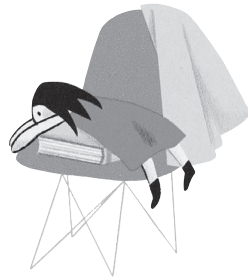


NAGISA TATSUMI

EL ARTE DE ORDENAR PARA NIÑOS

*Cómo el orden desarrolla las capacidades
de los más pequeños*



Duomo ediciones

Barcelona, 2017

Título original: *Kodomo wo Nobasu Okatazuke*

© 2005, Nagisa Tatsumi

Edición en español gracias al acuerdo con IWASAKI PUBLISHING CO., Ltd,
a través de Japan UNI Agency, Inc., Tokio

© 2017, de la traducción: Daruma serveis lingüístics, SL

© 2017, de esta edición: Antonio Vallardi Editore S.u.r.l., Milán

Todos los derechos reservados

Primera edición: mayo de 2017

Duomo ediciones es un sello de Antonio Vallardi Editore S.u.r.l.
Av. del Príncep d'Astúries, 20, 3º B. Barcelona, 08012 (España)
www.duomoediciones.com

Gruppo Editoriale Mauri Spagnol S.p.A.
www.maurispagnol.it

ISBN: 978-84-16634-59-0

Código IBIC: DN

DL B 8849-2017

Composición:
Grafime

Impresión:
Grafica Veneta S.p.A. di Trebaseleghe (PD)

Impreso en Italia

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización por escrito de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento mecánico, telepático o electrónico –incluyendo las fotocopias y la difusión a través de internet– y la distribución de ejemplares de este libro mediante alquiler o préstamos públicos.

ÍNDICE

PRÓLOGO	
¿POR QUÉ ORDENAR?	9
ANTES DE EMPEZAR	
BASES NECESARIAS PARA PODER ORDENAR	11
A los niños no les gusta ordenar	13
¿Un niño que no es capaz de ordenar se está portando mal?	14
Nada de amenazas	15
¿Por dónde empiezo?	16
¿Por qué ordenar es tan importante?	18
El orden es uno de los pilares del ser humano	19
Niños que saben manipular los objetos que les rodean	20
Niños que sepan vivir en sociedad	22
Niños que lleven una vida activa	26
Junto a los niños	29
La importancia del orden	30

CAPÍTULO 1**ANTES DE PEDIRLES QUE ORDENEN,
LOS PADRES DEBEMOS GUIARLOS**

33

Antes de pedirles que ordenen

35

Es mejor dividir el proceso

36

Los tres pasos del proceso del orden

40

Los padres debemos actuar como guías (con ellos)

41

Otros detalles que debemos determinar los padres

45

La autonomía a los 10 años

55

A partir de 10 años: permitir que sean autónomos

59

Resumen del capítulo 1

61

La experiencia de comprar por sí mismos

62

CAPÍTULO 2**ASÍ TIENEN QUE VER LAS COSAS LOS NIÑOS
EN SU HABITACIÓN**

65

Dividamos el cuarto del niño por sectores

67

Cada cosa en su sitio y un número determinado

de cosas

68

¿Dónde guardamos las cosas?

70

Cómo decidir en cada caso

71

Resumen del capítulo 2

93

¿Cuándo hay que recoger: «ahora» o «después de...»?

95

Recoger con los amigos cuando vienen a jugar

98

CAPÍTULO 3**EL ORDEN DE LA VIDA EN FAMILIA**

101

¿Qué significa vivir en familia?

