de la naturaleza, aquello que de verdad funciona con los niños.

Poseía la extraordinaria capacidad de *leer dentro* de los niños y de los adolescentes y resolver así las dificultades que le planteaban las madres.

### El periplo formativo

Los intensos años de estudio en *El Oasis Natural* nos han permitido despertar y cultivar nuestra pasión por las disciplinas naturales. Después, asistiendo al master de especialización en *Infancia según la naturaleza*, descubrimos que el desarrollo infantil habría sido el tema principal de nuestro proyecto de vida. Empezamos a estudiar ávidamente cada texto sobre la infancia que encontrábamos y a asistir a Angela Pedicone en sus numerosas actividades formativas, en conferencias por toda Italia e intervenciones en escuelas públicas. Por otra lado, impartimos con ella diversos cursos de preparación al parto, en grupo o individuales, cursos para padres o educadores y enseñantes, másteres de especialización en naturopatía pediátrica dirigidos a comadronas, enfermeras pediatras y enseñantes; y organizamos visitas didácticas a granjas y laboratorios experimentales con grupos de personas discapacitadas.

## El centro para niños en acogimiento familiar

En el año 2008 decidimos fundar –junto con Angela– un centro para niños en acogimiento familiar. Colaborando con asistentes sociales y psicólogos de Turín, Casale Monferrato, Leiní y Viterbo, desarrollamos la actividad docente a tiempo completo y consultas. En especial, perfeccionamos toda la parte técnica y teórica mediante el contacto cotidiano con niños discapacitados o con algún trastorno del comportamiento. Nos confrontamos con las escuelas públicas infantiles para la difícil inserción de niños discapacitados en la escuela. Gestionábamos a diario las dinámicas propias de las madres y de todos los profesionales que se relacionan con un niño: desde las enfermedades pediátricas a velar el sueño del neonato, pasando por las tareas cotidianas de la discapacidad física, las relaciones con las madres en el centro y sus hijos, el destete o las dificultades para hacer los deberes.

Seguíamos en el centro una experiencia trienal de *instrucción familiar* en la cual los niños son acompañados en un recorrido educativo que prevé, por una lado, la enseñanza de los contenidos didácticos previstos por las autoridades académicas, y por otro, el uso de una metodología en sintonía con la naturaleza del niño. Esta metodología comprende un mayor contacto con la naturaleza, experiencias prácticas en la que el niño puede alcanzar por sí mismo los conocimientos sin que vengan inducidos. El recurso a la mayéutica socrática que despierta en el niño todos los conocimientos inherentes en él. Con este método, los pequeños que habían sufrido algún trauma en el periodo escolar y desarrollado aversión hacia la autoridad o que mostraban déficit de atención o desinterés, han podido reencontrar el placer de aprender desde el respeto de sus compañeros, ganando confianza en los adultos y sobre todo volviendo a tener confianza en sí mismos y en sus propias capacidades.

En este libro encontrarás la descripción de muchos de estos casos y de cómo fueron afrontados. Aquello que hoy nos da seguridad y nos permite comprender las causas del malestar de niños y adolescentes es precisamente la vasta experiencia vivida en aquel periodo. Fueron cinco años en los que acogimos a un total de veintiocho niños y seis madres. Fue una *inmersión total* de constatación y observación de la misma

naturaleza de los niños, de todo aquello que funciona y de aquello que resulta perjudicial para ellos y para la relación con sus padres.

Como puedes imaginar, se trataba de situaciones límites, en su mayor parte: de mujeres maltratadas por sus maridos o niños que habían sufrido abusos, discapacitados, pequeños considerados desadaptados que tomaban psicofármacos, niños autolesionados o maltratados física y verbalmente desde muy pequeños. No podemos olvidar las miradas de algunos de ellos. Cuando los acogimos, no se dejaban tocar ni acariciar porque la cercanía física de otra persona les traía recuerdos de violencia y sufrimiento. A veces era necesario tres o cuatro meses para llegar a tomarlos por el brazo y hacerle algunas caricias, cosa para ellos desconocida. O se necesitaba hasta un año para hacerles deponer en sus actitudes agresivas y violentas aprendidas en el pasado. Pero poco a poco iban haciendo progresos y liberándose de las heridas. Nos llenaba de felicidad observarlos mientras volvían a sonreír, a jugar libres y cada vez con mayor confianza. Para algunos de ellos era tal la desesperación que llegaron a agredirnos a patadas y puñetazos.

Otro asunto candente fue la alimentación. También aquí, con calma y mucha paciencia, conseguimos volver a darle un sentido a las comidas y hacerles descubrir otras cosas. Que más allá de los *perritos*, las hamburguesas, las patatas fritas congeladas o la bollería industrial existían también los cereales, la verdura y hasta la fruta. Si los principios de la naturaleza funcionaron con estos chicos, y les restituyeron la libertad de sonreír, te aseguramos que puede funcionar con cualquier niño.

En el año escolar 2009-2010 hemos impartido –previo acuerdo con la Región del Piamonte– el curso de actualización *La vía natural: el desarrollo emotivo del niño según la naturaleza*; dirigido a la formación de enseñantes de escuelas infantiles. El curso fue seguido por profesores de las escuelas públicas adheridas de las provincias de Turín y Asti.

## La muerte de Angela Pedicone y el nuevo ciclo

A principios de 2010 se abre un nuevo capítulo en nuestra historia: Angela enferma gravemente. Durante casi un año nuestro trío se divide. Yo, Roberta, continúo desarrollando la actividad con dedicación plena, trabajando hasta dieciocho horas diarias para solventar la situación de emergencia. Mientras, Angela, en compañía de Antonio, dejaron el centro para ocuparse totalmente de la salud y cuidados de ella. En octubre de 2010 Angela dejó su cuerpo físico.

