

Con prólogo de Daniel J. Siegel

Jennifer Cohen Harper

Creadora del método Little Flower Yoga

# Pequeño yogui



Ayuda a tu hijo a mejorar la atención  
y a equilibrar sus emociones

zenith

Jennifer Cohen Harper

# Pequeño yogui

Ayuda a tu hijo a mejorar la atención  
y a equilibrar sus emociones

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Little Flower Yoga for Kids*

Primera edición: febrero de 2019

© Jennifer Cohen Harper, 2013

© de la traducción, Antonio Francisco Rodríguez Esteban, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

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

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

El texto de «Principios básicos para compartir el yoga con tu hijo» fue publicado por primera vez en [elephantjournal.com](http://elephantjournal.com) y se reproduce aquí con el permiso de Elephant Journal, [www.elephantjournal.com](http://www.elephantjournal.com).

El texto de «Practica yoga, educa mejor» y «Gestión compasiva del comportamiento» se ha extraído de una carta de Kate Gilbane y se imprime con su permiso.

Ilustraciones de interior de Julie Olson, [www.julieolsonillustrator.com](http://www.julieolsonillustrator.com)

Ilustración de la cubierta: © Olga Draw – Shutterstock

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

ISBN: 978-84-08-20216-5

Depósito legal: B. 1026 - 2019

Fotocomposición: gama, sl

Impreso y encuadernado en España por Liberdúplex

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

## SUMARIO

Agradecimientos .....	9
Prefacio .....	II
Introducción .....	15
1. Comprende .....	23
2. Explora .....	35
3. Empieza .....	49
4. Conectar .....	61
Capas de sonido .....	66
Meditación en movimiento .....	68
Alimentación consciente .....	70
Registro .....	73
Recipiente emocional .....	78
Afectos .....	80
El mantra «Yo estoy al mando» .....	82
5. Respirar .....	85
Respiración del globo .....	91
Respiración del corazón y el abdomen .....	94
Respiración <i>Langhana</i> y <i>Brahmana</i> .....	96
Respiración alterna .....	98
Respiración espalda con espalda .....	100
6. Moverse .....	103
Calentamiento: posturas del gato, de vaca y torsiones .....	107
Un lugar para descansar: postura del niño .....	109
Conexión: postura de la montaña .....	110

Conexión: <i>Malasana</i> . . . . .	112
Conexión: anteflexión en posición sentada . . . . .	114
Fuerza: posturas del guerrero . . . . .	118
Fuerza: zancadas en movimiento . . . . .	123
Fuerza: postura del barco . . . . .	127
Equilibrio: postura del árbol . . . . .	129
Equilibrio: postura de la plancha lateral . . . . .	131
Equilibrio: postura de la flor . . . . .	133
Equilibrio: postura de la media luna . . . . .	135
Relajación final: <i>Savasana</i> . . . . .	137
7. Concentrarse . . . . .	139
Explorando tu <i>Drishti</i> . . . . .	143
Meditación de expansión de la energía . . . . .	145
Concentración en un único punto . . . . .	147
Meditación del río de pensamientos . . . . .	149
8. Relajarse . . . . .	153
Postura de las piernas contra la pared . . . . .	158
Postura de la diosa reclinada . . . . .	160
Visualización guiada . . . . .	162
Tensa y relaja: yoga <i>Nidra</i> . . . . .	164
9. Recapitulando . . . . .	167
De la postura sentada a la erguida: ponerse de pie sin manos . . . . .	172
De la postura erguida a la sentada: agacharse sobre la punta de los pies . . . . .	173
De la postura sentada a la reclinada: de pequeño a grande . . . . .	174
Aumentar la energía (suavemente): despertar el cuerpo. . . . .	176
Bajar la energía: postura de la muñeca de trapo . . . . .	177
Volver a la neutralidad: torsión simple . . . . .	178
10. Apoyo para madres y padres . . . . .	181
Apéndice: Hablar con los profesores . . . . .	191
Lecturas recomendadas . . . . .	195
Bibliografía . . . . .	201