103

El día a día fluye

105

Lo que podemos y no podemos hacer

106

Los niños que piensan en los demás

no causan problemas

108

A partir de los 10 años hay que desempeñar un papel activo en el hogar	110
El orden de la vida en familia	111
Recoger la mesa: la comida no se acaba con el último bocado	112
Recoger el salón: el lugar para todos, no solo para mí	115
Recoger la zona de baño: piensa en la persona que la usará después	120
Recoger el resto del baño: el espacio de la casa que siempre está en uso	121
Recoger la colada: vestirse por las mañanas puede ser un placer	124
Recoger el recibidor: la primera impresión del hogar debe ser impecable	126
Recoger el lavabo: sin rastro de suciedad	130
Animar a los niños a que participen en la limpieza de la casa	132
Resumen del capítulo 3	139
<i>Empezar el día con la limpieza</i>	140
CAPÍTULO 4	
¿QUÉ HACEMOS CON LA HABITACIÓN DE LOS NIÑOS?	143
Argumentos a favor y en contra de que los niños tengan habitación propia	145
La habitación propia como requisito para el desarrollo de la individualidad	146
Una casa y una habitación son lo mismo	149
La habitación como expresión del yo del niño	151
¿Cuándo y en qué lugar tenemos que darle su espacio?	152
Cómo hacer una habitación infantil	154
Hasta los 3 años: al lado de mamá	155

A partir de los 3 años: una habitación junto a la sala de estar	159
A partir de los 6 años : el porqué de un cuarto para un niño	163
A partir de los 10 años: hacer que gestione su espacio por sí mismo	173
Resumen del capítulo 4	177
<i>¿Qué hacer cuando los niños piden que les compremos cosas?</i>	178
<i>La influencia de los abuelos</i>	182
<i>¿Qué hacemos con las cosas que nos regalan?</i>	185
<i>¿Qué tipo de madre o padre quiero ser?</i>	188
12 MESES PARA APRENDER A RECOGER	193
Abril	196
Mayo y junio	197
Julio y agosto	198
Septiembre	199
Octubre y noviembre	199
Diciembre	199
Enero y febrero	200
Marzo	200
EPÍLOGO	203

PRÓLOGO

¿Por qué ordenar?

El libro que tienes en las manos habla de «ordenar». Por supuesto presenta técnicas concretas de cómo ordenar y explicadas de forma sencilla. Pero no se limita a cómo hacerlo.

El primer capítulo gira entorno al papel que podemos tener los padres como «guías» a la hora de introducir al niño en el arte de recoger sus cosas en vez de enfadarnos y reñirles u ordenarles que las recojan de inmediato cuando descubrimos que está todo desperdigado por el cuarto. Y esto es así porque, por más que les exijamos que recojan, los niños no tienen la habilidad de hacerlo porque todavía no han aprendido cómo.

El segundo se fija en los objetos que llenan el cuarto del niño, su territorio, sus dominios; cómo son, de qué tipo, y cómo clasificarlos para que ordenarlos y mantenerlos en su sitio sea más sencillo. Es fundamental que sea el niño quien tome conciencia de que aquellas son

sus cosas y de que tenerlas ordenadas es una tarea que le corresponde.

El tercer capítulo desplaza el foco de atención al resto de la casa, a los territorios comunes, y va desgranando uno a uno (salón, cocina, etc.) el papel que el niño puede jugar en el esfuerzo colectivo de tenerlos recogidos.

El cuarto toma distancia de la idea de recoger cosas concretas para reflexionar sobre «el cuarto del niño» desde un punto de vista más conceptual. Hasta qué punto y para qué es necesario que tenga su espacio, y cuándo y de qué manera debemos los padres acceder a él para comprobar su estado.

Como verás por este recorrido por los principales contenidos de cada capítulo, a través del ejercicio de ordenar, padres e hijos aprenden no solo técnicas sencillas para conseguir tener la casa recogida sino, y en mi opinión más importante, a reflexionar sobre asuntos como la forma en que tratamos los objetos y como respetamos a los miembros de nuestra familia. El verdadero objetivo de este libro es que descubras por ti mismo estos elementos y puedas incorporarlos en tu vida diaria.

Te invito a empezar a leer por donde más te interese, donde puedas o donde quieras.

Nagisa Tatsumi

ANTES DE EMPEZAR

Bases necesarias
para poder ordenar



A los niños no les gusta ordenar

A partir de los 2 años más o menos, los niños empiezan a preguntarse qué querrán decir las palabras «ordenar» y «recoger» que tantas veces oyen decir a sus madres.

«Vamos a ordenar antes de comer.»

«La habitación está hecha un desastre, ¿la ordenamos?»

«Tenemos visita, recoge esto.»

Y, por supuesto, los gritos del tipo:

«¿Cuántas veces tengo que repetírtelo? ¡Recoge de una vez!»

