

La protección infantil: el papel de la familia



La protección infantil: el papel de la familia

Dirección General de Familia



Gobierno de Navarra
Departamento de Bienestar Social,
Deporte y Juventud

La Protección Infantil:
el papel de la familia

Edita:

© Gobierno de Navarra.
Departamento de Bienestar Social,
Deporte y Juventud.
Dirección General de Familia

Diseño y maquetación:

Heda Comunicación

Imprime:

Espacegrafic

Depósito legal:

NA-1271/2006

REDACCIÓN DEL DOCUMENTO

Ignacia Arruabarrena Madariaga
Asociación Dartington-1 para el Estudio y la
Formación en Protección Infantil

NOTA

En este texto, el término "padres" hace referencia a padres y madres. El término "niño" se refiere a niños, niñas y adolescentes.

Sumario

Página

7 PRESENTACIÓN

11 CAPÍTULO 1. SER PADRE Y MADRE: UNA DE LAS RESPONSABILIDADES Y DESAFÍOS MÁS IMPORTANTES QUE PUEDE ASUMIR UNA PERSONA

13 • CONVERTIRSE EN PADRE Y MADRE

14 • QUÉ NECESITA UN NIÑO PARA SER FELIZ Y TENER UN DESARROLLO SANO

18 • PERO ... SER PADRE O MADRE NO ES FÁCIL

21 CAPÍTULO 2. CÓMO CONSTRUIR LA RELACIÓN CON NUESTROS HIJOS E HIJAS: AMOR, COMUNICACIÓN Y SEGURIDAD

23 • EL AMOR

24 Comportamientos que tenemos que evitar

27 • LA COMUNICACIÓN

28 Formas de comunicarse adecuadamente con los niños

31 Qué debemos evitar los padres y madres

34 Qué podemos hacer los padres y madres

37 • SEGURIDAD: NORMAS, LÍMITES Y DISCIPLINA

37 Normas

48 Límites y disciplina

61 **CAPÍTULO 3. PROBLEMAS Y PREOCUPACIONES HABITUALES EN EL CUIDADO Y EDUCACIÓN DE LOS HIJOS**

65 • LOS CONFLICTOS

66 LA COMUNICACIÓN DURANTE LOS CONFLICTOS

67 LA ASERTIVIDAD

68 LA EMPATÍA

69 • LAS ÉPOCAS DE LAS “BATALLAS”: LOS DOS AÑOS Y LA ADOLESCENCIA

71 • LAS RABIETAS

73 • LAS NORMAS DE EDUCACIÓN

74 EL COMPORTAMIENTO DURANTE LA COMIDA

76 LAS PALABROTAS

77 LAS CONTESTACIONES

78 • LOS NIÑOS Y LAS TAREAS DOMÉSTICAS

78 ¿QUÉ HACER?

81 • RIVALIDAD ENTRE HERMANOS

83 • LA ALIMENTACIÓN

85 • LA TELEVISIÓN

88 • LOS HIJOS Y EL DIVORCIO

90 • HABLAR DE SEXO CON LOS HIJOS

95 • PÉRDIDAS Y MUERTE

97 • CÓMO INCULCAR LOS VALORES DEL RESPETO Y LA TOLERANCIA

99 • MEJORAR LOS HÁBITOS DE ESTUDIO

101 • EL ACOSO ESCOLAR



107 CAPÍTULO 4. CARACTERÍSTICAS Y NECESIDADES DE LOS NIÑOS A DIFERENTES EDADES

- 109 • EL PRIMER AÑO
 - 113 • UNO A TRES AÑOS
 - 117 • TRES A CINCO AÑOS
 - 121 • SEIS A DOCE AÑOS
 - 127 • PUBERTAD Y ADOLESCENCIA
-

133 CAPÍTULO 5. DESARROLLO EVOLUTIVO

- 135 El proceso de desarrollo infantil
-

155 DOCUMENTACIÓN Y FUENTES DE INFORMACIÓN



Presentación



Me cabe la gran satisfacción de presentar un documento que quiere ser un instrumento de ayuda que la Dirección General de Familia pone a disposición de las familias en el marco de la necesaria coordinación en la difícil tarea de la protección infantil.

El origen de esta iniciativa se encuentra en el compromiso adquirido por el Gobierno de Navarra en noviembre del año 2001 con la aprobación del Plan de Atención a la Infancia y Adolescencia en Dificultad Social. El plan, que hoy se encuentra en su última fase de ejecución, se concibió como un conjunto de programas de actuación que dieran respuesta a la protección de las personas menores de edad cuyos derechos no fueran respetados, fueran víctimas de malos tratos, tuvieran dificultades sociales o se encontraran en riesgo de padecerlas.

La familia es el núcleo básico de la sociedad y garantía clave de su desarrollo sostenible. Es el grupo social primario por excelencia en cuyo seno se inicia la socialización de las personas. Es el espacio donde se producen los primeros y más potentes intercambios afectivos, imprescindibles, por otra parte, para el desarrollo armónico y equilibrado del ser humano y no hay en nuestra sociedad otra realidad educativa de efectos tan penetrantes. Por todo ello la familia resulta clave para la protección de las personas menores de edad.

No obstante los profundos cambios sociales, la desestabilización y deterioro que presentan muchos núcleos familiares y la decadencia de valores fundamentales para la convivencia familiar y social, están teniendo como consecuencia alarmantes situaciones de desprotección en cada vez más núcleos familiares.

