

Los hijos: instrucciones de uso

BLOQUE 1: ORIENTACIÓN FAMILIAR

1. Los hijos: instrucciones de uso
2. Navegar sí, naufragar no
3. Aprender a vivir en sociedad
4. No quieren jugar conmigo
5. Enséñale a hacer amigos... en cuatro pasos
6. Cuando los problemas crecen
7. Mírame a los ojos
8. Ya te dije que no
9. Diez pistas para educar
10. La importancia de las rutinas
11. ¡Qué berrinche!
12. Diez normas básicas para los niños pequeños
13. ¿Eres pasivo, autoritario o asertivo?
14. Hasta ahí podíamos llegar

1. Los hijos: instrucciones de uso

Autora: Ana Torres Jack

Por fin los niños están en la cama, dormidos. La jornada ha sido agotadora. Un día más has tenido que “conciliar” tu vida profesional con la personal, ¿cómo lo logran los demás padres y madres? No es fácil. Llevar a los niños al cole, cumplir con las obligaciones laborales, recogerlos de las actividades extraescolares, discutir para lograr que apaguen el ordenador y se pongan con los deberes, hacerles la cena, bañar al pequeño, conseguir que se vayan a la cama, bufff...

Ahora que por fin te puedes sentar, lo haces delante del ordenador. Todavía no has desconectado de tus preocupaciones. Hoy mismo tú y tu pareja tuvisteis una reunión con la tutora del mediano, de 7 años. Os informó de que el niño cada vez presenta más problemas para seguir el ritmo de aprendizaje de la clase, y que quizá sea un caso de dislexia sin diagnosticar. “¡Lo que nos faltaba!”, pensaste, “más problemas”. Llevarlo



al psicólogo, ponerle clases de apoyo, cambiarle de colegio, no presionarle tanto con los estudios o quizá castigarle si suspende... Os sentís perdidos, no sabéis por dónde empezar ni qué hacer.

Buscas una primera orientación en Google y escribes en el teclado: dislexia. ¡Y te salen más de 2 millones de resultados! Pinchas sobre un par de enlaces al azar y echas un rápido vistazo a los documentos. Sabes por experiencia que en internet no es fácil encontrar material de calidad del que fiarse y que es frecuente que se cuele datos falsos o imprecisos. Así que toda esa avalancha de información solo te sirve para estresarte un poco más. Reconoces que no tienes tiempo ni conocimientos especializados como para ponerte a cribar todo aquello. Te acuerdas de que en alguna parte leíste algo sobre eso, sobre la infoxicación. Un término acuñado por Alfons Cornella que hace referencia a ese exceso de datos imposible de digerir que ofrece internet y que solo nos provoca ansiedad, confusión y aturdimiento mental...

Desde esta sección queremos facilitarte esta primera tarea de documentación ofreciéndote una serie de fichas didácticas sobre los temas educativos que más nos preocupan a madres y padres. En concreto, haremos hincapié en los siguientes bloques temáticos:

- La **relación con los hijos**: estilos educativos, comunicación efectiva, educar en la responsabilidad, normas y límites, gestión de conflictos, prevención de conductas violentas, enseñar a controlar los riesgos de internet, la educación emocional, las habilidades sociales, la toma de decisiones...
- El **ámbito escolar**: características de la educación infantil y primaria, hábitos de estudio, preparación de exámenes, prevención de problemas, señales de alarma, enfrentarse a las dificultades, el acoso escolar, problemas de adaptación...

Nuestra idea no es ofrecerte un montón de teoría ni tampoco las recetas mágicas, porque no existen. Pero sí pretendemos mostrarte las claves necesarias para hacer frente a los problemas educativos más habituales. También poner a tu disposición fuentes fiables en las que poder buscar más información. Y, sobre todo, conseguir que confíes más en ti como padre o madre. Porque como dice [Marian Wright Edelman](#): *“Los padres han llegado a estar tan convencidos de que los educadores saben lo que es mejor para los niños, que olvidan que ellos mismos son realmente los expertos”.*

2. Navegar sí, naufragar no

Autora: Ana Torres Jack

10 claves para proteger a los hijos de las amenazas de internet



“Mi hija nunca haría algo así”, te atreviste a decirle a tu vecina del 2º, también madre de una niña de 11 años. Pero ella seguía insistiendo: “Te digo que yo misma las pillé subiendo fotos al Tuenti en las que se les veía posando en ropa interior”. Tú no te lo podías creer. ¿Cómo se le iba a ocurrir a tu pequeña hacer semejante tontería? Con lo buena y formalita que era... Minutos más tarde, al ver la cara de culpable de tu hija mientras lo hablabas con ella, pensaste que había llegado el momento: “De mañana no pasa. Me voy a meter en las redes sociales y haré un esfuerzo por aprender y ponerme al día”.

Muchos padres y madres infravaloran los peligros de la red y se sienten tranquilos viendo a sus hijos tan concentrados, tecleando delante del ordenador. Pero no se preocupan del contenido que visitan, de la compañía con la que están ni del tiempo que invierten delante de la pantalla. Y luego vienen los sustos...

Las diez preguntas siguientes sirven para que padres y madres reflexionemos acerca de los peligros de internet y encontremos las claves para conseguir que en casa haya una navegación saludable, educativa y responsable.

1. Tienes tu propio perfil Tuenti?

Hoy en día es imprescindible que los padres tengan un buen nivel de conocimientos de internet para poder compartir este inmenso mundo lleno de posibilidades. Hay que perderle el miedo y estar dispuesto a aprender de los propios hijos. Si ellos se manejan con habilidad en las redes sociales, tu obligación es conocerlas lo mejor posible.

2. ¿Pondrías un microondas en la habitación del niño?

No tendría mucho sentido, ¿verdad? De la misma forma, el ordenador nunca debería estar situado en el dormitorio del menor, ya que favorece el aislamiento, la falta de comunicación y el acceso a escondidas a páginas inadecuadas. Es preferible que esté instalado en una habitación de uso común donde pueda haber un mínimo de supervisión.

3. ¿Tu casa es una ciudad sin ley?

De la misma manera que el niño tiene una hora para llegar a casa o autorización para ir a determinados lugares, con internet hay que fijar unas normas bien claras: horario, tipo de contenidos, realización previa de tareas escolares... Y en caso de incumplimiento de estas normas debe haber unas consecuencias.

4. ¿Qué es peor, que se rompa el ordenador o que se rompa el niño?

Al igual que es importante utilizar antivirus en el ordenador para protegerlo de ataques informáticos, es necesario instalar filtros capaces de bloquear contenidos inapropiados (sexuales, violentos, xenófobos...) para los menores. Aunque no son infalibles, esos filtros evitan muchos problemas. En la red se pueden encontrar varias opciones gratuitas.

5. ¿Le dejas andar solo por cualquier barrio de la ciudad?

Para enseñar a un niño que no se cruza la calle con el semáforo en rojo hay que esperar con paciencia a que se ponga en verde. De la misma forma, para que aprenda lo que se puede hacer y lo que no hay que sentarse con él y orientarle en su navegación por la red.

6. ¿Le dejarías que diera las llaves de casa a un desconocido?

Seguro que no. Es importante enseñar a los hijos en qué consiste la privacidad. Explicarles que los datos personales que facilite (nombre, dirección, colegio, fotos...) pueden ser utilizados en su contra. Y que en internet no todo el mundo es lo que parece. Así que las citas a ciegas están prohibidas.

7. ¿Es lo mismo un solomillo que una hamburguesa?

