

ESCUELA DE PADRES.
COLEGIO SAN JOSÉ. PRADO DE REY.

INDICE:

- 1.) INTRODUCCIÓN.**
- 2.) EL PROCESO DE SOCIALIZACIÓN A TRAVÉS DE LA FAMILIA.**
 - 2.1) LA PATERNIDAD RESPONSABLE.**
 - 2.2) PADRES PREPARADOS.**
- 3.) ALGUNOS COMPORTAMIENTOS DESADAPTADOS.**
- 4.) ESTILOS EDUCATIVOS.**
- 5.) CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNICACIÓN CON LOS HIJOS.**
- 6.) PUBERTAD Y ADOLESCENCIA.**
- 7.) LA PERSONALIDAD: DESARROLLO Y COMPONENTES.**
 - 7.1) LA AUTOESTIMA.**
 - 7.2) RESPONSABILIDAD Y CONSTANCIA:**
- 8.) LA FORMACIÓN Y LA EDUCACIÓN EN LA FAMILIA.**
 - 8.1) LA AYUDA A LOS HIJOS EN LOS ESTUDIOS.**
- 9.) LOS HÁBITOS BÁSICOS DE AUTONOMÍA (AUTOCAUIDADO).**
 - 9.1) HÁBITOS RELACIONADOS CON LA COMIDA.**
 - 9.2) SOCIABILIDAD.**
 - 9.3) DESARROLLO DE LA ATENCIÓN.**
- 10.) PAUTAS PARA PADRES DE EDUC. INFANTIL Y 1º DE PRIMARIA.**
 - 10.1) HÁBITOS DE ESTUDIO.**
 - 10.2) EL JUGUETE.**
- 11.) EDUCACIÓN PARA LA SALUD.**
 - 11.1) ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.**
 - 11.2) DROGODEPENDENCIAS: ALCOHOL Y TABACO.**
 - 11.3) LOS CAMINOS HACIA LA DROGA (DEPENDENCIA).**
 - 11.4) EDUCACIÓN SEXUAL.**
 - 11.5) LA TELEVISIÓN Y EL NIÑO.**

1) INTRODUCCIÓN.

Educación es un proceso dinámico en el que los padres habrán de ir adaptando y corrigiendo sus intervenciones según la reacción de sus hijos. Lo que se debe ajustar y cambiar son las reacciones de los padres, no los principios por los que se guían, si éstos son

correctos. Y, por otra parte, El hijo es un ser humano activo, con su propia dinámica, que reacciona, responde y asimila la vida de una forma propia y única. Por lo tanto, la educación es **un proceso de mutuo acoplamiento**.

"La disciplina en la educación es una garantía de futuro equilibrio emocional y de madurez en nuestros hijos. La disciplina es compatible con el cariño y las buenas vibraciones". La disciplina debe ser una práctica diaria y creciente. Si no se aplica desde pequeños, resultará difícil su empleo en la adolescencia.

Disciplina se le llama a:

*Que un niño respete los horarios de comida y sueño;
*Que se acostumbre a colocar las cosas en su sitio
*Que sea capaz de respetar a las personas o de aguantarse sin el juguete preferido
*Permanecer callado cuando otros hablan.
*Asistir al colegio;
*Estar callado en clase;

"Una educación cimentada en el cariño, pero con una proporcionada disciplina produce hijos maduros, razonables, respetuosos, valorando lo que tienen y equilibrados".

Es importante que los padres además de poner límites, expliquen el porqué de los límites.

Hay veces que es necesario recurrir al castigo como medio extraordinario para desalentar una conducta de transgresión

Para que el castigo sea eficaz debe:

* Ser razonable
*Debe ser merecido, a la vez que justo y proporcionado a la infracción
*El castigo no debe ser un mero desahogo emocional de los padres
*Debe ser esperado y no constituir una sorpresa para el niño
*Se debe pensar bien y calibrar el grado del correctivo
*El castigo no ha de ser un arma utilizada con frecuencia
*Ha de ser inmediato a la infracción
* Conviene ser consecuente

La Escuela de Padres pretende dos objetivos.

Uno: El desarrollo personal de los hijos mediante:

- a) **Ofrecer** a los padres la información y conocimientos Básicos sobre diferentes temas, con el objetivo de proporcionarles una mayor capacitación para ejercer su función,
- b) **facilitar** más recursos educativos y formativos para promover en sus hijos actitudes, valores, habilidades personales y sociales sanas que les permitan afrontar, de manera responsable, la realidad de su vida,
- c) **promover** el intercambio de experiencias entre los padres asistentes.

Dos: La prevención de las drogodependencias:

Un adecuado desarrollo de la personalidad, unas actitudes y valores sólidos son un buen marco de referencia para **decidir NO entrar** en el mundo de las drogas.

2) EL PROCESO DE SOCIALIZACIÓN A TRAVÉS DE LA FAMILIA.

Las funciones que debe asumir la familia son:

a) El desarrollo emocional y de la autoestima.

La familia es el escenario donde el sujeto se construye como persona adulta con una determinada autoestima y un sentido de sí mismo, que le proporciona un cierto nivel de bienestar psicológico para enfrentarse a la vida cotidiana, a los conflictos y situaciones estresantes. Dicho bienestar está relacionado con la calidad de las relaciones de apego que las personas adultas han tenido en su niñez. Es, por tanto, a través de la familia desde donde se empieza a formar la idea que el individuo tiene de sí mismo (auto concepto) y la valoración de uno mismo que resulta de dicha idea (autoestima). Así, se define la autoestima como la satisfacción personal del individuo consigo mismo, la eficacia de su propio funcionamiento y una actitud evaluativa de aprobación que siente hacia sí mismo.

b) La maduración psicológica y el desarrollo de la personalidad. Elementos considerados como herramientas básicas para la vida futura donde se deberá afrontar retos, así como asumir responsabilidades y compromisos que orientan a los adultos hacia una vida fructífera, plena de realizaciones y proyectos e integrada en el medio social.

c) La transmisión de valores y de la cultura. Aspectos que hace de puente entre el pasado (la generación de los abuelos y anteriores) y hacia el futuro (la nueva generación: los hijos). Los principales elementos de enlace entre las tres generaciones (abuelos, padres e hijos) son, por una parte, **el afecto** y, por otra, los valores que rigen la vida de los miembros de la familia y sirven de inspiración y guía para sus acciones.

d) El apoyo emocional. Elemento vital para enfrentar diversas vicisitudes por las que pasa el ser humano. La familia puede ser un “seguro existencial” que permanece siempre a mano y un elemento de apoyo ante las dificultades surgidas tanto fuera de la familia como dentro de ella.

2.1) La paternidad responsable.

No intente ser un padre perfecto que produce un hijo perfecto, ya que la mayor parte de los errores que usted cometa durante la educación de su hijo quedarán compensados por las cosas buenas que haga.

- No busque continua y angustiosamente claves o líneas directrices que le guíen en la educación de su hijo. Intente por usted mismo averiguar qué es lo mejor para su hijo o para cada uno de ellos.
- No existe una única forma correcta de ser un buen padre, al igual que ningún experto le podrá decir exactamente todo y en cada momento lo que tiene que hacer. Es importante que usted como padre tenga confianza en sí mismo, se forme y adquiera la mayor cantidad posible de conocimientos sobre su función.
- Pero sí intente mejorar y superarse en su trabajo como padre/madre.

Principios a tener en cuenta:

- **Principio 1:** No se empeñe en luchas de poder, en enfrentamientos de los que es probable que nadie salga victorioso.
- **Principio 2:** Diga cosas agradables a sus hijos de vez en cuando, sobre todo si no se lo esperan.
- **Principio 3:** Es importante ser raro. Acepte usted ser raro. No deje que los hijos piensen que son más raros que sus padres.
- **Principio 4:** No haga cosas por sus hijos que ellos sean capaces de hacer por sí mismos, a menos que esté seguro de que le devolverán el favor.
- **Principio 5:** Hay que tener una autoestima alta. Si los padres no la tienen, sus hijos tampoco.
- **Principio 6:** Aprenda a pedir disculpas cuando no cumpla sus propias cotas de exigencia al tratar a sus hijos.

Luchas de poder:

Las luchas de poder y los enfrentamientos, tanto entre los padres como con los hijos, se producen cuando alguien cree que ha perdido autoridad y quiere recuperar la sensación de control, o por una mala interpretación del sentido de la autoridad.

Cómo resolver las luchas de poder.

Sugerencias:

- -Haga preguntas en lugar de dar órdenes.
 - Proporcione a su hijo más de una opción a elegir.
 - La persona a quien usted tiene que controlar es a sí mismo, no a su hijo.
- -Cuando todo lo demás falla, ¡a reírse!
 - Haga preguntas en lugar de dar órdenes.
 - Los padres que hacen preguntas en lugar de dar órdenes durante una lucha de poder manifiestan un buen control emocional, y los niños reaccionarán a este tipo de actitud.

Algunas preguntas válidas como comienzo:

1. • “¿Prefieres pelearme conmigo o hacer lo que te he pedido?”.
2. • “¿Qué esperas conseguir peleándote conmigo?”.
3. • “¿Qué debo hacer yo si no haces lo que te he pedido?”.
4. • “¿Puedes ayudar a poner la mesa?”.
5. • “¿Vas a hacerlo antes o después de que discutamos por ello?”.
6. • “¿Dónde te gustará discutir esto, aquí o en la cocina?”.
7. • “Si no haces esto por mí, ¿Qué te gustaría que yo no hiciera por ti?”.

Proporcione a su hijo más de una opción a elegir.

Para ser mejor padre hay que dar opciones a los hijos. Aquí presentamos algunas sugerencias:

- “¿Quieres hacerlo ahora o más tarde?”.
- “¿Cómo piensas hacerlo?”.
- “Si ahora no, ¿cuándo?”.
- “No me importa el tiempo que tardes. ¿Cuándo vas a hacerlo?”.
- “¿Quieres utilizar la aspiradora o la escoba para limpiar la habitación?”.

- “¿Vas a poner la mesa después de la escuela o antes de cenar?”.
- “¿Vas a hacerlo ahora que te lo pido amablemente o tengo que empezar a gritar?”.

Alabanzas y actitud positiva

Decir algo agradable no es necesariamente una alabanza, pero muestra una actitud positiva. Es importante a la hora de ser buen padre comunicar una visión positiva de la vida a los hijos.

- Se puede decir algo agradable sobre otras personas para mostrar que está bien tener buenos pensamientos hacia los demás aunque no estén presentes.
- Se puede decir algo agradable sobre cualquier cosa para mostrar que uno se siente bien al pensar bien de algo o de alguien.
- Se puede decir algo agradable sobre un árbol o una puesta de sol, para mostrar que es bueno obtener satisfacción de las experiencias cotidianas.
- Se puede decir algo agradable sobre algo o alguien que también posea características que no nos gustan, para mostrar que la vida no es sólo blanco o negro, y que bueno y malo a menudo van unidos.

Enfatizar las virtudes

Muchas personas no tienen una autoestima alta porque no son capaces de identificar y aceptar sus puntos fuertes. La mayoría de nosotros tendemos a identificar nuestros defectos.

Virtudes

Valiente	Sincero	Ingenioso
Bondadoso	Generoso	Audaz
Independiente	Obediente	Simpático
Divertido	Formal	Comprensivo
Cumplidor	Intrépido	Alegre
Educado	Voluntarioso	Cariñoso
Respetuoso	Inteligente	Solidario
Altruista	Amable	Creativo

Enseñar a los niños a hacer las cosas por sí mismos

Cuando los padres creen que deben hacerlo todo por sus hijos tal vez los niños no aprendan a ser responsables por sí mismos. Los buenos padres son aquellos que hacen menos cosas por sus hijos, dejándoles asumir responsabilidades a ellos. Los niños, por ejemplo, tienen que aprender a ser responsables y constantes desde pequeños, poco a poco. Es una tarea de los padres del día a día que tienen que iniciarse desde bien temprano: hay que enseñar a los niños a desarrollar sus capacidades y sus habilidades sociales.

Los padres que creen que sus hijos son incompetentes.

- No piden a sus hijos que hagan cosas que les facilite desarrollar y ampliar sus posibilidades.

- Cuando los niños intentan cosas nuevas y fallan, no se les concede tiempo para corregirlas o solucionarlas sin ayuda.
- Los padres se adelantan y ofrecen su ayuda antes de que la pidan sus hijos.
- Los padres no se toman la molestia de enseñar a sus hijos nuevos y más complejos conocimientos. Presuponen que será inútil intentar enseñarles.
- Los padres se vuelven excesivamente protectores cuando advierten pruebas de incompetencia (niños que actúan según sus expectativas) y desarrollan una visión pesimista del futuro de sus hijos, creyendo que nunca serán capaces de arreglárselas por sí mismos.
- Esta actitud puede generar en los hijos inseguridad, falta de confianza en sí mismo y baja autoestima.

Los padres que creen que sus hijos son competentes

- No observan a sus hijos esperando que les salga algo mal.
- Cuando cometen errores o fracasan, se interesan más por lo que han podido aprender que por corregirles.
- Pueden ver cómo se esfuerzan sus hijos sin sentir la necesidad continua de intervenir.
- No temen al proceso de aprendizaje de su hijo, así que no comunican ansiedad.
- Piden a sus hijos que hagan cosas difíciles pero posibles en su fase actual de desarrollo físico y personal.
- Esta actitud tiende a generar auto confianza, seguridad y autoestima.

2.2) Padres preparados:

Es importante que ustedes como padres comprendan su papel educativo (en todas las edades) mientras los hijos están bajo su tutela y no son independientes. Deben asumir el papel no de amigos o “colegas”, que no lo son, sino de padres amistosos, dialogantes, que tienen como responsabilidad la educación de los hijos, la transmisión de unos valores con los que, en muchas ocasiones, deberán enfrentarse con autoridad, aceptando o rechazando el comportamiento de los hijos y argumentando siempre el porqué del rechazo pero exigiendo el cumplimiento de unas reglas de juego establecidas con anterioridad, lo que no empobrece las relaciones afectivas, sino que, al contrario, las hará más firmes.

Recuerde.

La autoridad está basada en:

- La responsabilidad que tiene como padre ante sus hijos y la sociedad.
- Sus obligaciones de enseñar, educar, formar y corregir.

La autoridad se ejerce:

- Con respeto por el otro.
- Con cariño y con la comprensión de que nadie nace enseñado.
- Con el razonamiento ajustado a la edad del niño.

No confundir autoridad con autoritarismo

El autoritarismo esta basado en:

- La ausencia de razonamiento.
- La imposición

Tenga cuidado con la sobreprotección.

Puede provocar en el niño:

- Falta de responsabilidad.
- Falta de seguridad.
- Falta de auto confianza.
- Falta de autoestima
- Falta de habilidades.

Algunos ejemplos de pautas que la familia debe transmitir y que determinarán el comportamiento del individuo tanto en relación a sí mismo como en relación a las personas que le rodean pueden ser:

- El **respeto** por las personas, el entorno en el que vive, los objetos...
- El **diálogo** como elemento básico de relación.
- La **autonomía** personal que haga posible la solución de determinadas situaciones.
- Un hábito de **reflexión** que lleve a analizar, valorar y aceptar voluntariamente las normas reconocidas como positivas para todos, evitando ser rebelde negativo, para poder ir adquiriendo, paulatinamente, una objetividad signo de madurez.
- El **compartir** con los demás sus cosas y su tiempo.
- La **comprensión** del punto de vista del otro y de los procesos de la vida.