La Guía “La Protección Infantil: el papel de la familia” quiere ser una herramienta de orientación y ayuda. Ofrece en una primera parte información sobre la realidad del ser padre y madre así como de las responsabilidades y desafíos que ello conlleva. La segunda parte ofrece pautas para construir unas relaciones amorosas y armónicas entre padres, madres e hijos/as potenciando habilidades que faciliten la comunicación, el ejercicio de las diferentes responsabilidades y proporcionen seguridad entre todos los miembros de la familia

La Dirección General de Familia pone en sus manos el resultado del trabajo de una auténtica especialista, Ignacia Arruabarrena Madariaga, de la Asociación Darlington-1 para el Estudio y la Formación en Protección Infantil y es mi deseo que contribuya, permita y ayude a construir núcleos familiares estables en los que puedan conjugarse adecuadamente los derechos y deberes de todos sus miembros, especialmente de los menores de edad.

Loren Albéniz Ascorbe
Directora General de Familia



Capítulo 1

**Ser padre y madre:
una de las
responsabilidades
y desafíos más
importantes que
puede asumir
una persona**



Convertirse en padre y madre

Nuestros hijos e hijas nos apremian para que les cuidemos, queramos y nutramos.

Para que niños y niñas crezcan y puedan desarrollar el potencial con el que nacen necesitan de estabilidad y continuidad en sus familias y en su entorno, tanto en los aspectos físicos como en los emocionales.

Cuando un adulto se convierte en madre o padre se enfrenta a uno de los desafíos más grandes de su vida. El hecho de que experimentemos sensaciones de plenitud y de felicidad (amor, alegría, embeleso) no impide que alberguemos también sentimientos de cansancio, confusión o enojo, o que no nos sintamos lo suficientemente preparados para este nuevo “trabajo”... O que en verdad no lo estemos.

Esta mezcla de sentimientos, a veces, lleva a que nos sintamos mal. ¡Hay tantos cambios que hacer y tantas cosas nuevas que aprender! Parece que nosotros también precisamos de alguien que nos cuide y nos guíe.

Y, sin embargo, no contamos con demasiado tiempo. Allí están **nuestros hijos e hijas apremiando nuestro compromiso para cuidarlos, quererlos y nutrirlos**. Lo cierto es que no podemos tomarnos todo el tiempo que quisiéramos para “formarnos” en esta nueva fase de nuestras vidas.

Afortunadamente, en la mayoría de los casos los padres y madres suelen aprender con rapidez cómo establecer vínculos emocionales con sus hijas e hijos, a partir del proceso de conexión que se produce durante el embarazo, y que continúa desplegándose de manera adecuada a través de las distintas fases del desarrollo infantil.

Esto no evita que la mayoría de las familias, en momentos determinados del ciclo de crecimiento, se encuentren con problemas y conflictos que les resultan difíciles de resolver.

Para que niños y niñas crezcan y puedan desarrollar el potencial con el que nacen necesitan de estabilidad y continuidad en sus familias y en su entorno, tanto en los aspectos físicos como en los emocionales. El crecimiento y el desarrollo infantil transcurren por fases de excitación y de inestabilidad. De ahí la importancia de que sea el medio familiar y social quienes contribuyan con factores que apunten la constancia y la seguridad.

Ofrecer seguridad implica, por un lado, que gracias a nuestra ayuda, nuestro hijo o hija se sienta a salvo de lo inesperado, de las intrusiones desagradables, de los eventuales “ataques” de un mundo que desconoce y comprende poco y, por otro lado, que tenemos un papel extremadamente importante en protegerlos de sus propios impulsos y de los efectos de esos impulsos, que señalemos qué es lo que está bien y qué lo que está mal, y les indiquemos sus límites.

La paradoja surge del hecho de que, para continuar su desarrollo hacia la autonomía, los niños, niñas y adolescentes ponen a prueba y luchan contra ese marco de seguridad y estabilidad que sus familias han construido. Pero será la **solidez y coherencia** de las actitudes paternas y maternas la que marcará el **rumbo hacia una independencia responsable**.

Qué necesita un niño para ser feliz y tener un desarrollo sano

Necesidades básicas de los niños y niñas:

- Cuidados físicos.
- Disposición de figuras de apego.
- Experiencias emocionales acordes a las necesidades de cada período evolutivo.

Los niños y niñas tienen una serie de necesidades básicas, cuya satisfacción es imprescindible para que sean felices y crezcan y evolucionen de forma adecuada. Esas necesidades se agrupan en tres grandes bloques:

➔ **Cuidados físicos.** Los niños y niñas son vulnerables y dependientes, sobre todo en las edades inferiores. Dependen de otros para atender sus necesidades básicas y, por tanto, para sobrevivir. Los padres y madres son responsables de proporcionar a los niños y niñas los cuidados físicos necesarios para garantizar su desarrollo. Estos cuidados incluyen:

- alimentación suficiente, variada, con los nutrientes necesarios, apropiada para la edad
- higiene adecuada
- horarios suficientes, apropiados y regulares de descanso
- vestido adecuado a las condiciones climáticas
- disposición de una vivienda habitable
- seguimiento y atención médica apropiadas
- supervisión apropiada a la edad
- realización de actividades y ejercicio físico al aire libre
- protección de peligros fuera y dentro del hogar
- protección ante malos tratos, abusos o trato negligente

La relación padres-hijos es insustituible e intransferible.

➔ **Disposición de figuras de apego con las que establecer relaciones afectivas positivas y estables.** Los niños, niñas y adolescentes necesitan de personas con quienes compartir sus sentimientos, de las que reciban comprensión y estima. Personas que estén disponibles para ellos y en quienes puedan encontrar interés, amor y apoyo. De esta manera se establecen las bases del sentimiento de seguridad que es fundamental para su proceso de desarrollo y crecimiento.