Antonio acompañó a Angela en las distintas fases de la enfermedad y durante el pasaje. Aun cuando estábamos preparados para lo peor, cuando él me dio la noticia, fue como si provocara un verdadero tsunami emotivo, por todo lo que representaba. Angela era una amiga, una maestra, un ejemplo de persona madura, consciente y sensitiva. Ella encontraba siempre la solución a todo y poseía una capacidad intuitiva inmensa para comprender el malestar de los niños y para ayudarlos a resolverlo. Después de la partida de Angela, valoramos si continuar adelante o dejarlo todo.

Cuestionamos nuestra vida y decidimos llevar a término rápidamente la actividad iniciada en uno o dos años, para después concluir y marchar definitivamente a una isla en la Polinesia en busca de la paz y la serenidad perdidas.

Pero mientras reorganizábamos las actividades de trabajo y nos preparábamos para la mudanza, sucedió algo dentro de nosotros. Los resultados obtenidos por los alumnos a través de nuestros cursos de formación, los problemas de los padres resueltos a través de las tutorías, el contacto cotidiano y los beneficios obtenidos con los niños discapacitados y con trastornos del comportamiento, el nocivo punto de vista tradicional difundido respecto al desarrollo infantil y la falta de sensibilidad frente a ello hacen renacer en nosotros el deseo de continuar y difundir los conocimientos que nos dejó Angela y seguir adelante con sus investigaciones en el campo de la infancia y de la adolescencia.

## El nacimiento de *Bimbiveri*

Acabada la colaboración con los asistentes sociales, fundamos *Bimbiveri*, una sociedad de formación especializada en cursos para un crecimiento

feliz de la infancia según la naturaleza. Integrando en la formación la experiencia de los últimos años e iniciando a desarrollar la actividad de consultas y orientación a tiempo completo. Después de las últimas experiencias, continuos estudios y la constatación práctica, llega la intuición fundamental: formulamos *el mapa para un crecimiento feliz* que contiene todas las habilidades necesarias para que los padres puedan criar a sus hijos en la serenidad y la alegría.

Nos concentramos en idear el programa formativo completo *Cómo criar a tu hijo de manera natural*. Un curso intensivo que tiene como objetivo enseñar y hacer descubrir al adulto los recursos necesarios para la educación de los niños y adolescentes desde 0 a 21 años. En él los participantes descubren en poco tiempo las facultades innatas para cuidar de un niño desde la presteza y la alegría, y tienen la oportunidad de trabajar sobre sí mismos y sobre las propias dificultades interiores.

La determinación de fundar el centro para niños en acogimiento resultó de las decisiones más importantes de nuestra vida. Decisión que nos permitió adquirir una enorme experiencia, viviendo en estrecho contacto con niños de pocos meses y adolescentes de 17 años, durante 24 horas al día, y experimentar *in situ* todo aquello que es resolutivo para los niños con heridas emotivas. Para todos los chicos fue una oportunidad de comprobar qué cosas garantizan un crecimiento feliz y sereno.

Un desarrollo que, en realidad, todo niño tiene derecho a vivir.



## *Capítulo 0*

# El mapa del crecimiento feliz (en 5 pasos)

*No enseñamos basándonos en reglamentos y programas,  
sino comprendiendo todo aquello que está vivo.*

RUDOLF STEINER

**I**niciamos este capítulo exponiendo una lista de las preguntas típicas que se hacen los padres primerizos:

- ¿Los niños deben dormir solos en su habitación o es mejor que duerman con sus papás en la misma cama?
- ¿Lactancia natural? ¿Tomas a horarios fijos o según lo pida el bebé?
- ¿Destete a voluntad o siguiendo una formula estricta?
- ¿La carne en la dieta del niño se incluye antes o después del año?
- En la educación: ¿Escuela pública, método Montessori o pedagogía Waldorf (Rudolf Steiner)?
- Medicamentos: ¿Equinácea, propóleos o antibióticos sintéticos?
- ¿Bofetadas y castigos o escucha y comprensión?
- ¿Mejor un hijo único o crecen mejor con un hermanito o hermanita?
- ¿Reglas rígidas o flexibilidad?
- ¿Es mejor ser una severa *mamá sargento* o una dulce ángel por mamá?
- ¿Decido yo por mi hijo o lo dejo decidir a él?

- ¿Es normal que a los dos años no quiera prestar sus juegos a su amiguito y diga siempre: «¡Es mío!» y sea un egocéntrico o está bien que socialice con los demás?
- ¿Las enfermedades pediátricas son inevitables o es posible un crecimiento en el bienestar total?
- Si virus, bacterias o piojos están por todas partes, ¿por qué hay niños que enferman a menudo mientras que otros gozan de una óptima salud?

Estas son –entre otras muchas– las dudas que asaltan a las mamás y a los papás frente a la crianza de sus pequeños. Cada texto, cada revista, cada autor ha aportado su visión personal –a menudo restrictiva– sobre las necesidades de los niños y de los adolescentes. En realidad, existe una visión que está por encima de todas:

### La visión según la naturaleza

La madre naturaleza ha establecido unos principios inmutables para la crianza y desarrollo de los niños que comprende los siguientes:

- Permiten a mamás y papás solventar cualquier duda relativa a la gestación, a la infancia y a la adolescencia, y de ser siempre autónomos durante el crecimiento de sus propios hijos hasta alcanzar la madurez de los 21 años.
- Permite a educadores y enseñantes de *modelarse* ante las exigencias de las varias fases de edades y cultivar el talento que cada niño lleva dentro.
- Permite a las comadronas, a las enfermeras pediátricas y a todos los profesionales que se ocupan de madres y niños comprender siempre qué necesita realmente una mujer en el desempeño del papel de madre y qué necesita un niño cuando no está en una situación de total bienestar.