3.) ALGUNOS COMPORTAMIENTOS DESADAPTADOS

Pataletas, arrebatos, golpes de genio

Las rabietas se aprenden de forma accidental. Un niño de dos años a menudo está aprendiendo a saber esperar, a aceptar un no por respuesta, y la primera vez que tiene una rabieta todo eso se borra de su mente y pierde el control como nunca antes lo había hecho. No consienta una rabieta; cuando comience, simplemente ignórela o contenga físicamente al niño según sea la situación.

Cuando haya concluido, hágase escuchar, para que el niño sea consciente de las consecuencias de una rabieta, y en el futuro anticipese a ella, enfadándose y gritando y de este modo sorprendiendo al niño en cuanto amenace con empezar a gritar; y, para finalizar, evite las circunstancias más molestas para usted y sus hijos.

El niño excesivamente “movido”.

Son niños que no centran su atención en juegos u otras actividades y fácilmente se distraen por cualquier causa. Impulsivos excitables, pelean a menudo y su actividad aumenta en las situaciones de grupo.

Es frecuente que, reciba gran cantidad de atención suplementaria y que quienes le rodean abandonen sus propias actividades y quehaceres a fin de “estar con él” y de evitar cualquier desastre. Hay varias cosas que podemos hacer:

1.- Analizar cuidadosamente el horario del niño y la forma en que está organizada su vida. Un exceso de estímulos (gritos, TV) y un horario de sueño escaso, puede influir negativamente en su comportamiento.

2.- Es conveniente organizar su ambiente de forma que sea lo más tranquilo y relajado posible.

3.- Debemos destinarle un espacio en el que pueda jugar libremente, definiendo con claridad lo que allí puede hacer y lo que no puede hacer.

4.-debemos enseñarle juegos y tareas que exijan atención del niño, ampliando paulatinamente el tiempo de dedicación a esas actividades.

5.-deberán evitarse aquellas situaciones que supongan mayor descontrol, hasta que el niño haya pedido aprender a afrontarlas.

6.- Conviene elogiar al niño cuando actúa de forma tranquila y pacífica. Primero, deberemos prestarle nuestro apoyo con nuestra presencia y ayuda, pero poco a poco iremos retirando ésta, hasta que sea capaz de entretenerse solo.

8.-Algunas veces, a pesar de nuestros intentos, el niño se muestra inquieto, sigue sin hacer caso. , le mandaremos solo a su habitación, durante un corto espacio de tiempo, donde deba estar lo más aburrido posible.

El adulto deberá mostrarse tranquilo, no excitado ni nervioso; deberá actuar firmemente pero con serenidad. Cuando el niño deje de llorar, podrá reintegrarse al juego con los demás. A partir de ese momento se evitara hacer referencia a su mal comportamiento anterior.

El niño negativista.

El negativismo incluye un gran número de conductas del niño caracterizadas por su negación a obedecer. El niño negativista pasa a ser centro de atención de los adultos y controla a estos durante un tiempo.

Si el negativismo es muy acusado, será preciso empezar dando instrucciones que sepamos sean agradables para él. Si el niño lo hace, se gratificará esta conducta mediante una sonrisa, un “muchas gracias” o cualquier señal de aprobación. Para modificar una conducta negativista se han de tener en cuenta una serie de cuestiones básicas. Estar seguros de que el niño nos atiende y nos oye. La instrucción ha de estar bien formulada y evitar cualquier ambigüedad. El niño ha de poder entender qué es lo que se espera que él haga. Cuando ya exista dentro del repertorio habitual del niño la conducta de obedecer a algunas órdenes simples, se irán introduciendo otras nuevas A medida que se va pasando a etapas debe darse cuenta de que los adultos están contentos del cambio realizado. La satisfacción de éstos puede convertirse a su vez en un reforzador de la conducta cambiante, y la autoimagen positiva que el niño va creándose le ayuda a conseguir una mayor estabilidad en su comportamiento y en su estado de ánimo.

El niño agresivo.

Los niños fácilmente excitables tienden a mostrarse agresivos en determinadas situaciones, este comportamiento complica sus relaciones sociales y dificulta su correcta integración en cualquier ambiente.

Conviene suministrar al niño modelos no agresivos, mostrarle otras vías para solucionar los conflictos: el razonamiento, el diálogo, el establecimiento de unas normas.

Si los niños ven que los adultos tratan de resolver los problemas de modo no agresivo, y que con ello se obtienen unas consecuencias favorables, podrán imitar esta forma de actuar.

El niño que tiene miedo.

Las conductas de miedo aparecen con mayor frecuencia hacia los tres años y suelen ir disminuyendo con la edad.

Los temores que aparecen con mayor frecuencia son:

- Miedo a la oscuridad y el miedo a permanecer solo en una habitación o en la casa.
- Temor al contacto social, a relacionarse con personas poco conocidas.
- El temor a personajes imaginarios.
- Temor a animales, a posibles accidentes y a la muerte.

Estos temores cambian con la edad.

Muchos de los temores que experimentan los niños no tienen una base real, Aunque haya habido un desencadenante, habitualmente el mantenimiento del miedo ya no responde a una causa concreta presente sino al recuerdo de la misma

Habitualmente el miedo desaparece por simple extinción en la medida en que no siguen consecuencias desagradables a las conductas de aproximación. Si los adultos que rodean al niño quitan importancia a este temor, las reacciones de miedo se debilitan.

¿Cómo actuar?

Ayudarle consistirá en enseñarle a no estar asustado. El tema “miedo” ha de eliminarse totalmente de las conversaciones.

Se intentará que el niño realice una actividad incompatible con la respuesta de temor. Si se siente abstraído y relajado, no podrá experimentar miedo al mismo tiempo

Si teme enfrentarse con una situación o actividad que necesariamente debe realizar intentaremos llegar a la misma. Gradualmente, hasta llegar finalmente a la conducta esperada.

4). ESTILOS EDUCATIVOS.

Los estilos educativos son los medios de que dispone la familia para, a través de la práctica educativa, lograr los fines de la educación

Estilo Autoritativo-Recíproco.

Según los estudios este estilo educativo proporciona efectos socializadores positivos. Así, los hijos de hogares con estilo autoritario recíproco tienen altas puntuaciones en los siguientes efectos socializadores:

Aplicando el estilo autoritativo-recíproco:

- Los padres ejercen un control firme, consistente y razonado.
- Los padres establecen claramente el principio de la “reciprocidad”. Así, parten de la aceptación de los derechos y deberes de los hijos, pero exigen a la vez que los hijos respeten también los deberes y derechos de los padres.
- Las relaciones padres-hijos son, sobre todo al principio, necesariamente asimétricas. Los padres ejercen consciente y responsablemente la autoridad y el liderazgo que les corresponde como padres y como adultos. Sin embargo, debido a la coherencia de sus directrices, los hijos no sienten el control paterno como rígido y se atienen a las normas paternas voluntariamente.

- El estilo educativo “se centra en los hijos”.
- La “implicación afectiva” de los padres se expresa en la disposición y prontitud de los padres a responder a las necesidades de los hijos. Se manifiesta también en el interés de los padres por mantener el calor afectivo en sus relaciones con los hijos.
- La “reciprocidad”, además de lo ya dicho, se ejercita especialmente en la comunicación frecuente, una comunicación que es bidireccional y abierta.
- Se promueve gradualmente la autonomía personal de los niños.
- Los padres se caracterizan no sólo por su firmeza en hacer cumplir las normas, sino también por sus progresivas llamadas a la madurez psíquica de los hijos.

Estilo Autoritario-Represivo.

En los hogares con un estilo autoritario-represivo:

- El control paterno se convierte en rígido al combinarse con falta de reciprocidad y de diálogo.

El control es además minucioso y excesivo, no dejando espacio a la libertad personal.

- Las normas tienen la forma de “edictos”. Aparece una acentuación exagerada de la autoridad paterna y se inhibe en los hijos cualquier intento de ponerla en cuestión.
- Los padres recurren menos a las alabanzas y más a los castigos, incluidos los físicos, que en otros estilos. Ni los castigos ni los mandatos son generalmente razonados.
- Los padres se caracterizan por una “no disposición a la respuesta”. De este modo, los padres definen las necesidades de los hijos, pero sin la intervención de éstos. La comunicación es unidireccional y cerrada.
- La implicación en las necesidades de los hijos es intensa, pero se percibe por parte de los hijos como intrusismo.
- El estilo educativo “se centra en los padres” por la exclusión del punto de vista de los niños.

Estilo Permisivo-Indulgente.

En los hogares con estilo permisivo-indulgente:

- Los padres no resaltan la autoridad paterna. No establecen normas precisas ni en la distribución de tareas ni en los horarios dentro del hogar (hora de llegar a casa, de las comidas, de acostarse, tiempo y programas de televisión de se ven, etc.).
- Los padres acceden fácilmente a los deseos de los hijos.
- Son tolerantes en cuanto a la expresión de impulsos, incluidos los de ira y agresividad oral; los padres van cediendo poco a poco ante la presión de los hijos.
- Usan menos castigos que los padres autoritativos y autoritarios.
- El control laxo de los padres no excluye su implicación y compromiso como tales. Les preocupa la formación de los hijos, a su vez, atienden y responden a sus necesidades, pero son los hijos los que acaban dominando las situaciones.

Estilo Permisivo-Negligente.

En este estilo paterno:

- Los padres se caracterizan por la no-implicación afectiva en los asuntos de los hijos y en el desentendimiento educativo.
- Normalmente los padres están absorbidos por otros compromisos y reducen la responsabilidad paterna a sus mínimos. Dejan que los hijos hagan lo que quieran, con tal de

que no les compliquen la existencia. Si sus medios se lo permiten tranquilizan su conciencia con mimos materiales (a veces es el padre el que trata de conseguir el afecto a través de “compras” y regalos).

Algunas observaciones sobre el respeto y la sinceridad:

El **respeto** es como un bumerán. Si lo lanzamos, volverá a nosotros. Si hablan educadamente a sus hijos, ellos harán lo mismo con Uds. Si son honestos con sus hijos, ellos serán honestos con ustedes. Si hablan con amabilidad y sensibilidad, harán lo mismo. Si les toman en serio, les tomarán en serio. Quien siembra, recoge.

Pero sean realistas, no esperen que sus hijos les traten siempre con el máximo respeto. Muchos factores pueden incidir para que a veces se “olviden”: que se hagan los “interesantes” delante de sus amigos, que estén frustrados y enfadados y pierdan el control. Afronte comprensivamente dichas situaciones directamente cuando sucedan y solúcelas con decisión.

Algunos padres creen que para conseguir el respeto de sus hijos tienen que ser muy estrictos e imponer castigos severos cuando sus hijos les desobedecen. Esto es confundir respeto con miedo. Los niños que temen a sus padres suelen volverse irritables y resentidos y suelen hacer las cosas a escondidas. Muchos buscan las maneras de evitar las órdenes de sus padres o esquivarlas.

Consiga el respeto de sus hijos tratándoles con respeto a ellos pero con decisión y la suficiente seriedad cuando la situación lo requiera.

La **sinceridad** de los padres es un modelo para desarrollar la sinceridad en los hijos. La honestidad es la mejor salvaguarda para evitar problemas educativos derivados de la falta de sinceridad.

Normas y límites

Las normas son reglas que determinan nuestro comportamiento, nuestras relaciones sociales y de convivencia. Los límites marcan hasta donde deben llegar nuestros comportamientos para que no interfieran en los de los demás.

Algunas consideraciones sobre las normas y límites

1. Dedique tiempo para elaborar las normas que considera importantes para su familia. Ustedes los padres marcarán las categorías y su importancia, como pueden ser las referidas a:

- La salud y seguridad de su hijo.
- El respeto a los demás y a las cosas.
- La colaboración en la dinámica de la casa.
- Los valores morales y/o religiosos.

2. Revise las normas y límites y asegúrese que tienen importancia y que vale la pena mantenerlas. Las normas y límites adecuados, pero sin extralimitarse, no imponga tantas que impida la libertad de su hijo.

3. Sea flexible. Sus normas y limitaciones podrán variar a medida que sus necesidades y las de sus hijos vayan cambiando, a medida que vayan creciendo y haciéndose mayores.

Introducción a la escucha activa.

- La forma activa de escuchar intenta captar y comprender el mensaje. Produce aceptación. Por tanto se realiza sin interpretar o descalificar el mensaje del otro.

- Para realizar una escucha activa se necesita una actitud abierta, aceptación del otro y empatía.
- Cuando un niño decide comunicarse con sus padres es porque necesita hacerlo, elige un código para su mensaje. Los padres necesitan descifrar ese mensaje, no interpretarlo. Si los padres no han captado correctamente el mensaje pueden mandar “retroalimentación” de lo que han comprendido. El hijo puede entonces decirles que descifraron equivocadamente su mensaje.

Cuando los padres “retroinforman” de lo que han captado del mensaje puede ocurrir que:

- Aciertan la comprensión del mensaje. Se produce la escucha activa.
- No aciertan (malinterpretan) el mensaje. Pero si aceptan el error y la “corrección” del hijo, también se produce la escucha activa.

Por tanto, la escucha activa es tratar de captar y entender lo que siente el otro, lo que significa el mensaje del otro, y luego expresar con palabras lo que entendió y que el otro se lo verifique, (“ahora entiendo lo que me querías decir, es esto...., verdad”). La escucha activa no manda un mensaje propio, interpretativo, sino que retroinforma solamente lo que piensa que significa el mensaje del que habla: ni nada más ni nada menos.

- La escucha activa es escuchar, descifrar acertadamente, entender los pensamientos y sentir los sentimientos del otro.

Efectos beneficiosos de la Escucha Activa (E.A.)

- • Después de expresar los sentimientos y ser simplemente escuchados, estos tienden a desaparecer como por arte de magia.
- • La E.A. ayuda a que los niños tengan menos miedo de los sentimientos negativos (los sentimientos no son malos).
- • La E.A. promueve una relación cálida entre padres e hijos.
- • La E.A. ayuda a que el niño resuelva sus problemas.

Actitudes básicas que se deben tener para la escucha activa:

- Deseo de escuchar. Disponibilidad de tiempo, si no se tiene hay que expresarlo. Luego buscarlo.
- Deseo de ayudar, de enseñar.
- Capacidad para aceptar los sentimientos del niño.
- Confianza en el niño.
- Ser conscientes de que los sentimientos son transitorios, cambian.
- Ver al niño como alguien aparte de usted, como un ser humano en pequeño.

Cuándo utilizar la escucha activa

- **Cuando el niño revela un problema (el niño posee el problema):**

Los niños que encuentran ayuda para resolver sus problemas mantienen su equilibrio mental y continúan adquiriendo fuerza y confianza en sí mismos. Los que no la encuentran desarrollan problemas emocionales.

- Las frustraciones, confusiones, privaciones, intereses y hasta los fracasos son problemas que les pertenecen a ellos y no a sus padres. (Los padres tienden a hacerlos suyos).

– Dejar en el niño la responsabilidad de resolver el problema. (Permitir al niño poseer el problema).

- **Cuando se habla de sentimientos.**

5).CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNICACIÓN CON LOS HIJOS:

Consejos para tratar a los más pequeños:

(Es previsible que el niño diga a todo que no).

- Ofrézcale alternativas.
- Felicítelo por su habilidad para pensar por sí mismo.
- Póngase en su lugar.
- Trate de distraerle.
- Impóngale límites.