Pero a los niños no les gusta ordenar. Tampoco es que a los adultos nos entusiasme, en general, pero en el caso de los pequeños el rechazo es evidente. En cambio, cuando se ponen a sacar juguetes, coger un plato para servirse una merienda que les gusta, alinear cubos y palas para jugar en la arena o elegir la ropa que quieren ponerse del armario, esto no ocurre. Y es que el acto de «sacar» no conlleva la misma carga negativa a sus oídos.

A veces creo que los seres humanos no tenemos el comportamiento de ordenar grabado en los genes. El acto de sacar implica la satisfacción de una necesidad

o un deseo, algo que el hecho de recoger, guardar u ordenar no comparte. Por lo tanto, solo me queda pensar que el impulso de ordenar es algo que nuestras madres han ido grabando en nuestras mentes a base de regañinas.

Por todo esto, cuando a un niño aún no se le ha enseñado a ordenar, no se trata tanto de que «no pueda» hacerlo como de que aún no sepa cómo. Y en consecuencia no deberíamos decir que a los niños no se les da bien ordenar, sino simplemente que no entienden cómo funciona el proceso.

¿Un niño que no es capaz de ordenar se está portando mal?

Ningún niño sabe ordenar correctamente sus cosas de buenas a primeras. Partiendo de esa base, a ellos no les molesta ni les pone nerviosos que algo esté «hecho un desastre» (desde el punto de vista de sus padres), por lo que no podemos considerar que un niño que no ordena se esté portando mal o sea rebelde. De hecho, se trata de un comportamiento normal, y cuando nos limitamos a ordenarles que recojan u ordenen algo sin añadir ninguna instrucción más, lo único que estamos haciendo es confundirlos.

Un niño no se merece que le digan que es «malo» solo porque deja las cosas tiradas, pero es un error recoger en su lugar creyendo que aún no está preparado o pensando que acabaremos antes si lo hacemos nosotros directamente.

Tenemos que enseñarles a ordenar igual que les enseñamos a hablar, a sujetar una taza o a cortar con unas

tijeras. Aunque pueda resultar algo cansino, la única manera de conseguir que los niños ordenen es hacerlo con ellos paso a paso hasta que aprendan y sean capaces de recoger solos.

Nada de amenazas

Sería estupendo que existieran unas palabras mágicas que consiguieran que los niños aprendieran a ser ordenados de la noche a la mañana, a golpe de abracadabra. Por desgracia no las hay, y alguna vez yo misma he terminado amenazando a mis hijos con tirarles todas sus cosas si no ordenaban el desastre de su cuarto, o diciéndoles que no podrían subir al piso de arriba hasta que recogieran el salón (su habitación está en el segundo piso, por cierto).

Mi marido suele ir al grano en estos casos:

«Si no cuidas tus cosas (en otras palabras, las mantienes ordenadas), no te compraré nada más.»

También tengo una conocida que amenaza a su hijo con que vendrá el Gran Buda y se llevará todo lo que no esté en su sitio. Por lo visto, cuando era pequeño fueron a visitar la estatua del Gran Buda de Kamakura y al niño le impresionó mucho. Solo imaginarse que el gigantesco Buda podía aparecer en su casa resultaba para él amenaza suficiente.

En mi casa hubo una época en la que nos inventábamos monstruos para cada caso concreto: teníamos «el devorapitos», un monstruo que se les iba a comer el pito si se ponían a correr desnudos por casa después del baño, y también «el quemador», que les provocaría quemaduras si se acercaban demasiado a la chimenea,

pero nunca se nos ocurrió crear una alternativa similar para fomentar el orden.

La razón es muy sencilla: la amenaza de que sus juguetes se romperían solos si no los recogían no resultaba creíble, y decirles que desaparecerían si no los ordenaban tampoco parecía preocuparles en exceso.

Todo esto nos llevaba a las amenazas clásicas: «te los voy a tirar», «no te compraré nada más», «te quedas sin merendar», «no verás la tele hasta que recojas», etc. Sin embargo, en el fondo ninguna de estas amenazas soluciona el problema, ya que los niños no están ordenando porque haya salido de ellos, sino para evitar el castigo prometido. Es más, con las amenazas solo conseguimos que ellos aprendan a disimular en lugar de ordenar de verdad, con lo que muchas veces se limitan a coger las cosas del suelo y apilarlas sobre la mesa, sin más, o bien a meterlas todas en un cajón o en el armario tal y como van cayendo.