A lo largo de la vida de un niño hay muchas personas con las que puede establecer, y de hecho establece, una relación personal positiva. Sin embargo, la relación que el niño establece con su padre y su madre es la única que puede responder a las necesidades emocionales más profundas y básicas del niño. Se trata de una relación insustituible e intransferible. Disponer de este tipo de relación es, para el desarrollo del niño, tan importante como recibir una atención adecuada a sus necesidades físicas.

➔ **Experiencias emocionales específicas acordes a las necesidades de cada período evolutivo.** Como se ha señalado anteriormente, la necesidad de disponer de relaciones afectivas positivas y continuas es común a todos los niños e igualmente importante en los diferentes estadios evolutivos. Sin embargo, los niños y niñas tienen otra serie de necesidades emocionales que varían en función de la fase evolutiva en que se encuentren. Los padres y madres debemos conocer cuáles son estas necesidades y cómo van cambiando a lo largo del tiempo. Lo que puede ser apropiado para un niño mientras era bebé puede no serlo, o incluso ser contraproducente, unos años más tarde.

Los padres y madres tenemos la responsabilidad de proporcionar a nuestros hijos a hijas las experiencias básicas que necesitan para ser felices y crecer y evolucionar de forma adecuada. Eso se concreta en:

➔ **Hacer que nuestros hijos se sientan queridos y seguros.**

- Asegurémonos de que nuestros hijos sepan que les queremos, aun cuando hagan algo erróneo.
- Animémosles. Elogiemos sus logros y talentos. Reconozcamos las habilidades que están desarrollando.
- Pasemos tiempo con ellos. Hagamos juntos cosas en las que ambos disfrutemos. Escuchemos a nuestros hijos.
- Pongámosles normas y límites; lo necesitan para sentirse seguros, aprender a relacionarse con los demás, y aprender a autocontrolarse. Usemos estrategias que no impliquen el castigo físico como disciplina.

➔ **Asegurarnos de que están bien cuidados.**

- **Que coman alimentos nutritivos y tengan un horario regular de comidas.** Prepárese para comidas un poco desordenadas y sucias cuando los niños empiezan a comer alimentos sólidos.
- **Que reciban un buen cuidado médico.** El cuidado se inicia antes de que nazca el bebé. Después del nacimiento, las visitas regulares al pediatra permiten que éste siga su desarrollo, le vacune para protegerle de enfermedades y responda a sus preguntas o preocupaciones.
- **Que desarrollen buenos hábitos para dormir.** Para que un niño esté sano y feliz necesita un sueño regular. La mayoría de los niños duermen mucho. Los niños se sienten mejor si tienen horarios regulares para dormir. Tener una rutina a la hora de ir a la cama les ayuda a tranquilizarse y prepararse para dormir. La mayoría de los niños menores de doce años necesitan entre 10 y 12 horas de sueño para encontrarse bien.
- **Que se mantengan a salvo.** Los niños pequeños nunca deben estar sin la supervisión de un adulto o cuidador, a menos que estén en

la cuna o en un lugar totalmente seguro. Tan pronto como empiecen a gatear, es importante que la casa sea segura para ellos. Los niños más pequeños necesitan supervisión constante y frecuentes recordatorios acerca de qué comportamientos son peligrosos. Los niños entre uno y dos años nos escucharán cuando les digamos “no”, pero olvidarán rápidamente lo que les hemos dicho y pondrán a prueba nuestros límites.

Supervisar sus actividades.

- **Conozcamos a nuestros hijos.** Hablemos con ellos y animémosles a hablar sobre sus sentimientos y su mundo.
- **Conozcamos a sus amigos/as y las actividades que realizan diariamente.** Esto nos permitirá reconocer cuanto antes situaciones de peligro y guiar a nuestros hijos lejos de conductas peligrosas o de riesgo.
- **Conozcamos a los padres de sus amigos/as.** Los padres se pueden apoyar mutuamente y contribuir a que sus hijos estén seguros.
- **Sepamos a dónde van nuestros hijos, con quién estarán y qué es lo que van a hacer.**
- **Si nuestro hijo está fuera de casa, comprobemos que está bien.** Llamemos a su cuidador/a para asegurarnos de que le ha recogido del colegio o que está en casa de su amigo. Si el niño es mayor, haga que le llame para decirle si está bien.
- **Promovamos que nuestro hijo se implique en actividades organizadas bajo supervisión de adultos.**

Informarnos de los recursos que hay en nuestra comunidad o vecindario.

- Llevemos a los niños a bibliotecas, museos, cines y eventos deportivos.
- Inscribámoslos en actividades lúdicas (deportes, música, etc.).
- Hablemos regularmente con los profesores de los niños.
- Participemos en Escuelas de Padres y Madres.
- Informémonos de los recursos y ayudas de los Servicios Sociales.

Si bien estas pautas de crianza resultan evidentes y la mayoría de los padres y madres están pendientes de llevarlas a cabo con los niños pequeños, no hay que olvidar que deben cumplirse también con niños mayores y con adolescentes.

Ellos también necesitan:

- Sentirse queridos y reconocidos.
- Sentir que hay tiempo para compartir con ellos y para escucharlos.
- Saber que cuentan con normas y límites que tienen que respetar.
- Recibir alimentos nutritivos y horarios regulares de comidas.
- Recibir cuidados médicos y controles de crecimiento.
- Contar con buenos hábitos para el descanso y la actividad.
- Supervisión y cuidados en lo relativo a su seguridad personal.
- Saber que nos interesan sus actividades, sus amistades y la manera en que utilizan su tiempo libre.