Consejos para tratar a niños en edad preescolar.

(Es fácil que a esa edad la vuelvan loca/o con sus preguntas).

- Cree una gran familia.
- Acepte sus limitaciones.
- Búsquele compañeros de juego.
- Busque la ayuda de un niño de su edad.
- Establezca un tiempo especial para atender a sus preguntas.

Consejos para tratar a niños de primer ciclo de primaria

(Es previsible que a esa edad se lo discutan todo).

- Hágale saber que el desacuerdo es normal.
- Escuche siempre lo que el niño tenga que decirle.
- Busque la verdad en lo que él dice.
- Expóngale su punto de vista.
- ¡Alégrese!

Consejos para tratar a los Adolescentes

(Su comportamiento puede ser hiriente).

- No tome la forma de ser de un adolescente como algo personal.
- Escuche positivamente.
- Dígale que usted tiene el deber de establecer límites razonables.
- Explíquele que es bueno tener secretos.
- Intente ser un buen modelo para su hijo.

Cinco maneras de salir airoso de una discusión familiar

- Trate de contemplar la situación desde la perspectiva de su hijo.
- Use la técnica de hablar de su propia experiencia.
- Inculque en su hijo un tiempo de reflexión.
- En caso de perder los estribos, tómese usted un tiempo de reflexión.
- Pregúntese qué es más importante para usted: el amor al poder o el poder del amor.

Cuatro maneras de evitar las peleas familiares

- Recuerde: en muchas ocasiones, la mala conducta de su hijo es una llamada al amor. No se lo tome como algo personal.
- Recuérdele a su hijo que ambos se hallan en el mismo equipo.
- Asuma que ni usted ni su hijo son seres perfectos.
- Afronte los conflictos: no los evite.

6.) PUBERTAD Y ADOLESCENCIA.

PUBERTAD:

Debido a que pubertad y adolescencia pueden diferenciarse claramente, los contemplamos como dos períodos evolutivos cuyas características diferenciadoras se resumen en:

- Pubertad. Transformaciones físicas “espectaculares”. Período de los 12 a los 15 años, aproximadamente.
- Adolescencia. Transformaciones psicológicas “especiales”. Período de los 15 a los 19 años, aproximadamente.

No cabe esperar que el púber como persona todavía inmadura tenga conductas maduras en el plano de la sexualidad. Un cambio tan brusco afecta en buena medida al psiquismo del joven, y esto puede observarse en los siguientes rasgos:

- Pudor ante el adulto y sobre todo ante los compañeros del otro sexo. Aparece la dificultad para comprender el sentido y el alcance que tienen las transformaciones físicas y, por esto, algunos púberes van a vivir el descubrimiento de la sexualidad con vergüenza y pudor retrayéndose de los padres
- Coquetería, a veces exagerada, que les lleva a vestir, adornar y resaltar las señales más características de sus atributos femeninos /masculinos (minifaldas, pantalón bajo mostrando ropa interior, maquillaje, piercings).
- Le puede resultar difícil (incluso pueden entrar en contradicciones) hacer compatible los nuevos impulsos y necesidades con las normas morales y sociales que han venido rigiendo su vida. En ocasiones tiene sentimientos de culpabilidad injustificados.
- Aparece una gran curiosidad en lo relacionado con el sexo que puede resultar, en algunos momentos, obsesiva y morbosa. En esta fase predomina la búsqueda de información sobre el fenómeno de la sexualidad, y las principales fuentes son el grupo de amigos, los medios de comunicación,

Internet, películas. Es básico para el joven llegar a esta etapa con una sólida educación sexual familiar que actúe de filtro ante esta abundancia de información, no siempre toda adecuada.

- Aparece en toda su magnitud el autoerotismo y la masturbación. Es una conducta relacionada con la sensualización de la pubertad. Es una fase necesaria en el desarrollo de

la sexualidad, ayuda a conocer el propio cuerpo, contribuyendo al desarrollo de aptitudes sexuales.

- Surgen los primeros contactos sexuales, en forma de juegos, caricias tendentes a la exploración y la comparación del propio cuerpo y el de los demás.

Algunas pautas útiles para acompañar a los hijos en este proceso son.

La emotividad y el mal comportamiento.

En la pubertad hay una intensa vida afectiva, aumenta considerablemente la influencia de la afectividad sobre el razonamiento. La vida afectiva del púber se caracteriza inicialmente por las reacciones emocionales primarias: reacciones de inquietud, ira, miedo, angustia, etc. Esta afectividad primaria, elemental y no evolucionada, está integrada por emociones sueltas y sin control. Víctima de sus emociones, el púber se altera por cualquier insignificancia, se muestra inestable y suspicaz y cambia frecuentemente de estado de ánimo.

Esta afectividad primaria es en parte consecuencia de los cambios físicos (el crecimiento y la maduración sexual) y de las tensiones típicas de la edad (la búsqueda de la independencia)

- Los Padres tienen que educar a sus hijos en este tema, desde la infancia y en su perspectiva más amplia, sin hacer de la educación sexual un aparte en la tarea educativa. Hay que aprovechar las situaciones de la vida cotidiana que pueden facilitar los mejores momentos para tratar el tema con naturalidad.

- La educación sexual tiene que darse de modo gradual. Hay que ir por etapas, desde la infancia, dando respuestas claras, llamando a las cosas por su nombre, a las preguntas que haga el niño en cada edad, sin pretender evitar algunas ni adelantarse a las que todavía no ha formulado.

- Hay que hablar del tema en un clima distendido, de confianza y de diálogo. La educación sexual ha de asentarse sobre la confianza y el afecto de los padres, huyendo de las preguntas de doble sentido y la curiosidad malsana.

- Hay que evitar centrarse exclusivamente en los peligros, en las desviaciones y en atemorizar al niño/a.

- Hay que informar sobre métodos anticonceptivos, prevención de embarazos y de enfermedades de transmisión sexual. Y todo ello sin alarmismos y sin convertirlo en lo único importante de las relaciones sexuales.

- La educación sexual debe ir acompañada de la educación psicoafectiva del niño, se trata de concebir la sexualidad como una forma de comunicación humana, integrada dentro del hermoso campo de las vivencias y de las relaciones afectivas. Hay que proporcionar modelos y pautas al joven para que pueda desarrollar la capacidad de amar y la integración de la sexualidad en la afectividad. Transmitir valores y actitudes no solo información.

- Respetar la intimidad del joven, no invadir su espacio de desarrollo y de conocimiento de este fenómeno con interrogatorios o prohibiciones. Permitirle que sea él, el que tome la iniciativa a la hora de hablar sobre el tema, y estar disponibles para hablar abiertamente y sin tabúes.

- Educar en el respeto hacia las orientaciones sexuales que parten de la individualidad de cada uno. Nuestra sociedad demanda ciudadanos tolerantes. Capaces de entender otras orientaciones diferentes a la normativa, siempre que se basen en el respeto.

RECUERDA

La pubertad se caracteriza por cambios físicos que se producen de los 12 a los 15 años. Estos cambios físicos mal comprendidos y aceptados pueden producir problemas psicológicos más adelante.

Los chicos pueden engendrar antes que su estado adolescente sea notorio.

Es conveniente tratar con tacto las preocupaciones del púber que siente por su apariencia física, aunque usted las considere excesivas.

Ante las “explosiones” emotivas a veces la mejor estrategia es un poco de paciencia y dejar que se “descarguen”, siempre que no exceda de ciertos límites.

Algunas crisis que se producen en la pubertad:

Crisis de adaptación (Cruchon): la crisis del crecimiento físico (el púber se avergüenza de su nuevo aspecto), la crisis afectiva (inconformidad permanente con los adultos y consigo mismo), la crisis de la sexualidad (desconcierto y posible sentimiento de culpabilidad ante la maduración sexual).

ADOLESCENCIA:

Es cierto que muchos de los comportamientos del adolescente pueden ser vistos como “defectos”: los adolescentes son imprevisibles, alocados, con reacciones inesperadas, también son impacientes, lo quieren todo aquí y ahora, no saben esperar, y si no lo obtienen se hunden, además son perezosos, tienden a lo fácil, aplazan las tareas, desordenados y reacios a seguir planes y horarios. Conviene que los padres vean esos “defectos” y esas conductas inmaduras no como un retroceso en el desarrollo sino el paso previo de la pubertad a la adultez.

El proceso de llegar a la adultez psicológica se realiza a través de la maduración en diferentes planos:

- **En el plano físico.** Como ya vimos en la pubertad, la maduración se concreta en la transformación del organismo infantil en un organismo adulto que se da en esa fase.

- **En el plano mental.** La madurez se concreta en el paso del pensamiento concreto, típico del niño al pensamiento abstracto o pensamiento formal, propio del adulto. Con el desarrollo de este tipo de pensamiento, el adolescente se encuentra con la posibilidad de pensar por sí mismo y acceder a la comprensión del mundo y sobre lo que le rodea.

- **En el plano afectivo.** La madurez se concreta en que los sentimientos apasionados muy variados y con una gran fuerza operativa, se sepan controlar y manifestar. La maduración afectiva incluye tanto el aprendizaje del autocontrol de las emociones y sentimientos como el desarrollo de la capacidad para expresarlos.

- **En el plano social.** La madurez consiste en el paso de las relaciones que se dieron en el estrecho marco de la familia y de la escuela, a las relaciones en un contexto social más amplio (como es el grupo de iguales y el grupo de amigos). También se logra por el paso de la relación de tipo grupal a la relación personalizada, propia de la amistad íntima y del enamoramiento.

Para madurar el adolescente debe aprender diversos comportamientos propios de la vida adulta, relacionados con las relaciones de pareja y con actitudes y hábitos de trabajo, de convivencia y de cooperación con los demás.

- **En el plano de la personalidad.** La madurez es un efecto del paso del “yo” hacia fuera, típico de la infancia, al “yo” hacia uno mismo. El centro de interés ya no son los objetos externos, sino uno mismo. El adolescente descubre su riqueza interior, su intimidad, que es uno de los rasgos esenciales de la persona. A medida que el adolescente profundiza en su intimidad y la comparte con otros (en las relaciones de amistad o de amor), está en mejores condiciones de revisar la identidad personal elaborada durante la infancia y de construirse otra nueva, basada en nuevos modelos de identificación. La madurez de la personalidad incluye también el paso de la conducta dependiente a la conducta independiente y autónoma. Del modelo de vida inculcado por los padres a una forma de vida elegida personalmente en función de nuevos valores, y que no necesariamente tienen que ser totalmente opuestos a los de sus padres. A partir de aquí el adolescente maduro comienza a tomar decisiones personales relacionadas con su vida futura y a elaborar un proyecto personal de vida. A pesar de su intento por acercarse y entender a su hijo adolescente este también tiene que entenderle a usted.

Recuerde.

- Tiene que mantener todavía la disciplina necesaria para hacer posible la convivencia familiar.
- El adolescente debe comprender (como para resto de su vida) que tiene derechos, pero también obligaciones y responsabilidades. Y ustedes los padres deben recordárselas y hacer que las cumplan. Hable con el adolescente y déjele expresar sus puntos de vista, aunque no los comparta del todo.
- Razone con él sobre esto, pero sin “dejarse la piel” por convencerle, posiblemente no lo conseguirá en el momento.
- La adolescencia no es una etapa de ruptura con lo anterior, sino una evolución y transformación para la siguiente: la adulta.
- En la adolescencia se forma de manera más fuerte y clara la identidad personal.
- Encuentre un equilibrio entre permitir y moderar que manifieste su individualidad en el vestir sin caer en excentricidades y excesiva “originalidad”.
- Respete la intimidad del adolescente.
- Desarrolle cada vez más una actitud positiva hacia el reconocimiento de su individualidad. Si los padres no interpretan bien este proceso pueden aparecer enfrentamientos generacionales.

En la adolescencia es frecuente cierto enfrentamiento entre padres e hijos, debido a que el joven trata de mostrar notoriamente su identidad, la mayor autonomía y el “yo fuerte” que está irrumpiendo.

- Estos enfrentamientos con los padres, controlados y bien encauzados pueden representar un “banco de pruebas” en la familia para desenvolverse en la vida.
- La adolescencia no es una etapa permanente. Tiene un tiempo de duración. No olvide que el tiempo es el mejor aliado para su superación.
- Sus características principales son el cambio que se produce en muchos aspectos de la vida; el período en el que se aprenden y practican nuevas destrezas personales, académicas, sociales y económicas, que les conducirán a ser adultos eficientes, responsables y autosuficientes, es decir, la plataforma de lanzamiento a la independencia.
- También es un período de situaciones de riesgo como por ejemplo: la bebida, las drogas, las enfermedades de transmisión sexual, etcétera.
- Muchos de los adolescentes ni son rebeldes ni son emocionalmente inestables. La mayoría de los adolescentes tienen una visión bastante realista acerca de sí mismos, no tienen problemas de disciplina con sus padres y mantienen ambiciones normales y realistas respecto a su futuro y metas en la vida.

- La mayoría de los problemas emocionales y/o relacionales que afectan a los adolescentes se superarán al alcanzar la etapa adulta pero algunos pueden perdurar y agudizarse. Es importante prestarles atención pues no es probable que mejoren sin ayuda.
- El adolescente con problemas sin resolver se puede convertir en un adulto angustiado.
- La necesidad normal de los jóvenes de diferenciarse y emanciparse de los padres no tiene porque suponer, necesariamente, un período de conflictos intensos y de declarada hostilidad.
- No es cierto que exista un abismo generacional entre los adolescentes y sus padres. No hay muchas muestras de que existan diferencias significativas entre las generaciones sobre los asuntos importantes. En términos generales las influencias de los padres sobre los hijos siguen siendo estables y fuertes durante la juventud y la adolescencia.
- Los adolescentes tienen opiniones bastante semejantes a los de sus progenitores en los temas básicos como: el valor de la educación, qué hacer en la vida, el papel de la mujer, los temas raciales y la religión suelen ser.
- Las principales diferencias entre padres e hijos aparecen en asuntos relativamente menos importantes y están relacionados con el estilo personal, la moda, la música, las aficiones en tiempo de ocio y otros temas parecidos.

7) LA PERSONALIDAD: DESARROLLO Y COMPONENTES.

En la formación del auto concepto pueden darse alguno de estos tres casos:

1. El niño puede pensar que no es una persona agradable, que su familia no es buena, que aprende muy despacio, que no puede hacer ni recordar las cosas, tiene miedo de arriesgarse, en este caso el niño está convencido y predispuesto al fracaso porque piensa que no puede aprender. En este caso se debe ayudar al niño a arriesgarse a hacer las cosas cuando sus posibilidades de éxito son seguras, así, poco a poco comprobará que sí puede. Debemos ayudarlo a que piense que es posible para él.
2. El niño puede estar orgulloso de lo que es él, cree que su familia es la mejor, que puede hacerlo todo, se arriesga a todo sin razonar. La ayuda consistirá entonces en dar a conocer al niño sus aspectos fuertes y débiles, protegerlo evitando que se exponga a situaciones en las cuales no podrá tener éxito, como también decirle que no haga cosas que no están dentro de sus posibilidades
3. El niño puede pensar que su familia y él son agradables, que él puede hacer unas cosas bien y que tiene dificultad para realizar otras. Este niño sabe cuándo arriesgarse y cuándo no.

