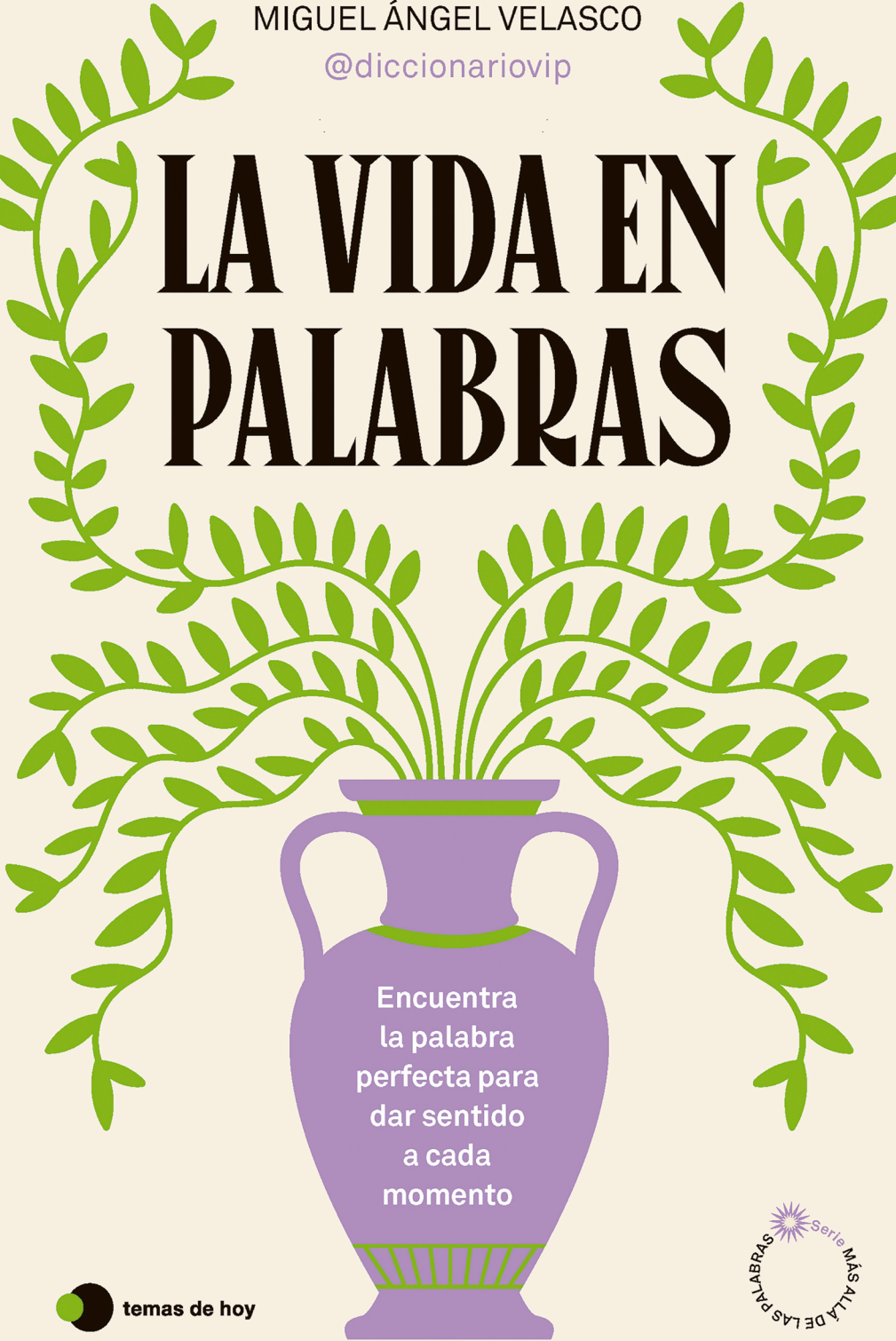


MIGUEL ÁNGEL VELASCO

@diccionariovip

LA VIDA EN PALABRAS



Encuentra
la palabra
perfecta para
dar sentido
a cada
momento

MIGUEL ÁNGEL VELASCO
LA VIDA EN PALABRAS



temas de hoy

© Miguel Ángel Velasco, 2024
Corrección de estilo de cargo de Rosa Iglesias Madrigal

por las ilustraciones, © Shutterstock

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Editorial Planeta, S. A., 2024
temas de hoy, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición: noviembre 2024
ISBN: 978-84-10293-19-9
Depósito legal: B. 17.895-2024
Composición: María García
Impresión y encuadernación: Rotoprint by Domingo
Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