Cuando los padres y madres no ejercen de manera adecuada sus responsabilidades, están poniendo en riesgo el bienestar y desarrollo de sus hijos, les están dañando. En este sentido, el maltrato infantil no corresponde sólo a las formas extremas de violencia física y/o sexual. Una ausencia constante de respuesta a las necesidades físicas y emocionales básicas de los niños, niñas y adolescentes o el ejercicio del rol parental de forma negligente (no fomentando hábitos, no estableciendo límites, no alentando una educación afectivo-sexual acorde a la edad) constituyen formas más sutiles de maltrato. Estas formas de maltrato o trato inadecuado pueden no resultar tan llamativas como el maltrato físico o el abuso sexual, pero a medio o largo plazo sus efectos pueden ser igualmente dañinos.

Pero ser padre o madre no es fácil

Ser padre o madre es difícil. Nadie espera que lo sepamos todo. Sólo se espera que ejerzamos nuestra función con responsabilidad.

Todos necesitamos ayuda, sobre todo en determinadas circunstancias.

→ **Ser padre y madre es un proceso de constante aprendizaje y nadie (incluidos los “expertos”) tiene todas las respuestas.** Muchas veces, encontrar la solución adecuada a un problema es una cuestión de ensayo y error. Incluso aunque creamos hacer lo “correcto”, puede que nuestros hijos no respondan de la forma en que creíamos que lo harían o deberían hacerlo. Muchas veces, cuando parece que hemos resuelto un problema, aparece uno nuevo.

→ **Todos cometemos “errores”. Todos los padres hacen algunas cosas mejor y otras peor, y ningún padre hace todo “bien”.** El reto de ser padre no es hacer las cosas a la perfección. El reto es entender los errores como formas de aprender acerca de uno mismo y de los niños. A medida que transcurra el tiempo, aprenderemos qué funciona y qué no.

→ **Ser padre y madre puede ser muy estresante.** Es muy importante aprender a darse cuenta cuándo uno está “a punto de explotar” y encontrar formas para alejarnos de nuestros hijos y tranquilizarnos cuando estemos así. Eso puede significar, por ejemplo, dejar a un niño pequeño con una rabieta en un lugar seguro y tomarse un breve respiro, o dejar la discusión con un adolescente para un momento en el que estemos más calmados.

→ **Todos los padres y madres necesitamos apoyo.** Necesitar apoyo no es un síntoma de debilidad o incapacidad. **Lo que significa es que ser padre y madre es un trabajo demasiado difícil para hacerlo solo.** A muchos padres y madres les resulta difícil saber cuándo pedir ayuda y darse permiso para hacerlo. Eso puede significar, por ejemplo, pedir a nuestra pareja o a un amigo o pariente que se ocupe durante un rato del niño mientras tomamos un respiro y descansamos o nos relajamos. Puede también significar tomarnos un tiempo para dar un paseo para visitar a un amigo o pedir a alguien que nos ayude a cuidar al niño. Es importante que recordemos que los niños se benefician de relacionarse con otras personas.

Si usted piensa que el estrés puede afectar a la manera en que trata a su hijo o necesita un apoyo extra que muchos padres y madres necesitan en cierto momento, hable con alguien: un amigo, su pediatra, el Trabajador/a Social de su Ayuntamiento, etc. acerca de lo que le está pasando. No tenga miedo de pedir ayuda si siente que la necesita. Acéptela.

➔ **Dediquemos tiempo a cuidarnos y a cuidar nuestras relaciones.** Cuando uno es padre o madre, resulta difícil encontrar el equilibrio entre nuestras necesidades y las de nuestros hijos. La mayoría de los padres y madres tienden a dejar sus propias necesidades a un lado y dedicar todos sus esfuerzos y hacer todo lo posible por sus hijos. Pero la realidad es que tomarse tiempo para uno mismo –física, emocional y espiritualmente- y para las personas que son importantes para nosotros –como nuestra pareja, amigos y familia- es crucial para que nuestros hijos tengan un desarrollo sano. ¿Por qué? En primer lugar, porque nuestros hijos crecerán con un padre que les enseña que las relaciones afectivas son importantes. En segundo lugar, porque eso nos hará sentirnos mejor, y en la medida en que nosotros estemos mejor, tendremos más energía para nuestros hijos, lo que les hará sentirse mejor.

➔ **Reconozcamos y aceptemos nuestros sentimientos.** Ser padre o madre puede ser lo más maravilloso del mundo y a la vez lo más desastroso. En un momento parece que estamos enamorados de nuestro hijo, y al momento siguiente estamos desesperados y frustrados porque ha hecho algo inadecuado. No hay una manera correcta o incorrecta de sentirse. Lo importante es que reconozcamos y aceptemos cómo nos sentimos. Cuando seamos conscientes y aceptemos nuestros sentimientos tendremos más capacidad de controlar nuestras reacciones y poder elegir cuál es la mejor manera de responder a una situación complicada.



Capítulo 2

**Cómo construir la
relación con nuestros
hijos e hijas:
amor, comunicación
y seguridad**



El amor

El afecto es la base del desarrollo de las personas. Todo lo que aprendemos lo recibimos a través de las relaciones que establecemos y de la seguridad que éstas nos ofrecen. Estas relaciones garantizan no sólo nuestra supervivencia física, sino la posibilidad de madurar a nivel psicológico, social y cognitivo.

Todos los niños necesitan establecer vínculos afectivos con diversas personas porque éstas les proporcionan modelos de relación distintos y, con frecuencia, realizan una labor sustitutiva en caso de ausencia de una de las personas queridas por el niño. Sin embargo, esto no quita que, en ese conjunto de vínculos afectivos, los padres constituyan las figuras de vinculación más importantes para el niño, con una importancia tal que se mantendrá a lo largo de toda su vida aunque construya otras relaciones.

