

Educar sin fronteras

Cartas de un Padre Nómada

David Barrera

Derechos de autor © 2026 David Barrera

ISBN 9798243253338

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, así como su distribución, comunicación pública o transformación, sin la autorización expresa del autor, salvo en los casos permitidos por la ley.

Publicado de forma independiente.

Todos los derechos reservados.

Prólogo

- Capítulo 1 · Ajedrez en el infierno
- Capítulo 2 · Espejos en Shanghái
- Capítulo 3 · Tormenta en Montana
- Capítulo 4 · Negociación en el zoco
- Capítulo 5 · Primeros auxilios en la carretera
- Capítulo 6 · El idioma de las manos
- Capítulo 7 · El día que nadie quiso ganar
- Capítulo 8 · El día que nadie habló de notas
- Capítulo 9 · El día que nadie quiso hablar
- Capítulo 10 · La habitación que ya no era mía
- Capítulo 11 · El festival de los fracasos
- Capítulo 12 · La mochila invisible
- Capítulo 13 · La brújula interior
- Capítulo 14 · El día que no salvé a nadie
- Capítulo 15 · La despedida que no ensayamos
- Capítulo 16 · El día que dije “no lo sé”
- Capítulo 17 · Cartas que no envié

Agradecimientos
Para quien dio la vuelta

Dedicado con todo mi amor a mi pequita (Margarita), que estará leyendo esto, gracias por tu apoyo siempre y creer siempre en mí y en mis habilidades para crear cosas.

A mi madre Mari, a mi abuelo Antonio (te extraño) y María que adoro y quiero ya que habéis sido mis padres en la sombra.

A mis tíos, Miguel, Rocío y Domin. Porque cuando yo aún no sabía sostenerme, vosotros pusisteis límites, presencia y afecto. Sin ese sostén, probablemente mi historia habría tomado otros caminos.

A mi hermana Esmeralda, mis sobrinas Keigo y Paula os quiero.

A mis amigos que a pesar de mis locuras y vaivenes siguen ahí cuando les escribo.

En cada capítulo y de forma recurrente encontrarás pasajes bíblicos que podrían ayudarte a encontrar algo más de ayuda en forma espiritual.

Unos pasajes que ciertamente me hubiera encantado poder compartir con mi abuela en su mejor momento. A ella, mi tío y mis amigos en la fe va dirigidos también. Espero te ayuden.

También dedicado:

A quienes cuidan sin manual.

A quienes dudan y se quedan.

A quienes entienden que educar no es llegar primero, sino permanecer

EL LIBRO.

A través de escenas entre distintos países y etapas de la infancia y la adolescencia, este libro muestra que **educar no es controlar, corregir o hacerlo perfecto**, sino aprender a acompañar: cuando hay rabia, cuando hay silencio, cuando hay error, cuando hay despedida.

Narrado desde la perspectiva de Miguel, ingeniero técnico internacional con 4 hijos.

PRESENTACIÓN FAMILIAR BREVE

Miguel, (padre) 45 años

- **Logro inútil:** Distinguir 15 tipos de té chino
- **Fracaso épico:** Su intento de yoga familiar terminó con Diego atrapado en una cortina

Ana, (madre) 42 años y sabiéndolo

- **Habilidad ninja:** Detectar complejos infantiles en 0.5 segundos
- **Obsesión saludable:** Encontrar fruta fresca en cualquier país

Los hijos:

1. **Sofía**, adolescente - En guerra con el espejo (treguas los domingos)
2. **Lucas**, llegando a la adolescencia - Mide su estatura cada mañana (y protesta)
3. **Martina**, pequeño - Empieza a comparar "barriguitas" con amigas
4. **Diego**, el más pequeño - Sigue creyendo que su ombligo es un botón secreto

Calchetín el perro de peluche: feliz con su cuerpo rechoncho y su pasaporte lleno.

ITINERARIO GEOGRÁFICO (ORDEN CRONOLÓGICO):

1. España (origen)
2. Reino Unido (2017-2019)
3. Arabia Saudí (2019-2020)
4. China (2020-2021)
5. EEUU (2021-2022)
6. Vuelta a España (2023-presente)

CAPÍTULO 1

Ajedrez en el infierno

«Papá, aquí no se puede respirar.»

— Lucas, 11 años, Arabia Saudí, 2021

LA HISTORIA

El calor no te recibe.

Te invade.