Este texto presenta las leyes de la naturaleza sintetizadas en 5 pasos en el *mapa para un desarrollo natural*. En total son 5 áreas que si consigues



dominar te permiten ser un padre y un educador maduro y consciente de aquello de lo que han hablado tantos maestros en el pasado.

Este es el libro que cambiara para siempre tus ideas sobre la crianza de los niños y que te ayudará a disipar todas las falsas creencias y condicionamientos, y a deshacer las dudas sobre cómo criar a un niño.

## Todos los niños han nacido para ser felices

Y todos los adultos para ser padres felices, solo que la mayor parte de nosotros no lo sabe o piensa que sea algo complicado o una misión imposible. Este libro ha sido escrito para salvar las distancias entre tú y tu hijo; entre el *tú* de ahora y el *tú* feliz de ser un padre a la altura de las circunstancias. Paso a paso, te ayudaremos a unir las piezas del puzle, a comprender qué necesitas para ser un padre excelente, para no cansarte, no frustrarte, y te desvelaremos qué necesita tu hijo para sentirse realmente amado y para crecer sereno y en armonía.

A medida que avances en la lectura, si te escuchas, te darás cuenta de que no estamos diciendo nada que tú ya no sepas y que no poseas de manera innata en tu interior. Queremos ayudarte desvelándote las *leyes de la madre naturaleza* que rigen en el mundo de la infancia y de la adolescencia, y así puedas obtener los resultados que siempre has soñado, como padre y como individuo.

Cada día, muchos de nosotros esperamos algún milagro: alzando la vista a los cielos deseamos que mañana vaya mejor, que los niños crezcan pronto, que se independicen, que todo cambie esperando dar con *Dorado*, con un oasis feliz que repare rápido los errores y las fatigas. Una recompensa por el alto precio que tenemos la impresión de estar pagando. Estas personas se resisten a entender que el verdadero resultado, en la condición de progenitores, y el verdadero bienestar como individuo no son servidos en bandeja de plata ni tampoco caen del cielo. Al contrario, se obtienen en proporción al esfuerzo que decidamos dedicar para cambiar de ruta, para ponerla en cuestión y para entrenarse para poner en práctica una actitud, un modo de ser y de hacer diverso de aquel que han utilizado hasta ahora con sus hijos (y que, en teoría, no siempre ha funcionado como querían o esperaban).

*Dios da comida a todas las aves,  
pero no se la pone en sus nidos*

ANÓNIMO

Deja que este libro sea para ti como *el genio de la lámpara*: ya tienes lo que buscabas. Este libro contiene un mapa muy simple que te llevará a obtener una mayor complicidad con tu hijo, a vivir una relación gozosa con él y a saber qué hacer en el momento justo y del modo adecuado. Que no te llame a engaño esta simplicidad: cada capítulo contiene valiosos recursos que se revelarán extremadamente eficaces, si solo mantienes tu voluntad de aplicarlos con constancia.

La experiencia acumulada con los niños en acogida familiar, recién salidos de situaciones muy difíciles, las muchas consultas de padres y los resultados obtenidos por las madres y operadores infantiles a través de la asistencia a nuestros cursos durante los últimos ocho años, nos han brindado la posibilidad de verificar en la praxis el valor de nuestros estudios.

¿Por qué no debería funcionar también contigo y con tu hijo?

Ahora, también tú tienes la oportunidad de experimentar estas ideas, de ponerte a prueba. Debes saber que todo cuanto desees en la relación con tu hijo lo puedes obtener. Con la condición de que no te limites a leer y memorizar estos contenidos, sino que te comprometas a ponerlos en práctica y a aplicarlos correctamente.

El libro ha sido estructurado de un modo tal que te acompañará para conocer la verdadera naturaleza de los niños, sus necesidades para crecer sanos y felices, y mantener viva su autenticidad sin obligarlos a utilizar mecanismos de defensa afectivos.

Asimismo, te acompañará para alcanzar una mayor consciencia de ti mismo, pero no solo como padres, sino también como mujer/hombre; a sanar tus carencias afectivas para ser de verdad un ser autónomo y maduro, y ser un verdadero sostén para tu hijo.

Recorreremos juntos el *mapa para un crecimiento feliz* que te dotará, capítulo a capítulo, de la información necesaria para ser autónomo en el crecimiento de tu hijo de 0 a 21 años.

*La potencia desencadenada por un átomo  
ha modificado cada cosa,  
excepto nuestro modo de pensar.  
Si la humanidad quiere sobrevivir debe recurrir  
a un modo de pensar esencialmente nuevo.*

ALBERT EINSTEIN



*El mapa para un crecimiento feliz de 0 a 21 años*

Gracias a la experiencia acumulada, en el curso de los últimos años hemos sintetizado en este mapa en forma de flor los principales aspectos que –en equilibrio– intervienen para garantizar la armonía y

el bienestar que la madre naturaleza prevé para el desarrollo del niño hasta la madurez emotiva de los 21 años.