El tiempo compartido, la permanencia, es esencial para construir la relación afectiva con los hijos. Con los niños, sobre todo cuando son muy pequeños, todo lo que no se dice o no se muestra no existe. Cuando somos adultos sabemos que alguien nos quiere aunque no nos lo recuerde a diario y, aún así, necesitamos que ese amor se cultive y se mantenga para sentirnos seguros de él. No basta con tener un niño y garantizar su bienestar material. **Los padres tienen que crear un vínculo afectivo fuerte y positivo con sus hijos que les ayude a crecer, y no podrán crearlo si no están presentes de manera regular en los pequeños detalles de su vida cotidiana.**

La expresión del afecto es también vital para los niños. Los padres y madres nunca deben dar por sentado que sus hijos “ya saben” que les quieren. Hay que decirlo y demostrarlo, tanto física como verbalmente. Todos, y los niños aún más, necesitamos sentirnos queridos y a todos nos agrada recibir mensajes explícitos de que esto es así, a diario.

Los niños necesitan también saber que el afecto de sus padres es incondicional, es decir, que hagan lo que hagan les seguirán queriendo. Una de las cosas más dañinas para un niño es sentir que el amor de sus padres puede desaparecer; por eso no es nada aconsejable amenazarles con retirarles su amor (“Si no haces esto, no te voy a querer”). El niño necesita sentirse seguro y saber que, haga lo que haga, tendrá el afecto y el apoyo incondicional de sus padres. Sólo de esa manera podrá sentir seguridad en sí mismo y en el mundo, e iniciar el camino hacia la autonomía.

Disponer de unos vínculos afectivos fuertes y positivos con sus padres permitirá a los niños sentirse seguros, protegidos y estables. Las relaciones afectivas que establecen en los primeros años constituyen la base sobre la cual construyen sus relaciones futuras y la percepción de sí mismos.

Los padres tienen que crear un vínculo afectivo fuerte y positivo con sus hijos que les ayude a crecer, y no podrán crearlo si no están presentes de manera regular en los pequeños detalles de su vida cotidiana.

Los niños necesitan también saber que el afecto de sus padres es incondicional.

Disponer de unos vínculos afectivos fuertes y positivos con sus padres permitirá a los niños sentirse seguros, protegidos y estables.

Si bien resulta obvia la importancia que reviste la demostración de cariño y la estabilidad de los vínculos afectivos en los primeros años, esta necesidad perdura en los años escolares, en la pubertad y en la adolescencia. Por supuesto que la maduración imprime modificaciones tanto en la manera en que se expresan los requerimientos de afecto como en las manifestaciones del mismo en los vínculos significativos. Son etapas en que el afecto y el aprecio se demuestran compartiendo actividades, transmitiendo conocimientos, enseñando habilidades, compartiendo recuerdos familiares, participando de salidas y paseos con los distintos integrantes de la familia nuclear y de la familia extensa (abuelos, tíos, primos) juntos o por separado.

Los estudiosos de la crianza de los niños afirman que es una característica central de la misma que ambos progenitores puedan proveer una base segura a partir de la cual el niño o un adolescente pueda hacer salidas al mundo exterior y a la cual puede regresar sabiendo con certeza que será bien recibido, alimentado física y emocionalmente, reconfortado si se siente afligido y tranquilizado si está asustado.

Esencialmente, este rol consiste en ser accesible, estar preparado para responder cuando se le pide aliento, y tal vez ayudar, pero intervenir activamente sólo cuando es evidentemente necesario.

Nuevamente esta actitud es sencilla de percibir y de comprender en el caso de un niño pequeño que está dando sus primeros pasos y explorando su entorno. Podemos observarlo, seguirlo de cerca, verlo trastabillar e intentar mantener el equilibrio. Y acudiremos en su ayuda sólo cuando veamos que está a punto de caer o de lastimarse. En el caso de niños mayores o de adolescentes se suele creer que tal actitud ya no hace falta. Pensemos, sin embargo, en ciertos momentos claves de la vida de los niños mayores (tener que preparar trabajos más complejos para la escuela) o de los adolescentes (los primeros “fracasos” en las relaciones amorosas). ¿No precisan acaso de la misma actitud de los progenitores sólo que adaptada a la modalidad de expresión de niños o jóvenes más maduros? ¿No precisan que estemos observando, atentos a sus necesidades, a sus intereses, a sus sentimientos, a sus dificultades, sin entrometernos innecesariamente pero con el “botiquín de urgencias” cognitivo o emocional preparado para acudir en su auxilio en caso de que no puedan solucionar la situación con sus propios recursos?

COMPORTAMIENTOS QUE TENEMOS QUE EVITAR

- Abordar temas de importancia para nosotros y/o para nuestros hijos de forma rápida, sin calma suficiente.
- Abordar temas de importancia para nosotros y/o para nuestros hijos cuando no tuvimos un buen día o estamos de mal humor.
- Anteponer nuestras obligaciones sociales y/o laborales al tiempo que dedicamos a nuestros hijos.

- Dejarlos hacer lo que les dé la gana para evitar poner límites o suscitar polémicas.
- Ponerles metas y exigirles como si fueran mayores de lo que son.
- Desconfiar de nuestros hijos sin fundamentos.
- Imponer nuestra manera de hacer las cosas.
- Recibir sus alegrías con indiferencia.
- Acoger sus éxitos como si fuera lo esperable y no les hubieran representado ningún esfuerzo.
- Remarcar los fracasos.