Las amenazas de castigo solo son justificables, como último recurso, en los casos en los que un niño que ya sabe ordenar como es debido se niegue a hacerlo. Desde luego, no sirven para que aprendan cómo hacerlo.

¿Por dónde empiezo?

Ya que hemos establecido que no existe una fórmula mágica, a los padres no nos queda más remedio que hacer de tripas corazón e inculcarles el hábito del orden. El problema es por dónde empezamos.

Tengo una amiga que no sabe cómo enseñarle a ordenar a su hijo porque ella misma es tan desorganizada que de hecho necesitaría que le enseñaran a ordenar a

ella primero. Está convencida de que es imposible que su hijo sea capaz de aprender a ser ordenado con una madre como ella.

En parte tiene razón: si los padres no saben hacer algo, difícilmente se lo van a poder enseñar a sus hijos, pero, aunque como personas se nos dé mal algo, como padres que somos hay muchas cosas que podemos ir aprendiendo sobre la marcha.

Por ejemplo, es normal que relajemos nuestras formas en la mesa cuando estamos en familia o con amigos, pero cuando tenemos a nuestros hijos sentados a la mesa tratamos de inculcarles que se comporten y utilicen bien los cubiertos. Al mismo tiempo, somos más cuidadosos con lo que hacemos para evitar que los niños nos echen en cara que no seguimos nuestras propias indicaciones. Antes de enseñarles a usar bien los cubiertos deberíamos comprobar que nosotros también los estamos usando como corresponde.

De igual forma, si les pedimos que no dejen nada en el plato, hay que predicar con el ejemplo, porque lo primero que van a hacer ellos es fijarse en cómo lo tenemos nosotros.

La conclusión es que corregimos nuestro propio comportamiento a base de ir corrigiendo el de nuestros hijos. En numerosas ocasiones matamos dos pájaros de un tiro y aprendemos al mismo tiempo que les enseñamos a ellos. El caso del orden no es diferente, por lo que, si queremos enseñar a ordenar a nuestros hijos, antes tenemos que aprender a hacerlo nosotros.

¿Por qué ordenar es tan importante?

Esa es la pregunta que deberíamos hacernos todos antes de empezar. ¿Por qué es importante mantener el orden?

Seguro que lo primero que nos viene a la cabeza son razones del tipo «me da vergüenza que alguien vea este desorden» o «dejar la ropa sucia tirada por casa es desagradable». Pero ¿por qué pensamos así? Vamos a intentar enfocarlo desde el punto de vista de las tareas del hogar: todos tenemos un amigo o amiga que no es muy bueno cocinando, pero es algo que justificamos porque no todo el mundo puede ser bueno en todo y cada persona tiene unas habilidades que la caracterizan y diferencian de las otras.

En cambio, cuando visitamos a un amigo o conocido y atisbamos una habitación desordenada desde la entrada o nos confundimos con el baño y abrimos la puerta de algún trastero desordenado o un armario con la ropa sin doblar, es como si de pronto le clasificáramos en una categoría diferente de personas.

Y es que, por algún motivo, la falta de orden nos hace dudar de los principios de la persona desordenada.

La importancia del orden puede explicarse también desde el punto de vista de la salud (o los problemas que puede acarrear el polvo acumulado), la comodidad (la ropa sin doblar se queda arrugada y luego hay que plancharla), o la prevención de problemas innecesarios (dejar las facturas tiradas por cualquier parte facilita que nos olvidemos de ellas). Existe, sin embargo, una razón más importante que mencionaré inmediatamente.

El orden es uno de los pilares del ser humano

Para mí, ordenar no se limita a dejar cada cosa en su sitio y mantener la casa limpia y pulcra.

A diferencia de otros animales, los seres humanos utilizamos objetos que nos ayudan a vivir: somos animales sociales que nos sentimos instintivamente inclinados a vivir en compañía de otras personas, con un cuerpo con manos y pies que podemos utilizar a nuestro favor. No somos solo cerebro y raciocinio, y eso es precisamente el factor que nos hace humanos.