El niño tiene en este caso un auto concepto realista y tendrá seguridad para realizar sus trabajos obteniendo los mejores resultados. Se debe permitir al niño experimentar más éxitos que fracasos, pues el fracaso, sentido a temprana edad, crea problemas en los niños con consecuencias que pueden ser impredecibles. Para facilitar el auto concepto es **necesario**:

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Darle oportunidad, darle tiempo. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Darle confianza, no recordarle sólo lo que no hace bien. • Hacerlo sentir importante, valorarlo de forma natural y espontánea. • Reforzarlo positivamente en lo que hace. • Darle afecto y comprensión. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Dejar que tome opciones, permitirle hacer cosas. |

Quien tiene auto concepto positivo tiene las siguientes características:

- Confianza en su propio criterio.
- Capacidad de cuidarse iniciando acciones para conseguir lo que necesita y para decir “no” cuando es necesario (**asertividad**).
- Confianza al ensayar experiencias relativamente nuevas.
- Habilidad para enfocar problemas razonables y para insistir en resolverlos.
- Sus expectativas son razonables sobre lo que puede hacer y en la interacción con los demás.
- Capacidad de aceptar tanto los resultados positivos como los resultados negativos de sus acciones.
- Aceptación de sus sentimientos tal y como son.

Actividades especiales para mejorar el auto concepto del niño.

Guías prácticas:

No le castigue, sin más, cuando cometa un error:
Demuéstrele su cariño con palabras y acciones diga al niño lo que le gusta de él
Haga sentir al niño que él es importante:
Use un lenguaje claro y preciso:
Estimule su imaginación:
Estimule la creatividad del niño:
Déle oportunidad de hacer un trabajo sin que usted intervenga
Evite contar los defectos del niño en su presencia: No se burle del niño:

7.1) LA AUTOESTIMA

Después de saber quiénes somos y la idea que tenemos sobre nosotros mismos somos capaces de valorarnos, de estimarnos, de querernos en mayor o en menor medida.

La autoestima es:

- El sentimiento de valía personal.
- Un sentimiento y una creencia que se expresa siempre con hechos. En un niño puede detectarse su autoestima por lo que hace y por cómo lo hace.

La buena autoestima es:

- Sentirse importante para uno mismo y para los demás.
- Sentirse especial, distinto, diferente, único...
- Sentirse satisfecho, contento, feliz, complacido...
- Sentirse con capacidad para realizar proyectos y actividades.

Lo que hace un niño con una sana autoestima:

- Está orgulloso de sus logros.
- Actúa con independencia.
- “Yo me sirvo el desayuno”.
- Asume sus responsabilidades con facilidad.
- Sabe aceptar las frustraciones.
- Afronta nuevos retos con entusiasmo.

Lo que piensa un niño con una sana autoestima:

1. “Me gusta lo que he pintado”.
2. “Es difícil montar esa maqueta pero sé que puedo hacerlo”.
3. “Qué bien que lo he hecho”.
4. “No salió bien pero no importa, podré mejorarlo la próxima vez”.
5. “He hecho todo lo que ha sido posible por mi parte”.

Lo que siente un niño con una sana autoestima:

- Siente un gran orgullo personal por sus logros.
- Se siente igual que los demás.
- Se siente “a gusto” consigo mismo.
- Siente satisfacción personal por su “bien hacer” y por el reconocimiento que hacen los demás de ello.

Características de un niño con una baja autoestima:

Lo que hace un niño con una baja autoestima:

- Evita las situaciones que le provocan ansiedad.
- Desvaloriza sus dotes naturales.
- Culpa a los demás de su propia debilidad.
- Se deja influir por otros con facilidad.
- Se pone a la defensiva y se frustrará fácilmente.

Lo que piensa un niño con una baja autoestima:

- “Nunca dibujo nada bonito”.
- “Nadie quiere jugar conmigo”.
- “Nunca hago las cosas bien”.
- “Todo me sale mal”.
- “Es difícil, no podré, me saldrá mal”.

Lo que siente un niño con una baja autoestima:

- Se siente infeliz, triste, disgustado.
- Siente que los demás no le valoran.
- Se siente impotente.

Lo que pueden hacer los padres para aumentar la autoestima de los hijos:

1. Elogiar y no ridiculizar.
2. . Descubrir sus cualidades.

Una actividad muy útil para que los padres les hagan descubrir cuales pueden ser sus cualidades es la siguiente:

Pida a su hijo que complete estas frases:

- Yo soy muy servicial porque.....
- Yo soy cortés cuando.....
- En ocasiones sí soy cuidadoso con las cosas porque.....
- Una de mis cualidades es la de ser sincero porque.....
- Soy bastante amable con.....
- A veces hago cosas que ponen contentos a los demás, como por ejemplo.....
- Soy obediente cuando.....
- Soy bastante puntual porque.....
- Soy atento con los demás, especialmente cuando.....
- Soy responsable de las cosas porque.....
- Me considero que soy agradecido porque.....
- Soy simpático cuando.....
- Dicen que soy muy expresivo cuando.....
- A veces dicen de mí que soy muy trabajador porque.....
- Algunos amigos dicen que soy divertido porque.....

Valores o principios que las familias pueden considerar a la hora de formar a sus hijos.

*** Sinceridad y honradez:**

Intente ser siempre sincero y honrado con sus hijos. Trate de responder las preguntas que le hagan sus hijos de una forma totalmente sincera, a menos que se trate de una pregunta que implique para usted algunos límites. En este caso explíqueles con total sinceridad los motivos por los que no puede responderles. No les diga a sus hijos “mentiras piadosas” y nunca les pidan que lo hagan por ustedes (ejemplo: “Coge el teléfono y di que no estoy en casa”).

No exagere ni amenace a su hijo con cosas que luego no va a cumplir.

– Felicite a sus hijos y ofrézcales la posibilidad de “empezar de nuevo”. Facilíteles a sus hijos una segunda oportunidad para ser sinceros. Si les dicen algo que usted considera poco creíble, interrúmpales y diga: “Espera un momento, piénsalo de nuevo. Recuerda que es importante decir la verdad”. A continuación déle tiempo de comenzar de nuevo.

– Háblele de las consecuencias. Busque situaciones de falta de sinceridad y muéstreselas a su hijo. Señale las consecuencias, tanto para la persona que ha sido engañada como para el autor del hecho. Busque también ejemplos de honradez y mencione las consecuencias positivas para la persona honrada y sincera (paz interna, confianza y respeto propio y de los demás).

*** Esfuerzo y valentía:**

Apoyar y reconocer sus intentos. Los padres deben estimular el intento de sus hijos de ser valientes, haya o no éxito en el resultado final: alabar por leer un libro complicado, por comenzar una actividad poco habitual, etc. Así mismo deben hacer igual cuando observan que su hijo se esfuerza en las cosas.

- Enseñe con su ejemplo. Hable con sus hijos de las cosas difíciles que usted hace, con sencillez, para que el niño vea que también hay cosas difíciles para las personas mayores. Es importante que el niño tenga un modelo de realidad y de valentía en sus padres.
- Clarifique la diferencia entre valentía y “descaro”. Explíquelo que el valor es, por ejemplo, no hacer algo que está mal, que es incorrecto, aunque sus amigos lo aprueben; así como es valentía jugar y hacer amistad con un niño que no tiene amigos.
- Ayude a sus hijos a comprender que el esfuerzo y la valentía se desarrollan con la práctica.

* Serenidad

Cree un ambiente sereno en su hogar. Procure un ambiente de calma en su hogar, puede hacerlo de varias formas:

- a) Ponga frecuentemente música suave (música relajante por ejemplo).
- b) Controle el tono o intensidad de su voz (evite gritar).
- c) Contacte físicamente con su hijo más a menudo. Siempre hablamos más suavemente cuando nos acercamos y tocamos a la otra persona.

– Dé ejemplo de calma y comprométase de antemano. Aprenda a prepararse usted mismo para estar tranquilo. Dedique regularmente unos minutos para calmarse. Dígase de antemano que sabrá reaccionar con calma frente a sus hijos (especialmente si son nerviosos). Haga lo mismo cuando regrese a casa después del trabajo: tómese unos minutos antes de entrar a su casa

* Lealtad

Mantenga su propia palabra, su coherencia con lo prometido. Sea un ejemplo para sus hijos.

Dígale a su hijo con mayor frecuencia que puede contar con usted, que siempre le ayudará y le apoyará en los momentos difíciles. Demuéstrele, no sólo de palabra sino con hechos, que es usted fiable y digno de confianza. Así inculcará estas cualidades en sus hijos.

– Agradezca y elogie en sus hijos todas las manifestaciones de su capacidad de mantener su palabra dada. Esfuércese en reconocer y elogiar cualquier demostración de coherencia con lo que su hijo dice y hace.

* Comprensión y altruismo:

Practique los elogios. Para desarrollar el altruismo cuando su hijo comparta algo suyo, cuando sea generoso o responda a las necesidades del otro, elógielo, déle un abrazo y comente lo que acaba de hacer.

– Motívele a los compromisos. Intente despertar el interés que pueda sentir su hijo por los problemas de los demás. Insista en las responsabilidades dadas a sus hijos y en la respuesta

que espera de ellos. Hable con él de las responsabilidades de otras personas y de cómo hay que ser comprensivo con las cargas que afrontan los demás.

– Enseñe mediante el ejemplo y una gran capacidad de escucha. Muestre a sus hijos el tipo de comprensión que usted desea inculcar en ellos. Intente aumentar su capacidad de escucha y de atención. En lugar de dirigir, organizar e interrogar a sus hijos, intente también escuchar lo que ellos tienen que decirle. Diga, si es necesario, “lo siento”. Demuéstreles comprensión a sus hijos y ayúdeles para que también sean comprensivos hacia usted y hacia los demás.

– Dígales a sus hijos cómo le afectan las cosas que hacen. Así les ayudará a darse más cuenta de los sentimientos de los padres y a ser más comprensivos con ustedes. A veces los niños piensan en sus padres como en personas sobre las que pueden “descargar” sus emociones sin que les afecte en absoluto. Hágalos comprender que ustedes también son personas.

– Recuerde que el altruismo no es algo que aparece de forma espontánea. Todos nacemos con un cierto grado de egoísmo, aunque los grados varían. No existe solución rápida para dejar de ser egoísta, requiere aprendizaje, reflexión, práctica, así como una cierta dosis de madurez.

* Amabilidad y cordialidad:

Enseñe mediante el ejemplo. Utilice con sus hijos las expresiones “gracias hijo”, “por favor” y “perdón hijo” más a menudo. Diga cosas amables, sea bien educado en los más mínimos detalles. Ayude a sus hijos en sus actividades y trabajos. Sea jovial y alegre, así, sus hijos comenzarán a imitar lo que observan en usted.

- Proponga un “pacto de amabilidad y gentileza”. Plantee este pacto a su familia; explicándoles que representa un compromiso sobre cosas “que hay” que hacer y otras “que no”.

Cosas a hacer:

– Ser amables; decir “por favor”, “gracias” y “perdón”; buscar oportunidades para ampliar los actos de cortesía y amabilidad.

Cosas a evitar:

– No gritar ni elevar la voz mucho, no criticar a nadie, no insultarse, ni menospreciarse. Hable con frecuencia de cómo van las cosas, de cómo se siente cada uno. Todo esto puede crear un ambiente especial de calidez y amabilidad en su casa.

– Observe cuáles son las capacidades innatas de su hijo hacia la amabilidad y gentileza.

Estudie la situación particular de cada uno de sus hijos. Intente determinar qué capacidades y predisposición de ser amable tiene su hijo para que sepa que hacer y por dónde comenzar.

– Intente que sus hijos, de cualquier edad, miren directamente a la cara cuando hablen con la gente. Este método puede ayudar a los niños a incrementar su interés por los demás y su amabilidad.

– Procure que los amigos de su hijo vengan a su casa. Es muy conveniente que vea cómo su hijo se relaciona con sus amigos. Escuche activamente su conversación, con naturalidad, pero sin inmiscuirse ni espiar. Esto les ofrecerá una gran información sobre sus formas de pensar y actuar con ellos y les servirá para posteriormente ayudar a sus hijos a corregir sus deficiencias y a superarse.

– Enseñe a su hijo el valor de las relaciones, no sólo con los amigos, sino con la familia. Fomente la idea de que los amigos de fuera son importantes, pero que aún lo son más los

hermanos, los propios padres y el resto de la familia. La amistad con ellos debe ser mimada y tratada con cariño.

* Justicia y perdón:

Establezca unas leyes familiares sencillas. Esto ayudará a los hijos a saber sus límites y a saber lo que se espera de ellos. Es mejor que cuando aborde este tema trate de establecer las leyes en dos sesiones:

1. **a sesión:** Exponer la importancia de las leyes. Facilíteles que ellos también participen en la elaboración de las mismas. Tome notas. Analícelas y decida qué normas aprobar.
2. **a sesión:** Explique las normas aprobadas. Le sugerimos cuatro leyes sencillas pero importantes:

- CONCORDIA (no pegar, no pelearse, no gritar, no quejarse, no insultarse etc.).
- PEDIR PERMISO (no ir a ningún sitio, invitar a nadie a casa, etc., sin permiso).
- NORMAS (ordenar la habitación, recoger las propias cosas, etc.).
- OBEDIENCIA (hacer lo que los padres les piden)

– Establezca premios por cumplir cada ley y castigos en caso contrario. Utilice el sistema de las “pagas” con bonificaciones según las cosas bien hechas durante la semana (concordia, pedir permiso, normas y obediencia). Ajuste las recompensas en función de las edades y necesidades de sus hijos.

El castigo principal al desobedecer las cuatro leyes debe ser la ausencia de recompensa.

- Ofrezca posibilidades de “arrepentimiento”. Enséñeles a sus hijos pequeños que el arrepentimiento consiste en decir que uno siente de verdad lo que ha hecho, pedir perdón por ello y prometer no hacerlo más. Utilice el reconocimiento y arrepentimiento en lugar del castigo siempre que sea posible.
- Enseñe con el ejemplo. Cuando usted cometa algún error, se olvide, pierda la calma, etc., excútese también frente a su hijo y pídale perdón sinceramente.
- Sea comprensivo, consecuente, cariñoso e indulgente. Lo que no debe significar ser blando, consentidor y despreocupado. Es importante no pasar por alto ni un comportamiento digno de ser alabado ni otro merecedor de castigo. Sea consecuente. No se empeñe en la “justicia rápida”. Opte por el arrepentimiento y el perdón primero, y recurra al castigo sólo cuando sea imprescindible.

* El respeto:

Ofrezca su respeto y luego recibirá respeto. Cree el clima apropiado para que exista respeto en su casa. Con frecuencia se les habla y se les trata a los niños con menos respeto que a los extraños. A veces los tratamos como si no tuvieran derecho a merecer explicaciones. Decimos

“porque lo digo yo” sin darles el beneficio de la duda y los suponemos culpables hasta que su inocencia queda probada. No les escuchamos. Hemos de cambiar este esquema, aunque ello implique imaginar que son unos extraños y que debemos hablar con ellos de forma adecuada.

– Utilice con más frecuencia las palabras “por favor” y “gracias”. Pida con más frecuencia las cosas en lugar de exigir las o mandarlas. Pídale consejos en caso de duda. Respete sus

opiniones aunque difieran de las suyas. Una vez que realizamos este esfuerzo estamos en condiciones de esperar (incluso exigir) que ellos nos respeten a nosotros. Deje bien claro que el respeto incluye no sólo tonos de voz, sino buenas maneras. Esta actitud debe ser consistente y repetitiva: no deben consentirse faltas de respeto en casa.