No, al igual que no todas las webs tienen la misma credibilidad ni la misma calidad. La guía de los progenitores es fundamental para ir fomentando poco a poco la actitud crítica. Es la mejor manera de aprender a valorar la calidad de las páginas web: la facilidad con la que se descargan, la cantidad de publicidad, el tipo de información que ofrece o los valores que transmite.

8. ¿Acaso tu hijo no tiene una hora de llegada a casa?

Hay que poner un límite al tiempo de conexión. Como en cualquier otra actividad, el exceso de horas de dedicación internet se traduce en un menor espacio para el desarrollo de destrezas sociales, para cumplir con las obligaciones escolares o para dedicar al sueño o a la familia.

9. ¿Conoces a sus amigos?

Al igual que en la vida real, en la virtual es importante conocer a los ciberamigos del niño: quiénes son, sus aficiones,... No es ninguna intromisión convertirte tú también en ciberamigo suyo. Y de vez en cuando mantener alguna conversación en línea.

10. ¿Quién es aquí el responsable?

Los padres son los responsables de la información a la que accede el menor desde el ordenador y del uso que le da. Exactamente igual que en la vida real, en la virtual hay cosas que están bien y cosas que están mal. Insultar, robar, hablar con desconocidos... Hay que enseñarles a que respeten las normas de la red, y a que disfruten de todas sus ventajas!



3. Aprender a vivir en sociedad

Autora: Ana Torres Jack

Pautas para favorecer el desarrollo socioemocional de los hijos en los tres primeros años



Hugo, de dos años de edad, duerme plácidamente en su cama. “Parece un angelito”, piensa su madre mientras lo contempla desde la puerta entreabierta de la habitación. “Aunque esta tarde parecía un diablillo”, recuerda de repente con un escalofrío. Hace apenas unas horas que su retoño se encontraba en el parque infantil peleándose a gritos por un simple juguete. Y lo peor es que acabó pegándole un mordisco en el brazo al otro niño, hasta el punto de hacerle sangre.

Los bebés, desde que aterrizan en este mundo y a lo largo de los primeros años de vida, no son conscientes de sus emociones *ni tienen por costumbre* respetar las más mínimas normas de convivencia. Por eso el papel de los padres es fundamental a la hora de ayudarles a reconocer los distintos estados de ánimo, a comunicarse con los demás y a respetar las normas sociales. Los progenitores pueden favorecer la competencia social de sus hijos desde el primer día siguiendo, por ejemplo, estas sencillas pautas:

De 0 a 6 meses

- Respetar y adaptarse a las rutinas de alimentación, baños, aseo y sueño del niño.
- Hablarle durante dichas rutinas con voz baja, en distintos tonos de voz, verbalizando acciones, pensamientos y emociones.
- Responder a las señales y estados emocionales del bebé: acunarlo y mecerlo en momentos de juego, hacerle cosquillas, acariciarle... pero controlando su nivel de excitación para tranquilizarlo en el momento oportuno.
- Imitar sus producciones verbales (sonidos), escuchándole primero y animándole a continuar el “diálogo” con el adulto.
- Realizar juegos de estimulación tranquilos y suaves, cantarle canciones, rimas...
- Hablar con el bebé a distancias muy próximas y situándose frente a frente.

De 6 a 12 meses

- Tranquilizar al niño en los momentos en los que manifieste miedo a los extraños, hablándole, mostrándose comprensivo y asegurándole que no hay nada que temer. “Ya sé que no lo conoces pero tranquilo, es Fulanito, vamos a saludarle”.
- Realizar juegos sociales: taparse la cara, escondite, cosquillas...
- Si se le va a dejar al cuidado de alguien es importante despedirse de él y no salir “a escondidas” ya que esta situación le puede crear ansiedad e inseguridad (“mamá ha desaparecido”).
- Cantarle canciones, contarle cuentos.

■ De 12 a 24 meses

- Hablar al niño con lenguaje claro, mirándole a la cara, y dejándole tiempo para responder.
- Ponerle nombre a las emociones que manifiesta: miedo, enfado, rabia. Y también expresar las que siente el adulto.
- No prestar atención a situaciones de desafío y rabia, ignorarlas.
- Ante situaciones tensas (no quiere dormir, tira la comida...) no perder el control y hacer un esfuerzo por mantener la calma.
- Empatizar con él cuando esté enfadado, aceptando que tiene derecho a estarlo pero sin ceder a sus caprichos ni permitir comportamientos inadecuados (morder, pegar, dar patadas...).
- Prestar al niño colaboración cuando se sienta frustrado, dándole ideas para solucionar los problemas o ayudándole a aceptar la situación.
- Enseñarle habilidades sociales adecuadas: saludar, despedirse, pedir las cosas por favor... Lo mejor es utilizar técnicas de modelado (es el adulto el que actúa de modelo) y premiar luego al niño con halagos ("Le has dado las gracias, ¡así me gusta!").

■ De 24 a 36 meses

- No atender a comportamientos inadecuados.
- Verbalizar las situaciones de tensión, explicándole que es normal cómo se siente (frustrado, enfadado,...) pero recordándole lo que tiene que hacer.
- Ofrecerle un modelo de serenidad ante situaciones conflictivas.
- Ayudarle a buscar solución a los problemas y a aceptar las pequeñas frustraciones.
- Mantener conversaciones con él manteniendo la mirada y enseñando a respetar los turnos. Contestar a las preguntas, animándole a expresar cómo se ha sentido en una situación concreta.
- Practicar habilidades sociales: aprender a defenderse sin agredir, a decir no, a manifestar lo que le gusta o desagrada, a reparar los daños que haga sin actitudes de revancha. Y practicar aquellas relacionadas con el aspecto lúdico: compartir juguetes, participar en juegos...

Se trata, en definitiva, de que padres y madres aprovechemos las oportunidades que nos ofrece la vida diaria para transmitir a nuestros hijos formas positivas de relacionarse con los demás. Su adaptación al mundo... está en juego.



BLOQUE 1: ORIENTACIÓN FAMILIAR

4. ¡No quieren jugar conmigo!

Autora: Ana Torres Jack

Cuatro claves para enseñar habilidades a los hijos para relacionarse con los demás



“Profe, no me dejan jugar”, protesta Susana entre lágrimas en una esquina del patio. Las niñas que le han hecho el vacío se defienden diciendo: “Es que es una tramposa, no queremos estar con ella”. La maestra suspira y se la lleva de la mano para consolarla y explicarle que es necesario respetar las normas del juego si quiere estar con sus compañeras. Esta escena se lleva repitiendo casi cada día desde el principio de curso: es una alumna que siempre tiene conflictos con los demás, que llora por todo, que se siente rechazada y que no es capaz de encontrar “su sitio” en lo que a relaciones sociales se refiere. De hecho, la tutora está tan preocupada que ha pedido colaboración a sus padres. Tampoco ellos saben muy bien qué hacer, aunque reconocen que algo está fallando.

Las habilidades sociales hacen referencia a una serie de destrezas necesarias para adaptarse a la vida en sociedad, lo que significa ser capaz de comunicarse con los demás y de disfrutar al hacerlo, saber solucionar conflictos interpersonales y tener habilidades para adaptarse al propio entorno. Estas destrezas, que se adquieren sobre todo en los primeros años de vida, en la práctica se traducen en una serie de conductas:

■ Saber pedir por favor las cosas y dar las gracias.
■ Hablar mirando a los ojos.
■ Saludar.
■ Sonreír, besar, abrazar...
■ Respetar las normas del juego.
■ Saber dar y recibir cumplidos.
■ Decir “no” de forma correcta.
■ Preguntar “por qué” de forma adecuada.
■ Iniciar una conversación o juego con otros niños.
■ Ponerse en el lugar del otro.
■ Saber enfrentarse a los conflictos.
■ Pedir a otros el cambio de conductas perturbadoras.
■ Expresar quejas de forma eficaz y adecuada al contexto.
■ Defender los derechos propios respetando los ajenos.