Cuando hablamos de ser capaces de ordenar, estamos haciendo referencia a la capacidad de dominar tres características esenciales como personas: *saber manipular correctamente* los objetos que nos rodean, *saber convivir con otras personas* y *saber llevar una vida activa*.

Dicho de otra forma, cuando pensamos que queremos hijos ordenados, que sepan limpiar y guardar las cosas, en realidad queremos hijos que dominen los puntos clave que les permitirán llevar una vida plena y feliz en sociedad. De ahí la importancia de que les inculquemos el hábito del orden desde pequeños.

Cuando visitamos una casa desordenada, solemos fingir que no lo hemos visto o que no es para tanto porque no podemos evitar sentir que hemos visto algo que no debíamos. ¿No será que instintivamente dudamos de si esa persona ha interiorizado las bases que nos hacen humanos?

Niños que saben manipular los objetos que les rodean

Vamos a profundizar un poco más en la capacidad de manipular los objetos que nos rodean, uno de los tres componentes básicos del orden.

Vivimos rodeados de objetos, sobre todo en el mundo moderno, donde la cantidad de cosas que tenemos ha aumentado muchísimo. No sería exagerado afirmar que cada uno de nosotros podemos llegar a manipular miles de cosas en nuestra vida, sin que se trate ni de regalos ni de objetos realmente necesarios para vivir; son simplemente cosas que hemos elegido porque hemos considerado que las necesitábamos, o que nos hacían felices.

En estos tiempos de abundancia el mundo se ha convertido en un entorno colmado, y necesitamos una cierta habilidad para interactuar bien con los objetos si queremos poder habitar en él.

El orden va más allá de guardar, doblar o colocar cosas de determinada manera. Sobre todo en estos tiempos, necesitamos ser capaces de discernir si conservamos o tiramos algo o dónde podemos colocarlo para que nos resulte más fácil utilizarlo o volver a reubicarlo una vez usado, o si tenemos demasiadas cosas o muy pocas. El orden es la estrategia que nos permite tomar una decisión en cada uno de estos casos y ser conscientes de nuestra relación con las cosas.

No hay más que fijarse en el dicho popular según el cual podemos saber cómo es una persona por cómo coloca los libros en sus estanterías; o en las palabras de Brillat-Savarin, jurista francés del siglo XVIII, que escribió el primer tratado de gastronomía del mundo, en el que

afirmó que era capaz de adivinar la personalidad de una persona solo con ver cómo comía. En el caso del orden ocurre lo mismo: dime qué cosas tienes en casa y te diré quién eres.

Resumiendo, estos son algunos ejemplos de lo que podemos conseguir a través del orden:

- **Ser responsables de nuestras propias cosas**

A nosotros nos corresponde organizar nuestras cosas, y ese proceso puede ayudarnos a conocernos mejor como personas.

- **Saber diferenciar entre lo que necesitamos y lo que no**

La capacidad de diferenciar no se limita solo a determinar qué objetos son necesarios y cuáles no: tener las ideas claras al respecto también nos ayudará a la hora de tomar otras decisiones, inevitables en la vida. Si practicamos y aprendemos desde pequeños a realizar esa distinción, con el tiempo adquiriremos la capacidad de juzgar mejor nuestro entorno.

- **Saber cuál es la cantidad justa de algo para nosotros**

Tener muchas cosas no significa ser más rico: el más rico es el que tiene la cantidad de cosas justas. Ese dato podemos determinarlo si sabemos la cantidad de cosas que somos capaces de mantener en orden en nuestro cuarto o nuestra casa. Dicho de otra manera: el orden nos ayuda a comprender si tenemos demasiadas cosas.

- **Las cosas no son para tenerlas, sino para usarlas**

Cuando sabes mantener el orden en tus cosas como es debido, también sabes aprovecharlas y darles una utilidad práctica. Por ejemplo, si dejamos las tijeras tiradas por ahí perderemos el tiempo buscándolas cuando las necesitemos. Lo mismo con la ropa guardada de cualquier manera en el armario. Además, los objetos que utilizamos con regularidad no solo deberían estar ordenados de modo que resulten fáciles de localizar, sino también fáciles de volver a colocar en su sitio. A medida que ponemos en práctica estos sistemas también aprendemos cuál es la manera más efectiva de usar las cosas.