– Ofrezca elogio y reconocimiento. Insista en la importancia de un comportamiento respetuoso y fomente su repetición. Busque oportunidades para elogiar la cortesía, la amabilidad y el respeto. “Pesque” a sus hijos haciendo algo bien y elógieles por ello. Elógieles delante de otros miembros de la familia y recuerde hacerlo también en privado, uno a uno, ese mismo día.

– Déles a sus hijos una oportunidad para corregirse diciendo “voy a intentarlo de nuevo”. Se trata de un buen método para corregir un comportamiento irrespetuoso de una forma positiva. Establezca la costumbre (junto con la de no permitir la falta de respeto en el hogar) de decir: “empecemos de nuevo”. Cuando aparece una respuesta poco respetuosa, cuando alguien no dice “por favor” o “gracias” diga “empecemos de nuevo”. Luego repita la situación, dejando que el niño lo haga bien. Y cuando sea necesario, dígame usted a sí mismo “empecemos de nuevo” y luego repita su propia frase o comportamiento de una forma respetuosa.

– Enseñe con el ejemplo. Muestre un comportamiento respetuoso. Como siempre, el ejemplo es el mejor maestro. Sea siempre extremadamente consciente en el tema del respeto. Deje que sus hijos vean y oigan cómo ustedes se respetan, son respetuosos respecto a la propiedad y los derechos de los demás, cómo ayudan a los ancianos y se preocupan por la naturaleza, cómo respetan las propiedades públicas, cómo son amables en cualquier situación y muestran un autor respeto en términos de cómo se visten o hablan de ustedes mismos.

Además de los valores anteriores le sugerimos, para que los tenga en cuenta, los siguientes:

Amistad Modestia Realismo Trabajo
Austeridad Equidad Pluralismo Prudencia
Compañerismo Escuchar Valentía Intimididad
Autorrealización Generosidad Naturalidad Salud
Colaboración Gratitud Neutralidad Sencillez
Compartir Higiene Obediencia Sensibilidad
Convivencia Humildad Objetividad Serenidad
Cooperación Humor Orden Solidaridad
Cortesía Organización Superación Esfuerzo
Delicadeza Imparcialidad Paciencia Tenacidad
Diligencia Iniciativa Participación Ternura
Eficacia Perseverancia Tesón Estudio
Empatía Planificación Tolerancia Moralidad
Equidad Pluralismo Trabajo Urbanidad
Profesionalidad Legalidad Logro Autodisciplina
Ahorro Altruismo Sinceridad Superarse
Interés Empatía Intimididad Igualdad
Integridad Amabilidad Felicidad Estabilidad

7.2) RESPONSABILIDAD Y CONSTANCIA:

Podemos resumir que la responsabilidad es un hábito de reacción comprometida frente a las situaciones de la vida que vamos adquiriendo y consolidando con la práctica a lo largo de

nuestra vida La responsabilidad y la constancia son también dos elementos importantes dentro de la estructura de la personalidad. Para conseguir objetivos o metas es necesario responsabilizarse de ello y ser constantes.

El sentido de la responsabilidad va apareciendo en el niño cuando:

- Se le encomiendan tareas adaptadas a su edad.
- Se le informa sobre la eficacia de sus respuestas o reacciones ante las situaciones.
- Se le informa sobre las alternativas que pueden ser adecuadas para distintas situaciones

Para ayudar a los niños a desarrollar el sentido de la responsabilidad durante la infancia y la adolescencia se requiere que sus padres sean comprensivos, tolerantes y pacientes, al tiempo que claros, coherentes y respetuosos al expresar lo que esperan de ellos. Pero también enérgicos, perseverantes y tenaces en mantener los requerimientos dados a los niños y adolescentes. Los hijos deben ver una línea de comportamiento entre sus padres segura de lo que hacen y mandan, continua y basada en razones.

Un niño es responsable si:

- Realiza sus tareas normales sin que haya que recordárselo en todo momento.
- Puede razonar lo que debe hacer.
- No echa la culpa a los demás ni busca excusas sistemáticamente.
- Es capaz de escoger entre diferentes alternativas.
- Puede jugar, hacer sus deberes y estudiar a solas sin problemas.
- Puede tomar decisiones distintas de las que otros toman en el grupo en que se mueve (amigos, pandilla, familia, etc.), que sean para él adecuadas, aunque se oponga a ellos.
- Posee diferentes objetivos e intereses que puedan atraer su atención.
- Respeta y reconoce los límites impuestos por los padres sin discusiones inútiles o improductivas.
- Puede concentrar su atención en tareas complicadas (dependiendo de su edad) durante cierto tiempo, sin llegar a situaciones de frustración y abandono.
- Lleva a cabo lo que dice y se compromete que va a hacer.
- Reconoce sus errores sin necesidad de complicadas justificaciones.

Para desarrollar la responsabilidad:

- Desarrolle la sensación de capacidad de logro del niño.
 - Ayude a los niños a tomar decisiones.
 - Establezca normas y límites, de forma razonada y razonable y de una manera adecuada.
 - Utilice tareas y obligaciones para crear responsabilidad: bajar la basura, hacerse su cama, etc.
 - Sea coherente. Utilice la lógica. No le exija responsabilidades por encima de sus posibilidades.
 - No sea arbitrario e inconsistente.
 - Utilice la comprensión (no es sinónimo de permisividad).
 - Dé recompensas por ser responsable. No es necesario que siempre sean materiales, ni siempre hay que dar por lo que se hace, sea hábil en esto.
 - Desarrolle la sensación en su hijo de que él puede hacer las cosas.
 - Y sea siempre paciente. Su hijo necesita tiempo para aprender
- Enseñar a los niños a ser responsables incrementa su sensación de poder.
- Ayude a sus hijos a tomar decisiones.
 - Establezca normas y límites razonables.

- Utilice tareas y obligaciones para crear responsabilidades.

No sea arbitrario:

Evite ser arbitrario o contradictorio, para ello:

- Aclare lo que quiere.
- Comunique esas expectativas de forma clara, sencilla y directa.
- Concrete cuáles son las consecuencias que ocurrirán si su hijo actúa en consonancia o no con esas expectativas

Disciplina: normas y límites

Las normas son:

- Un planteamiento, por el que el niño puede saber claramente qué se espera de él.
- Una descripción, que permita al niño saber cómo y cuándo se debe hacer una cosa y hasta dónde puede llegar.
- Una definición, que proporcione al niño la oportunidad de distinguir entre lo bueno y lo malo, entre lo que está bien y lo que no lo está, entre lo que es conveniente y lo que no.
- Una comunicación, que permita al niño saber qué se espera de él, la escala de valores que tienen sus padres y qué es lo que los padres consideran como buen comportamiento.
- Un método, para organizar la vida familiar dentro de casa que permita saber a cada uno de los componentes de la familia cuáles son, las responsabilidades propias y las ajenas.
- Un sistema, para reducir tensiones, con el fin de que las cosas estén claras y que todas las partes sepan con cierta precisión qué puede ocurrir y cuándo. Las normas les permitirán a ustedes como padres transmitir y enseñar a sus hijos cosas como orden, responsabilidad, valores, comportamientos, etc., que deben aprender primero en casa, para luego expresarlas y ejercitarlas fuera de él.

Condiciones de las normas:

- Las normas deben ser razonables.
- Los padres deben asegurarse de poder distinguir cuándo se ha cumplido la norma y cuándo no.
- Hay que describir las normas con detalle.
- Las normas deben establecer un límite de tiempo.
- Debe existir alguna consecuencia o castigo prevista por si se rompe el cumplimiento de una norma.

Las normas deben ser razonables:

Se entiende por razonables:

- a) Que el niño dispone de suficientes recursos para cumplirlas. Es decir, que el niño puede cumplirlas.
- b) Que se le da suficiente tiempo para cumplirla.
- c) Que el niño es capaz de llevar a cabo eficazmente lo encomendado.
- d) Y fundamentalmente que están ajustadas a la edad y características individuales del niño.

Algunos ejemplos de normas:

Al establecer las normas, y después de comentadas con sus hijos y aceptadas por ellos, dejen constancia escribiéndolas, junto con los límites de tiempo establecidos y los castigos correspondientes. Pongan una copia en el cuarto de sus hijos, y otra quédensela ustedes.

Ejemplos de normas (a modificar según circunstancias concretas –edad, situación personal, etc.-):

- Sacar la basura. Hay que sacar la bolsa de la basura de la cocina y llevarla hasta el contenedor.

Hay que cerrarla bien pues no debe caer basura en ningún momento. Poner una bolsa nueva en el cubo. Hay que cerrar el contenedor.

- Hora de acostarse. Hay que estar en la cama a las nueve (o a la hora que se fije). A las nueve se apaga la luz y no se vuelve a encender, salvo necesidad justificada.

- Limpiar el cuarto. El cuarto estará limpio sin ropa tirada por el suelo, o debajo de la cama o encima de los muebles. La ropa limpia hay que colgarla en el armario o meterla en los cajones según corresponda; la ropa sucia hay que dejarla en el cesto de la ropa sucia. Tienes que hacer la cama como se te ha enseñado. No habrá papeles por el suelo ni debajo de la cama. A diario tendrás que limpiar tu mesa o pupitre, poniendo todas las cosas que tiene encima en sus correspondientes cajones, tendrás que limpiar con un paño la mesa. Una vez por semana también tendrás que limpiar los muebles de tu habitación y pasar la escoba. Nosotros daremos el visto bueno. Esta limpieza tendrás que hacerla los miércoles por la tarde después del colegio. La limpieza diaria de la habitación y la cama tendrás que hacerla al llegar del colegio todos los días, y antes de las doce de la mañana los días festivos.

- Contestar. Cada vez que repliques a mamá o papá te enviaremos a tu habitación, durante media hora. También podrás colaborar y decidir tú mismo qué entendemos por “ser respondón”, para comportarte en consecuencia.

- Peleas entre hermanos. Si nos parece que estás discutiendo y peleando demasiado y resulta molesto para nosotros, para vosotros o para el resto de la casa, te lo advertiremos diciendo:

“Si dentro de cinco minutos seguís discutiendo de este modo tan molesto, os mandaremos a...” (Elijan el lugar donde puedan estar separados).

- Hacerse pis en la cama. Si te haces pis en la cama una noche, cuando te despiertes a la mañana siguiente te quitarás el pijama, lo lavarás a mano y lo tenderás para que se seque. Cambiarás también las sábanas, las escurrirás y las meterás en la lavadora. (Esta norma debe aplicarse a los niños que sean demasiado mayores como para mojar su cama).

- Hora de volver a casa. Se supone que tiene que volver a casa después de jugar a las... (Fijen ustedes la hora) todos los días, a menos que haya acordado previamente que puede volver más tarde. Si no está de vuelta a la hora establecida, no podrá ver la televisión esa noche. En el adolescente esta norma es especialmente importante de establecer y compleja de mantener, sobre todo en lo referente a las salidas nocturnas. Pero deben hacer esfuerzos por mantener que se cumplan, salvo en algún momento muy especial. A la hora de negociar a que hora volver a casa negocien con sus hijos “a la baja”: ellos propondrán volver a las seis de madrugada, por ejemplo; ustedes ofrezcan de salida volver a la una. Después de recibir la respuesta de sorpresa de sus hijos verán que es más fácil llegar a un punto medio de acuerdo que satisfaga a ambas partes.

- Discusiones excusatorias. Si empiezas a discutir, por discutir, para no hacer algo cuando te pidamos que lo hagas, tendrás dos minutos para exponer tus motivos. Si no nos convences tendrás que hacer lo que se te pidió, inmediatamente, y, además, se te mandará a tu habitación durante una hora. Nosotros te haremos saber cuándo nos parece excesiva la discusión. No olvide que en todo momento tienen que ser comprensivos y tolerantes, pero también enérgicos y constantes, y siempre unidos, coherentes y razonables.

Guías prácticas de autodisciplina.

- Enseñar mediante el ejemplo. Ofrezca su ejemplo en el campo de la disciplina en situaciones muy variadas. Como ya hemos indicado, el ejemplo es el mejor método para enseñar. Decida como mínimo durante este “mes”, controlar su mal genio, sus reacciones, etc. Es importante que insista en estas cosas (por qué las hace) y hable de ellas con sus hijos.
- Contar hasta diez. Este sistema ayuda a los niños y a usted mismo a controlar mejor sus impulsos. No existe ejemplo más claro de disciplina que el control del carácter por parte de los padres. Enseñe a sus hijos la táctica de contar hasta diez antes de decir o hacer algo cuando están muy enfadados. Ofrezca algunos “malos ejemplos” de personas que han hecho daño a otros por haber actuado sin detenerse a pensar. Practique con sus hijos a contar hasta diez en voz alta siempre que sientan el enfado y la rabia. Hágalo usted también. Deje que los demás oigan el “uno, dos, tres,…” para que se den cuenta que todos los miembros de la familia tienen que mantener la serenidad.
- Mantener un horario familiar. Esto puede ofrecer a los niños la seguridad de ciertos hechos que se repiten siempre, así como la disciplina que se espera de ellos en esos momentos. Señale los horarios en una hoja de papel, para que toda la familia sepa a qué hora se come, se puede ver la televisión, se va a la cama, etc.
- Utilice comentarios referentes a la moderación y la disciplina con frecuencia. Esto ayudará a sus hijos a comprenderlos y “relacionarlos” con el comportamiento de cada día. Cuando esté comiendo y ya haya repetido de algún plato, diga: “voy a ser moderado y no comer más, así no engordaré”. Cuando vea que su hijo a acabado de hacer los deberes, dígame: “enhorabuena, has sido muy disciplinado”. Convierta este tipo de comentarios y observaciones en algo frecuente en su casa.
- Establezca “pactos”. Es un sistema para potenciar la motivación de sus hijos a ser disciplinados en la realización de sus responsabilidades. Establecer con los niños ciertos objetivos y acordar una recompensa en caso de su realización puede ofrecer a los padres nuevas posibilidades de abordar la formación de sus hijos y conseguir que éstos sean más conscientes en el tema de la autodisciplina. Pero recuerde que la recompensa para su hijo puede ser también algo como su propia satisfacción personal por el logro alcanzado. Escuchen y sientan los sentimientos de sus hijos.
- Déjenles expresarlos.
- Exprésenles también los suyos.
- Ayúdenles a nombrar lo que sienten, que identifiquen sus sentimientos.
- Compartan lo que siente, pero también, en ocasiones, déjenles que los asuman. No siempre se van a “romper”.
- Los sentimientos necesitan ser educados, no manipulados, ni anulados.

ES BUENO:

- Sentirse escuchado, comprendido.
 - Sentirse aceptado, respetado.
- **ESCUCHEN MAS A SUS HIJOS --- HABLEN MENOS**
- **Quien no comprende una mirada de un niño, tampoco entenderá lo que le está contando.**

8). LA FORMACIÓN Y LA EDUCACIÓN EN LA FAMILIA.

“Ningún padre nace enseñado.” Éste es uno de los primeros puntos que deben tener cuenta aquellos que desean tener hijos.

Ser padre no significa lo mismo que actuar como padre. Para actuar como padre hay que formarse, y así poder ofrecer al hijo un desarrollo lo más integrado y positivo que se pueda en todos los campos, incluido el escolar. Por lo tanto no hay que cederla tarea educativa sólo a la Escuela y a los mejores profesionales, sino que los padres tienen también un papel muy importante en esta labor: la de educar y formar a sus hijos.