Perfeccionando estos conocimientos que ya poseéis de manera innata, germinará y tomará forma dentro de ti la flor del mapa. Sus pétalos se abrirán y en consecuencia podrás sostener a tu hijo en las distintas fases de crecimiento, ayudándolo a descubrir sus talentos y sus pasiones. Por eso hemos elegido una flor, y este será el mensaje principal de todo el libro:

REALÍZATE A TI MISMO  
Y DONA TU ESENCIA AL MUNDO,  
Y COMO CONSECUENCIA ABRIRÁS LA CAPACIDAD  
Y LA EMPATÍA PARA HACERLO CON TU HIJO.  
Esta es la vía rápida para la FELICIDAD  
de las mamás y papás y la de sus pequeños.

- En el capítulo primero, *La fórmula para obtener la complicidad entre padres e hijos*, analizamos las causas por las que hoy el rol de padre es tan difícil y espinoso (en total son 6 las causas). Conocerás los *principios perdidos* para la educación conforme a la naturaleza que te permitirán desde hoy mismo comenzar a observar a tu hijo con una visión más amplia y completa, y a relacionarte con él de un modo empático y armónico. Descubrirás las *7 esferas del dragón* que –utilizándolas todas juntas– te convertirán en un padre *super Saiyan*<sup>1</sup> capaz de prever la mayor parte de las dificultades que tienen que afrontar hoy en día los padres. Al final del primer capítulo, te tenemos reservada una sorpresa: conocerás oficialmente a nuestra musa inspiradora, aquella que nos ha enseñado muchísimo sobre cómo resolver las dificultades de los padres y de los niños.

---

<sup>1</sup> *N. del T.* para los que no sean *fans*/seguidores del manga *Dragon Ball*: se trata de una metáfora que hace referencia a la transformación legendaria de esta raza de guerreros *Saiyan* –en este universo de ficción– que los dota de una fuerza inconmensurable y mejora sus aptitudes de combate.

- El segundo capítulo, *La fórmula a seguir y el código de la madre naturaleza*, te ayudará a conocer los principales problemas que hoy afligen a los niños. Juntos descubriremos cuáles son los fundamentos del desarrollo según la madre naturaleza. Tres fases de 7 años de duración cada una que se suceden y forman al niño desde su nacimiento hasta los 21 años, determinando su desarrollo. Te darás cuenta de que estos principios no solo forman parte de la naturaleza de cada niño (que si no está condicionado, los sigue fisiológicamente), sino que son de vital importancia seguirlos porque son un derecho inalienable y representan el factor más importante que te permitirá entender de inmediato las necesidades de tu hijo y prevenir y resolver los desafíos y dificultades más comunes. Por otra parte, disiparemos algunas falsas creencias sobre la rebeldía de los adolescentes. Al final del capítulo encontrarás una serie de indicaciones prácticas para seguir paso a paso para cultivar la confianza en tu hijo y en los niños en general, si eres un enseñante, un educador o un operador en el ámbito infantil.
- El tercer capítulo, *La fórmula para mantener a tu hijo en buena salud*, deja claro que es posible prevenir los problemas en los niños. Subraya cuanto sea importante la prevención en materia de salud y de cómo el amor de los padres, en un ambiente familiar de serenidad, puedan contribuir al mantenimiento del bienestar del niño. Descubrirás también el lado oculto de la enfermedad, aquel que se origina en un estado emotivo prolongado que no escuchamos. Y sobre todo, cómo evitar que tu hijo caiga enfermo continuamente. En este capítulo te presentaremos las 15 reglas que influyen sobre la salud física y emotiva de tu hijo. En el texto se presentan hasta 30 casos resueltos: desde los cólicos, los refriados, los caprichos, los desplantes continuos, las dificultades con los deberes, la necesidad de atención continua, la otitis, las tos, las pesadillas o las luchas de poder.
- En el cuarto capítulo, *La fórmula para garantizar la alimentación adecuada de tu hijo*, te quitará la venda de los ojos para que puedas tener claro los falsos mitos ligados a la nutrición y que nos hacen esclavos de una insana alimentación. Identificaras los alimentos dañinos para ti y para tu hijo, que deben evitarse. Te presentaremos cuales son las propiedades de una alimentación natural y vital, para que puedas tener a

mano sugerencias útiles para llenar la despena. Por otra parte, encontrarás la respuesta a una de las preguntas más comunes de los padres: ¿Qué puedo hacer para que mi hijo mantenga una relación sana como la comida y no asocie el acto de comer con una compensación afectiva?

- El último capítulo, *La fórmula para vivir en la consciencia*, te mostrará cuáles son las verdaderas causas de tu infelicidad y los verdaderos bloques que te impiden mantener una relación armónica con tu hijo. Darás con la vía rápida a seguir para alcanzar tu madurez y tu felicidad. Descubrirás como sanar las heridas del pasado y ser capaz de escuchar siempre tus sentimientos. Al final encontrarás las 7 fases a seguir para alcanzar la armonía y la conciliación perfecta en tu relación de pareja porque –como siempre ha sostenido Angela Pedicone: «solo un adulto consciente puede guiar a la consciencia a su propio hijo».

Antes de iniciar la lectura, permítenos recordarte una vez más que la sola lectura y memorización de todo cuanto está escrito no pueden hacer milagros. Son la comprensión, la aplicación sistemática, el cambio radical de rumbo, el ánimo de cuestionarse, la decisión de mirar a los niños de una manera distinta día a día producirán los resultados deseados. Cada concepto es simple y rápido de entender, pero la cuestión es que debes actuar en consecuencia. Lleva este libro contigo, reléelo y aplícalo con constancia: empezarás a ver resultados en las pequeñas cosas, día a día. El libro ha sido escrito con la sincera esperanza de que puedas disfrutar de este viaje hacia la consciencia y puedas redescubrir la alegría infinita de ser padre y ocuparte de tu hijo divirtiéndote.