Capítulo uno

# Comprende

**E**legir algo en lo que concentrarse y mantener esa concentración parece una tarea sencilla, pero es enormemente desafiante si tenemos en cuenta todo lo que tiene que suceder en el cerebro y en el cuerpo para que eso ocurra. El cerebro humano es sorprendente y posee una tremenda capacidad y potencial. Nuestro cerebro trabaja en colaboración con todo nuestro cuerpo (sistema nervioso, músculos y órganos) y coordina un equilibrio minuciosamente ajustado entre los pensamientos, las emociones, las acciones, los reflejos y los hábitos en un esfuerzo por mantenernos vivos y sanos. Comprender lo que sucede en el cuerpo y en el cerebro de tu hijo te ayudará a entender mejor lo que necesita para concentrarse y prestar atención con más eficacia.

## ¿QUÉ TIENE QUE SUCEDER EN TU CEREBRO PARA QUE PRESTES ATENCIÓN?

Tu cerebro consta de diferentes partes, cada una con sus propias responsabilidades. Esta diferenciación implica que, además de comunicarse con el resto de tu cuerpo, tu cerebro ha de establecer un enorme flujo de comunicación interna. El modo en que este órgano realiza esa función, y cómo sus diferentes zonas aprenden a colaborar y coordinarse entre sí, es algo que desarrolla cada individuo a su manera, en función de su experiencia vital. El cerebro de tu hijo es absolutamente único (y también el tuyo).

### **El cerebro protector**

La primera zona del cerebro que hemos de comprender es la primera que se desarrolla en nuestros hijos. A veces llamada «sistema límbico», es la zona infe-

rior del cerebro y es responsable de nuestras emociones, reflejos, instintos y funciones corporales básicas. Esta zona inferior del cerebro (que a veces recibe el nombre de «primitiva») está casi totalmente formada incluso antes de nacer. En ella residen nuestras emociones más intensas, como el miedo, la ira, el amor y la envidia, y es la parte más dominante en el cerebro infantil. Cuando actuamos a partir de una emoción o un impulso, sin pararnos a pensar en la lógica de nuestra acción o en sus consecuencias, actuamos gobernados por esta zona del cerebro. Me resulta útil pensar en el sistema límbico como en el «cerebro protector», porque su objetivo es nuestra seguridad y felicidad inmediata. A veces incluso trata de protegernos de nuestras propias emociones y experiencias si estas resultan abrumadoras.

Uno de los componentes especialmente interesantes del sistema límbico es la «amígdala», un elemento diminuto, aunque con una gran responsabilidad. Es la máxima responsable de protegernos en caso de emergencia. Se hace cargo de la situación cuando estamos en peligro y nos permite actuar inmediatamente para protegernos, a veces antes de que el resto de nuestro cerebro sepa qué está pasando. Cuando tocamos algo caliente y nos apartamos al instante, la amígdala nos está protegiendo. Cuando algo nos asusta, la amígdala pone a nuestro cuerpo en estado de alerta y activa nuestro sistema nervioso simpático (la respuesta de lucha, huida o bloqueo). La amígdala es útil en la mayoría de las ocasiones, pero a veces se activa, tanto en niños como en adultos, cuando no hay una emergencia real. Esto puede suceder por muchas razones, como veremos pronto, pero puede tener como efecto que nuestras acciones no se adecuen a la situación presente o que no ofrezcamos la mejor versión de nosotros mismos. Cuando la amígdala de tu hijo asume el control, pueden desencadenarse algunos de los momentos más frustrantes que podemos vivir en tanto que padres y madres: berrinches, llantos y conductas irracionales; la razón, la negociación y el compromiso parecen completamente ineficaces.

Aunque el cerebro protector siempre está de nuestra parte, protegiendo nuestras emociones y librándonos del peligro, no siempre goza de una visión general. Entonces se convierte en el «cerebro sobreprotector» que nos impide actuar de la forma más reflexiva, compasiva, creativa y competente de la que somos capaces.