¿Y cómo se aprenden las habilidades sociales? Esta es una pregunta clave, que tiene al menos cuatro respuestas:

■ **POR IMITACIÓN DE LOS PADRES.** Los niños imitan el estilo de comunicación social de sus padres: su actitud, forma de hablar, forma de actuar, de resolver problemas o de utilizar los gestos. También se fijan en otras personas relevantes como cuidadores, abuelos, amigos...

■ **POR REFUERZO O EXTINCIÓN DE CONDUCTAS.** Es decir, repetirán aquellas actuaciones a las que les siga una recompensa (“Cuando me cuentas algo y luego me escuchas nos entendemos mejor, ¿verdad?” o “Qué bien estás utilizando los cubiertos”). Y se extinguirán aquellas que se ignoren.

■ **POR INMERSIÓN, A TRAVÉS DE LAS EXPERIENCIAS QUE VIVE EL NIÑO AL ENFRENTARSE A SITUACIONES SOCIALES** sin intervención de los adultos: en el parque, en el colegio, en la tienda...

■ **POR INDICACIÓN EXPRESA DE SUS PADRES O EDUCADORES:** “Pregúntale cómo se llama”. “¿Cómo se dice?” o “Pídele perdón por lo que has hecho”. Es decir, las habilidades sociales se pueden enseñar y, por tanto, aprender de forma directa.

En el caso del ejemplo con el que iniciamos este artículo los padres deberían planificar, con ayuda de algún profesional (como por ejemplo el orientador del centro educativo), un programa de actividades dirigido a aumentar la competencia social de su hija. Para esta tarea, las [editoriales](#) existentes en el mercado ofrecen diversas opciones que facilitan su puesta en práctica desde casa. Los beneficios que se pueden conseguir a medio plazo bien vale el esfuerzo.

BLOQUE 1: ORIENTACIÓN FAMILIAR

5. Enséñale a hacer amigos... en cuatro pasos

Autora: Ana Torres Jack

Sencillas estrategias para mejorar la competencia social de los hijos



Mi hijo de nueve años siempre se quejaba de que no tenía amigos y de que sus compañeros de clase se portaban fatal con él. Por eso decidí acompañarles como monitor de grupo a una excursión que hicieron a final de curso. Solo puedo decir que me quedé horrorizada: mi hijo no era capaz de respetar las normas del juego, siempre quería salirse con la suya y si perdía se enfurruñaba con todo el mundo. Los demás se reían de él, sí... con razón. Ahora tengo claro que tiene mucho que aprender.

Puede haber muchas razones para que un niño tenga pocos o ningún amigo. Ya desde los primeros años de escolaridad se pueden observar las habilidades sociales de los más pequeños. Unos se relacionan con facilidad, mientras que otros solo lo saben hacer a bofetadas; los hay que se aíslan en un rincón del aula, pero también están los que no se despegan de las faldas de la maestra... Esta diversidad de comportamientos sociales son absolutamente normales en estos primeros años y lo lógico es que, poco a poco, vayan aprendiendo a relacionarse con los demás de forma satisfactoria. La mayoría lo consigue... pero siempre hay alguno al que le cuesta más.

Para ellos, [Michele Borba](#), autora de *Acabe con el problema*, propone a los padres un interesante programa de cuatro pasos para ayudarles a mejorar sus relaciones sociales. Son estos:

- **1. IDENTIFICA LAS HABILIDADES SOCIALES EN LAS QUE FALLA TU HIJO.** Para ello, si es necesario, pide la colaboración de sus profesores, que suelen conocer mejor que nadie cómo se relaciona con el grupo de iguales. El siguiente listado puede ayudarte a localizarlas.

No sabe esperar su turno.
No sabe perder.
Rara vez colabora con los demás.
Demuestra poca empatía con los sentimientos de los demás.
Carece de habilidades para el juego.
Es demasiado competitivo (se enfada con los compañeros, les grita, siempre quiere ganar).
Acapara los juguetes y no los comparte.
Es maleducado, dice tacos y expresiones malsonantes que asustan al resto.
Es mandón, siempre tiene que salirse con la suya.
Aprovecha cualquier excusa para criticar a los demás
Es un sobón, se acerca demasiado a los demás niños y eso les molesta.
Es pesado, anda detrás de los demás aunque no le hagan caso.
Es algo agresivo, a la primera de cambio arrea una patada o se pone a gritar.
Siempre está enfurruñado.
Interrumpe las conversaciones sin venir a cuento.
Nunca escucha.
Llora por tonterías.
No para de hablar, estresa al resto.
No sabe defenderse, es pasivo.
Tiene un aspecto triste, apenas sonrío.
Solo sabe relacionarse a base de dar empujones.
No sabe cómo unirse a un grupo, siempre se queda al margen.
Nunca mira a los ojos de su interlocutor.
Siempre está enfadado.
Usa un tono de voz alto, poco amistoso o llorica.
Intenta cambiar las reglas a mitad del juego.
Hace trampas.

- **2. SELECCIONA UNA O DOS PROBLEMAS DE LA LISTA ANTERIOR Y PROPONTE AYUDARLE A CONVERTIRLO EN UNA HABILIDAD.** Por ejemplo, si siempre está enfurruñado explícale que así los demás preferirán estar lejos de él, que no es agradable estar al lado de alguien que siempre está mal encarado. Que todos preferimos caras sonrientes y dispuestas a conversar, colaborar con los demás y pasarlo bien.

- **3. NO LLEGA CON LA EXPLICACIÓN TEÓRICA DE LA HABILIDAD SOCIAL: NECESITA PONERLA EN PRÁCTICA.** Puede empezar a probarla con niños más pequeños que él, menos habilidosos o que no le conozcan. La sesión práctica debe ser corta, y conviene que como padre te mantengas a una distancia cómoda (en el parque, en una fiesta de cumpleaños, en un partido de fútbol...). Después, evalúa con él la experiencia y hazle recomendaciones en privado, nunca delante de los otros niños (“¿cómo te ha ido?”, ¿qué cambiarías para la próxima vez?”). Evita criticarle y elogia sus logros. En cuanto se sienta cómodo con esta nueva habilidad, estará preparado para aprender la siguiente.

- **4. FACILITA SITUACIONES EN LAS QUE PUEDA RELACIONARSE CON CHICOS DE SU EDAD Y ESTABLECER NUEVAS RELACIONES SOCIALES.**

Por ejemplo:

-Iníciate en un deporte, afición o actividad que pueda compartir con otros niños.

-Relaciónate con otros padres que tengan hijos más o menos de su edad.

-Proporcióname juegos de grupo.

-Enséñale a reforzar a los demás. A los niños les gusta estar con otros que les acepten y animen. Ensayá con él expresiones de apoyo del tipo “¡Muy bien!”, “¡Bien hecho!” o “¡Buen intento!”.

Con un poco de práctica, en poco tiempo sus relaciones sociales serán mucho más satisfactorias.