*El hecho de que se hable tanto de educación y de enseñanza  
es la prueba de cuan pocos impulsos educativos reales  
existan en nuestra consciencia. En este campo debemos tomar otro  
camino distinto a aquel tomado poco a poco en la época moderna.*

RUDOLF STEINER

*Los niños no deben agradecernos que los eduquemos.  
Si acaso somos nosotros quienes debemos estar agradecidos  
porque ellos confían en nosotros e inundan de luz nuestras vidas.*

JANUSZ KORCZAK

## Capítulo 1

# La fórmula para obtener la complicidad entre padres e hijos



**El problema: ¿Por qué es tan difícil hoy criar a un hijo?**

*La vida debería ser considerada una celebración.*

*La vida no debería ser solo competición,  
debería ser también alegría y danza, canto y poesía, música  
y pintura... y todo aquello que el mundo pone a tu disposición.*

*La educación debería prepararte para ser tú mismo.*

OSHO

¿Te has parado a pensar alguna vez en lo que hace tan difícil criar a un hijo desde la dicha? ¿Qué podría convertir tu viaje como padre en algo ligero y desenfadado, un viaje en el que tú y tu hijo os entendáis y estéis siempre en conexión y satisfechos de los momentos mágicos que transcurris juntos? Si te atormentan las dificultades, las dudas y los problemas que te ponen al borde de la crisis y para los que no hay solución, como:

- El rechazo a la comida.
- Las dificultades para dormir de tu hijo.
- Los continuos desplantes y caras largas.
- Las pesadillas nocturnas.
- Los famosos caprichos.
- Las luchas de poder con los hermanitos o hermanitas que a menudo estallan en un combate de lucha libre.
- Los celos y el continuo llamar de atención.
- La no aceptación de las indicaciones de mamá y papá.
- Las enfermedades y síntomas que no desaparecen ni con medicamentos ni con remedios naturales.
- La dificultad de adaptación a la guardería o a la escuela.
- El rechazo o la pereza a hacer los deberes.
- La rebeldía adolescente.
- La dificultad de decidir la formación.
- El rechazo de colaboración cotidiana.

Finalmente puedes estar tranquilo.

En efecto, has de saber que se pueden comprender las necesidades de tu hijo y construir con el tiempo una relación armoniosa y serena con él. El libro que tienes en tus manos te revela la información necesaria para ello. En nuestra experiencia, entramos en contacto con multitud de situaciones desagradables. En el 99% de los casos, el problema era causado:

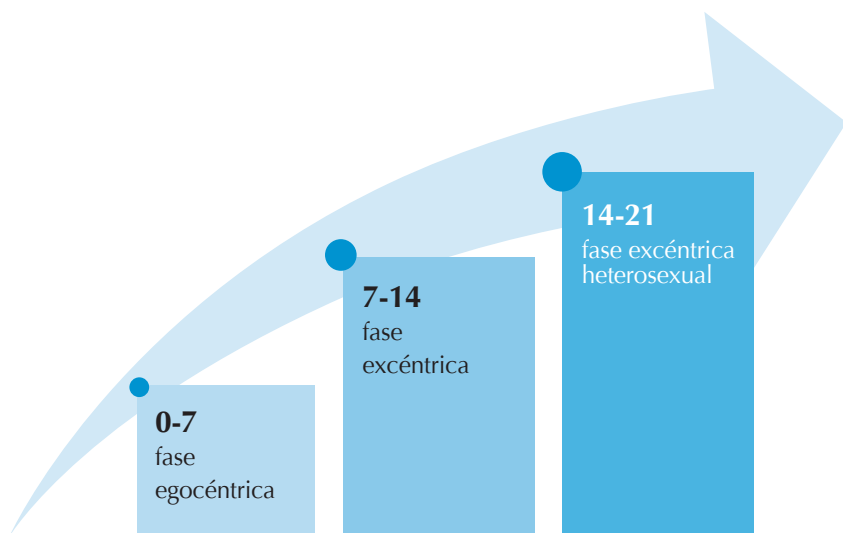
- Del desconocimiento de los principios del desarrollo del niño, que la naturaleza prevé para él desde 0 a 21 años.



## Las etapas intermedias

Estas etapas de crecimiento son el ritmo interior que permite a los niños desarrollarse y realizar sus conquistas físicas, psíquicas y afectivas. Si las conoces, las observas y te moldeas a ellas, existen muchas probabilidades de que puedas acompañar con serenidad a tu hijo para que sea como el árbol que crece y crece, después florece y finalmente da frutos que maduran, melocotones que toman un color rojizo y pueden ser recogidos y donados al mundo. Si el adulto desconoce estas leyes y no sabe cómo cuidar del árbol, no digo que éste no crezca, todos crecemos, pero quizás se convenza de ser un albaricquero (porque a la mamá le gustan los albaricokes), o quizás crea que es un avellano y se prepara para dar sus frutos en septiembre, en lugar de a principios de verano, frutea más tarde, o a lo mejor ni siquiera da frutos y resta con sus ramas desnudas.

Este es el esquema de los tres ciclos septeniales.



*Los tres ciclos septeniales: cómo crece un niño de 0 a 21 años*

bioenergéticos, además del cambio necesario en el estilo de vida familiar y el medio en el que habita el niño.