Sugerencias para actuar como un padre formativo:

Los padres con su hijo deben:

1. Responder a sus preguntas con paciencia, claridad y sinceridad.
2. Tomarse en serio las preguntas y afirmaciones que haga.
3. Proporcionarle un espacio personal para uso propio.
4. Dar responsabilidades de acuerdo con su edad y su capacidad.
5. Mostrarle que se le quiere por sí mismo, por lo que es, no solo por sus logros.
6. Ayudarle a que elabore sus propios proyectos y tome decisiones.
7. Llevarle a lugares de interés.
8. Ayudarle a mejorar en las tareas que realiza.
9. Animarle para que se lleve bien con personas y niños diferentes (de raza, sexo, procedencia, capacidades, etc.).
10. Diseñar unas pautas de comportamiento adecuadas y razonables y esforzarse que las siga.
11. No compararle desfavorablemente con otros hermanos intentado hacerle que reaccione.
12. No humillar jamás al hijo como forma de castigarle. Y mucho menos delante de los demás.
13. Proporcionar materiales y libros adecuados para su desarrollo intelectual.
14. Estimularle para que piense las cosas por sí mismo. Y facilitarle que las exprese.
15. Considerar las necesidades individuales de cada niño.
16. Dedicar un tiempo cada día a estar a solas con él.
17. Permitirle intervenir en planificaciones de actividades familiares.
18. No burlarse nunca cuando cometa un error, y menos delante de los demás. Enseñarle a aprender.
19. Estimularle para que sea sociable y educado con los adultos de todas las edades y respetuoso con su entorno.
20. Diseñar experimentos prácticos para ayudarle a experimentar y descubrir cosas.
21. Dejarle que manipule materiales con seguridad y que aprenda donde están los peligros.
22. Estimular al hijo a buscar problemas y luego resolverlos.
23. Buscar motivos de lo que hace que merezcan alabanza, y dárselas.
24. Ser sincero cuando le exprese sus emociones y sentimientos.
25. Darle respuesta a todas sus preguntas en función de su edad.
26. Estimularle a que piense de forma positiva y realista acerca de sus capacidades.
27. Estimularle para que sea lo más independiente posible en sus cosas.
28. Preferir que le salga algo mal a que triunfe por haberle hecho la mayor parte de su trabajo.
29. Procure confiar en él. Déle tiempo.

Los padres deben saber repartir las 24 horas de cada día, de modo proporcional, dentro de una jerarquía de prioridades, entre estos cinco aspectos de su vida:

- El trabajo profesional.
- La dedicación a la familia.
- El ocio (deporte, amistad, aficiones, descanso).
- La formación o cultivo propio.
- El sueño.

Para valorar sus actitudes, orientación y esfuerzo en su trabajo educativo como padres pueden reflexionar sobre estas cuestiones en forma de preguntas. Dado que el éxito escolar también depende de la capacidad del niño para pensar o razonar, y no solo de memorizar, hay que favorecer esta facultad con la comunicación, pues si se le escucha con atención y respeto y se les deja hablar (se les da tiempo), serán capaces de

Los padres deben saber repartir las 24 horas de cada día, de modo proporcional, dentro de una jerarquía de prioridades, entre estos cinco aspectos de su vida:

- El trabajo profesional.
- La dedicación a la familia.
- El ocio (deporte, amistad, aficiones, descanso).
- La formación o cultivo propio.
- El sueño.

- ¿Mi hijo/a me ve decir la verdad aunque para mí sea dolorosa?
- ¿Mi hijo ve que soy honesto en todo lo que hago?
- ¿Mi hijo ve que sus padres disfrutan compartiendo juntos actividades, y que nos respetamos?
- ¿Mi hijo ve que sus padres manifiestan cariño y respeto a las amistades y por las personas en general?
- ¿Mi hijo ve que doy menos importancia a las cosas que a las personas?
- ¿Mi hijo ve que tengo mis propias inquietudes y aficiones?
- ¿Mi hijo me ve disfrutar cuando leo porque tengo tiempo libre?
- ¿Mi hijo ve que me esfuerzo en hacer las cosas lo mejor posible, aún estando cansado?
- ¿Mi hijo/a entiende que mi responsabilidad y mi amor hacia él me hace decirle en ocasiones que “no”, lo cual no quiere decir que no le comprenda y le quiera?

Los siguientes comportamientos de los padres servirán de ejemplo a sus hijos para que tengan un buen comportamiento escolar:

- Constancia en terminar lo que se empieza, insistiendo aunque las cosas resulten difíciles.
- Esfuerzo ante las dificultades intentando hacer las cosas bien.
- Confianza en las personas fiables, personas que hacen promesas y las cumplen. Así al niño le resultará más fácil confiar en sus profesores y aceptar lo que le dicen.
- Autodisciplina para dominar los deseos y la pereza y hacer las tareas que implican obligación de forma satisfactoria.

LA IMPORTANCIA DE LA LECTURA

- Los padres deben fomentar la afición por la lectura en sus hijos.
- Una buena manera es con el ejemplo: lo que se ve se tiende a imitar.
- LA LECTURA EJERCITA: • Y AUMENTA:

La inteligencia.	La cultura.
La imaginación.	El conocimiento.
La sensibilidad.	El vocabulario.

Para despertar y estimular el deseo de lectura en sus hijos le sugerimos lo siguiente:

- • Enséñeles a consultar a los libros, enciclopedia y diccionario cuando pregunten.
- • Comenten con ellos en base a alguna lectura.
- • Visite librerías con ellos.
- • Tenga por costumbre regalarse y regalarles libros.
- • Hagan lecturas conjuntas.
- • Facilíteles libros amenos y adecuados a su edad.
- • Cree con ellos una biblioteca familiar interesante.

Internet

Es conveniente tener en cuenta que Internet:

- Puede crear riesgo de adicción y aislamiento.

Deben también estar atentos sobre todo en casos de niños que tienen síntomas de problemas de socialización.

- Puede restar mucho tiempo para los estudios.
- Puede poner al alcance de los niños contenidos nocivos (violencia, drogas, pornografía, etc.) y contenidos engañosos o poco fiables.
- Puede facilitar el contacto con peligrosos desconocidos. Hay redes de pederastia que utilizan la red para conseguir contactos.
- Supone un riesgo facilitar datos e información personal o privada (nombres, dirección, teléfono, datos de tarjeta de crédito, hábitos de consumo o de comportamiento, etc.). Sus hijos deben saber que no deben aportar información de este tipo.

Para familiarizarse con Internet tengan en cuenta los siguientes consejos que deben explicar y concienciar a sus hijos:

- Insístanles que si les solicitan datos personales, de cualquier tipo, no deben facilitarlos y que siempre les consulten.
- Que no faciliten tampoco información a personas que conozcan en la red a través de los Chat o forum.
- Conciéncienles de los peligros de citarse con personas que han conocido en la red, ya que existen redes de pederastas que utilizan este medio para reclutamiento de menores. Háganles comprender que una foto recibida no es ninguna garantía y que pueden mentirles en cuanto a sexo, edad e intenciones. Es conveniente que consigan de ellos que si conocen a alguien a través de este medio les informen para poder comprobar de quien se trata, sobre todo si sus hijos son menores de edad.

- Trate de convencerles de que estas medidas no son para inmiscuirse en su intimidad, ni de ejercer una labor de control o censura sino de una protección ante los riesgos evidentes y casos ocurridos: violaciones, asesinatos, etc. Si se lo explican con amor lo entenderán.
- Insístanles en que Internet es un buen medio de conocimiento, una buena herramienta para ayudarles en sus estudios y que de su buen uso depende seguir contando con él. Pero que deben ser conscientes que les puede perjudicar en los estudios

8.1) LA AYUDA A LOS HIJOS EN LOS ESTUDIOS.

El problema del fracaso escolar

El estudio debe ser para el niño o el joven una fuente de placer y satisfacción. Es cierto que este objetivo no es fácil de conseguir debido, entre otros, a dos posibles factores:

- El niño y sus características personales diferenciadoras.
- Las situaciones externas a él que le pueden afectar a sus capacidades y a su motivación, como pueden ser: elementos de distracción (TV, videojuegos, Internet,

Para alcanzar el éxito escolar hace falta El fracaso escolar se da con mucha frecuencia por las siguientes dificultades: Los padres deben y pueden ayudar a sus hijos a resolver éstos y otros problemas que les puedan llevar al fracaso escolar. Para ayudar a sus hijos a estudiar tengan en cuenta los siguientes aspectos:

1. La organización y el hábito del estudio.
2. Motivar a los hijos.
3. La importancia adecuada de las calificaciones.
4. La concentración y las técnicas de estudio.

Un trabajo en equipo entre:

- Los padres y los hijos.
- Los padres y los profesores.
- Los profesores y los niños como estudiantes.

Si se hace, se puede conseguir como resultado unos hijos motivados, eficientes y responsables.

El fracaso escolar se da con mucha frecuencia por las siguientes dificultades:

- Falta de interés por algunas asignaturas (lo que influye mucho en la falta de voluntad y esfuerzo).
- Falta un ambiente adecuado de estudio en casa, lo que repercute negativamente en la motivación.
- Falta de organización en el estudio (falta de planificación y de horario de estudio);
- No saber estudiar (desconocimiento de las técnicas básicas de estudio: esquemas, subrayado, etc.

Actitud de los padres hacia la escuela.

Su contacto e implicación con la escuela favorecerá el entendimiento, la actitud y la ayuda hacia su hijo y la relación de éste con el colegio. Los padres han demostrado que están muy interesados en ayudar a sus hijos a tener éxito en la escuela

Después de los padres, los profesores son las personas más importantes en la vida de un niño, y si los padres conocen al profesor del hijo y mantienen una buena relación, lo más probable es que ocurra lo siguiente:

- Cuando surja un problema llamará a los padres, pues se sentirá más seguro de poder solucionarlo que si no los conociese.
- Si el profesor conoce las características familiares (como por ejemplo el nivel cultural), será más sensible al entorno del niño y a sus capacidades para aprender, y actuará según convenga.
- Conocer a los padres le indica al profesor hasta qué punto los padres están preocupados por la educación de su hijo, y quizás les proporcionen elementos para solucionar posibles problemas del niño.
- La seguridad del niño aumenta si sabe que sus padres conocen al profesor y se llevan bien, lo que le motivará para aprender más, comportarse mejor en clase y respetar más al profesor/a.
- Si los padres muestran respeto, estima y conceden autoridad moral hacia el profesor, lo más probable es que el hijo adopte la misma actitud.

Tanto los profesores como los padres funcionan mejor cuando tienen más información con la que trabajar, por eso, en una entrevista es conveniente hablar de los siguientes temas:

Temas que justifican una consulta entre padres y profesores.

1. Niveles de aprendizaje del hijo.
2. Situación y comportamiento en la clase.
3. Dificultad del hijo de alcanzar logros.
4. Dificultades que tiene el niño en clase y posibles soluciones.
5. Niveles de curso, niveles de grupo, etc.
6. Exigencias profesor/escuela en un determinado curso o en una determinada época del año.
7. Materiales que se usan o se necesitan en clase.
8. Logros académicos en relación con los compañeros.
9. Posibles problemas de salud: vista, audición, somnolencia, etc.
10. Problemas familiares importantes o estructura familiar en fase de cambio.
11. Problemas de disciplina, emocionales o físicos que afectan la realización en la escuela.
12. Diferentes expectativas por parte de los padres y de los profesores.
13. Cambios negativos en las actitudes del estudiante hacia la escuela.
14. Política o programa escolar.
15. Logros positivos de vuestro hijo, aún cuando no existen dificultades

Una reunión eficaz entre padres y profesores puede ser de gran alivio para los padres preocupados. La siguiente lista ofrece algunas sugerencias para que se hagan más productivas las entrevistas:

Algunas sugerencias que garantizan a los padres resultados positivos en su reunión

1. Pedir cita para una consulta. Pedir entrevista para abordar los temas, no limitarse a consultas espontáneas hechas por teléfono o en los pasillos de la escuela.
2. Llegar puntuales a la consulta y a la hora fijada.
3. Ser comprensivos con el profesor durante la entrevista.
4. Preparaos previamente, apuntando todas las preguntas, preocupaciones o comentarios que tengáis respecto a vuestro hijo y a sus problemas escolares.
5. Hacer una lista en casa de todos los aspectos positivos y negativos, vuestras preocupaciones concretas, siendo lo más objetivos posible con vosotros mismos, con vuestro hijo y con el profesor.
6. Ir a la consulta con una mentalidad abierta y con una positiva disposición a trabajar juntos en provecho de vuestro hijo.
7. Durante la consulta centrarse en el tema que os ocupa, evitar divagaciones en la conversación que os puedan distraer. Controlar también el tiempo de la consulta. La mayoría de los profesores tienen unos horarios muy apretados.
8. Escuchar atentamente, con una mente y un corazón abiertos, lo que dice el profesor, juntos pueden lograr grandes cosas para sus hijos.
9. Participen activamente en la consulta, teniendo en cuenta todas las sugerencias que haga el profesor, y aportando también las vuestras.
10. Mantengan la calma durante la consulta, sean cuales fueren los problemas que estén discutiendo.
11. Concluir la consulta resumiendo las tácticas que cada uno de vosotros vaya a utilizar para ayudar a vuestro hijo de la mejor manera, en casa y en la escuela.
12. Terminar la consulta con sentimientos optimistas y positivos.
13. Concertar una nueva consulta, en un día determinado, para discutir los resultados de todas las tácticas analizadas aplicadas. Cuando no hay preocupaciones o problemas que abordar los padres pueden ir preparados a la entrevista con las siguientes preguntas que pueden hacer a los maestros:
 1. ¿Qué hace mi hijo que le sorprenda a usted? Frecuentemente esta pregunta puede revelarles a los padres las expectativas del maestro. Algunas veces el niño se comporta de diferente manera en la escuela que en casa, lo que puede dejar sorprendidos a los padres.
 2. ¿Qué cosas mi hijo se niega a hacer en el colegio? Esto puede revelar a los padres más acerca de las cosas que le interesan o no a sus hijos. La pregunta puede motivar al maestro a hablar sobre las preferencias académicas y sociales del niño.
 3. ¿Qué objetivo le gustaría que mi hijo lograra? El niño que se comporta bien y obtiene buenos resultados también puede beneficiarse estableciendo metas en áreas que necesitan mejorar o en las cuáles podría superarse.
 4. ¿Qué podemos hacer en casa para reforzar las actividades que realizan en la escuela? Esta pregunta es siempre muy valorada ya que ayuda a crear un ambiente de equipo escuela casa.

El alumno que se queja del colegio.

Las quejas pueden obedecer a diversas razones:

- Algo o alguien le molesta.
- No está de acuerdo con ciertas cosas del colegio.
- Tiene una actitud negativa hacia el estudio y/o hacia el colegio.
- Quiere encubrir algo mas serio.