6. Cuando los problemas crecen

Autora: Ana Torres Jack

Un programa específico de entrenamiento en habilidades sociales



Cuando el Plan A falla, hay que recurrir al Plan B. Cuando un niño presenta problemas de competencia social, lo primero es intentar enfrentarse a él con sencillas estrategias, por ejemplo las que se proponen en el **Plan de los cuatro pasos**. Pero si esto no funciona hay que recurrir directamente a un plan de intervención más completo. Por ejemplo, el [Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción Social para niños y adolescentes \(PEHIS\)](#), que es un buen método para enseñar a los más jóvenes a relacionarse de forma satisfactoria con otras personas. Este programa, que está concebido para ser aplicado en el ámbito escolar y en el familiar, se estructura en torno a treinta habilidades sociales que se agrupan en seis áreas temáticas. Para su puesta en práctica incluye una serie de fichas con los pasos a seguir para conseguir el objetivo de cada área. Son éstas:

1. Habilidades básicas de interacción social

Sonreír y reír, saludar, hacer presentaciones, realizar favores (y pedirlos) y gestos de cortesía componen las cinco habilidades de esta primera parte. Estas conductas, también conocidas como de protocolo social, se asocian a una época "más antigua". Pero lo cierto es que son fundamentales para alcanzar el éxito en las relaciones interpersonales.

2. Habilidades para hacer amigos y amigas

Reforzar a los demás (felicitar, piropear), establecer relaciones, unirse al juego de otros, estrategias de ayuda (en la doble vertiente de pedirla y prestarla) y habilidades para cooperar con los compañeros constituyen esta segunda área dedicada a la amistad.

3. Habilidades de conversación

Cómo iniciar, mantener y terminar conversaciones, cómo unirse a la charla de otro grupo o cómo dominar un diálogo entre varias personas son las cinco habilidades que se pueden aprender en este apartado.

4. Habilidades relacionadas con los sentimientos, opiniones y emociones

Las autoafirmaciones positivas, la expresión y recepción de emociones, y la defensa de los propios derechos y opiniones definen los elementos básicos de esta forma de actuar, que es la asertiva..

5. Habilidades de solución de problemas interpersonales

Identificar problemas interpersonales, buscar soluciones, anticipar consecuencias, tomar una decisión y llevarla a la práctica son las cinco estrategias imprescindibles para resolver conflictos interpersonales en la infancia y en la adolescencia.



6. Habilidades para relacionarse con adultos

Conductas de cortesía, refuerzo, conversación, petición y solución de problemas con “los mayores” son las últimas estrategias básicas que enseñan a establecer una relación socialmente inteligente con los adultos más significativos del entorno de cualquier niño o adolescente: padres y profesores.

Para llevar a la práctica este entrenamiento en habilidades sociales, es importante tener en cuenta las siguientes ideas:

- 1. Fijar un tiempo determinado al día o a la semana para dedicar, de forma especial, al aprendizaje de estrategias sociales.** Es preferible hacerlo en períodos cortos (diez minutos al día) y aprovechando las actividades de la vida diaria: al ir a una tienda, al visitar a unos familiares o al acudir a una fiesta de cumpleaños.
- 2. Enseñar con claridad cosas concretas.** Al niño no le vale de nada que se le diga “Ay, hijo, pareces un cocón” o “Eres tan tímido como tu padre”. Estos comentarios generales no le sirven más que para ser consciente de la etiqueta que se le ha puesto. Le resultará mucho más útil que se le den instrucciones concretas de cómo acercarse a un grupo de niños y jugar o con qué palabras puede dirigirse a un adulto.
- 3. Dar tiempo de aprendizaje.** Una vez que se le han dado las instrucciones concretas y claras, las primeras veces que las ponga en práctica necesitará atención y apoyo mediante ayudas verbales y físicas, si es necesario. Son cosas nuevas para él y requiere un tiempo y una práctica guiada.
- 4. Valorar siempre sus intentos y sus esfuerzos por mejorar,** resaltando lo que hace bien y pasando por alto lo que hace mal. Al niño, como al adulto, le encanta tener éxito y que se lo reconozcan.
- 5. Dar ejemplo.** Sin coherencia entre las palabras y los hechos, es difícil conseguir el cambio. Un padre no puede pedir a su hijo que mire a los ojos cuando habla si él no lo hace.

No es necesario trabajar todas las sesiones que propone el libro: es suficiente con seleccionar aquellas que resultan más interesantes. Unos padres motivados son perfectamente capaces de llevar a la práctica estos ejercicios. Eso sí, con el asesoramiento de un profesional, que bien puede ser el orientador del colegio, la eficacia de este programa será aún mayor.

7. Mírame a los ojos

Autora: Ana Torres Jack

Las cuatro claves de la comunicación no verbal



Sheila está algo nerviosa. Hoy es su primer día de clase en el nuevo colegio. La tutora de 5º B, después de presentarla al grupo, le ha dicho que se siente en un sitio libre de la segunda fila. Aunque hasta la hora del recreo no podrán hablar con ella, sus compañeros no le quitan ojo: observan su cara, su pelo, su ropa, su mochila... Pero sobre todo analizan sus movimientos, sus gestos, su mirada y su expresión facial, casi como si fueran detectives profesionales y estuvieran investigando algo muy importante. En realidad están intentando averiguar si esa niña les agrada o desagrada y si les interesa mantener algún tipo de relación con ella. Lo curioso es que esta decisión, que una vez tomada será difícil de cambiar, la habrán hecho antes de que acabe la mañana.

Y es que la primera impresión es la que cuenta. Los investigadores estiman que entre el 60% y el 70% de la comunicación personal se produce mediante el lenguaje no verbal, es decir, gestos, apariencia, postura, mirada y expresión. Y solo una pequeña parte de la información la obtenemos de las palabras. De ahí la importancia de trabajar con los niños las cuatro claves de la comunicación no verbal.

1. La mirada

Mirar a los ojos o a la zona superior de la cara ayuda a establecer el contacto, anima a la otra persona a comunicarse y hace más convincente el discurso. Sin embargo, la mirada no puede ser tan fija que resulte dominante o avasalladora. Y mirar poco puede ser síntoma de timidez o sumisión.

3. La postura corporal

La manera de caminar, de sentarse o de estar de pie indica cómo se siente una persona. Se puede transmitir escepticismo (con los hombros encogidos), agresividad (apretando los puños), indiferencia (con una postura excesivamente relajada en una conversación) o falta de confianza en uno mismo (con el cuerpo contraído).

2. La distancia

Todas las personas tenemos un espacio personal íntimo en el que solo permitimos que se sitúen personas con las que mantenemos una relación íntima. Un poco más amplia es la zona personal, donde se sitúan amigos o compañeros con los que mantenemos una buena relación. A los extraños no les dejamos atravesar esa barrera aunque a veces no tenemos más remedio que hacerlo: en el bus, en el metro, en el ascensor,... entonces tenemos el cuerpo y miramos al infinito como diciendo "en realidad no estoy aquí".

4. Los gestos

A veces un gesto vale más que mil palabras. Por ejemplo, una sonrisa en el momento oportuno suaviza tensiones, facilita la comunicación y ofrece confianza. Ahora bien, si esa sonrisa se vuelve un poco burlona, transmitiremos rechazo y desprecio hacia los demás. Esta situación se conoce bien en contextos escolares: "Yo no he hecho nada, profe, solo le estaba sonriendo, no sé por qué se enfada".