## El cerebro reflexivo

Muy diferente del cerebro protector es el córtex prefrontal, o lo que yo llamo el «cerebro reflexivo». Si el cerebro protector está impulsado por las emociones, el córtex prefrontal está ocupado pensando, planeando e imaginando. En su libro *El cerebro del niño*, el doctor Daniel Siegel y Tina Payne Bryson se refieren al córtex prefrontal como al cerebro «superior» y señalan que cuando su funcionamiento es óptimo, un niño puede «regular sus emociones, valorar las consecuencias, pensar antes de actuar y tener en cuenta cómo se sienten los demás» (Siegel y Bryson, 2011, pág. 40).

El córtex prefrontal es el elemento cerebral capaz de percibir las situaciones desde una perspectiva global. Al observar nuestras emociones y experiencias a través de su lente, reaccionaremos a ellas con un comportamiento más reflexivo y racional. El córtex prefrontal nos ayuda a adoptar una visión del mundo a largo plazo y a tener presentes algo más que nuestros inmediatos deseos y necesidades físicas y emocionales. Nos permite controlar nuestros impulsos y considerar las necesidades de los demás, contribuye a motivarnos cuando nos sentimos cansados, frustrados o aburridos, y opera creativamente para resolver problemas.

Una pequeña zona del córtex prefrontal, conocida como «córtex orbitofrontal derecho», desempeña un importante papel a la hora de aumentar la concentración y la atención. «De toda la información sobre el mundo exterior y los estados corporales internos que llega a nuestro cerebro, [el córtex orbitofrontal] ayuda a seleccionar aquellos aspectos en los que concentrarse» (Maté, 2000, pág. 78). También es interesante señalar que esta zona del cerebro activa el botón de pausa a nuestras reacciones emocionales a las experiencias vitales, retrasándolas lo suficiente como para que «emerjan respuestas maduras y más sofisticadas» (Maté, 2000, pág. 79).

Cuando funciona según lo esperado, podemos pensar en el córtex orbitofrontal como en una especie de supervisor de la amígdala: recoge información del entorno, de nuestro cuerpo, incluso de otras zonas del cerebro, y decide si será el cerebro protector o el reflexivo quien asuma el control de la situación. Cuando el córtex prefrontal o cerebro reflexivo se encuentra al mando, podemos concentrarnos, tomar las decisiones correctas y aprender.

Mientras que el cerebro reflexivo le permite a tu hijo elegir en qué concentrarse, el cerebro protector intenta distraerlo, pues le exige una atención cons-

tante cada vez que algo le parece interesante o relevante. El hecho de que el córtex prefrontal no alcance su pleno desarrollo hasta bien entrada la veintena hace que esta situación sea especialmente difícil en la infancia. El cerebro protector ofrece enormes ventajas a nuestros hijos. Si queremos ayudarlos a vivir una vida más equilibrada, con la capacidad de tomar decisiones correctas y disfrutar de una atención concentrada, hemos de comprender hasta qué punto es un reto el pleno despliegue de su cerebro reflexivo y que aprenda a fomentar y sostener su desarrollo.<sup>1</sup>

## ¿ESTÁN CONECTADAS TUS EMOCIONES Y TU CONCENTRACIÓN?

Como hemos visto, para que tu hijo mejore su capacidad de concentración (y otros muchos rasgos deseables), es fundamental que acceda a su córtex prefrontal. Aunque muchas de las prácticas mencionadas en este libro ayudarán al cerebro reflexivo a fortalecerse y activarse más en tu hijo, hay muchas circunstancias vitales que refuerzan la ventaja natural del cerebro protector. En una situación de estrés, es más probable que el cerebro protector asuma el control, y ninguna conversación, petición, racionalización o exigencia por tu parte ayudará a tu hijo en su transición hacia el uso de la corteza prefrontal. Puedes contribuir a reforzar el cerebro reflexivo de tu hijo si le ayudas a sentirse seguro, tranquilo, sereno e incondicionalmente aceptado.

### **¿Qué provoca el estrés en los niños?**

El estrés es epidémico en nuestra sociedad, y nuestros hijos no se libran de sus efectos. A veces los niños aseguran sentirse «estresados», pero cuando ahondamos un poco en lo que quieren decir, descubrimos con frecuencia que la palabra *estrés* se utiliza para describir muchas y diferentes emociones y desafíos. A continuación se presentan algunas causas habituales de estrés en niños, pero hay mu-

<sup>1</sup> Para un análisis más completo de la neurobiología en la infancia, así como una detallada exposición de estrategias parentales para fomentar su desarrollo saludable, recomiendo encarecidamente *El cerebro del niño*, de Daniel Siegel y Tina Payne Bryson.

chas más, y si atiendes a tu propio hijo, sin duda descubrirás que posee una combinación única de aspectos que le provocan estrés.