## **El problema de muchos niños de hoy: etiquetados como retardados o incontrolables por los adultos, se trata solo de seres heridos, sensibles e incomprendidos**

*Existe otro modo de ver las cosas.  
Hasta que alguien no nos muestra como mirar con otros ojos.*

PABLO PICASSO

He aquí una experiencia de Roberta:

### **La historia de Alexis: entre ángel y demonio**

A propósito de niños especiales, quiero contarte una bonita y significativa experiencia vivida con uno de los niños en acogimiento familiar. Alexis tenía por entonces 12 años. Con él probé de verdad lo que significa dejar salir la esencia de un niño gracias a la buena relación de empatía, o bien a causa de una relación desequilibrada, estimular sus mecanismos y encender su rabia y su indolencia. El comportamiento de Alexis se presentaba ambivalente: en su casa se comportaba como un ángel; en la escuela, como un *piccolo* diablo, es más, como un verdadero demonio.

En la escuela: puestas desencajadas a golpes, gritaba, escupía en las paredes, decía palabrotas a los maestros, intentos de fuga, agresividad verbal y física, tiraba sillas por los aires, ninguna colaboración y menos voluntad de aprender.

En el centro de acogida: se mostraba silencioso, reflexivo, colaborador y en actitud positiva; inventa juegos, crea objetos, se interesa por las cosas que hablamos durante la comida (nunca hemos tenido la televisión en el comedor), sus preguntas son siempre profundas, desea saber cómo están hechas las estrellas, a dónde vamos cuando morimos, por qué a veces se siente asustado y no consigue controlarse, qué sucede en su cuerpo cuando se enfada.

¿Por qué actitudes tan diferentes? Porque diferente era el modo de acercarse por parte de los adultos que se relacionaban con él. En

la escuela: no lo soportaban, había enseñantes que hasta le tenían miedo y lo denigraban frente a sus reacciones, lo marginaban, pretendían de él el mismo rendimiento escolar que el resto de la clase y si no lo conseguía, lo hacían sentir inferior. A menudo me llamaban por teléfono de la escuela pidiéndome de ir a recogerlo y llevármelo a casa porque resultaba «incontrolable» (con el mismo tono de quien pide por favor que le quiten el problema de encima y lo dejen trabajar tranquilo).

Había sido etiquetado como «el retardado» con necesidad de apoyo especial. En realidad, Alexis es un niño hipersensible que sus enseñantes no han llegado a comprender. Sé que esta afirmación puede parecer dura, pero es la pura verdad. Tener una licenciatura en la mano sin la sensibilidad para comprender las necesidades interiores del niño no es una solución al malestar de la sociedad actual. Por ello, más que una profesión, la enseñanza debe ser una verdadera vocación, y por desgracias, enseñantes sensibles no existen tantos.

Alexis necesitaba sentirse tranquilo, ser escuchado, comprendido y valorado. Para dirigirle a él, no podías utilizar tonos demasiado fuertes ni esquivos, debían ser calmos, dulces, mirarlo a los ojos y no culpabilizarlo jamás. En efecto, era muy sensible y creativo y tenía su propio *tempo* que si no respetabas, lo ponía nervioso, también por culpa de nefastas experiencias en los años escolares precedentes que lo habían marcado profundamente.

Lo hemos hecho así hasta que no tuvo necesidad de agredir para defenderse, hasta que empezó a sentirse seguro y respetado. Preguntándole qué cosas le gustaba hacer, cuáles eran las cosas que le interesaban, y partiendo de esto, no tuvimos dificultad para ganarnos su confianza y su estima. Conquistando poco a poco la seguridad en sí mismo, comprendió que él no era ninguna de las etiquetas que le habían colgado muchos de los adultos; colaboraba en los trabajos de casa, construía casetas de madera en el jardín, elaboraba aeromodelos con recortes de madera y enseñaba a los más pequeños, y hasta preparaba la *pizza*. También fueron disminuyendo con el tiempo los ataques de nerviosismo en la escuela, tratando incluso de comprometerse con sus enseñantes.

Cada niño lleva oculta en sí una perla:  
nos corresponde a nosotros, adultos,  
el abrir el caparazón dulcemente  
y con respeto, y PERMITIR QUE BRILLE.

Quiero subrayar que estos no son resultados extraordinarios. Son solo resultados que pueden alcanzarse por cualquier adulto o padre que –con empatía– comprenda qué necesita el niño o el adolescente y se plasma sobre la base de sus debilidades y sus virtudes. Esta es –vuelvo y repito– la vía rápida para criar un niño feliz y tranquilo; donde el punto de partida no es el adulto que decide racional y *egoicamente*, sino donde el adulto pone en primer plano la necesidad afectiva e interior del niño y se adapta a la maravillosa naturaleza innata en él y que está a la espera de su despertar.

## Últimas reflexiones según la naturaleza sobre el futuro de los niños

A veces se dice que se abandona el viejo camino por uno nuevo, se sabe lo que se deja atrás, pero no lo que te vas a encontrar.

Bien, nosotros sentimos que hoy todo progenitor tiene el deber de dejar atrás el viejo sendero para emprender una nueva vía, aquella sugerida por la mirada de los niños; aquella que permite arrojar luz sobre las propias sombras; aquella que nos permite convertirnos en personas maduras y conscientes de sí mismas; la que nos permite realizarnos y ser felices.

Solo así podemos tomar de la mano a nuestros hijos y guiarles hacia un futuro mejor, consciente y alegre. Su futuro.