ÍNDICE

<i>Introducción</i>	9
ESTO EMPIEZA. ¿ESTÁS LISTO?	11
Primeros pasos	15
El vínculo que nos une	25
Aprendiendo a aprender	38
Aventuras en miniatura	48
REBELDES CON CAUSA	57
No me molestéis, estoy construyéndome	61
Amistad o popularidad: ¿qué vale más?	70
Presión social y autoestima: la batalla silenciosa	80
Corazones novatos	95
Vivir viviendo	108
CAMINANDO POR LA VIDA	121
En búsqueda de sentido	125
Decisiones que marcan	137

Perseguir la felicidad	145
Tu propio espacio seguro	159
SIN MANUAL DE INSTRUCCIONES	167
¿Lo haces porque quieres o porque debes?	171
Personas que son hogar	182
Contra viento y marea: resiliencia y adversidades	191
Volver a definirme: crisis y nuevos horizontes	201
REFLEJOS DE UNA VIDA PLENA	211
La belleza de las arrugas: historias escritas en la piel	215
Depende de cómo lo mires: vitalidad y nuevos desafíos	223
Brindemos por todo lo vivido	230
Siguiente parada: el destino	238
¿Y AHORA QUÉ?	249
<i>Anexo: palabras</i>	263
<i>Anexo: idiomas</i>	273
<i>Referencias bibliográficas</i>	283

ESTO EMPIEZA.
¿ESTÁS LISTO?



Explorar los primeros años de la vida es adentrarse en una etapa fascinante y crucial que establece las bases de quienes somos, nuestra identidad, y nos prepara para enfrentar el futuro con fortaleza. Es nuestro primer encuentro con el mundo, un tiempo en el que cada experiencia se imprime en nuestro ser de manera profunda. Estos momentos son los cimientos de nuestra vida, las raíces que nos sostendrán en tiempos difíciles y nos ayudarán a crecer con fortaleza.

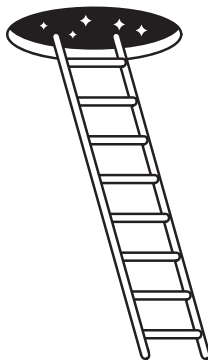
Durante esta etapa, el cerebro se desarrolla rápidamente al absorber toda la información que le llega como una esponja que se empapa de conocimientos y vivencias. Cada día trae consigo nuevos aprendizajes y desafíos que contribuyen a formar nuestra identidad y forjan nuestro carácter: las caricias de una madre, las palabras de un padre, los juegos con amigos, incluso las lágrimas derramadas por una herida. Todo cuenta, todo suma. Desarrollamos nuestras habilidades y emociones, establecemos las primeras relaciones y aprendemos a confiar, amar, temer y soñar con un futuro lleno de posibilidades.

La **PAIDOLOGÍA** es el estudio de los niños y abarca su crecimiento y desarrollo a propósito de los aspectos físicos, emocionales, mentales y sociales. La palabra procede del griego: *paidós*, que significa ‘niño’, y *logos*, ‘estudio o ciencia’.

Es también una época para echar raíces. Al igual que un árbol joven necesita un suelo fértil para crecer fuerte y saludable, nosotros necesitamos un entorno que nos nutra y nos brinde apoyo. Las relaciones con la familia, con los amigos y con los maestros son esenciales para nuestro desarrollo.

Durante estos primeros años, también comenzamos a explorar nuestro mundo interior, al tiempo que descubrimos nuestras capacidades y limitaciones, nuestros sueños y miedos. Este proceso de autodescubrimiento nos prepara para el futuro, ya que nos da confianza, curiosidad y resiliencia. En estos años cruciales plantamos las semillas de nuestro futuro. ¿Estás listo para el desafío? Explorar esta etapa es un viaje emocionante que nos prepara, con valentía y determinación, para afrontar lo que vendrá.

PRIMEROS PASOS



Los primeros pasos en la vida están repletos de descubrimientos y aprendizajes significativos. Representan una poderosa metáfora de cómo nos enfrentamos y navegamos por el mundo a lo largo de nuestra existencia. En esos primeros años, cada día nos brinda la oportunidad de dar un nuevo y valioso primer paso.