**Preocupación y ansiedad:** no pocas veces, los niños padecen mucha ansiedad y apenas tienen capacidad para realizar cambios significativos en aquellos aspectos que provocan la ansiedad. Los niños están expuestos a muchas situaciones vitales desagradables. Por ejemplo, son muy conscientes de las tensiones entre sus progenitores u oyen hablar de violencia y guerras en las noticias, y lo habitual es que los adultos decidan no discutir esas cosas con sus hijos, lo que les arrebatara la oportunidad de crearse una perspectiva o disfrutar de la capacidad de plantear preguntas. Entre los aspectos que más preocupan a los niños encontramos el hogar y la familia, el rendimiento escolar, la ansiedad social (Muris y otros, 1998), el temor a que les hagan daño (Silverman, La Greca y Wasserstein, 1995) y la falta de suficiente tiempo para cumplir con sus tareas.

**Agotamiento:** nuestros hijos padecen un cansancio crónico y esto hace que se sientan superados por los acontecimientos. Según la encuesta *Sleep in America* de 2004, a más de dos terceras partes de los niños estadounidenses les cuesta dormir lo suficiente con frecuencia. La fatiga aumenta nuestra sensibilidad a las emociones negativas, reduce nuestra tolerancia a otras personas y nos da la impresión de que todo lo que hemos de hacer es más difícil y abrumador. Incluso entre los niños que duermen lo suficiente, la sobrecarga sensorial puede propiciar una sensación de agotamiento. Vivimos en un mundo que, desde una perspectiva evolutiva, está lleno de señales de peligro. En especial en los entornos urbanos, los niños están expuestos a luces brillantes, sonidos estridentes y situaciones caóticas de forma casi permanente. El nivel de estímulos que bombardean a nuestros hijos a todas horas puede resultar abrumador para su sistema nervioso, lo que les lleva a sentirse perpetuamente «activos» y a sentir que nunca pueden descansar.

**Sensación de desconexión:** los seres humanos tienen una enorme necesidad de apego. En la infancia, esta necesidad es primaria, y la sensación de soledad, desconexión o incompreensión puede desencadenar graves consecuencias. ¡La persona más importante a la que tu hijo ha de sentirse vinculado eres tú! Cuando los padres conectan con sus hijos (simpatizan con sus emociones, empatizan con sus temores y responden a su necesidad de afecto) y crean un entorno en el

que el niño sabe perfectamente que es amado y aceptado al margen de su comportamiento, crean una base de seguridad y estabilidad emocional que proporciona al niño una mayor resiliencia (Maté, 2000). Es importante recordar que podemos querer mucho a nuestro hijo y aun así estar tan ocupados, distraídos o estresados que no le brindamos toda la atención necesaria.

Puedes hacer lo posible para reducir aquello que le crea estrés a tu hijo incluso antes de empezar las prácticas de este libro. Disfruta al máximo del tiempo que pasas con tu hijo. Escúchale con más atención y de un modo más proactivo. Anímale a que te cuente sus temores y preocupaciones. Atiende a sus necesidades físicas y procura que descanse más, coma bien y tenga momentos para relajarse y descansar. Si proteges a tu hijo (no solo su cuerpo, sino sus emociones y su autoimagen), el cerebro protector se tomará un descanso y el cerebro reflexivo se verá reforzado.

## Inteligencia emocional

Aunque no hay nada que pueda eliminar todo el estrés en la vida de una persona, aprender a reconocer sus causas, relacionarte con las emociones de una forma más productiva y aprender a ejercitar tu cuerpo para liberar estrés puede contribuir a reducir su impacto. En capítulos posteriores expondremos prácticas específicas para reducir el impacto del estrés en el cuerpo y en la mente, así como mejorar la inteligencia emocional.