Si observas la naturaleza de tu hijo,  
descubrirás que TU LIBERTAD, TU FELICIDAD  
Y TU MADUREZ son excelentes compañeras  
PARA SU CRECIMIENTO EN ARMONÍA.

## Los autores

### ROBERTA CAVALLO Y ANTONIO PANARESE

Escritores, autores de *Deja de reprimir a tu hijo*, el libro superventas con más de 10.000 ejemplares vendidos en Italia en tan solo dos meses desde su publicación, ocupando el primer puesto en la clasificación de libros más vendidos en los portales de ventas on line: *ibs.it* – Macrolibrarsi.it – *ilgiardinodeilibri.it*

Formadores especializados en la infancia según la naturaleza, orientadores para padres. Fundadores de BIMBI-VERI, la sociedad para el crecimiento feliz de los niños. Han gestionado durante cinco años un centro de acogimiento familiar para menores con problemas en colaboración con los servicios sociales de las ciudades de Turín, Casale Monferato, Leini y Viterbo.

Han dirigido en el centro de acogida una experiencia de «instrucción familiar» de tres años de duración, en la que los niños han sido seguidos en un recorrido educativo que prevé, por un lado, los contenidos de la enseñanza escolar prevista por las autoridades académicas, y por otro, la aplicación de una metodología en sintonía con la naturaleza del niño.

Han gestionado e impartido para la Región del Piemonte el curso de actualización *La vía natural: el desarrollo emocional del niño conforme a la naturaleza* para la formación de enseñantes de preescolar. Son los creadores de *Cómo criar a tu hijo de manera natural*, programa educativo completo dirigido a padres, enseñantes y profesionales que trabajan con la infancia, para aprender las leyes de la madre naturaleza a través del mapa para un crecimiento feliz de los niños de 0 a 21 años.

# Índice

<i>Cómo empezó todo. Nuestra historia.....</i>	<i>7</i>
<b>CAPÍTULO 0 - El mapa del crecimiento feliz (en 5 pasos) .....</b>	<b>13</b>
Todos los niños han nacido para se felices .....	15
<b>CAPÍTULO 1 - La fórmula para obtener la complicidad entre padres e hijos .....</b>	<b>21</b>
El problema: ¿por qué hoy en día es tan difícil criar un hijo?....	21
Las seis causas principales que hacen que el oficio de padre sea tan arduo y espinoso.....	23
La solución según la naturaleza: si eres padre, necesitas ser muy valiente .....	27
Cómo hacer que florezca lo que los niños llevan consigo de vida espiritual .....	30
Los principios perdidos para cultivar la educación conforme a la madre naturaleza.....	36
Cuando lo mejor es no hacer aquello que hacen todos.....	44
¿Cómo se hace para afrontar el NO con los niños? .....	45
Las siete indicaciones prácticas para no perder el rumbo en las situaciones cotidianas .....	48
Cuando mamá y papá se convierten en padres <i>Super Saiyan</i> ....	53
El núcleo mamá-niño: donde todo comienza .....	57
Le experiencia de Roberta con la cabrita Bruneta .....	57
<b>CAPÍTULO 2 - La fórmula para seguir los códigos de madre natura....</b>	<b>61</b>
Problema: las dificultades de los niños y las dificultades de los padres de hoy .....	61
Los siete principales problemas de los niños de hoy .....	63

Los cinco problemas principales de los padres de hoy .....	68
Solución conforme a la naturaleza: los códigos perdidos .....	71
Los tres ciclos septeniales: como criar un niño de manera natural desde 0 a 21 años .....	78
De 0 a 7 años: la fase egocéntrica de la imitación.....	81
De 7 a 14 años: la fase de la floración .....	85
De los 14 a los 21 años: la fase de la voluntad.....	86
La crisis de la adolescencia es falsa.....	87
La madurez de los 21 años .....	89
¿Por qué un niño pierde la confianza? .....	90
Sugerencias prácticas para preservar la confianza y respetar la autenticidad en el niño .....	92
Autoestima: qué inhibe al niño en su creatividad y fantasía .....	95
Roberta te cuenta cuatro experiencias .....	101

### **CAPÍTULO 3 - La fórmula tener a tu hijo en buenas condiciones de salud.....109**

Problema: hoy consideramos la enfermedad como algo normal..	109
Solución conforme a la naturaleza: cómo nace la enfermedad en los niños... (y otras cosas) .....	112
El sentido simbólico de la enfermedad en el niño y el ligamen con el ambiente que lo rodea.....	114
Los quince factores que influyen sobre la salud física y emotiva del niño .....	117
Las siete reglas generales en caso de enfermedad .....	118
El poder de las palabras y de las historias para resolver pequeñas y grandes molestias.....	120
¿Cuánto pesa tu enfermedad? ¿Y la de tu hijo? .....	122
La experiencia de Roberta: otros casos prácticos .....	127