No es una temperatura. Es una presencia constante, densa, que se te pega a la piel y te acompaña incluso cuando crees haberte refugiado. En Arabia Saudí, el aire no se mueve; se soporta.

Llegamos convencidos de que estábamos preparados.

Habíamos leído. Planificado. Decidido.

Miguel, el ingeniero, había hecho su trabajo: casa con aire acondicionado, colegio internacional, horarios adaptados. Todo encajaba sobre el papel.

Nada encajaba en el cuerpo.

El primer día, Diego vomitó en el baño. Martina se mareó. Sofía se encerró en su habitación con la persiana bajada. Lucas miraba el suelo como si hubiera perdido algo importante en el trayecto.

—Es cuestión de tiempo —dije.

No estaba seguro.

Cuando el entorno te gana

La casa era blanca. Demasiado blanca.

Silenciosa. Hermética.

El exterior quedaba lejos, como si alguien hubiera decidido que vivir consistía en permanecer dentro. El calor hacía imposible el error: salir sin pensar se pagaba caro.

Lucas no hablaba.

No protestaba.

No preguntaba.

Eso me preocupaba más que cualquier rabieta.

Una tarde, rompió un jarrón de cerámica al pasar. No fue un golpe fuerte. Bastó rozarlo. El sonido seco contra el suelo llenó el salón.

—¡Cuidado! —salté.

Lucas se quedó inmóvil.

Miró los restos.

No dijo nada.

—Lo siento —murmuró.

Ana recogió los trozos con calma.

—No pasa nada —dijo—. A veces las cosas no aguantan el calor.

No miraba el jarrón.

LO QUE NUNCA CONTÉ

Esa noche, en la terraza, el aire seguía sin moverse.

—Esto no está funcionando —dije.

Ana no respondió de inmediato. Se apoyó en la barandilla, observando una ciudad que no parecía necesitar a nadie.

—No están mal —dijo al fin—. Están fuera de sitio.

La diferencia importaba.

Miguel, el ingeniero, buscaba soluciones prácticas: actividades, rutinas, distracciones. Yo sentía que algo más profundo se estaba desajustando.

No era el país.

Era la **sensación de no pertenecer**.

El ajedrez como último recurso

Compré el ajedrez por desesperación.

Una caja barata, piezas de plástico, tablero plegable. No buscaba enseñar estrategia ni paciencia. Buscaba **tiempo compartido sin palabras**.

—¿Sabes jugar? —le pregunté a Lucas.

—Más o menos.

Jugamos en la terraza, sudando en silencio. Perdí a propósito la primera partida. La segunda no. La tercera la ganó él sin levantar la vista.

—Jaques —dijo, serio.

Era la primera palabra completa que le escuchaba en días.

Volvimos a jugar al día siguiente.

Y al siguiente.

El calor seguía ahí.

Pero algo se estaba moviendo.

La nota de Ana (mamá)

Una mañana encontré una nota doblada junto al tablero:

“No intentes sacarlos de aquí.

Quédate con ellos.”

La leí dos veces.

Entendí tarde que yo quería sacar a mis hijos del malestar, cuando lo que necesitaban era **no atravesarlo solos**.

El cuerpo dice la verdad

La cuarta tarde, Lucas se levantó de golpe.

—Me mareo.

No llegó al baño. Vomitó en el suelo de la terraza. Se quedó sentado, con la espalda apoyada en la pared, respirando mal.

—Tranquilo —le dije—. Estoy aquí.

No hice nada más.

No expliqué.

No distraje.

Me senté a su lado.

El calor no bajó.

El cuerpo sí.

PERSPECTIVA DE ANA

*“Los niños no necesitan que les quites el malestar.
Necesitan que no te vayas cuando llega.”*

LO QUE QUEDÓ

No nos adaptamos rápido.
Nos adaptamos **juntos**.

El ajedrez siguió ahí, no como juego, sino como excusa. El jarrón roto no se repuso. El calor no desapareció. Pero Lucas volvió a mirarme a los ojos.

Aprendí que educar no siempre es intervenir.
A veces es **resistir sin huir**.

(Hijo, si algún día lees esto: no supe cómo protegerte del calor, pero aprendí a quedarme contigo dentro.)

MARCO FINAL (*segunda capa, no invasiva*)

Hagámoslo juntos hoy

Duración: 10–20 minutos

- Busca un momento incómodo reciente con tu hijo/a.
- No lo expliques ni lo arregles.
- Quédate cerca, en silencio, unos minutos.
- Pregunta después: “*¿Cómo lo llevas ahora?*”

No soluciones.