En su libro *Inteligencia emocional* (1995), Daniel Goleman afirmaba que la inteligencia emocional nos permite «motivarnos a nosotros mismos y persistir ante las frustraciones, controlar el impulso y retrasar la gratificación, regular los estados de ánimo y evitar que la angustia colapse nuestra capacidad para pensar». Concibo la inteligencia emocional como la capacidad para reconocer y explicar lo que sentimos, de modo que nuestras emociones no nos desborden e induzcan al cerebro protector a asumir el control. Al comprender hasta qué punto nuestras emociones están interrelacionadas con nuestra concentración y capacidad de autorregulación, resulta evidente que la inteligencia emocional es crucial para poder prestar atención y aprender.

## APRENDER A DESCUBRIR EL ESTADO MENTAL

Ayudar a tu hijo a desarrollar su inteligencia emocional reforzará su cerebro reflexivo. Sosegar y equilibrar sus emociones le permitirá al cerebro protector relajar su control. Sin embargo, para mantener al cerebro reflexivo al mando también es necesario tener un autoconocimiento que el niño puede aprender y practicar. Mejorar la capacidad de concentración significa aprender a reconocer cuándo tu mente se distrae y a traerla de vuelta, e implica desarrollar la capacidad de filtrar los estímulos ambientales irrelevantes y liberarse de los pensamientos intrusivos. Estas habilidades se explorarán en los próximos capítulos y serán más fáciles con la práctica.

### ¿QUÉ EXPERIMENTA MI HIJO?

Aunque hemos visto hasta qué punto permanecer concentrado y en equilibrio emocional puede resultar complicado para cualquier niño, en el caso de algunos —especialmente quienes se enfrentan al TDAH, a la ansiedad o a otros trastornos diagnosticados, o quienes viven un episodio vital especialmente intenso (una mudanza, un nuevo bebé en la familia o un divorcio)— ese desafío puede resultar considerablemente más difícil.

Para los niños que se encuentran en estas situaciones, la vida puede ser muy confusa y abrumadora. La experiencia primordial puede estar atravesada por intensas emociones, a menudo con una escasa comprensión del lugar del que emanan. La conducta impulsiva e impredecible tan común cuando el cerebro protector toma el control puede resultar muy frustrante para los progenitores, profesores e incluso para otros niños, lo que lleva al niño a sentirse aislado e incomprendido. Es frecuente que estos niños se vean atrapados en el papel de gamberro en la escuela y que los profesores creen erróneamente que el niño elige cuándo concentrarse y cuándo comportarse mal de una forma deliberada.

Como el cerebro protector del niño con un serio problema de atención suele operar a pleno rendimiento, busca toda aquella información que pueda suponer un peligro o una amenaza. Esto significa que, probablemente, el niño se sobreestimulará con facilidad y su sistema nervioso simpático se mostrará hiperactivo, con lo que cada imagen, olor o sonido exigirá su atención, y por lo que entrará a menudo en conflicto directo con un progenitor o un profesor. Filtrar

el tremendo flujo de estímulos irrelevantes que conforman una vida normal, con el fin de mantener la concentración en un único asunto, pensamiento o conversación, se convierte en una tarea hercúlea.

Estos niños suelen presentar un cuadro típico de agotamiento, tanto físico como emocional. Luchan constantemente por relajarse, ya que solo encuentran cierto grado de autosatisfacción en la acción y el movimiento. La intensidad de sus experiencias y emociones los deja exhaustos, y su agotamiento dificulta aún más su autorregulación.

Cuando un niño especialmente sensible crece en un entorno estresante, el cerebro protector se activa una y otra vez para defenderle de esa fuente de estrés. Recuerda: el cerebro protector es más fuerte y dominante en la infancia, y en un niño sensible resulta aún más receptivo. El niño sensible no necesita que el estrés sea especialmente traumático o extremo para que el cerebro protector se haga cargo de la situación. Y cuando incluso un grado moderado de estrés pasa a ser crónico, el cerebro se acostumbra a operar en el modo protector. Una vez que el cerebro del niño queda así configurado, el cerebro protector ejerce el control aun cuando no hay un factor estresante aparente. Esto dificulta el acceso al cerebro reflexivo, y emergen los síntomas de los problemas de atención y la conducta impulsiva. Cambiar estos patrones cerebrales es difícil, pero posible, como exploraremos en capítulos posteriores.