Niños que sepan vivir en sociedad

El siguiente punto clave que fomenta el orden es la capacidad de interactuar con otros miembros de la sociedad. Huelga decir que tenemos que vivir en compañía de otras personas, aunque no nos guste, empezando por la familia, hermanos, padres, esposos, hijos... y luego la gente que vemos todos los días: vecinos, compañeros de estudios, del trabajo, etc. Para muchos la convivencia no solo no es algo deseable, sino que les resulta un fastidio, pero no les queda más remedio que gestionarla lo mejor posible para vivir como personas.

Existe una expresión que afirma que «la familia es una sociedad en pequeño», algo con lo que yo estoy de acuerdo, ya que de niños aprendemos cómo relacionarnos con el exterior conviviendo primero con nuestros padres y con nuestra familia directa. Es también en casa

donde aprendemos que interactuar con otras personas puede proporcionarnos felicidad.

Pero en casa, además de interactuar con las personas, hacemos lo propio con los objetos, tanto si compartimos su uso con otros miembros de la familia como si nos pertenecen a nosotros.

Tal vez deberíamos pensar si, dentro de la familia, la manera de ordenar debería responder por una parte a cómo debemos comportarnos cuando estamos en casa y, por otra, a cómo interactuamos con los objetos que encontramos en ella.

Intentemos resumir:

- **Adivinar la voluntad del otro en la convivencia**

Cuando la madre le pide al niño que ordene, este entiende rápidamente que su deseo es ese: que recoja. En cambio, si lo expresa de otra forma, comentando solamente que «el cuarto está hecho un desastre», al pequeño le puede surgir la duda en un principio, aunque pronto aprenderá que ahí también está implicado que debería recoger. Esta capacidad para saber leer entre líneas no aparece de un día para otro: es fruto de interacciones concretas entre padres e hijos y el proceso de ordenar puede ayudar a desarrollarla.

- **Saber transmitir a otros lo que queremos**

Es frecuente que el niño proteste y afirme que «todavía está jugando» cuando la madre le pide que recoja sus juguetes, y muchas veces la madre no sabe distinguir si lo dice porque de verdad no quiere

dejar el juego a medias o simplemente porque no le apetece ponerse a recoger. Pongamos por ejemplo que hablamos de unos bloques de construcción. En lugar de limitarse a decir «todavía estoy jugando», el niño podría expresar sus deseos de forma más clara: «¿Puedo dejar estos bloques puestos aquí para continuar después?». Así, la capacidad para establecer una comunicación clara con otros es otra habilidad que puede ser potenciada por el orden.

- **Pensar en los demás**

Esta capacidad puede evolucionar desde ser conscientes de algo simple, como «si dejo mis juguetes tirados en el salón sin recoger puedo molestar a mi familia», hasta un más evolucionado «no debería sentarme en el suelo del tren porque molesto a los demás pasajeros». Normalmente, nuestro objetivo es educar a niños para que sean considerados con los que les rodean, y hacerles ordenar con ese motivo en mente es una excelente manera de fomentar ese comportamiento hasta que se convierta en hábito para ellos.

- **Saber respetar el espacio de los demás**

Aunque la casa es un lugar que utiliza toda la familia, cada miembro de la misma cuenta con su propio espacio, aunque es posible que los niños más pequeños compartan un espacio común con los padres y jueguen en él, por ejemplo, en el salón. Este último punto es importante: por pequeño que sea el espacio, deberíamos proporcionar al niño uno propio para dejar sus juguetes, libros o útiles escolares.

El problema viene cuando se dejan los juguetes tirados por el suelo, ocupando una zona que se comparte con otros miembros de la familia. En estos casos la excusa de «este es mi rincón y hago lo que quiero con él» no es válida, y el niño debe aprender que su rincón y su orden son su responsabilidad. También hay que hacerle comprender que si empieza a dejar juguetes fuera de su espacio designado está molestando al resto de miembros de la familia, que no pueden usar el salón como quisieran.