En resumen, este podría ser un mensaje sencillo a transmitir a los hijos en relación a la comunicación no verbal:

- Mira a la cara cuando hables y cuando te hablen.
- No invadas el espacio del otro. Para ello haz un círculo imaginario con tus brazos y respeta esa distancia cuando hables con alguien.
- Utilizar un tono de voz adecuado, ni demasiado bajo que no se te oiga ni demasiado chillón o agresivo que resulte molesto.
- Haz señales de que estás escuchando cuando te hablan: mueve la cabeza afirmativamente, respeta los turnos de palabra y, siempre que te sea posible... ¡sonríe!

Practicar ante el espejo “poniendo caras” o fijarse en las personas que aparecen en las revistas y adivinar qué sienten (alegría, tristeza, miedo, rabia, desprecio o sorpresa) puede ser un excelente ejercicio para familiarizarse con la expresión corporal de las seis emociones básicas. ¡Y puede ser un juego muy divertido!



8. Ya te dije que no

Autora: Ana Torres Jack

Algunas técnicas efectivas para enseñarles a los hijos a dar respuestas negativas



Negarse a darle el bocadillo a un compañero abusón, declinar una invitación a una fiesta de cumpleaños el día antes de un examen, rechazar la idea de participar en una gamberrada colectiva o resistirse a aceptar un cigarrillo son solo algunas de las situaciones en las que un “no” firme por respuesta puede evitar consecuencias indeseables. Pero hacerlo no es tan fácil. Incluso para los adultos, dar respuestas negativas nos supone un gran esfuerzo. Tenemos miedo de defraudar, de no caer bien, de resultar antipáticos, intolerantes, poco comprensivos... La timidez y la falta de autoestima son dos variables que ponen las cosas aún más difíciles. En la niñez y en la adolescencia, además, hay que añadir el miedo a ser rechazado por el propio grupo de iguales, a ser considerado un empollón, un miedica, un raro,...

Pero aprender a decir “no” de forma asertiva, defendiendo los propios derechos y respetando los de los demás, es una cualidad que se aprende desde los primeros años de vida. Como padres, estas son algunas ideas que conviene que transmitamos a nuestros hijos:

- En primer lugar, no te sientas culpables por tener que decir “no”.
- El hecho de que des prioridad a tus necesidades, opiniones y deseos no es un gesto de egoísmo sino de responsabilidad, autoestima y madurez.
- Decir “no” cuando lo consideras justo o necesario es la mejor forma de comprobar en qué medida te valoran y te aprecian por cómo eres en realidad.
- Si ejerces tu derecho a decir “no” de forma asertiva conseguirás unas relaciones personales más fiables y sólidas.
- Analiza tus respuestas: ¿eres demasiado agresivo? o ¿eres tan pasivo que dices a todo que sí? Quizá te encuentres en un punto medio, o sea, en la virtud... En los dos primeros casos tienes que aprender estrategias para mejorar tus relaciones personales.
- Identifica las situaciones de riesgo en las que te cuesta más decir que no: con tus compañeros de clase, con desconocidos, con tus mejores amigos...
- No te olvides de estar atento a tu conducta no verbal: mira a los ojos, mantén un tono de voz firme, adopta una postura erguida pero sin tensiones, intenta sonreír...

Y conoce las cuatro técnicas que mejor funcionan a la hora de dar respuestas negativas sin ofender a los demás:

a. El disco rayado: utilízala cuando el interlocutor se ponga muy pesado e insistente y te agobie con sus peticiones. La frase clave a utilizar es “no me interesa”. Es muy útil ante desconocidos, sobre todo cuando quieren ofrecerte o venderte algo. Por supuesto, la frase se repite las veces que sea necesario.

b. Aplazar la respuesta: consiste en dar largas. Es como un “no” pero un poco camuflado de manera que te aseguras que no hieres los sentimientos de los demás. Puedes zanjar la situación, por ejemplo, con un “quizá otro día”.

c. Aliarse con el enemigo: si no puedes con tu enemigo, únete a él. Es decir, que si una vez que le explicaste tus razones, te ataca diciendo que “eres un cobarde” o algo así, entonces lo mejor es que le digas que tiene razón y la frase mágica: “Ya, lo siento, pero...”. Así escuchas la petición del otro y a continuación expresas con tranquilidad el motivo de la negación.

d. Cortar por lo sano. En algunos casos te verás obligado a recurrir a esta técnica que consiste simplemente en decir que no quieres hablar del tema. Y punto. ¡Verás cómo funciona!

9. Diez pistas para educar

Autora: Ana Torres Jack

Decálogo básico para padres y madres



Una profesora conversa con una madre mientras el niño, detrás de ellas, les hace burla. La madre dice: "Pero, por favor, qué le va a faltar a mi hijo si siempre ha tenido todo lo que ha querido". La profesora le contesta: "Bueno, tal vez necesite algunos límites". A lo que la madre responde: "No creo. Pero bueno, si necesita límites, ¡le compro límites!"

Este chiste de [Maitena](#) plasma con humor la realidad de muchas familias en las que un "adorable" pequeño tirano impone su propia ley en casa. Son niños caprichosos, sin normas, que dan órdenes a los padres, organizan la vida familiar y chantajean a todo aquel que intenta frenarlos. Lo peor de todo es que ni siquiera son felices. Y es que nada desconcierta más a los niños que la ausencia de normas. Los límites son los que ofrecen la seguridad, el bienestar y el aprendizaje necesario a nuestros hijos. Eso sí, deben establecerse en un clima familiar de afecto, comunicación y coherencia que se resume en las siguientes diez premisas:

1. RELACIONES ESTABLECIDAS SOBRE EL AFECTO Y LA FIRMEZA. **Querer no significa sobreproteger ni consentir**

El trato afectuoso entre padres e hijos necesita, en ocasiones, de actitudes de firmeza por parte del adulto, para conseguir las conductas más adecuadas por parte de los niños. Alabar y corregir adecuadamente son la base fundamental de una educación y relación equilibradas y la única manera de conseguir nuestra autoridad y su respeto.

2. COMUNICACIÓN. **Si quieres que te hablen, ¡háblales!**

Dedicar cada día un buen rato a la conversación y al juego con nuestros hijos es uno de los criterios más importantes para conocerlos mejor, crear un ambiente en el que se establezcan lazos afectivos cada vez más fuertes y conseguir que se sientan seguros y felices.

3. EXIGENCIAS ADECUADAS A LA EDAD DE LOS NIÑOS. **Las responsabilidades crecen... a la vez que el niño**

Sería inútil pensar que un niño de corta edad puede comportarse como un adulto. Si el niño no es capaz de entender lo que se le pide que haga, podríamos caer en una desobediencia continua y en una sensación de fracaso que en nada ayudaría a una correcta educación.

4. IGUALDAD DE RESPONSABILIDAD EN LA EDUCACIÓN DEL PADRE Y DE LA MADRE. **Recuerda que somos dos**

Tanto el padre como la madre tienen la misma importancia en la educación de los niños, por lo que no puede recaer esta responsabilidad más en uno que en otro. La falta de tiempo no puede ser la disculpa.

5. UNIDAD DE CRITERIOS DE ACTUACIÓN EN LA PAREJA. **Si uno le dice "NO", el otro no puede decirle "SI"**

El padre y la madre deben ponerse de acuerdo en cuándo se le debe corregir y cuándo se le debe premiar, y también en cómo han de hacerlo. Si no hay unidad de criterios, el niño nunca sabrá lo que debe hacer o aprovechará la situación para salirse con la suya.

6. FACILITAR SU SOCIABILIDAD. **¡Cómo me gusta estar con otros niños!**

Es importante darles la oportunidad de conectar con otros niños y niñas de su edad, para favorecer su desarrollo social y tener un mayor conocimiento de sus propias posibilidades. Por ejemplo, frecuentando espacios (parques, jardines...) donde tengan la posibilidad de relacionarse con sus iguales.