### **CAPÍTULO 4 - La fórmula para garantizar a tu hijo el alimento adecuado.....143**

Problema: hemos olvidado la alimentación que la naturaleza ha previsto para nosotros.....	143
La solución de la naturaleza: conocer las causas alimentarias de las enfermedades.....	145
Las verdaderas consecuencias de los alimentos contra natura sobre tu cuerpo y el de tus hijos .....	154
Los nueve falsos mitos de la alimentación .....	155
¿Por qué los niños y los muchachos no comen fruta ni verdura? .....	161
Las ocho indicaciones alimentarias para tu pequeño .....	162
Los dieciocho beneficios del batido de fruta para niños y adolescentes.....	165
Entonces ¿qué puedo comer.....	168
Las líneas maestras de la naturaleza para mamás y papás .....	170
 <b>CAPÍTULO 5 - La fórmula para vivir desde la consciencia.....</b>	<b>173</b>
Problema: nos hemos olvidados de ser felices y de disfrutar de la vida.....	173
La solución de la naturaleza: la vía rápida para la madurez y la felicidad .....	178
El gran error sobre los sentimientos y las emociones.....	182
La herida de la familia de origen: cómo pasar de una personalidad infeliz a la autenticidad serena y dichosa .....	187
Los siete peldaños para alcanzar la armonía en la pareja.....	190
El problema de muchos niños de hoy: etiquetados como retardados o incontrolables por los adultos, se trata solo de seres heridos, sensibles e incomprensidos .....	195
Últimas reflexiones según la naturaleza sobre el futuro de los niños .....	197
 <i>Acceso inmediato al mapa para una crianza feliz.....</i>	<i>198</i>
<i>Agradecimientos .....</i>	<i>199</i>
<i>Los autores .....</i>	<i>200</i>

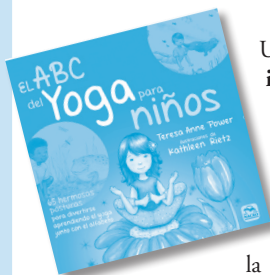


A blank, lined page from a spiral-bound notebook. The page is white with light blue horizontal ruling. The spiral binding is visible on the left edge. The word "Apuntes" is written in the top left corner.

## Colección «Macro Junior»

TERESA ANNE POWER - KATHLEEN RIETZ

### *El Abc del Yoga para niños*



Una idea nueva y una **forma innovadora para iniciar a los niños en el yoga** clásico a través del aprendizaje del alfabeto con ilustraciones bellas y llenas de color y con textos sencillos y delicados.

“A” como árbol o avión, “B” como barco o bebé feliz, “C” como cobra o cisne y así hasta la “Z” de zafiro. En este libro el niño aprende el alfabeto y las posturas del yoga al mismo tiempo. Algunas de las posturas son muy divertidas, otras tal vez un poco más difíciles, pero todas permiten obtener beneficios a nivel psíquico, mental y espiritual.

#### **Con este libro los niños pueden:**

- descubrir el yoga, una antigua disciplina apta para todos;
- aprender el alfabeto;
- divertirse leyendo las explicaciones claras y sencillas;
- jugar imitando las posturas de cada ilustración;
- convertirse en niños más tranquilos y más abiertos;
- desarrollar la coordinación, la concentración, la fuerza y la fantasía;
- introducir una actividad sana en la vida diaria;
- compartir un momento especial con los padres.

© 2017 Macro Ediciones



## Colección «Macro Junior»

KRISTEN FISCHER – SUSI SCHAEFER

### 123 Animal Yoga

Me divierto y aprendo los números y el yoga con los animales



¿Qué podría ser más divertido para los niños que saltar como una rana, deslizarse como una serpiente y rugir como un león, todo mientras se aprende una habilidad saludable y fortalecedora?

**123 Animal Yoga** es una encantadora aventura de posturas de yoga para niños de cuatro a ocho años. Los lectores jóvenes se unirán a nuestra heroína Lyla mientras aprende diez poses de yoga con sus amigos animales, recibiendo consejos útiles de cada animal que encuentra y aprendiendo los números al mismo tiempo.

**Usando la rima y el conteo** para facilitar la memorización, aquí hay un libro imaginativo que combina los beneficios del yoga con el amor natural de los niños hacia los animales para crear un viaje mágico de aprendizaje que padres e hijos pueden disfrutar juntos.

#### Con este libro los niños pueden:

- descubrir el yoga, una antigua disciplina apta para todos;
- aprender los números;
- jugar imitando las posturas de cada ilustración;
- convertirse en niños más tranquilos y más abiertos;
- desarrollar concentración, fuerza y fantasía;
- introducir una actividad sana en la vida diaria;
- compartir un momento especial con los padres.



© 2018 Macro Ediciones

ROBERTA CAVALLO y ANTONIO PANARESE

# Deja de reprimir a tu hijo

**PARA SABER EDUCAR A LOS NIÑOS Y TOMAR LAS DECISIONES ADECUADAS NO HACE FALTA LEER MUCHOS LIBROS, BASTA SOLO CON APRENDER A LEER A NUESTROS PEQUEÑOS. EN ELLOS ESTÁ TODO LO QUE NECESITAMOS SABER.**

La comprensión de las leyes de la naturaleza contenidas en este libro es todo cuanto necesitas para criar a tu hijo de forma feliz y sana.

Léelo y descubrirás:

- El mapa para un crecimiento feliz que te guiará cotidianamente para tomar las decisiones adecuadas en la crianza de tu hijo desde 0 a 21 años.
- Un manual de instrucciones para entender a los niños y a los adolescentes a través de 5 factores que influyen en todos los ámbitos de la vida.
- La presentación de más de 30 casos prácticos: desde los cólicos a los resfriados, de los caprichos a los continuos desplantes, de las dificultades con los deberes a la continua necesidad de llamar la atención, además de la otitis, la tos, las pesadillas nocturnas o los celos.

Este es el libro que cambiará para siempre tus ideas sobre la crianza de los niños: te ayudará a disipar todas las falsas creencias y condicionamientos, y despejar cualquier duda de cómo criar a un niño feliz.

**Todos los niños han nacido para ser felices  
Y todos los adultos para ser padres felices**