## ¿Qué pasa con el TDAH?

El TDAH es un reto en el crecimiento infantil que ha suscitado mucha controversia en las comunidades médica y educativa. Se caracteriza por tres elementos principales, dos de ellos necesarios para un diagnóstico clínico: déficit de atención, un deficiente control de los impulsos e hiperactividad. El problema en el diagnóstico del TDAH es que todos presentamos estos rasgos, tanto niños como adultos. Determinar cuándo manifestar estos rasgos se convierte en un trastorno que necesita tratamiento es una cuestión de grado y perspectiva.

Resulta innegable que en algunos niños y adultos existe un umbral a partir del que los desafíos para la vida cotidiana infligidos por estos rasgos pasan a ser sustanciales, y la intervención es entonces necesaria para vivir una vida feliz, fecunda y productiva. Gabor Maté, célebre médico y autor de *Scattered: How Attention Deficit Disorder Originates and What You Can Do About It*, describe el

TDAH no como «un trastorno heredado y fijo, sino como la consecuencia fisiológica de una vida en un entorno determinado, en una cultura específica» (2000, pág. 7); sin embargo, también insiste en defender la idea de que el TDAH es una manifestación física muy real de esas consecuencias en el cerebro. Desde la perspectiva del doctor Maté (y considero que la suya es una de las perspectivas más reflexivas, útiles y cuidadosamente meditadas que existen sobre este tema), el TDAH se manifiesta en los individuos cuando una combinación de factores lleva a la estructura cerebral a desarrollarse de una manera concreta. El cerebro humano es único, en el sentido de que al nacer está relativamente infradesarrollado y se desarrolla principalmente a lo largo de la vida, especialmente en la infancia. Esto quiere decir que nuestras experiencias vitales tienen un impacto directo en ese desarrollo. En niños con graves dificultades de atención, sus experiencias vitales han causado fundamentalmente una sobrecarga de su cerebro protector.

¿Qué determina que los rasgos de TDAH, tan comunes en nuestra sociedad, sean más acusados en un niño que en otro? Según el doctor Maté, se trata de la combinación de una persona especialmente sensible a la estimulación (tanto sensorial como emocional) y una infancia y adolescencia crónicamente estresantes. El doctor Maté describe el potencial latente para desarrollar TDAH como algo similar a una alergia: aquí el sistema nervioso no es hipersensible a los cacahuetes o a la picadura de las abejas, sino que es sensible a la sobreestimulación y al estrés (aunque los niños con TDAH presentan una mayor predisposición a sufrir resfriados, infecciones respiratorias, infecciones de oído y alergias, lo que apuntala la idea de que, en general, todos sus sistemas son más reactivos). Es importante recordar que esta hipersensibilidad no es una decisión, sino una característica del sistema nervioso del niño, y que, en ciertos aspectos, la sensibilidad es positiva y permite al niño ser más creativo y acceder a una amplia gama de emociones humanas.

## ¿QUÉ PUEDE SER DE AYUDA?

En los próximos capítulos veremos cómo la práctica de yoga y mindfulness ayuda a los niños a reforzar su cerebro reflexivo y cómo contribuye a restaurar el equilibrio emocional, a aumentar la concentración y, en líneas generales, a facilitar una vida más plena y con más sentido. No obstante, antes de probar alguna

de las actividades de este libro, recuerda que al ayudar a tu hijo a reducir su estrés, permitiéndole sentirse amado y aceptado incondicionalmente, y trabajando para reducir tu propia ansiedad y reactividad, estarás apaciguando su cerebro protector y dando espacio al desarrollo de su cerebro reflexivo y a una mayor capacidad de autorregulación.

Recuerda también, en tus días más frustrantes, que tu hijo hace lo que puede. Y tú también. Sé bueno contigo mismo, sé compasivo con tu hijo y, paso a paso, esfuérzate para crear un entorno doméstico que os permita ofrecer la mejor versión de vosotros mismos.