7. IMPLICAR A TODA LA FAMILIA EN LA EDUCACIÓN DE LOS NIÑOS. **Pues la abuela me deja comer galletas**

Si los padres quieren conseguir un objetivo con su hijo, y el resto de la familia hace todo lo contrario, crearemos en el niño un conflicto a la hora de decidir lo que es correcto o no. Y lo que es peor, aprovechará la situación para beneficiarse.

8. CONVERTIRNOS EN SUS COMPAÑEROS DE JUEGO. **¿A qué jugamos?**

Así les daremos la oportunidad de explorar, de manipular, de descubrir nuevas experiencias, de conocer los posibles riesgos y evitarlos... cediendo poco a poco el terreno a su propia iniciativa.

9. FAVORECER SU AUTONOMÍA. **Ya no soy un bebé**

Hay que potenciar el aprendizaje de hábitos y habilidades que les permitan cada vez mayor autonomía en la comida, la higiene, la toma de decisiones...

10. OFRECER MODELOS ADECUADOS DE CONDUCTA. **Los niños lo imitan todo**

Todo aquello que queremos que los niños aprendan deben verlo en nosotros. No podemos pedirles que no griten, gritándoles; que no peguen, pegándoles; que coman de todo, si nunca comemos con ellos o que no tengan miedo a los animales... ¡si nos echamos a correr en cuanto vemos un perro grande!



10. La importancia de las rutinas

Autora: Ana Torres Jack

Los tres primeros años de vida son clave para el aprendizaje de las normas



Claudia ya ha cumplido un año pero aún no es capaz de dormir bien por las noches: se empeña en acostarse en la cama de sus padres, se despierta llorando y pidiendo el chupete, o le entran ganas de ponerse a jugar de madrugada... Luego, claro, se queda dormida cuando menos te lo esperas. Tampoco es que coma muy bien: escape las verduras, odia todas las frutas (excepto el plátano) y no puede ni ver el pescado. Le encantan las galletas, el queso y los huevos de chocolate. Además, en palabras de su madre: "Está echando un carácter...". Cuando dice esto se refiere a que cuando se le lleva la contraria monta tremendas pataletas, que solo cesan cuando los demás acaban cediendo ante sus caprichos. "Pobre, es pequeña", le justifica su padre, "ya tendrá tiempo de aprender".

Pero este planteamiento es un error. Está comprobado científicamente que entre los cero y los tres años se sientan las bases del aprendizaje de los límites, y si no se produce en este período será mucho más difícil lograrlo con posterioridad. El caso de Claudia no pinta nada bien..., a no ser que los padres reaccionen y se tomen en serio el establecimiento de hábitos y límites educativos.

Al principio, en los primeros meses de vida, se trata de adquirir rutinas relacionadas con la comida, el sueño o el baño. Son las primeras normas que conoce el bebé, y también las que le hacen sentirse seguro y protegido. Antes de cumplir un año, además, reconoce sin problemas un "no" rotundo o un "sí" claro, por lo que con estos dos simples monosílabos se puede comenzar a guiar su conducta. Eso sí, a partir del primer año empieza a calibrar hasta qué punto sus padres son firmes con las normas. "Eso no se toca", le dirán. Y él, retador, hará el gesto de tocar, aunque al mismo tiempo buscará con la mirada a sus padres, que pueden reaccionar sonriendo ante la pillería o bien manteniéndose firmes con la prohibición. Esta última forma de actuar, con constancia, es fundamental para afrontar con éxito y sin desesperación la terrible edad de los 2-3 años, que es la del "no" y la de las rabietas.

En definitiva, el mensaje que hay que transmitir desde el principio es que ciertos tipos de comportamiento son del todo inaceptables, aunque el niño no entienda el porqué.

Tracy Hogg propone el método *Help* para ayudar a los padres a hacerlo:



■ **Reprímete (*Hold yourself back*):** ante la llamada del bebé, no acudas inmediatamente. Concédete unos minutos para averiguar por qué llora o por qué se aferra a tus piernas como si le fuera la vida en ello.

■ **Fomenta la exploración (*Encourage exploration*):** deja que tu niño descubra por sí mismo el nuevo juguete que le acaban de regalar o que intente arreglárselas con el tenedor. Si necesita tu ayuda, ya te lo hará saber.

■ **Pon límites (*Limit*):** limita la cantidad de estímulos que recibe cada día, el tiempo que está despierto, el número de juguetes que le rodean y las opciones que se le presentan. Intervén antes de que sufra un exceso de estimulación.

■ **Elógialo (*Praise*):** desde que es un bebé, aplaude sus esfuerzos, no los resultados (¡mira qué bien! estás metiendo el brazo en la manga del abrigo).

Y sobre todo evita los errores comunes que “sabotean” la relación de confianza con tu hijo:

- No respetar, o peor aún, negar los sentimientos del niño: “Vamos, hijo, pero si a ti te encantan los perros, deja de llorar ya”.
- Forzarle a comer cuando está lleno: “Solo una cucharadita más”.
- Introducir situaciones nuevas sin avisar, como llevarlo a un grupo de niños que juegan y forzarlo a que se sienta a gusto.
- Escabullirse furtivamente de casa para evitar una escena.
- Decir una cosa y hacer otra. Por ejemplo, decirle: “No puedes comer caramelos”, y acabar dándoselos cuando se pone a llorar.
- No corregir conductas indeseables desde el primer momento e intentar hacerlo cuando ya están establecidas.

En definitiva, educar a un hijo supone perseguir ese frágil equilibrio entre estar ahí para protegerle y darle libertad para que explore el mundo por su cuenta.



11. ¡Qué berrinche!

Autora: Ana Torres Jack

Pautas para actuar correctamente ante una rabieta



Qué gracia, si grito y pataleo consigo lo que quiero, piensa con alegría el niño que tras un berrinche en plena calle logra que su madre le compre una gran bolsa de chuches. Su progenitora, tras el sofocón, se siente momentáneamente aliviada por haber conseguido que su pequeño deje de llorar y de patear ante la mirada crítica de los demás. Lo que no sospecha es que a partir de ahora, y ante el más mínimo contratiempo, su hijo va a estallar en cólera. Y es que ha acaba de aprender que ponerse así es la estrategia más eficaz para salirse con la suya.

Las rabietas son una forma inmadura de expresar enfado. A pesar de que pueden dar lugar a una situación realmente tensa, forman parte del desarrollo normal de cualquier niño en sus primeros años de vida. Ahora bien, el hecho de que sean normales no significa que no haya que responder a ellas de forma adecuada. De hecho, cuando un niño contrariado “monta su pequeño show” (llora, se tira al suelo, grita...) se produce una reacción inmediata en los que le rodean que condiciona la permanencia o extinción de esa conducta.

Pero empecemos por el principio:

1. ¿POR QUÉ MONTAN RABIETAS?

Con las rabietas están intentando demostrar que son capaces de decidir por sí mismos y de establecer su propia individualidad. Esto es un signo normal de aumento de independencia, si bien no significa que sea fácil de resistir y mucho menos cuando lo hacen en público, que por otra parte es su especialidad. El objetivo de las rabietas es llamar la atención del adulto, conseguir algo o evitar alguna responsabilidad. Pero lo importante es transmitirles el mensaje de que ésta es una conducta inadecuada, que no conduce a nada, que no le libra de sus obligaciones y que no le servirá de nada gritar, llorar o patear.