50 MANERAS EN LAS QUE UNA FAMILIA PUEDE DECIR "TE QUIERO"

- Diga "confío en ti".
- Mire a los ojos cuando hable.
- Pida las cosas "por favor".
- Diga "gracias".
- Hable amablemente con sus hijos.
- Elogie orgullosamente a sus hijos.
- Demuestre confianza.
- Discipline en privado.
- Haga que "No" sea realmente No.
- Haga que "Sí" sea realmente Sí.
- Pregunte "¿quieres que hablemos?".
- Escuche, escuche, escuche.
- Esté preparado para cuando sus hijos le necesiten.
- Tenga tiempo libre.
- Permita errores.
- Ríanse a carcajadas.
- Pregunte "¿Cómo puedo ayudarte?".
- Ofrezca y respete la privacidad.
- Dé la bienvenida a los amigos de sus hijos.
- Diga "Estoy orgulloso de ti".
- Establezca límites.
- Ofrezca expectativas claras.
- Fije metas que se puedan conseguir.
- Diga "Lo siento" y pida disculpas cuando se equivoque.
- Diga la verdad.
- Diga "No lo sé" cuando no sepa algo.
- Sonría.
- Pregunte "¿Cómo estás?
¿Cómo te sientes acerca de?".
- Esté en casa cuando sus hijos estén en casa.
- Dé libertad.
- Establezca límites y sus consecuencias con claridad.
- Sea consistente en la aplicación de las normas.
- Reconozca los sentimientos.
- Pida ideas y sugerencias.
- Celebre los éxitos.
- Ría cuando esté feliz.
- Llore cuando esté triste.
- Explique por qué está enfadado o molesto.
- Acepte la responsabilidad.
- Use una voz suave.
- Abraza a sus hijos con frecuencia.
- Sorprenda a su hijo siendo bueno.
- Haga que "Te quiero" sea la última cosa dicha cada noche.
- Diga "¡Buenos días!" con alegría cada mañana.
- Deje de hacer lo que está haciendo y escuche.
- No acepte excusas, regateos o lloriqueos.
- Desee un "buen día" a su hijo cuando se vaya al colegio.
- Mantenga sus promesas.
- Diga "Te quiero".

RECORDEMOS

- El afecto es la base del desarrollo de las personas.
- Todo lo que aprendemos lo recibimos a través de las relaciones que establecemos y de la seguridad que éstas nos ofrecen.
- El tiempo compartido, la permanencia, es esencial para construir la relación afectiva con los hijos.
- No basta con tener un niño y garantizar su bienestar material.
- Los padres tienen que crear un vínculo afectivo fuerte y positivo con sus hijos que les ayude a crecer, y no podrán crearlo si no están presentes de manera regular en los pequeños detalles de su vida cotidiana.
- Los padres y madres nunca deben dar por sentado que sus hijos “ya saben” que les quieren. Hay que decirlo y demostrarlo, tanto física como verbalmente.
- El niño necesita sentirse seguro y saber que, haga lo que haga, tendrá el afecto y el apoyo incondicional de sus padres. Sólo de esa manera podrá sentir seguridad en sí mismo y en el mundo, e iniciar el camino hacia la autonomía.
- Si bien resulta obvia la importancia que reviste la demostración de cariño y la estabilidad de los vínculos afectivos en los primeros años, esta necesidad perdura en los años escolares, en la pubertad y en la adolescencia.
- En la pubertad y en la adolescencia el afecto y el aprecio se demuestran compartiendo actividades, transmitiendo conocimientos, enseñando habilidades, compartiendo recuerdos familiares, participando de salidas y paseos con los distintos integrantes de la familia nuclear y de la familia extensa (abuelos, tíos, primos) juntos o por separado.

La comunicación

Es muy importante que los padres se puedan comunicar de forma abierta y eficaz con sus hijos. Comunicación no abarca solamente lo que transmitimos con las palabras. Se refiere a todo lo que manifestamos de manera verbal y gestual para informar qué pensamos, cómo nos sentimos, qué necesitamos, qué deseamos, que rechazamos, que nos hace doler, qué nos provoca alegría.

Por comunicación abierta entendemos al tipo de comunicación que es transparente, que no se opone a transmitir lo que las personas perciben y tampoco lo tergiversan ni lo distorsionan.

Eficaz es la comunicación que se adapta al nivel de expresión y de comprensión de nuestro interlocutor, cuando lo que se busca es brindar comprensión y ser comprendido.

Cuando la comunicación es abierta y eficaz beneficia no sólo a los niños, sino también al resto de miembros de la familia. **Las relaciones entre padres e hijos mejoran mucho cuando existe una buena comunicación.** Por lo general, si la comunicación entre padres e hijos es buena, su relación también será buena.

Los niños aprenden a comunicarse observando a sus padres. Si los padres se comunican abierta y eficazmente, sus hijos también lo harán. La habilidad de comunicarse beneficiará a los niños toda su vida. Los niños empiezan a formarse sus ideas y opiniones de sí mismos en base a cómo sus padres se comunican con ellos. Cuando los padres se comunican positivamente con sus hijos, les demuestran respeto. Los niños empiezan a sentir que sus padres les escuchan y les comprenden, lo cual aumenta su autoestima. Por el contrario, si la comunicación entre padres e hijos es ineficaz o negativa, puede hacer que los niños piensen que no son importantes, que nadie les escucha ni les comprende. Estos niños pueden pensar también que sus padres no son de gran ayuda ni son de confianza.

Cuando los padres se comunican bien con sus hijos es más probable que los niños estén dispuestos a hacer lo que se les pide. Estos niños saben lo que sus padres esperan de ellos y es más probable que lo cumplan.

