

NOELIA LÓPEZ-CHEDA, AUTORA DEL LIBRO 'ME NIEGO A SER LA AGENDA DE MI HIJA POR WHATSAAP'

# “Nuestros hijos están cansados de escuchar órdenes y afirmaciones”

M.C. GARDE  
Pamplona

Si su hijo se olvida en clase la tarea del colegio y le pide que la solicite por el grupo de padres de WhatsApp no lo haga. No va a ser mejor madre o padre por solucionar ese problema a su hijo. Al revés, si actúa de forma protectora evitará que su hijo asuma responsabilidades y contribuirá a que, a la postre, sea un adulto con poca iniciativa. Noelia López-Cheda, la madre que se ha hecho famosa por negarse a pedir los deberes por un chat, acaba de publicar un libro en el que avisa de los riesgos de sobreproteger a los hijos. Casada y madre de Enma (11 años) y David (6), López-Cheda es ingeniera industrial. Natural de Elche, un día le encargaron dar formación en la empresa y cambió su destino laboral. A sus 40 años, lleva más de quince en el mundo de los cursos de habilidades y de desarrollo personal.

**El libro se titula al hilo de su post viral 'Me niego a ser la agenda de mi hija por WhatsApp'. ¿Lo era?**

Sí, como todas. Y digo todas porque, en los grupos, mayoritariamente estamos madres. Mi nivel de trabajo era muy alto y llegó un momento en el que me sobrepasaba estar pendiente de las cosas del cole. Ahora, llego a lo que creo que tengo que llegar como madre, pero no estoy pendiente de lo que ellos tienen que sumir como responsabilidad.

**Todo esto ocurrió a partir de que su hija, con 9 años, le dijera que pidiera por el grupo de madres la tarea de matemáticas.**

Sí. Le dije que ya valía, que ella era responsable de eso, que yo no sabía qué había mandado el profesor y que yo tenía mi propia agenda.

**Cayó en la cuenta de que, en su propia casa, no practicaba lo que da en su cursos como coach.**

Sí, sí. Pensé que todo lo que hago en las empresas es ayudar a las personas a que tengan determinadas habilidades para que sean más felices y para que sean más efectivas en su trabajo. Y esas habilidades se educan desde pequeños. Pensé: ¿qué estoy haciendo con mis hijos? Me di cuenta de que estaba en una rueda: todas las madres piden la tarea, yo también no voy a ser que mi hija no llegue... ¿Qué necesidad tenemos de que nuestros hijos lleguen al máximo? Estamos todo el tiempo queriendo que sean los mejores en clase.

**Volvamos a cuando le dijo que no a su hija. ¿Fue a pedir al padre que le solucionara el problema?**

No fue, no. Los padres no están tanto en los grupos. Y me da rabia. Es cierto que en los roles de pareja, las madres asumimos más, quizá por tradición. Me autocritico por ello en el libro porque esos roles pueden estar más equilibrados.

**Ahora su hija tiene 11 años. ¿No me diga que no se ha vuelto a dejar la tarea?**

Padres hiperprotectores es sinónimo de hijos sin autonomía. Así lo defiende la coach y educadora, Noelia López Cheda. En su visita a Pamplona para dar un curso, advirtió del riesgo de evitar responsabilidades a los hijos.



Noelia López Cheda, ayer en Pamplona, donde impartió una sesión de coaching empresarial.

JAVIER SESMA

Sí, pero ya no me ha pedido que le solucione el tema. Ella se busca la vida. Coge el teléfono y llama a una amiga.

