

**EL PAÍS**

**ANA M. LONGO**

**13/06/25**

## **Mariana Capurro, psicóloga: “La crianza respetuosa no requiere perfección, sino compromiso y coherencia”**

La experta en disciplina positiva publica ‘Permiso para educar’, un libro con el que pretende abrir un espacio de reflexión sobre crianza y ofrecer herramientas a los padres para educar con respeto, coherencia y conexión emocional

La psicóloga Mariana Capurro sostiene que antes de juzgar o criticar a un parent o a una madre habría que conocer su historia y procurar entender y ayudar.

Mariana Capurro (40 años, Montevideo) reside desde hace 25 años en Barcelona. Es psicóloga general sanitaria especializada en disciplina positiva y educación emocional y atiende a niños, adolescentes y familias. Está especializada en dificultades emocionales, problemas de conducta, ansiedad y el impacto de las nuevas tecnologías en su desarrollo. En la actualidad, es además directora del Centre Integral de Salut i Educació (CISE), en Llinars del Vallès (Barcelona). Capurro considera que cada vez más padres buscan educar desde el respeto, aunque percibe que sigue siendo un desafío encontrar el equilibrio entre establecer límites y validar las emociones del niño sin caer en la permisividad: “La crianza respetuosa no requiere perfección, sino compromiso y coherencia en el día a día”, asegura.

Para la psicóloga, que cuenta con más de 300.000 seguidores en su cuenta de Instagram, estar presente en la educación significa mirar al niño a los ojos y escucharlo sin distracciones: “Hemos de construir momentos de conexión genuina. Un niño que se siente visto y escuchado crece con seguridad emocional”. Acaba de publicar su primer libro Permiso para educar (Zenith, 2025), centrado en la etapa de 0 a 6 años, con el que pretende abrir un espacio de reflexión sobre crianza y ofrecer herramientas para aplicar en casa y que posibiliten a los adultos educar con respeto, coherencia y conexión emocional. Además, incluye relatos y cuentos diseñados para fomentar la reflexión tanto en adultos como en niños, facilitando el aprendizaje.

**PREGUNTA. Algunos se toman la libertad de juzgar a un padre o una madre como bueno o malo, ¿de qué se olvidan al hacerlo tan a la ligera?**

RESPUESTA. Juzgar a un padre y/o a una madre, sin conocer su historia, es injusto. Nadie educa desde la intención de hacer daño; la mayoría lo hace lo mejor que puede con los recursos que tiene. En lugar de criticar, deberíamos acompañar, entender y ayudar.

**P. Cuando un padre no sabe cómo actuar con sus hijos, ¿qué recomienda?**

R. Principalmente, hay que parar y respirar para tomar decisiones más conscientes. Asimismo, es bueno buscar apoyo en otros padres y madres, en la lectura, en la formación o en profesionales. Sobre todo, es imprescindible perdonarse, y mirarse con un poco más de compasión, porque no existen madres ni padres perfectos, pero sí aquellos dispuestos a aprender y mejorar cada día.

**P. ¿En qué se diferencian una educación respetuosa, una permisiva y una autoritaria?**

R. La diferencia radica en la manera en que se establecen los límites y en el tipo de vínculo que se construye con el menor. En la educación autoritaria las normas se aplican sin explicaciones ni consideración por las emociones del niño, pudiendo generar miedo, baja autoestima o rebeldía a largo plazo. La permisiva busca evitar la frustración a toda costa, dejando al niño sin límites claros, y genera inseguridad. Y la respetuosa valida las emociones sin permitir conductas dañinas, establece límites con claridad, sin imposición ni violencia, y fomenta la autonomía y el sentimiento de pertenencia.

**P. ¿De qué modo se pueden respetar las necesidades individuales del niño?**

R. Criar con respeto implica no comparar y permitirles expresar su esencia sin miedo al juicio. Tenemos que dejar atrás el ideal de hijo que construimos alguna vez, y aceptar incondicionalmente al que tenemos, con sus defectos y sus virtudes.

**P. Llegado a un punto donde hay un ambiente con amenazas y gritos, ¿cómo pueden los padres hacerlo mejor?**

R. El primer punto es reconocer que los gritos y las amenazas son una señal de que el adulto ha perdido el control. Para hacerlo diferente, es positivo tomar aire y romper con el automatismo de la reacción impulsiva. Si hemos dicho algo hiriente, reconocerlo y pedir disculpas no nos hace perder autoridad; al contrario, nos muestra como modelos de reparación y empatía. A continuación, es necesario buscar métodos de resolución de conflictos basados en la comunicación y el respeto mutuo. Por último, resulta acertado recordar que la crianza no tiene que ver con ganar una batalla, sino con construir un vínculo sólido.

Criar con respeto implica no comparar a los hijos y permitirles expresar su esencia sin miedo al juicio.

**P. ¿Pueden los padres implantar límites sin que ello signifique un enfado del hijo?**

R. No siempre podemos poner límites sin que nuestros hijos se enfaden, y es algo normal. La frustración es parte del aprendizaje y les enseña a tolerar la incomodidad, a adaptarse y a desarrollar utensilios emocionales para la vida. El objetivo es acompañar con respeto, sin ridiculizar ni minimizar lo que siente. Un buen límite es claro, coherente y firme, no necesita gritos, amenazas o luchas de poder.

**P. ¿Cómo se puede acompañar al hijo en un enfado?**

R. No significa calmarlo de inmediato o a la fuerza, ni reprimir la emoción, sino estar presente. Primero hemos de validar lo que siente, y luego ofrecerle estrategias concretas para canalizar su enfado de manera saludable, como respirar profundo, dibujar o simplemente hablar cuando esté listo, y enseñarle alternativas para resolver lo que sucedió.

**P. ¿De qué modo pueden lograr los padres que sus hijos confíen en sí mismos?**

R. Desde que los padres reconocemos sus emociones y decisiones, les enseñamos a confiar en su propio juicio. Es conveniente permitirles probar, equivocarse y volverlo a intentar, porque la confianza se construye aprendiendo a superar el error. En el momento que alcanzan logros y buenos resultados, tenemos que valorar el esfuerzo y el proceso.

## **P. ¿Cómo afecta a los niños evitar responder a ciertas cuestiones?**

R. Siendo honestos les enseñamos a confiar en nosotros y en ellos mismos. Al compartir nuestras emociones de manera abierta, les enseñamos a enfrentar la realidad con madurez y les damos permiso para ser auténticos. Un hogar donde se habla con sinceridad es un hogar donde se cultiva la confianza, un espacio seguro para encontrar respuestas y aprender a manejar las emociones con honestidad y empatía.

## **P. ¿Qué estrategias de autorregulación se pueden enseñar a los niños?**

R. La autorregulación emocional es un proceso de aprendizaje que se construye a lo largo del desarrollo infantil a través de la relación con los adultos de referencia. No implica la ausencia de emociones intensas, sino la capacidad de transitarlas de forma consciente y adaptativa. La estrategia más potente que tenemos es nuestro propio ejemplo. Los niños aprenden principalmente a través de la observación. Otra buena idea es acompañar a los niños en la identificación y verbalización de lo que sienten, porque eso les proporciona herramientas para comprenderse mejor. Por otro lado, resulta muy beneficioso crear espacios de descarga emocional para permitir que los niños expresen sus emociones de manera saludable, como con la respiración o el juego simbólico. Como última herramienta, me gustaría recomendar las rutinas bien establecidas, ya que la previsibilidad ayuda a los niños a desarrollar una mayor sensación de seguridad y control sobre su entorno, lo que reduce la ansiedad.