Acompaña.

② Pantallas y huida temprana

Esto va para ti, parent/madre/cuidador.

Cuando algo duele, la pantalla calma rápido.
Pero enseña a huir antes de comprender.

Micro-alternativa para hoy:

Retrasa la pantalla cinco minutos cuando algo duela.
Quédate. Respira. Mira.
Después, si hace falta, la pantalla puede venir.
Pero no primero.

Tú puedes sostener esos cinco minutos.

Tu acción de hoy con tu hijo

Quedarte en el malestar enseña más que evitarlo.

Hoy, cuando tu hijo esté incómodo, no cambies de tema ni ofrezcas distracción inmediata. Quédate presente y visible.

Un pequeño gesto hoy puede cambiar cómo se siente mañana.
Confía: **tu presencia regula más de lo que imaginas.**

FRASE FINAL DEL CAPÍTULO

Educar es quedarse cuando todo invita a huir.

BASE CIENTÍFICA (*espacio entre puntos, conciso*)

- Co-regulación emocional en infancia.
 - Aprendizaje por modelado adulto.
 - Estrés ambiental y adaptación psicológica.
-

BIBLIOGRAFÍA PARA PROFUNDIZAR

- Siegel, D. — *El cerebro del niño.*
 - Perry, B. — *¿Qué le pasó a este niño?*
-

Salmos 46:10

Proverbios 20:7

Isaías 41:10

Juan 1:5

CAPÍTULO 3

Tormenta en Montana

«Papá, tengo miedo.»

— Diego, 7 años, Montana, 2022

LA HISTORIA

La tormenta llegó sin aviso. El cielo se cerró de golpe y el trueno cayó tan cerca que hizo vibrar las ventanas.

Diego se tapó los oídos. No lloró. Se quedó rígido.

—Estoy aquí —le dije.

No expliqué nada.

No minimicé.

LO QUE NUNCA CONTÉ

Miguel buscó el parte meteorológico.

Ana se sentó en el suelo con Diego y respiró despacio.

Diego imitó su respiración sin darse cuenta.

PERSPECTIVA DE ANA

“La calma no se explica. Se contagia.”

LO QUE QUEDÓ

Entendí que el miedo no se disuelve con palabras, sino con **presencia regulada**.

Que el cuerpo aprende antes que la mente.

Hagámoslo juntos hoy

- Respira lento con tu hijo durante un minuto.
- No hables. Modela.

⌚ Pantallas y miedo

No tapes el miedo con distracción inmediata.

Primero regula. Luego decide.

Tu acción de hoy con tu hijo

Tu calma enseña seguridad incluso cuando no hay respuestas.

FRASE FINAL

El miedo se atraviesa mejor cuando alguien respira contigo.

BASE CIENTÍFICA

- Co-regulación emocional.
- Aprendizaje somático.

BIBLIOGRAFÍA PARA PROFUNDIZAR

- Perry, B. — *¿Qué le pasó a este niño?*
- Siegel, D. — *El cerebro del niño.*

Salmos 4:8

Isaías 41:13

CAPÍTULO 3

Tormenta en Montana

«Papá, tengo miedo.»

— Diego, 7 años, Montana, 2022

LA HISTORIA

Montana huele a distancia.

A cielo abierto, a madera húmeda, a carreteras que no prometen nada más que seguir. Veníamos de ciudades que no dormían; Montana, en cambio, parecía hacerlo todo a su ritmo, como si no tuviera prisa por demostrarse nada.

Diego estaba inquieto desde la tarde. No corría. No preguntaba. Se quedaba cerca, demasiado cerca, rozándose el brazo cada pocos pasos.

—¿Qué pasa? —le pregunté.

—Nada —dijo—. Solo estoy raro.

Otra vez esa palabra.

El cielo se cierra

La tormenta no avisó.

No hubo preámbulos ni nubes teatrales. El cielo se oscureció de golpe y el primer trueno cayó tan cerca que el suelo vibró bajo los pies.

Diego se quedó rígido.

No lloró.

No gritó.

Se tapó los oídos con una precisión casi adulta y me miró como si yo tuviera que decir algo exacto para que todo volviera a su sitio.

—Estoy aquí —le dije.

Nada más.