**Dice en el libro que estamos ha-**

## EN FRASES

“Las etiquetas pueden hacer mucho daño porque los niños construyen su personalidad en base a los mensajes que reciben”

“A los hijos hay que acompañarlos, no hacer el camino por ellos”

**ciendo hijos cómodos. Seguramente muchos le darán la razón y le preguntarán ¿y cómo lo evitamos?**

Muy fácil. Por ejemplo, con las famosas tareas de casa. Te las recomiendan desde que van a la guardería. Te dicen que lleven la taza de la mesa al fregadero, que eso lo puede hacer un niño de un año. Y piensas: ¡Bah! ¡Qué tontería! Ahora, echo la vista atrás y pienso que, efectivamente, hay pequeñas cosas que los niños pueden asumir y fomentas que tengan esa responsabilidad. Luego, hay que ir adecuando la responsabilidad según la edad. No puede ser que haya niños de 14 o 15 años que no sean capaces de coger el autobús de su casa a la puerta de colegio o que no

sepan hacerse la matrícula de la universidad.

**¿Qué más pecados capitales cometen los padres?**

Sobre todo, no sabemos comunicar. Ni a los niños ni a los mayores. No hay una única forma de comunicación exitosa. Cada persona tiene su estilo, aunque siempre debe haber una escucha empática, que el otro vea realmente que te preocupas por él. Habitualmente, en comunicación, caemos en errores como interpretar lo que el otro piensa, no decir lo que realmente queremos decir y usar tonos nada adecuados.

**¿Alguna solución?**

Suelo usar el método socrático, que consiste en preguntas abiertas. En lugar de decir: ‘esto es así’, pregunto: ¿qué pasa con esto?, ¿cómo lo harías? Se puede usar desde que son pequeños. ¿Sabe qué pasa? Que los niños están cansados de escuchar órdenes y afirmaciones. Están hartos. De hecho, llega un momento que no escuchan. Cuando en una frase van más de dos órdenes no escuchan. Por eso, es mejor tener una conversación fluida a partir de preguntas.

**¿Qué más puede ayudar a mejorar la comunicación?**

También recomiendo mucho distinguir entre el ser y el hacer. A veces, cuando le decimos las cosas a los hijos usamos expresiones como ‘eres tal’ o ‘eres cual’. Eso va relacionado con las etiquetas a las personas. Hay que centrarse en el hecho que quieres cambiar porque lo que es ya va a cambiar a lo largo de la vida. Si focalizas el mensaje en el hecho es más fácil que cambie la conducta. Y siempre hablar de lo que a ti te pasa con lo que él hace. Por ejemplo, no decir eres un desordenado, sino que tiene la habitación desordenada y que te gustaría que la ordenara.

**Lo de ‘etiquetar’ a las personas es una mala costumbre en la que se cae con suma facilidad.**

Sí, porque hacen mucho daño a largo plazo. Los niños construyen su personalidad en base a los mensajes que reciben cuando son pequeños. Hay adultos, incluso yo misma, que tenemos etiquetas asumidas porque en un momento dado las cogimos y nos las creímos. Tampoco hay que proyectar nuestra vida en los niños: que sean lo que ellos quieran ser. Si a ti te hubiera gustado viajar no obligues a tus niños a que viaje mucho. A los hijos hay que acompañarlos, no hacer el camino por ellos. Ellos van a elegir su camino, el que les haga felices.

**¿Se imagina su madre o a su abuela comprando un libro para saber cómo educar a sus hijos?**

No, la verdad. Pero es que en aquella época era todo más natural, con más sentido común que ahora.

**Dicen que había más disciplina y que en las casas se escuchaba más el no, quizá porque no se podía económicamente.**

No hay que comparar generaciones. Ahora tenemos una generación sobresaturada de estímulos. No se les dice que no porque nos dan pena. Y luego estamos en una sociedad hipercompetitiva, en la que queremos que nuestros hijos compitan y, además ganen.

**¿Qué va a sacar alguien que compre su libro?**

Espero que muchos desafíos para trabajar a cualquier edad de los hijos. Cada uno debe adaptar mis mensajes a su vida y luego, poco a poco, ponerlos en práctica.



## NO SEAS LA AGENDA DE TUS HIJOS

**Autora:** Noelia López-Cheda, ingeniera industrial con más de quince años en cursos de desarrollo y habilidades personales.

**Precio:** 17,90 euros

**Editorial:** La Esfera de los Libros.

**Páginas:** 225

**Materia:** psicología infantil