La primera sonrisa de un bebé en respuesta a una caricia, el primer balbuceo intentando comunicar algo, el primer acercamiento a un juguete colorido o el primer sabor de una fruta: cada uno de estos momentos es un pequeño triunfo, un avance en la comprensión del mundo y de uno mismo. La curiosidad innata de un niño es una de las fuerzas más poderosas en estos primeros pasos. Cada cosa nueva que encuentra o cada pregunta que surge refleja su deseo de entender y explorar.

El entorno en el que un niño da sus primeros pasos es crucial. El amor y el apoyo de la familia, la seguridad de un hogar acogedor y las primeras interacciones con el mundo exterior son los elementos esenciales que nutren su desarrollo. En sáns-

crito existe la hermosa palabra **KARUNA**, que describe la compasión profunda y el amor incondicional que alivia el sufrimiento de los demás, como el amor que los padres brindan a sus hijos. Los vínculos y las experiencias iniciales forman las raíces sobre las que se construye nuestra autoestima y confianza.

Estos primeros pasos son el prólogo de una historia aún por escribir. Nos enseñan que cada pequeño avance tiene un valor inmenso y que siempre hay algo que descubrir. En la curiosidad se esconde la promesa de un futuro lleno de posibilidades. Al final, la vida es una serie de primeros pasos, y cada uno nos lleva a nuevas aventuras y descubrimientos.

El lienzo de la infancia: moldear el futuro en una tabula rasa

Imagínate que, al nacer, tu mente es como una página en blanco lista para ser escrita con todas las experiencias y los aprendizajes que la vida tiene reservados para ti. Esta expresión es la que se conoce como **TABULA RASA**. Su origen se remonta a la antigua Grecia, a los escritos de Aristóteles, pero fue el filósofo inglés John Locke quien la popularizó en el siglo XVII. Locke opinaba que, cuando nacemos, la mente es como una «pizarra en blanco», desprovista de cualquier conocimiento innato, y que todo lo que llegamos a saber y creer proviene de nuestras experiencias, aprendizajes y percepciones del mundo que nos rodea.

En la infancia, la mente humana es justo eso, una tabla rasa para que se complete y dé forma al futuro de cada individuo. Este periodo temprano de desarrollo es fundamental, ya que es cuando se sientan las bases de la identidad, la autoestima y la comprensión del mundo que nos rodea. Cada experiencia, interacción y aprendizaje deja una marca en esta pizarra

en blanco según los niños perciben y se relacionan con su entorno.

Sin embargo, es crucial reconocer que la infancia también puede ser una etapa de vulnerabilidad y susceptibilidad a influencias externas. Las experiencias tempranas, tanto positivas como negativas, pueden dejar una huella profunda en la mente de un niño e influyen en su desarrollo emocional, cognitivo y social en los años venideros. En este sentido, el concepto de *tabula rasa* es esencial, ya que permite a los padres, cuidadores y educadores reconocer la importancia de proporcionar un entorno seguro, estimulante y enriquecedor para los niños durante esta fase crucial del desarrollo.

INFLUENCIA DE LA *TABULA RASA* EN DIFERENTES CAMPOS

A lo largo de los siglos, la *tabula rasa* ha inspirado debates y reflexiones profundas sobre la naturaleza del conocimiento humano y la formación de la identidad individual en campos del conocimiento tan diversos como:

- *Psicología*. Influye en la comprensión del desarrollo cognitivo y la formación de la personalidad. Sugiere que las experiencias y el entorno son cruciales en la construcción del conocimiento y la mente humana.
- *Educación*. Promueve enfoques que enfatizan la importancia de la experiencia y la interacción activa de los estudiantes con su entorno de aprendizaje.
- *Política*. Se utiliza para argumentar a favor de la igualdad de oportunidades. Sostiene que todos los individuos tienen el potencial de desarrollarse con plenitud sin importar su origen o sus circunstancias iniciales.

La *tabula rasa* nos sumerge en un fascinante cuestionamiento sobre nuestra percepción del mundo y nuestra esencia misma. ¿Qué nos hace ser quienes somos? ¿Cómo nos ayudan nuestras experiencias a construir nuestra identidad? ¿Somos realmente libres para decidir sobre nuestra vida? Estas son algunas de las profundas interrogantes que este concepto nos plantea, al recordarnos que cada uno de nosotros tiene el poder de escribir su propia historia y dar forma a su destino.