Entramos en la casa mientras la lluvia golpeaba las ventanas con fuerza. El sonido era constante, profundo, imposible de ignorar.

Diego se sentó en el suelo, pegado a la pared. No quería brazos. No quería explicaciones.

Quería **certeza**.

LO QUE NUNCA CONTÉ

Miguel, el ingeniero, reaccionó de inmediato: cerró ventanas, comprobó el tejado, buscó el parte meteorológico.

—Es normal —dijo—. Pasará en una hora.

No lo decía para Diego.

Lo decía para sí.

Yo tenía otra tentación: **guitarle el miedo**. Decirle que no pasaba nada. Que era solo ruido. Que estaba a salvo.

No lo hice.

Porque no era verdad.

La tormenta era real.

El ruido era real.

El miedo también.

El cuerpo sabe antes

Ana se sentó en el suelo, a dos metros de Diego. No lo tocó. No le habló.

Respiró despacio.

Diego empezó a imitarla sin darse cuenta. Primero torpe. Luego más acompañado.

El trueno volvió a sonar, más fuerte. Diego se estremeció, pero no se levantó. No corrió. No gritó.

Seguía respirando.

Yo entendí entonces algo esencial: **el cuerpo aprende antes que la mente.**

Cuando explicar estorba

—¿Por qué truena tan fuerte? —preguntó Diego al rato.

—Porque el cielo se está moviendo mucho —respondí—. Como cuando tú te enfadas por dentro.

Asintió.

No necesitaba una clase de meteorología.

Necesitaba una imagen que no aumentara el miedo.

La tormenta duró más de lo previsto. Una hora. Dos. Tres.

No la acortamos.

No la evitamos.

La atravesamos juntos.

PERSPECTIVA DE ANA

“La calma no se enseña con palabras.

Se presta con el cuerpo.”

LO QUE QUEDÓ

Esa noche, Diego durmió profundamente. No habló más del tema.

A la mañana siguiente, mientras desayunábamos, dijo:

—Ayer tenía miedo... pero se me pasó.

No lo dijo con orgullo.

Lo dijo como quien constata un hecho nuevo.

Aprendí que no todos los miedos se superan enfrentándolos. Algunos se superan **no quedándose solos dentro de ellos.**

(Hijo, si algún día lees esto: no quise convencerte de que no había peligro; quise que supieras que, incluso cuando lo hay, no estás solo.)

MARCO FINAL (*segunda capa, no invasiva*)

Hagámoslo juntos hoy

Duración: 10–20 minutos

- Cuando tu hijo tenga miedo, baja primero tu propio ritmo corporal.
- Respira despacio sin explicar nada durante un minuto.
- Después, nombra lo que ocurre con palabras simples y reales.

La seguridad empieza en el cuerpo.

¶ Pantallas y miedo

Esto va para ti, progenitor/cuidador.

La pantalla distrae del miedo, pero no enseña a atravesarlo. Cuando se usa demasiado pronto, el mensaje es claro: *esto no se puede sentir.*

Micro-alternativa para hoy:

Retrasa la pantalla cuando aparezca el miedo.

Respira con él. Quédate.

Después, si hace falta, la pantalla puede venir.

Pero no primero.

Tú puedes sostener ese momento.

Tu acción de hoy con tu hijo

Tu calma corporal enseña más seguridad que cualquier explicación.

Hoy, ante un miedo, regula tu respiración antes de hablar y deja que tu hijo lo note.

Un adulto regulado se convierte en ancla.

Confía: **tu cuerpo también educa.**

FRASE FINAL DEL CAPÍTULO

El miedo no se elimina; se atraviesa mejor acompañado.

BASE CIENTÍFICA (*concisa, con aire*)

- Co-regulación emocional en la infancia.
- Respuesta fisiológica al miedo.
- Aprendizaje somático y apego.

BIBLIOGRAFÍA PARA PROFUNDIZAR

- Perry, B. — *¿Qué le pasó a este niño?*
 - Siegel, D. — *El cerebro del niño.*
 - Porges, S. — *La teoría polivagal* (referencias en castellano).
-

Salmos 56:3

Isaías 41:13

Proverbios 3:24

FIN PREVIEW DEL LIBRO

SI TE HA GUSTADO PUEDES
COMPRARLO AQUÍ Y DEJAR TU RESEÑA

Haz clic en el botón o busca en Amazon:
[Educar sin fronteras](#)