FORMAS DE COMUNICARSE ADECUADAMENTE CON LOS NIÑOS

➔ **Empecemos con la comunicación cuando los niños son pequeños.**

Se recomienda empezar a crear una comunicación positiva con los hijos cuando éstos son pequeños. Para ello se necesita estar dispuesto a contestar a sus preguntas y a conversar con ellos. Cuando transmitimos a nuestros hijos amor, comprensión y aceptación, ayudamos a crear un buen ambiente para una comunicación franca. Los niños se sienten amados y aceptados y son más capaces de compartir sus sentimientos, pensamientos y preocupaciones con nosotros.

A veces, nos resulta más fácil sentir aceptación por nuestros hijos que demostrarla. Pero es importante que les hagamos saber que les queremos y aceptamos tanto de manera verbal (palabras) como no verbal (actitudes, ademanes, expresiones faciales, y otras señales no verbales). Los gritos, por ejemplo, representan un aspecto no verbal de la comunicación. Es importante evitarlos.

Les podemos hacer saber a nuestros hijos que los aceptamos a través de lo que hacemos y de lo que decimos (mensajes positivos). Por ejemplo, cuando el niño recoge sus juguetes, una vez que ha terminado, podemos mostrar cuánto apreciamos el gesto diciendo: “Me gusta cuando recoges tus juguetes sin que yo te lo pida”.

Cuando conversamos con nuestros hijos tenemos que cuidar qué decimos y de qué manera lo hacemos. Es muy importante también prestar atención a los niños. Todo lo que un padre dice o expresa a su hijo envía un mensaje acerca de la opinión que tenemos de él. Por ejemplo, cuando se dice algo como: “No me molestes. Estoy ocupado”, nuestros hijos pensarán que sus necesidades no nos importan.

➔ **Comuniquémonos al nivel del niño.** Cuando nos comunicamos con nuestros hijos es importante hacerlo según el nivel verbal y físico adecuado al desarrollo del niño.

Adecuado en lo físico significa, por ejemplo, ponerse corporalmente al nivel del niño: ya sea de rodillas, sentados o agachados. Esto facilitará el contacto con la mirada y hará que se sientan menos intimidados cuando nos miremos cara a cara.

Verbalmente adecuado significa que hay que usar un lenguaje apropiado a la edad para que nuestros hijos puedan entender. Con niños más pequeños hay que usar palabras y conceptos simples. Por ejemplo, entienden mejor si les decimos: “No pegues a tu hermana” en lugar de “No es aceptable que pegues a tu hermana”.

Escuchar de verdad:

- Miremos al niño y mantengamos el contacto con la mirada.
- Eliminemos las distracciones.
- Escuchemos con la boca cerrada.
- Hagámosles saber que les hemos escuchado.



Aprendamos a escuchar de verdad. Escuchar es una habilidad que se debe aprender y practicar, es una parte muy importante de una comunicación positiva. Cuando escuchamos a nuestros hijos les estamos mostrando que estamos interesados y que ponemos atención a lo que nos dicen. Algunos consejos útiles:

- **Miremos al niño y mantengamos el contacto con la mirada.**
- **Eliminemos las distracciones.** Cuando ellos expresan el deseo de conversar, es aconsejable brindarles nuestra atención completa. Conviene dejar a un lado lo que estamos haciendo, mirarlos y prestarles atención. Si, por ejemplo, continuamos leyendo al periódico o mirando la televisión cuando ellos tratan de comunicarse, pueden pensar que sus padres no estamos interesados en lo que tienen que decir o que no es importante. Si ellos desean comunicarse y nosotros no podemos escucharlos en ese momento conviene proponer tener un tiempo más tarde para poder hablar.
- **Escuchemos con la boca cerrada.** Intentemos interrumpir lo menos posible cuando nos están hablando. Podemos ofrecer apoyo por medio de una sonrisa o una caricia, sin interrumpir. Las interrupciones provocan a menudo que la persona que habla pierda su concentración, lo que es muy frustrante.
- **Hagámosles saber que les hemos escuchado.** Una vez que los niños han terminado de hablar, conviene mostrarles que hemos prestado atención repitiendo lo que acabamos de escuchar, con palabras diferentes. Por ejemplo: “Parece que tuviste un buen día en el colegio”. Así no sólo les indicamos que hemos escuchado, sino también nos permite aclarar las cosas si no entendimos algo o interpretamos mal lo que trataron de decirnos.



Expresemos nuestras ideas y opiniones cuando hablamos con nuestros hijos. Para que la comunicación sea efectiva, debe haber dos interlocutores. No sólo tenemos que estar disponibles para nuestros hijos y preparados para escucharlos, sino que también hay que estar preparados para compartir con ellos ideas y sentimientos. Podemos enseñarles muchas cosas, por ejemplo valores, expresando nuestras ideas y opiniones. Cuanto más sinceros seamos con nuestros hijos, más sinceros serán ellos con nosotros.



Dispongamos de tiempos y espacios para conversar. Es función de los padres encargarnos de que los miembros de la familia tengan tiempos y espacios para conversar. La hora de la cena, de irse a la cama, o las comidas de los fines de semana pueden ser buenos momentos. Se pueden utilizar estos espacios para hablar sobre cuestiones cotidianas: tareas, horas de volver a casa, horas de acostarse, para hablar sobre quejas, sobre problemas o sobre cosas positivas que han ocurrido durante la semana. Lo importante es que cada miembro de la familia tenga tiempo para hablar y para ser escuchado por los demás.

➔ **Admitamos cuando no sabemos algo.** Cuando los niños hacen preguntas que no podemos contestar, es bueno admitir que no sabemos la respuesta. Estas ocasiones se pueden también utilizar como lecciones, por ejemplo para enseñar a nuestros hijos a encontrar información en libros, internet, etc.