- Quiere llamar la atención de los padres. Los padres deben escuchar activamente las quejas para que su hijo no piense que no se le toma en serio y así poder distinguir si surgen de un problema real en el colegio o no. Existen otros motivos por los que el niño puede quejarse:
- El niño tiene dificultades con el profesor, con algunas asignaturas o con las normas del colegio.
- Algún niño se burla de él, le molesta, le excluyen del juego o maltratan.
- Síndrome de la separación: Cuando pasa de la guardería al colegio a veces el niño se queja de todo e incluso puede ponerse enfermo.
- Hay niños que no dominan la frustración todavía y cuando no se consigue puede aparecer estas quejas: “El profesor la ha tomado conmigo, me tienen manía”.
- Los niños que han dejado de ser dirigentes ya sea por haber perdido a sus amigos (cambio de colegio), o ven que su papel no es valorado, empiezan a quejarse de todo y a culpar al profesor o al colegio de su “marginación”.
- El niño se queja del colegio para llamar la atención de sus padres.
- El niño siente temor al fracaso aún cuando tenga éxito. Como los estudios provocan tensión e incluso pueden llegar a producir ansiedad, consideran al colegio responsable de sus males.

Ante estas situaciones, ¿qué pueden hacer los padres?

Les sugerimos tengan en cuenta las siguientes posibilidades de actuación:

- Hablar y escuchar: Aceptar lo que dice el niño sin juzgarlo y animarle a hablar libremente para obtener una visión global de los motivos de la queja.
- Proporcionar directrices: Guiar al niño a la raíz del problema con preguntas, ¿Qué crees que debes hacer tú?, ¿Cómo puedes solucionar el problema?, ¿Lo has discutido con tus compañeros?, ¿Lo has intentado?
- ¿Que quieres que hagamos nosotros? Hay que conocer los deseos del niño ya que a veces quieren quejarse pero no que sus padres intervengan.
- Consultar en el colegio. Dependerá de la gravedad de la queja y de si el niño a pedido nuestra intervención.
- Profundizar en el problema. Hablar con el hijo pero sin centrarse en atribuir culpas si no en investigar las razones del problema.
- Establecer un plan de actuación con su hijo para que sepa que hacer en la siguiente ocasión.
- Mantener una buena comunicación con su hijo y hablar de vez en cuando para saber como van las cosas en el colegio y en los estudios.

El colegio se queja del alumno

- El niño se resiste a la autoridad de los maestros o del tutor.
- Molesta, ofende o maltrata a otros compañeros.
- Muestra falta de respeto y obediencia a los adultos.
- Lleva objetos o sustancias prohibidas a las aulas y al colegio.
- Destruye propiedades del colegio.
- Muestra incapacidad para dominar sus impulsos.
- No cumple con sus obligaciones escolares.

Como sugerencias para, como padres, intentar solucionar estos problemas les proponemos las siguientes:

- Oír a ambas partes (colegio y su hijo) para llegar a la raíz del problema.
- Fijarse como objetivo conciliar las opiniones de todos los implicados.
- Los padres deben averiguar de qué es responsable su hijo y admitirlo. El niño debe tomar conciencia de su responsabilidad y que sus padres valoran y respetan al colegio para así evitar que el colegio se convierta en víctima del niño y que este convierta en víctima al niño.
- Llegar a acuerdos concretos y soluciones viables.
- Establecer directrices de comportamientos para su hijo: qué hacer en casa y qué en el colegio.
- Si los padres consideran justo el castigo impuesto por el colegio, aceptarlo y apoyarlo, pero no prolongarlo en casa. Si hay que reforzar el castigo en casa hacerlo pero con un tiempo de aplicación limitado.

El profesor y el alumno no se ponen de acuerdo

Son varias las razones que pueden originar el conflicto en las relaciones interpersonales:

- La relación empezó mal.
- Hay “conflicto de caracteres”.
- Hay postura rebelde y provocadora del alumno.
- Hay postura inadecuada o injusta del profesor.
- El profesor ha herido con sus palabras al alumno.
- El niño se ha esforzado por adaptarse sin conseguirlo.
- El niño reta al profesor para llamar la atención o sobresalir ante el grupo.
- Al niño le cuesta vivir las normas de funcionamiento del grupo-clase. le proponemos que:
 - Si solucionan los problemas que puedan surgir en Educación Infantil y Primaria estarán ayudando a que sus hijos avancen bien en el colegio ya que ésta época es fundamental en la vida escolar y a menudo no es atendida y valorada por los padres.
 - Así se podrá evitar futuros problemas en etapas superiores de estudio y por tanto su hijo estará en buenas condiciones y preparado para alcanzar el éxito personal.

9.) LOS HÁBITOS BÁSICOS DE AUTONOMÍA (AUTOCUIDADO).

Su adquisición resulta indispensable para que el niño realice un desarrollo social normal. Dichos hábitos le permitirán enfrentarse paulatinamente a las exigencias de su entorno, no tener que recurrir a la ayuda de los adultos, tomar sus propias decisiones y asumir responsabilidades.

Los hábitos de autonomía son importantes porque su adquisición implica varias cosas:

- Un conjunto de habilidades senso-motoras. Movimientos tales como abrocharse, atar los zapatos, cerrar y abrir una cremallera, suponen una serie de actividades motrices que son previas a otras más complejas y que serán necesarias en otras áreas del aprendizaje del niño, la escolar por ejemplo. Dichas habilidades sólo se adquieren y generalizan a otros campos practicándolas, y cuando a

un niño no se le da oportunidad para ello, es más difícil que pueda adquirir la adecuada habilidad motora.

- Una estrecha integración con la madre o persona que cuide de él
- La adquisición de una autoimagen positiva.

Los principales hábitos de autonomía son:

1. Comportamiento en la mesa (utilización de cubiertos, repertorio alimenticio...).
2. Vestirse, desnudarse.
3. Horario y situación de sueño.
4. Aseo y limpieza.
5. Orden.
6. Realización de desplazamientos, compras o encargos, etc.

Como resumen deben recordar:

- Trazar objetivos, bien definidos y asequibles.
- Señalar los pasos adecuados para alcanzarlos.
- Ofrecer la oportunidad para realizar los comportamientos esperados.
- Ofrecer las señales adecuadas, el horario, el lugar en que debe llevarse a cabo un comportamiento.
- Premiar las aproximaciones y la consecución del objetivo propuesto.
- Acuerdo total de los diversos miembros de la familia acerca de lo que hay que exigir al niño.
- Ofrecer modelos adecuados.

9.1) Hábitos relacionados con la comida.

Desde los inicios de la vida del niño la madre se siente forzada a vigilar estrechamente que su hijo ingiera suficiente cantidad de comida. Si el niño se resiste, si no tiene tanto apetito como ella desearía, si rechaza el alimento, la madre recurrirá a cualquier estrategia con tal de que el niño coma y coma lo que ella crea conveniente.

Si la madre insiste, Sin darse cuenta está reforzando el rechazo del niño. En otras ocasiones nerviosa, le grita evidentemente esta no es una buena manera de enseñar a un niño a comer correctamente.

El niño deja de adquirir una serie de conductas, tales como usar debidamente los cubiertos, comer en un tiempo promedio normal etc.

¿Qué debe hacer por tanto una madre, ante un niño que ella considera inapetente?

No se le dará la comida triturada, ni se le pondrá el alimento en la boca, si ya no tiene edad para ello.

Para que estos programas puedan llevarse a cabo, es totalmente preciso y necesario que la madre deje de angustiarse acerca de la salud del niño y de su “inapetencia”.

Si ha comido en el tiempo previsto, ha aceptado la comida, ha masticado, etc., deberá recibir la gratificación establecida y sobre todo el reforzamiento social, la atención, el afecto y el interés de los adultos, el elogio, un beso, un abrazo, etc.

Nunca debe forzarse al niño a comer, ni preparar una comida especial para él (salvo caso grave de enfermedad).

9.2) Sociabilidad

Hay que proporcionarle oportunidad de relacionarse con otros niños, en un ambiente que no sea exclusivamente el escolar.

Si la situación del chico en la familia es la de hijo único, o muy distanciado de los hermanos por la edad o por razón de su sexo, todavía es más necesario fomentar sus relaciones sociales. Se le debe permitir que traiga amigos a casa. Hay que facilitar el deporte, las excursiones, las fiestas,...

Hay que evitar la situación de aislamiento excesivo.

De hecho para aprender a dialogar y relacionarse, hay que encontrar oportunidad de hacerlo en casa. Si en sus relaciones con los adultos no hallan satisfacciones porque siempre estos se muestran malhumorados o exigentes, o siempre están pendientes de las calificaciones, el niño evitará el contacto puesto que le proporciona escaso placer.

A medida que los hijos crecen, deben ser vinculados a los diversos problemas de ésta, no de forma angustiada, sino intentando que ellos puedan también dar su opinión y participen cuando hay que aportar soluciones.

Es evidente que una adecuada inserción social favorecerá en gran manera su evolución personal y le proporcionará una mayor seguridad frente a muchas circunstancias.

9.3) Desarrollo de la atención

Atender implica el desarrollo de ciertas habilidades: la vista, el oído, el tacto, el olfato y el estar quieto.

Quien no mira y se fija, no aprende bien, puesto que su atención no está dirigida, no está en lo que está sucediendo.

Para educar su atención visual

Enseñarles a que sean como unos detectives que se fijan en lo que ven por donde pasan y luego traten de recordarlo. Esta actitud les facilitará el aprendizaje porque entran en una dinámica de prestar atención visual y fijarse en lo que tienen delante.

Si viajan o pasean con los padres, que les hagan fijarse en objetos y en toda suerte de situaciones.

La atención auditiva.

Se ha de animar a los niños a que cuando conversen con otras personas o con amigos se centren en lo que dicen, para enterarse de lo que está comentando el otro. Quien no sabe escuchar no sabe relacionarse bien y esto deben aprenderlo desde muy temprana edad.

Entrenar el tacto, el sabor y el olor.

Se puede jugar a adivinar, por el tacto, de qué objetos se trata por el sabor probar diferentes alimentos y detenerse a saborearlos con el olor se puede jugar a averiguar con los ojos cerrados, a qué producto corresponde tal olor o perfume.

Estar quietos.

Todo consiste en no mover los músculos que no se están utilizando en ese instante. Los niños pueden aprender a observar sensaciones del cuerpo, cuando andan, cuando están quietos, después de un ejercicio, de tensarlo más estando en cuclillas, o haciendo estiramientos, respirando y manteniendo el aire dentro. Todos estos resortes, utilizados

con regularidad y a modo de juego con los niños son de enorme utilidad para entrenar su atención en general y ayudarlos a estar concentrados en lo que están viendo, oyendo, tocando, etc.

10) PAUTAS PARA PADRES DE EDUC. INFANTIL Y 1º DE PRIMARIA

1.- Conocimiento del cuerpo/esquema corporal

- Señalar partes del cuerpo.
- Realizar el dibujo de una figura humana
- Que nombre las partes de su cuerpo.
- Enseñe y afiance el conocimiento de las nociones de izquierda/derecha.

2.- Expresión/comprensión oral/vocabulario.

- Nombre los objetos de forma correcta, ya que, los niños aprenden por imitación.
- No corrija a su hijo, límitese a repetírselo correctamente.
- Amplíe su vocabulario y expresión. Enséñele qué es cada cosa, para qué sirve, qué partes tiene, etc.
- Ayúdele a construir bien las frases: quién, cuando, cómo, por qué, qué hace, qué es, dónde...
- Hable mucho con su hijo/a, nárrele cuentos e historias, enséñele canciones.

3.- Desarrollo lógico cognitivo.

- Enséñele a realizar clasificaciones. Cualquier cosa puede servir: pinzas de colores, botones, juguetitos,...Que clasifique por tamaños, formas, colores...
- Absurdos y errores. Ejemplo: ¿Por qué tenemos que quitar el tapón para beber de la botella?, ¿Qué pasaría si metemos el helado en el horno?, ¿Y si añadimos sal al batido?...
- El juego del parchís, cartas, números de teléfono, portales, peso del cuarto de baño, son actividades ideales para introducir al niño en el conocimiento y observación de los números.
- Enséñelo a contar, pero con cosas concretas (cucharas, botones, galletas,...) y sólo cuando esté interesado, sin forzarlo.
- Adivina, adivinanza..., este juego desarrolla la imaginación y ayuda a aprender descripciones de cosas.

4.- Orientación/maduración visomotriz.

- Rasgar, recortar, bordear son actividades muy interesantes que facilitan el desarrollo de la coordinación ojo-mano que después beneficiará el aprendizaje de la escritura.
- Reproducir modelos sencillos realizados con palillos de dientes.
- Los puzzles son una actividad lógica que desarrollan también la atención, la orientación espacial, la percepción de formas, etc.

- Actividades de orientación: dos pasos adelante, tres a la izquierda, tócate la oreja derecha,...

5.- Atención/concentración.

- Aproveche cualquier momento para que el niño/a vaya aprendiendo a partir de objetos reales y cotidianos: tamaños, colores, formas, sirven para...
- Juegue a situar objetos, delante de, detrás de, abajo, arriba, cerca...
- Desarróllele la memoria visual. Coloque objetos, cartas, etc. encima de la mesa. Luego los retira y le pide al niño que le pida lo que había encima de la mesa.

6.- Equilibrio y coordinación motriz.

- Que camine por una cinta estirada en el suelo, o una raya pintada en la arena, como un equilibrista.
- Juegos de botar, lanzar pelotas, raquetas, bolos, canicas, recortar...
- Caminar a la pata coja, o quedarse quieto sobre un solo pie guardando el equilibrio.

7.- Habilidades sociales/autonomía/responsabilidad.

- Enséñele a ayudar en pequeñas tareas y actividades: poner la mesa, colocar los cubiertos...Con ello consigue mayor seguridad y autonomía.
- Dé pocas ordenes y normas pero sencillas y precisas.
- No de importancia a la terquedad, rabietas, pataletas de su hijo: está afirmando su personalidad frente a la de los demás.
- Favorezca los hábitos de auto higiene y autocuidado: lavarse, vestirse, atarse los zapatos, aunque inicialmente no lo haga muy bien. Abrocharse los botones y desabrocharse es algo que corrientemente los niños no consiguen hacer.
- Fomente los progresos, déjelo explorar, en lugar de prohibirle. Permita que el niño vaya a su ritmo. Vigile de cerca sus movimientos, ya que, no tiene conciencia del peligro. Sean prudentes pero no temerosos.
- Si el niño/a hace alguna cosa mal regáñele, pero a continuación indíquele alguna conclusión de los errores que comete y porqué le ha regañado.
- La vida tiene problemas. Enseñe a su hijo que la vida es una continua resolución de problemas (unos sencillos y otros que dejan huella). Hay que aprender a afrontar los conflictos de cada día.

10.1) Hábitos de estudio.

Muchos niños pequeños o adolescente presentan problemas de rendimiento escolar sin que existan justificaciones de orden intelectual ni físico.

Son niños que carecen de los hábitos prerrequisitos por no haber realizado un correcto aprendizaje de los mismos.

Si el niño, fracasa en sus primeras realizaciones y sin quedar firmemente consolidados los primeros conocimientos, se le exige cada vez más debe hacer un esfuerzo excesivo, que le resulta fatigoso y puede conducirle a reaccionar negativamente.

¿Qué debe hacerse?

En todo niño siempre existen aspectos positivos y es tarea de los padres el descubrirlos. Fácilmente caen en el error de percibir sólo los fallos y criticarlos. En cambio si hacen hincapié en los aspectos correctos aumentará la posibilidad de que se esfuerce. En ningún momento debemos desanimarle exigiéndole un rendimiento por encima de sus posibilidades. Es preciso valorar los esfuerzos, en la mayoría de los casos, el reforzamiento social será el más eficaz.

10.2) El juguete.