- 32 -

2. ¿CÓMO DEBEMOS ACTUAR?

La forma más rápida de modificar este comportamiento es ignorarlo, ya que es imposible razonar con el niño mientras le dura el enfado. La firmeza de los padres para no ceder; esperar hasta que se calme para hablar tranquilamente y buscar con él otras formas de pedir las cosas son algunas de las estrategias más efectivas para hacer desaparecer estas conductas. Cuando asimile que las rabietas no son eficaces dejará de recurrir a ellas.

3. ¿QUÉ PASA CUANDO PERDEMOS LA PACIENCIA ANTE ESTAS REACCIONES?

Los padres somos un modelo de conducta para nuestros hijos. Controlar nuestro propio humor y evitar que presencien accesos de cólera, demostrándoles que todo es más fácil si mantenemos la calma, nos ayudará a enseñarles a ser personas equilibradas y asertivas.

En resumen, seis consejos útiles para reducir el número de rabietas:

- ▶ Ignóralo. Continúa con lo que estabas haciendo y si el niño está en un lugar seguro, obsérvalo a distancia.
- ▶ Ni siquiera lo mires. Una breve mirada puede prolongar la rabietta.
- ▶ Si estás en casa, puedes llevarle a otra habitación y sentarle en una silla. Deberá mantenerse allí durante dos o tres minutos según la edad (un minuto por año más o menos), recordándole, con firmeza, que no podrá moverse de allí hasta que se calme.
- ▶ Espera a que el llanto disminuya y recuérdale que cuando termine de llorar podrá irse a jugar o hablar tranquilamente de lo que ha pasado.
- ▶ Una vez finalizada la rabietta, hay que atenderle como si nada hubiera pasado, reforzando su nueva conducta (¿ves qué bien nos entendemos cuando hablamos con tranquilidad?).
- ▶ Y, en general, para evitar que se desencadenen las rabietas en situaciones de riesgo (en una tienda de juguetes, en un centro comercial, a la hora de salir del baño...):
- ▶ Anticípate al problema y avisa al niño de que va a ocurrir lo que sabe que le molesta (que no le vas a comprar juguetes, que en dos minutos debe salir de la bañera...).
- ▶ Recuérdale que, pase lo que pase, no vas a ceder.

Con un poco de suerte, en poco tiempo, los inolvidables berrinches en mitad del supermercado se convertirán en una anécdota más para recordar...

12. Educar con firmeza y cariño

Autora: Ana Torres Jack

Diez normas que se les puede exigir a los niños pequeños



Los tres primeros años de vida en la educación de los niños son fundamentales para la formación de su personalidad. Por eso es importante establecer unas normas básicas que poco a poco se vayan convirtiendo en hábitos. Las rutinas, además, son de gran ayuda para evitar el desgaste emocional que supone entrar en conflicto constante con los hijos por discusiones a la hora de comer, de irse a la cama o de recoger la habitación.

Hay que reconocer que a veces resulta difícil calibrar el nivel de exigencia que se puede aplicar a un hijo de corta edad, pero en general diez normas adecuadas para los primeros años podrían ser estas:

1. Obedecer a los padres

2. No pegar a nadie

3. No mentir

4. No contestar con malos modos

5. No gritar al enfadarse: prohibidas las rabietas

6. No interrumpir a los mayores cuando están hablando

7. No romper ni estropear cosas de casa o del colegio

8. No quitar cosas a los hermanos o compañeros

9. Respetar los horarios de comida, cena, estudio, juego, sueño.

10. No amenazar ni chantajear (con marcharse de casa, con portarse peor...)

La pregunta es: ¿cómo conseguir que el niño pequeño cumpla estas reglas? Pues aplicando unas estrategias educativas coherentes y constantes en el tiempo, por ejemplo:

- 1. Elogios y recompensas.** Las mejores recompensas son la atención, el elogio y el cariño. No es necesario premiar al niño con chucherías o juguetes. Una tabla de puntuación por estrellas o una salida especial a La Casa de los Peces puede ser suficiente para reforzar un patrón de buena conducta.

2. **Coherencia.** Una vez establecida una norma, no se puede cambiar. Hay que asegurarse de que todas las personas que cuidan al niño siguen los mismos criterios
3. **Rutina.** Las horas fijas de paseo, juego, comidas, baño y sueño son la piedra angular de la vida familiar. Eso sí, una vez que estén establecidos los hábitos hay que permitirse cierta flexibilidad, como por ejemplo cuando se sale de viaje. La rutina no tiene por qué ser rígida.
4. **Límites.** El niño debe saber que su comportamiento tiene unos límites que separan lo aceptable de lo que no lo es. Hay que establecer normas y hacerle saber lo que se espera de él.
5. **Disciplina.** Los límites sólo pueden mantenerse con la ayuda de la disciplina, lo que supone un control firme. Tal vez sea necesaria una voz autoritaria y una advertencia para que el niño reciba el mensaje.
6. **Advertencias.** Los cambios repentinos de actividad descolocan a los más pequeños. Es preferible avisar con tiempo de que va a ser la hora de recoger, de cenar o de ir a dormir. Además, las advertencias también sirven para darle al niño la oportunidad de corregir su comportamiento.
7. **Explicaciones.** Uno niño pequeño no puede saber cómo queremos que se comporte a menos que se lo digamos. No hay que dar razones o explicaciones complicadas, es suficiente con exponer lo obvio.
8. **Contención.** Los padres son quienes mandan, así que nunca pueden perder los nervios. No se debe responder a una rabieta con un despliegue de ira, ni a un grito con otro grito.
9. **Responsabilidad.** La infancia consiste básicamente en crecer. Es conveniente dejar que hagan pequeñas cosas para reforzar su autoestima y aprender las habilidades personales y sociales básicas.
10. **Relajación.** Normas sí, disciplina, también. Pero en un ambiente de afectividad y disfrute general. Participar en sus juegos, permitir que las comidas sean divertidas o que la hora del baño sea un momento festivo y relajado se traduce en calidad de vida para todos los miembros de la familia.

13. ¿Eres pasivo, autoritario o asertivo?

Autora: Ana Torres Jack

Una revisión a los tres principales estilos educativos



Todos los padres y madres con niños pequeños hemos participado en alguna ocasión en pequeñas tertulias con otros progenitores en las que se critica la actuación educativa de un tercero: *“Fíjate, ahí viene Borja, ese niño es un salvaje. Claro, sus padres pasan de todo, le dejan hacer lo que le da la gana y miran para otro lado”*. O bien: *“Pobre Claudia, ahí está, toda cohibida, no me extraña con esos padres. Están todo el tiempo gritándole, riñéndole, amenazándole con que se va a quedar sin amigos si sigue siendo así de traste. El otro día su madre le dio una colleja delante de mí, una pena”*. Pero también hay un tercer cotilleo, quizá no tan frecuente por ser el que levanta cierta envidia entre el personal: *“Esta mañana estuve con Antón, es un encanto de niño, tan cariñoso y al mismo tiempo tan autónomo. Estuvo todo el tiempo cuidando de mi hija pequeña, es un cielo. Lo cierto es que esos padres siempre le han exigido, pero se ve que lo han sabido hacer muy bien”*.