«Yo soy yo y mi circunstancia.»

JOSÉ ORTEGA Y GASSET

La frase de Ortega y Gasset en su obra *Meditaciones del Quijote* (1914) expresa que nuestra identidad no se construye solo desde nuestro interior, sino que también se forma a partir de las circunstancias que nos rodean y en las que crecemos. Esto significa que nuestras elecciones, pensamientos y acciones están profundamente influidos por el contexto social, cultural y emocional en el que vivimos. La idea de «yo soy yo y mi circunstancia» ilustra cómo la *tabula rasa* se va llenando y definiendo a medida que interactuamos con nuestro entorno. Es como si cada experiencia, cada relación y encuentro fueran los colores que van pintando el lienzo de nuestra vida, dando forma a quienes somos y cómo nos relacionamos con los demás.

Ceremonias hindúes del nacimiento: tradiciones simbólicas y rituales de bienvenida

En la rica tradición hindú, un nacimiento se celebra con ceremonias profundamente simbólicas que no solo honran la llegada del nuevo ser, sino que también buscan su bienestar y armonía con el universo. Estos rituales, conocidos como **SAMSKARAS**,

son ritos de paso que marcan las diferentes etapas y transiciones importantes en la vida de una persona. Aunque existen un total de dieciséis *samskaras* que abarcan desde el momento de la concepción hasta la muerte, en esta ocasión nos centraremos en algunos específicos relacionados con el nacimiento y los primeros meses de vida, diseñados para purificar el cuerpo y el alma del recién nacido y que aseguran un comienzo auspicioso y lleno de bendiciones.

ANNAPRASHANA

Rito que celebra la primera vez que un niño consume alimentos sólidos, entre el cuarto y el sexto mes de edad, e incluye oraciones y ofrendas a los dioses antes de alimentar al niño con una pequeña cantidad de arroz u otro alimento sólido.

CHUDAKARANA

Ritual del primer corte de cabello cuando tiene unos pocos meses de edad. Se considera que este acto trae buena suerte y elimina energías negativas asociadas con el nacimiento.

JATAKARMA

El «ritual de nacimiento» se efectúa poco después del nacimiento, frecuentemente en el séptimo día, y consiste en colocar una pequeña cantidad de miel y *ghee* en los labios del bebé como símbolo de sabiduría y salud. Además, se susurran oraciones y bendiciones en el oído del recién nacido, que invocan protección divina y buena fortuna.

NAMAKARANA

Es la «ceremonia de nombramiento», en la que se asigna el nombre al recién nacido de manera oficial. Suele llevarse a cabo pocos días después del nacimiento y en ella se recitan mantras, se hacen ofrendas a los dioses y se anuncia el nombre elegido, que

a menudo se basa en criterios astrológicos, tradiciones familiares o devoción religiosa.

NISHKRAMANA

Conocido como el «rito de la primera salida», se efectúa alrededor del cuarto mes de vida del bebé: los padres llevan al niño al aire libre en un día auspicioso para que reciba la bendición de los elementos naturales. Simboliza la introducción del niño al mundo exterior y su integración en la sociedad, asegurando su bienestar y crecimiento bajo la protección de las deidades y fuerzas naturales.

Un universo de términos para la infancia en el mundo hispanohablante

Podemos constatar la riqueza lingüística de los países hispanohablantes en la diversidad de términos empleados para referirse a los niños. Estas expresiones, moldeadas por la idiosincrasia de cada país, región e incluso comunidad, nos ofrecen un recorrido a la variedad cultural y lingüística de la lengua española.