1. Aceptar la importancia que tiene el juego y los juguetes en el desarrollo de la personalidad de vuestros hijos.
2. Proporcionar a los hijos espacio y tiempo suficientes, dentro de las actividades de casa, para que jueguen; un sitio adecuado y un rato al día.
3. Tratar de descubrir a través de los juegos las aptitudes de los hijos. Los juguetes no sólo sirven para diversión, sino para conocer su capacidad de “berrinche”, su poder de atención, sus posibilidades de autodomínio, etc.
4. Planear y controlar

El juego y juguetes es un medio de diversión, disfrute y aprendizaje para nuestros hijos/as y que les ayude a desarrollar diferentes capacidades. Por ejemplo:

Juguetes que favorecen el Desarrollo Corporal:

Puzzles
Juguetes con ruedas
Juguetes musicales
Marionetas
Recortables
Herramientas de jardinería y carpintería
Aros/pelotas/cuerdas
Globos
Bicicletas

Juguetes que favorecen el Desarrollo Mental:

Puzzles
Plastilinas
Lápices y pinturas de colores/acuarelas/ceras
Juguetes encajables y desmontables
Cuentos y libros.
Juguetes de construcción

Juguetes que favorecen la relación con otras personas:

Juegos reunidos.
Marionetas.
Disfraces.
Material para hacer murales.
Lotería de animales y plantas.

11.) EDUCACIÓN PARA LA SALUD.

11.1) Alimentación equilibrada

1. La alimentación es una necesidad imperiosa para el desarrollo del organismo.
2. Los hábitos alimenticios son educables, por lo que es importante intervenir en ellos desde la infancia.
3. La **nutrición** no es educable, pero sí es influida por la alimentación.

Una alimentación equilibrada y variada:

- Aumenta la talla
- Mejora el trabajo físico
- Mejora el rendimiento intelectual
- Previene las enfermedades

Los alimentos están compuestos de:

- Proteínas Grasas
- Glúcidos
- Minerales y vitaminas
- Agua

Encontramos sustancias nutritivas en:

- Proteínas
- Grasas
- Glúcidos
- Vitaminas
- Minerales
- Agua

La dieta equilibrada:

1. Leche y derivados.
2. Carne, pescado y huevos.
3. Patatas, legumbres y frutos secos
4. Verduras y hortaliza.
5. Frutas.
6. Cereales (arroz, trigo, pan) y azúcar.
7. Grasas.

Para realizar una alimentación equilibrada, se debe tomar al menos un alimento de cada grupo al día.

Hemos de tomar diariamente:

Leche, verduras, fruta y pan
3-4 veces a la semana: carne, pescado, patatas y legumbres
4-6 huevos a la semana, sobre todo a los niños/adolescentes

Recomendaciones generales:

- *el cacao tiene poco valor nutritivo, sólo contiene mucho azúcar.
- *Un niño de 4-6 años debe tomar de ½ a 1 litro de leche o derivados lácteos al día.
- * Debemos aumentar el consumo de verduras.
- * Se debe aumentar el consumo de frutas a 1-2 piezas por día.
- * Evitar los dulces y chucherías entre comidas y reservarlos para días de fiesta días esporádicos.
- * Recordar que los niños han de comer de todo y de forma variada.
- * No deben tomar alimentos triturados o en biberón, ya que esto perjudica el desarrollo normal de la musculatura oro facial y puede determinar problemas en la dentición y en el lenguaje.

Conceptos:

- * No siempre la mejor alimentación es la más cara.
- * La alimentación influye sobre el estado de salud de la persona proporcionándole un mayor bienestar individual.
- * Ningún alimento tiene por sí solo todos los nutrientes que se necesitan para el completo desarrollo y para la salud.

10 Consejos para saber comer bien

1. Saber equilibrar un menú.
2. Evitar las prisas.
3. Cuidar la preparación culinaria.
4. Estudiar la presentación.
5. Limitar la cantidad.
6. Comer lentamente.
7. Masticar convenientemente.
8. Reposar.

11.2) DROGODEPENDENCIAS: ALCOHOL Y TABACO

ALCOHOL

El alcohol, ocupa un primer rango en los consumos de los españoles mayores de 14 años

Se ha producido un cambio significativo. Del consumo diario, especialmente asociado a las comidas en familia y pequeñas reuniones, se ha pasado a un consumo que, protagonizado por jóvenes, centra casi exclusivamente su actividad en los fines de semana y otros periodos de ocio

Frente al vino, surge con fuerza la cerveza, los combinados y los licores de alta graduación.

Se aprecia una creciente precocidad en el inicio de su consumo

Hoy día los jóvenes beben para “colocarse”, antes era para vencer la timidez.

En los últimos años, se observa un incremento en el consumo de alcohol entre mujeres

EFFECTOS:

Orgánicos

El etanol afecta a todo el organismo, sin embargo uno de los órganos más perjudicados es el hígado el alcohol no es un estimulante del Sistema Nervioso Central sino un depresor del mismo,

El alcohol deprime tanto el cerebro, cerebelo como a la médula.

El consumo excesivo de alcohol produce acidez de estómago, vómitos, diarrea, descenso de la temperatura corporal

- El consumo crónico conlleva alteraciones de diversa naturaleza:
 - ✓ Cerebro: degeneración y atrofia.
 - ✓ Sangre: anemia, disminución de las defensas, etc.
 - ✓ Corazón: alteraciones cardíacas (miocarditis).
 - ✓ Hígado: el alcoholismo es una de las principales causas de hepatopatía que suele manifestarse en forma de hepatitis o cirrosis.
 - ✓ Estómago: gastritis, úlceras, etc.
 - ✓ Páncreas: inflamación y degeneración.
 - ✓ Intestino: trastornos en la absorción de vitaminas, hidratos y grasas que provocan cuadros carenciales.
 - ✓ El consumo habitual por parte de la mujer embarazada puede dar lugar al llamado síndrome alcohólico-fetal caracterizado por malformaciones, bajo coeficiente intelectual, etc.
 - ✓ Se trata de una droga capaz de originar tolerancia y dependencia, tanto física como psicológica.

Psicológicos

El alcohol afecta, a los sentimientos, reflexión, memoria, atención y control social. actúa bloqueando el funcionamiento del sistema cerebral responsable de controlar las inhibiciones.

La ingesta excesiva produce falta de coordinación, lentitud en los reflejos, vértigo e incluso visión doble y pérdida del equilibrio.

La irritabilidad, el insomnio, los delirios de celos o de persecución son algunas de las alteraciones que, con frecuencia sufren los consumidores crónicos de esta droga.

Sociales

En el núcleo familiar, produce la pérdida de responsabilidad, desestructuración, aparición de crisis, malos tratos etc.

La inestabilidad y el aumento de accidentes.

El abuso del alcohol se asocia a conductas delictivas, alteraciones del orden y suicidios.

Los accidentes de tráfico merecen alusión especial; un altísimo porcentaje de los mismos guarda relación directa con el consumo de alcohol.

TABACO

El tabaco afecta a nuestra salud:

- Creando dependencia con excitación o relajación del sistema nervioso.
- Aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardio-vasculares fundamentalmente Infarto de Miocardio y tromboflebitis.
- Disminuye la eficacia respiratoria y aumenta las afecciones respiratorias con especial incidencia en Bronquitis, Cáncer de Pulmón y Laringe, y provocando una mayor duración e intensidad de los procesos pulmonares frecuentes (gripe, catarros, etc.)
- Produce una irritación digestiva y aumenta la frecuencia de Gastritis y Úlcera péptica.
- Disminuye el desarrollo y el peso del feto en el embarazo.

El hábito de fumar se inicia fundamentalmente en la adolescencia (12 a 18 años) y entre sus causas más frecuentes aparecen:

- La imitación de los adultos, el aparentar que se es mayor (adulto).
- Curiosidad por lo desconocido.
- Falta de desarrollo personal (imagen negativa de si misma, inseguridad).
- Publicidad.
- Presión del grupo de amigos o compañeros.

11.3) LOS CAMINOS HACIA LA DROGA (DEPENDENCIA).-

El toxicómano empieza buscando cierta libertad en la droga y no encuentra más que dependencia y sufrimiento, **"la toxicomanía es una negación absoluta de la libertad"**.

¿CÓMO DARNOS CUENTA?-

El joven puede manifestar algunos signos que indirectamente pueden ser reflejo de un consumo de drogas:

- Dificultades en la escuela,
- absentismo (faltas) elevado y no justificado al colegio,
- cambio de grupo de amigos,
- aumento de irritabilidad, agresividad o manifestaciones de cólera,
- Cambios en el comportamiento,
- Tendencia al aislamiento, depresión, pesimismo, indiferencia,
- aumento de las necesidades de dinero,

- Síntomas físicos: pérdida de peso, pupilas dilatadas, marcas en los brazos (son más útiles para la policía que para los padres),
- Señales enviadas por el propio joven.

Y SI MI HIJO SE DROGA ¿CÓMO ACTUAR?

El diálogo entre padre e hijo consumidor de drogas debe de nacer sobre la base de ofrecer alternativas, más que en la amenaza o el sermón., la mejor forma de mejorar la salud mental y por tanto de prevenir el uso de drogas por los hijos, es el mantener unas relaciones interpersonales (padres-hijos) basadas en el diálogo franco, cordial, sincero y honesto. Y también muy importante, el que perciban nuestro cariño.

¿QUE HAY QUE SABER SOBRE LAS DROGAS?-

Las drogas más utilizadas son:

- Tabaco.
- Alcohol
- Medicamentos.
- Cannabis.
- Cocaína.
- Alucinógenos.
- Opiáceos.
- Inhalantes.

11.4) EDUCACIÓN SEXUAL

Tradicionalmente se ha considerado la educación sexual desde el punto de vista de evitar los defectos dañinos de la sexualidad: los embarazos no deseados y las enfermedades sexuales. Una educación sexual eficaz permite que las personas, decidan cuando, como y con quien el sexo les resulta grato. No conduce a unas actividades sexuales indiscriminadas, sino a relaciones responsables y satisfactorias.

La gente necesita aprender que la sexualidad puede ser algo positivo y que puede enriquecer la vida y que no es, forzosamente una fuente de ansiedad y de culpabilidad.

Los padres debemos tener en cuenta que el sexo es para el niño y el adolescente algo muy interesante, un niño/a que no obtiene de los padres información que satisfaga su curiosidad la buscará en otra parte, la cual suele estar teñida de clandestinidad . Se ha comprobado cómo las informaciones paternas así como el cultivo de actitudes de responsabilidad y respeto, no conllevan a un aumento o precocidad de las relaciones sexuales sino al contrario.

La educación sexual del niño puede abordarse sin riesgo a equivocarse, contestando a todas sus preguntas sobre el tema de una forma puntual, simple y veraz, pero la educación sexual debe de comenzar antes de las preguntas.

Los niños comienzan a preguntar sobre temas relacionados con el sexo hacia los 2-3 años, los padres deben aprovechar este periodo porque aumenta la confianza de los hijos para obtener información de sus padres.

A partir de los 6 años disminuye la curiosidad por el sexo en los niños/as, suele aparecer la pregunta de como entró el niño en barriga de la madre, y esta es la pregunta que más suele embarazar a los padres, se debe de contestar de una forma precisa, simple y sin ocultar la participación masculina y el carácter agradable de esta participación.

A los adolescentes les preocupan los cambios corporales, la variabilidad de sus sentimientos y muchos aspectos concretos como posibilidad de embarazo, menstruación, anticonceptivos, enf. sexuales, tamaño de los genitales y otras. Las contestaciones fisiológicas son menos embarazosas. Las preguntas de carácter sentimental y de usos sociales son siempre las más peliagudas.

El embarazo y las enf. sexuales constituyen el principal miedo de los padres con respecto al sexo de sus hijos adolescentes y es lo que hace que se prohíban las manifestaciones sexuales. El miedo puede evitar unos problemas pero conduce a otros, por el contrario el conocimiento por parte de los adolescentes siempre produce mayor capacidad de tomar decisiones.

Consejos a los adolescentes para mejorar o mantener una buena salud sexual adulta serían:

- Responsabilizarse de sus relaciones sexuales.
- Respetar la privacidad sexual.
- No utilizar nunca la fuerza.
- El acoso sexual no es una broma. La violación un delito.
- Ser considerado con los demás.
- Respetar la palabra "no"
- Evitar situaciones difíciles, tomar precauciones (Compañías, alcohol, drogas, etc.).
- Hablar abiertamente del tema sexual.
- Haz con los demás lo que te gustaría que hiciesen contigo.

11.5) LA TELEVISIÓN Y EL NIÑO

La costumbre de ver mucha televisión inhibe el deseo y la necesidad de leer. En la televisión, el ritmo atrayente de las imágenes es el que se impone y nos obliga a seguirlo.

El niño permanece pasivo, con todos sus sentidos a merced de las imágenes, y sin tener que hacer esfuerzos, su mente no trabaja, todo se le da hecho.

El tiempo ante la televisión no debería pasar de un 20 o 25% del tiempo libre del adolescente

La televisión, como cualquier otro medio de comunicación, se convierte en medios de mentalización a través de diferentes vías:

Vía afectiva, emotiva, cargada de fuertes pasiones
Vía de los reflejos condicionados
Vía subliminal

SABER UTILIZAR LA TELEVISIÓN:

1. Aprender a prescindir de ella y apagarla cuando los programas o temas que desarrolla no sean de nuestro interés o el de nuestros hijos.
2. Aprovecharla para estimular el diálogo familiar comentando temas de interés y fomentar la actitud crítica.
3. No estar psíquicamente pasivos, sino activos. Un buen programa de televisión estimula intelectualmente como el mejor de los libros.
4. Los contenidos de ciertos programas que son interesantes, pueden servir de materia de trabajo para el estudio, incluso para el colegio.
5. Hay que enseñar a “ver” anuncios y desenmascarar la manera en que pretenden convencer e influir para incitarnos a comprar. Esto gusta mucho a la mayoría de los niños.
6. Se puede fomentar la unión de la familia utilizando determinados programas para analizarlos, criticarlos y valorarlos en común. Que hasta los más pequeños opinen y sean escuchados por todos.
7. Acompañar siempre que se pueda a los niños mientras están frente al televisor para enseñarles a tener una mente activa y crítica de cuanto ven. Comentar y valorar las actitudes, gestos, conductas de los actores.
8. No permitir que el niño vea la televisión más de una hora al día. A los menores de 12-13 años no se les debe permitir ver la televisión hasta muy tarde por la noche, porque roba horas de sueño y porque los contenidos, a esas horas, no son recomendables para esas edades.
9. Evitar que utilicen la televisión como adormecedor de la conciencia. Hay un creciente número de chicos que no pueden estar quietos ni prestar atención, que son hiperactivos. Parte de esta inquietud viene dada por el bombardeo de imágenes, noticias y estímulos visuales que ofrece la televisión. Estos chicos pueden convertirse más adelante en seres ansiosos, abocados al consumo de tranquilizantes, no en forma de pastillas, sino en forma de tabaco, alcohol y otros, creyendo que consumir les calma, cuando esto es una falacia.
10. Ilusionarlo con actividades deportivas, reuniones con amigos, actividades al aire libre, etc. para ir reduciendo el tiempo dedicado a la televisión.
11. Convertir la televisión en un instrumento válido en la formación del niño o del adolescente, a todos los niveles.
12. Que la televisión no condicione ni organice jamás nuestro tiempo ni nuestra vida.