Que sea una habitación de todos no le da derecho a hacer lo que quiera con ella, por lo que debe esforzarse por mantener su rincón ordenado, para que todos puedan disfrutarla por igual. Así aprenderá también a mostrar consideración hacia los otros.

- **Saber qué nos corresponde hacer en la convivencia**

Estos dos últimos puntos se encuentran relacionados entre sí. A través del hábito de ordenar sus propias cosas dentro del entorno familiar, el niño asume que debe comportarse de igual forma con otras personas, actuando por su cuenta cuando se trata de sus asuntos y sin buscar ni depender de la ayuda de nadie. Y mejor aún si además comprende que si todo un grupo usa ciertas cosas, él forma parte de ese grupo. Aunque estas no le pertenezcan, también le corresponde encargarse de que estén ordenadas y cuidadas.

Niños que llevan una vida activa

Para terminar, vamos a analizar el último de los puntos clave: llevar una vida activa.

En el mundo actual, se nos ha facilitado mucho el poder aprender y comprender cosas solo con nuestra mente. Por ejemplo, ya no hace falta que recorramos bibliotecas en busca de información o que experimentemos algo por nosotros mismos para conocerlo, ya que internet nos ha facilitado el acceso a datos de todo tipo, desde consejos de belleza hasta técnicas impartidas por profesionales. Es tal la cantidad de información concreta y de explicaciones paso a paso disponibles en la red que hemos llegado a un punto en el que la sociedad considera que la persona que no aprovecha esa fuente de información e intenta aprender las cosas a base de prueba y error, con la probabilidad de fracasar en el intento, es poco más que un idiota.

No niego que se trata de un sistema muy práctico y digno de agradecer, pero es preocupante que los niños se acostumbren a ejercitar únicamente la mente, sin moverse apenas.

¿Acaso para dominar correctamente una técnica no es necesario un proceso que implique intentarlo, fracasar, analizar lo que has hecho mal, volverlo a intentar y así una vez tras otras hasta alcanzar el resultado deseado? Hay descubrimientos a los que solo se llega después de poner en práctica con el cuerpo algo que la cabeza ha ideado, y otros en los que es el análisis mental de lo que se ha hecho lo que nos lleva al mismo. En cualquier caso, la mente no debería prescindir del cuerpo y viceversa: es importante ejercitar ambas cosas sin

concentrarnos excesivamente en una u otra para poder llevar una vida sana.

Yo soy de la opinión de que ejercitar el cuerpo ayuda a ejercitar la mente. Precisamente porque estamos en un mundo en el que podemos prosperar fácilmente solo con la segunda, creo que es primordial que enseñemos al niño (y nos lo apliquemos a nosotros mismos como adultos) la importancia de las tareas activas.

A través de una tarea como es ordenar, que nos obliga a movernos para completarla, es posible adquirir una comprensión instintiva de los siguientes factores:

- **Lo importante es el proceso, no el resultado**

Cuando el niño cree que «ordenar» significa cumplir el objetivo de «dejar limpia la habitación», ese es el único resultado que tratará de conseguir, por lo que podrían encargárselo a un profesional de la limpieza y ahorrarse el esfuerzo. No obstante, en realidad «ordenar» consta de varios procesos que, a mi modo de ver, pueden resultar muy entretenidos.

Cuando el niño entiende el proceso, todo le resulta más satisfactorio. Por ejemplo, si ayuda a preparar la comida, ya sea batiendo huevos o lavando verduras, estará más conforme acabándose el plato que de otra forma.

En general, las personas vivimos vidas más plenas cuando sabemos apreciar los procesos que implican nuestros actos.

- **Lo que debe hacerse ahora, se hace**

La motivación es un factor clave. Es evidente que los niños quieren hacer cuanto antes lo que les pa-

rece divertido, mientras que las tareas más fastidiosas les echan atrás. Sin embargo, los niños deben ser conscientes de que, cuando se les pide que ordenen algo, hacerlo de inmediato es la opción más sencilla para ellos, además de la más satisfactoria.

- **Completar una tarea resulta satisfactorio**

Cuando un niño se pone a ordenar algo, la reacción más habitual es hacer lo justo para terminar cuanto antes y liberarse. Sin embargo, deberíamos hacerle entender que si hace un esfuerzo extra, además de liberarse obtendrá la satisfacción de haber completado un trabajo bien hecho.