LUGARES DONDE ES MÁS COMÚN	NIÑO	NIÑA
Venezuela / Honduras / República Dominicana	carajito	carajita
Antillas / El Salvador / Honduras / México / Nicaragua	chamaco	chamaca
México	chipalyate	chipalyate
Perú	chibolo	chibola
El Salvador / Nicaragua	chigüí	chigüí
Guatemala	chirí	chirí

España (Extremadura)	chiriveje	chiriveje
Colombia / Panamá / Cuba / Puerto Rico	culicagado	culicagada
España	churumbel	churumbel
México	escuincle	escuincle
Argentina / Bolivia / Chile / Colombia / Ecuador / Perú	guagua	guagua
Argentina / Uruguay	pebete	pebeta
Chile	peneca	peneca
Colombia / Bolivia	pelado	pelada
España	pipiolo	pipiola
Chile	poroto	porota

Reflejos y sensaciones iniciales

Al inicio, cada gesto y cada mirada nos invitan a descubrir un mundo lleno de posibilidades. Explorar los reflejos iniciales es como emprender un viaje, en el que cada movimiento y reacción revela algo sobre la esencia de la naturaleza humana.

REFLEJO DE BABINSKI

Se produce en los bebés cuando se les frota la planta del pie. Entonces, el dedo gordo se mueve hacia arriba mientras los otros dedos se abren en forma de abanico. Es una respuesta normal en los recién nacidos hasta los dos años de edad.

REFLEJO DE GALANT

Se produce cuando se acaricia la piel a lo largo de un lado de la columna vertebral del bebé mientras está bocabajo. Como respuesta, este gira ligeramente el cuerpo hacia el lado que ha sido estimulado.

REFLEJO DE HOCIQUEO O BÚSQUEDA

Se presenta cuando se toca la mejilla del recién nacido. Como respuesta, el bebé gira la cabeza hacia el lado que fue tocado y abre la boca buscando el objeto que lo tocó.

REFLEJO DE LANDAU

Se produce en los bebés cuando, al sostenerlos boca abajo en el aire, levantan la cabeza, arquean la espalda y estiran las piernas.

REFLEJO DE MORO

Se produce cuando, ante un susto repentino, los bebés (sobre todo, recién nacidos) abren los brazos y luego los juntan con rapidez.

REFLEJO DE MARCHA AUTOMÁTICA

Ocurre cuando se sostiene verticalmente a los bebés y, al sentir una superficie debajo de sus pies, empiezan a mover las piernas como si estuvieran dando pasos, aunque aún no tengan la habilidad de caminar.

REFLEJO DE PRENSIÓN

Se produce en los bebés cuando se les toca la palma de la mano. Como respuesta, el bebé cierra la mano en un agarre fuerte.

Además de los reflejos, conocemos la percepción háptica como la forma en que percibimos y entendemos el mundo a través del sentido del tacto. Proviene del griego *háptō* ('tocar, relativo al tacto') y se refiere al conjunto de sensaciones no visuales que experimenta una persona, desde que es un bebé, al tocar algo y sentir su forma, textura y temperatura, lo que le proporciona información sobre el entorno.

Pequeños gigantes

Durante la infancia, los niños, aunque pequeños en tamaño y edad, son gigantes en potencial, imaginación y capacidad para cambiar el mundo. Nos asombran con su forma única de ver la vida, donde los problemas se transforman en aventuras y las soluciones más ingeniosas surgen de los lugares más inesperados.

BOJOTE

Niño o niña de pequeña estatura de entre tres y diez años.

FOFO (portugués)

Blando y adorable, similar al tacto de un peluche suave. Se suele aplicar a niños, animales y objetos que evocan una sensación de confort y cariño inmediato.

GIGIL (tagalo)

Impulso irresistible de pellizcar o apretar algo que es encantador.

GWIYEOPDA (coreano)

Sujeto adorable, desde un bebé hasta un personaje de animación. Es un componente clave del atractivo estético en la cultura popular coreana.

KAWAII (japonés)

Encantador y tierno. Puede aplicarse a objetos, personas y seres de todo tipo que irradian encanto, vulnerabilidad, timidez e inocencia infantil.

MONADA

Lindo y adorable. Suele utilizarse para describir pequeñas acciones o comportamientos de niños que despiertan una sonrisa espontánea o una expresión de afecto.

NIEDLICH (alemán)

Tierno, similar a *cute* en inglés. Se puede usar para personas, animales o incluso objetos que tienen un atractivo o son suaves.

PINITO

Primeros pasos que dan los niños.

PITUSO

Niño gracioso y lindo. Encarna una mezcla de cariño y alegría al referirse a los más pequeños de una manera entrañable y familiar.

PURRETE

Niño de corta edad.

RORRO

Niño pequeño.

SIETILLO

Niño que ha nacido prematuramente.