Cada uno de estos breves comentarios se corresponde con un estilo educativo diferente (permisivo, autoritario, asertivo) que suele dar lugar, al margen de los condicionantes biológicos, a un tipo de personalidad en los hijos. Son estos estilos educativos difíciles de encontrar en estado puro: en todas las familias hay momentos de permisividad, de autoritarismo y de asertividad. La pregunta es: ¿qué es mejor?, ¿imponer las normas de casa “porque yo lo digo” o consensuarlas con los hijos? Por otra parte, ¿es bueno mostrarse estrictos a la hora de exigir su cumplimiento o es preferible ser flexibles? Es cuestión de escoger una de las siguientes opciones para ejercer la autoridad:

1. EL ESTILO PASIVO O SUMISO:

- 38 -

- Es característico de aquellos padres que se muestran incapaces de hacer valer sus propuestas ante sus hijos. Se sienten inseguros en su papel y deciden callarse, aguantar y ceder a la más mínima presión.
- Estos padres se sienten frustrados, ansiosos y con baja autoestima por no ser capaces de controlar la situación. En algunos casos esta pasividad explota en episodios de cólera que luego provoca nuevos e intensos sentimientos de culpa.
- Los hijos, por su parte, se pueden sentir superiores, ya que controlan a sus padres como si fueran marionetas; pero también culpables y en cierta manera desprotegidos por la ausencia de referencias, de límites y de autoridad.
- Consecuencias: el niño no sabe autocontrolarse, surgen las rabietas y las reacciones agresivas y/o ansiosas.

2. EL ESTILO AGRESIVO O IMPOSITIVO:

- Suelen imponer sus criterios sin tener en cuenta la opinión de los hijos. Su discurso está lleno de advertencias, amenazas y obligaciones. Es frecuente la pérdida de control que da lugar a una discusión a gritos o incluso al empleo de la violencia física.
- Se sienten desautorizados, ya que sólo pueden conseguir el control absoluto de los niños cuando son muy pequeños; pero las discusiones y los conflictos van en aumento a lo largo de los años.
- ¿Y cómo se sienten los hijos? Rechazados, humillados y poco valorados. Son niños inhibidos, resentidos y hostiles. En la adolescencia surge el deseo de transgredir las normas como forma de desafiar una autoridad que consideran injusta.
- Consecuencias: están acostumbrados a que un adulto les obligue a cumplir las normas, así que no se sienten responsables de su comportamiento.

3. ESTILO ASERTIVO O DIALOGANTE:

- En las relaciones asertivas existe una permanente comunicación entre padres e hijos. Se reconocen los derechos y los deberes de todos los miembros de la familia. Las normas se argumentan.
- ¿Cómo se sienten los padres? Satisfechos, relajados y con autocontrol. No son autoritarios pero son ellos los que mandan y los que establecen los límites. Tienen en cuenta la opinión de los hijos, pero ellos son los que deciden.
- ¿Y los hijos? Se sienten apreciados, valorados y respetados. Son niños con una adecuada autoestima, equilibrados y estables emocionalmente.
- Consecuencias: la experiencia vivida en casa les enseña a respetar las normas. Son responsables de sus actos y confían en sus capacidades para superar y solucionar los problemas.

Está claro que este último estilo educativo es el más adecuado para la formación de hijos equilibrados y felices. Habrá quién se pregunte si en la vida real existen familias que consigan de verdad ser asertivas. Desde luego que sí. Al menos lo consiguen la mayor parte del tiempo y de eso mismo se trata.

14. Hasta ahí podíamos llegar

Autora: Ana Torres Jack

Los niños que crecen sin límites se convierten en adolescentes tiranos



“Ya no sabemos qué hacer con nuestro hijo: no nos hace ni caso, entra y sale de casa cuando quiere, siempre nos está pidiendo dinero para salir con sus amigos, no estudia nada, se pone agresivo con nosotros... y eso que se lo hemos dado todo, cariño, dinero, formación, ¿en qué hemos fallado?”

Hoy en día los gabinetes de psicología y los departamentos de orientación de los centros educativos recibimos cada vez con más frecuencia a padres desesperados que se sienten impotentes ante el comportamiento tirano, agresivo o ansioso de sus hijos, que en ocasiones aún son alumnos de primaria.

Detrás de estas situaciones, salvo excepciones en las que pueda existir una patología de fondo, suele haber un ambiente permisivo en el que la ausencia de límites educativos ha permitido llegar hasta ese punto. Son hogares en los que, por ejemplo, el niño puede haber crecido escuchando las siguientes frases:

● “Hablad bajito que el niño no oye la tele”, dice la madre a las visitas.

● “¿No quieres pescado?, ¿y verdura tampoco? Bueno, pues te hago salchichas con patatas”.

● “No podemos ir a la excursión, el niño prefiere quedarse en casa, ya sabes que no le gusta andar”.

● “Hasta que se duerme no me puedo mover de su cama, a veces ya me quedo dormida a su lado”.

● “Hemos tenido mala suerte con el profesor, le ha cogido manía y no hace más que protestar porque no hace los deberes y se porta mal. Parece que no entiende que es un niño”.

Nada desconcierta más a los niños que la ausencia de normas. Hoy en día todos los profesionales de la educación coinciden en que esos límites son los que les ofrecen la seguridad, el bienestar y el aprendizaje que cualquier ser humano necesita para lograr un desarrollo completo. **José Luis Pedreira Massa**, presidente de la Sociedad Española de Psiquiatría Infantil, aplica este mismo principio al método que bautizó con el nombre de “las tres C”: “La primera C es coherencia, que significa no llevarnos la contraria a nosotros mismos y tener siempre el mismo criterio. La segunda C es consistencia: el “sí” es sí y el “no” es no. Y la tercera es la continuidad, lo que significa ser coherente y consistente de forma permanente”.

En el siguiente cuadro se recogen las diferencias entre establecer o no un estilo educativo basado en el cumplimiento de unas normas básicas o con ausencia de ellas:

	¿Cómo son?	¿Qué producen?	¿Qué enseñan?
Límites blandos o ausencia de normas	<ul style="list-style-type: none"> -Las normas no están claras, a veces cambian. -Se envían dobles mensajes: sí pero no. -El incumplimiento de normas no tiene consecuencia (o sí, depende del día). -A veces se cuentan mentiras para lograr la conducta deseada. -Hay muchas amenazas y gritos pero al final los castigos se levantan. -Se dice a todo que sí. 	<ul style="list-style-type: none"> -Desobediencia. -Lucha de poder (“yo tengo el mismo derecho que tú...”). -Falta de respeto. -Se traspasan los límites. 	<p>Los niños piensan:</p> <ul style="list-style-type: none"> -“No” significa sí o quizá. -En realidad mis padres no esperan que cumplan las normas. -Las normas no son para mí. -Los adultos son los responsables de mis actos. -Mis padres no son consecuentes con lo que predicán.
Límites firmes, normas claras	<ul style="list-style-type: none"> -Hay indicaciones claras y directas hacia conductas concretas. -Se exige obediencia. -Se otorga responsabilidad. -Se informa con claridad de las consecuencias de una u otra conducta (de obedecer o desobedecer). -Las palabras se apoyan en la acción (si se prometió un premio o un castigo, se cumple). 	<ul style="list-style-type: none"> -Cooperación. -Comprensión de las normas. -Respeto a las palabras de los padres. -Aumenta el cumplimiento de las normas. 	<ul style="list-style-type: none"> -“No” significa no. -Mis padres esperan y me exigen que cumpla las normas. -Las normas las tenemos que cumplir todos. -Soy responsable de mis actos. -Los adultos son consecuentes con lo que establecen.

En definitiva, más vale un “no” a tiempo que esperar a vérselas con un adolescente que ha crecido sin límites de ningún tipo...



educa
Barrié