¿No es mucho más agradable ver un cuarto con todo bien ordenado y en su sitio que con las cosas colocadas un poco al buen tuntún?

- **Mantenernos activos es bueno para el espíritu**

En mi opinión, tanto ordenar como las demás tareas del hogar nos proporcionan una oportunidad para mantenernos activos y relajar la mente. En mi caso, por ejemplo, me gusta dedicarme al jardín cuando me siento mentalmente cansada de tanto trabajar. Ocuparnos de una tarea inmediata, física y que no requiere reflexión previa nos permite recuperar la flexibilidad mental. Es importante que los niños aprovechen el tiempo de ocio con algún juego o actividad física, aunque es innegable que combinar juego con responsabilidad en estas actividades les proporciona una mayor capacidad de adaptación y una mayor riqueza espiritual.

Junto a los niños

Si enfocamos la tarea de ordenar desde este punto de vista, por muy fastidiosa que resulte, deberíamos procurar realizarla en compañía de nuestros hijos. De hecho, a mí nunca se me había dado bien el orden: ni cuando era pequeña, ni cuando vivía sola, ni cuando me casé. Le tenía tanta manía que siempre lo mencionaba como la tarea del hogar más fastidiosa para mí, pero resultó que mi marido era un hombre muy ordenado, así que empecé a habituarme a mantener las cosas en su sitio por él.

Cuando tuve a mi primer hijo quise que, en cuanto tuviera uso de razón, fuera un niño versátil y capaz de organizarse solo en las actividades diarias y, poco a poco, noté que yo iba modificando mis hábitos para darle un mejor ejemplo. Los hijos hacen que redescubramos el mundo a través de sus ojos, y la forma de ordenar no es una excepción a eso.

No deberíamos pedir a los niños que ordenaran porque es un deber que les corresponde, sino porque les ayuda a aprender a relacionarse con los objetos y a convivir armoniosamente con ellos. Cuando fui consciente de esto, yo también empecé a «saber ordenar».

Obviamente, aún no he llegado al punto en el que pueda decir «me encanta el orden», pero estoy satisfecha con lo que he logrado. Nuestra naturaleza es la que es y no es posible cambiar lo que nos gusta y lo que no. El objetivo no es que el orden nos guste, sino que ordenemos bien a pesar de todo, y eso es algo que está al alcance de cualquiera. Todo el mundo puede acostumbrarse a ser ordenado, y es mucho mejor empezar de pequeño a adquirir este hábito.

La importancia del orden

El primer paso es concienciarnos nosotros de que el orden es importante. Para todos aquellos que han desistido de adquirir el hábito y se preguntan cómo pueden inculcárselo a sus hijos, lo primero es no darse por vencidos y empezar por tratar de comprender la importancia del orden para después desarrollarlo.

Es más, si nos convencemos a nosotros mismos primero, nos resultará mucho más sencillo involucrarlos a ellos.

En realidad, no se trata de hacerles ordenar hasta que aprendan, sino de ponernos a ordenar con ellos paso a paso. Así, los niños aprenden observando nuestro comportamiento mientras nosotros descubrimos la mejor manera de ordenar con ellos. Una vez somos conscientes de estar haciéndolo bien, la satisfacción personal nos motiva a nosotros y a ellos para seguir haciéndolo.

En líneas generales, lo que se ha comentado en este capítulo son una serie de consejos para los padres, para que sepan explicar a sus hijos por qué hay que ordenar cuando estos protesten o se lo pregunten. Es más, los padres debemos evitar responder a esa clase de reacciones con los clásicos «porque lo digo yo» o «lo hago por tu bien», ya que esto resulta contraproducente y solo tiene el efecto contrario al que perseguimos.

Es natural resistirnos cuando alguien trata de modificar nuestro comportamiento hasta que nosotros mismos somos conscientes de la importancia de actuar de esa manera y no de otra. Una vez los niños entienden esto, a los padres debería bastarnos con recordarles

una sola vez que deben ordenar para que lo hagan: si la relación de confianza entre padres e hijos es sólida, los niños sabrán interpretar exactamente lo que se espera de ellos.

Bases necesarias para poder ordenar