➔ **Tratemos de dar explicaciones completas.** Al contestar las preguntas de los niños, debemos darles tanta información como sea necesaria, aunque se trate de temas en los que no nos sintamos cómodos. Esto no significa que haya que describir todos los detalles. Lo importante es saber cuánta información necesitan los niños y dársela, teniendo en cuenta que sea apropiada a su edad. No dar información suficiente puede tener como consecuencia que se formen ideas equivocadas.

Conviene destacar que, entre los 3 y los 4 años, los niños atraviesan una etapa de gran curiosidad, que se conoce como la etapa de los “por qué”. La curiosidad de “investigadores” y “científicos” en miniatura sumada al mayor dominio del lenguaje verbal, hace que muchas veces nos apabullen sus constantes preguntas acerca del “por qué” de todo. Nuevamente es importante recordar que tenemos que responder a sus preguntas con conceptos acordes a su edad, proporcionándoles información veraz aunque sin atosigarles de detalles que no estarían en condiciones de comprender. No olvidemos que no sólo están gratificando su curiosidad sino que están ejercitando paralelamente su habilidad para verbalizar y que ambas les proporcionan inmenso placer.

➔ **Respetemos los silencios.** Cuando nos referimos a establecer una comunicación abierta y eficaz con nuestros hijos también nos estamos refiriendo a la necesidad de respetarles sus silencios. Nuestros hijos, al igual que nosotros, tienen momentos del día y etapas de la vida en las que necesitan estar en silencio. La ausencia de palabras no significa que estén enfadados ni que tengan situaciones para ocultar. Simplemente pueden estar cansados, necesiten reflexionar, estén atravesando una fase de especial creatividad o ¡sean adolescentes! La pubertad y la adolescencia son dos etapas del ciclo vital en que la comunicación con los adultos, sobre todo los de la propia familia, se ve afectada. Si el silencio hacia los adultos no se asocia con aislamiento o con otras dificultades en la comunicación, deberíamos estar atentos pero no alarmarnos.

QUÉ DEBEMOS EVITAR LOS PADRES Y MADRES

EL MALTRATO VERBAL

Algunos padres no se dan cuenta o no pueden evitar descalificar o incluso insultar a sus hijos. Pocas veces se detienen a pensar cuáles son los efectos que tiene esta manera de tratarlos y si hay alguna forma de evitar el maltrato verbal.

Los niños dependen de las personas que los aman y los cuidan para que les confirmen cómo son, quiénes son. Su autoestima se va desarrollando en base a las creencias y a las expectativas de sus padres. Si constantemente se les está denigrando con insultos o conceptos negativos se vuelven vulnerables a construir una imagen de sí mismos despreciada y a tener menos confianza en sus habilidades. Cuanto más tempranamente se instale esta forma de maltrato y cuanto más frecuente sea, aumenta el potencial de “incapacitar” el desarrollo infantil, sea en lo social, en lo académico o en cualquier otra área del desarrollo.

Las figuras de los padres y los comentarios que hacemos sobre nuestros hijos “instalan” dentro de los pequeños un observador comprensivo o un crítico despiadado. Los mensajes y los ejemplos que transmitimos como padres tendrán como resultado la posibilidad de que se desarrolle en ellos un observador comprensivo que ayude a tolerar la frustración o un crítico interno que dispare interminables autorreproches.

El maltrato verbal contribuye al desarrollo del crítico interno que culpabiliza en lugar de alentar a los niños en situaciones difíciles. Esto puede llevarles a evitar los desafíos y a dejar pasar las oportunidades de la vida por miedo al fracaso. O puede llevarles a la depresión cuando, aun obteniendo los logros deseados, no se pueden sentir conformes.

Aprendemos las maneras de tratar a los demás -las buenas y las malas- de las personas que nos cuidan. Cuando un padre maltrata a su hijo no hay duda que está repitiendo lo aprendido de sus cuidadores.

La “cura” que permite salir de esta situación es la habilidad para recordar el dolor que nos produjo el maltrato en nuestra infancia. Podremos sentir empatía hacia nuestros hijos cuando – ya de adultos- podamos darnos cuenta del daño que se nos ha provocado en la niñez. Es aconsejable recordar cómo nuestros padres manejaban su enojo y su frustración, identificar sus comportamientos destructivos y también los constructivos. Es importante que reflexionemos acerca de cómo nos sentiríamos si nos descalificaran y nos insultaran y si eso es lo que deseamos que nuestro hijo sienta.

El padre o madre que maltrata verbalmente también necesita ayuda y cariño porque esa forma de tratar no significa que no quiera a sus hijos o que no les desee lo mejor. Necesita mucho apoyo para poder revisar en forma honesta estos comportamientos heredados de generaciones anteriores.

LA COMUNICACIÓN NEGATIVA

Padres y madres solemos no ser conscientes de cuántas veces utilizamos formas negativas para comunicarnos con nuestros hijos. El resultado de esto podría ser que estuviéramos plantando la semilla de la desconfianza y la baja autoestima de los niños. Por esto es importante ser conscientes y corregir cualquier forma de comunicación negativa que utilicemos con los niños.

Es importante revisar la siguiente lista de ejemplos de mala comunicación y empezar a cambiar aquéllas que nos resulten familiares.

- ➔ **Repetir y sermonear.** Las repeticiones consisten en volver a decir algo que ya se ha dicho. Sermonear es dar más información de la que es necesaria sin dar cabida a otras opiniones o ideas. Debemos evitar ambas cosas. Recordemos que, una vez que les hemos dicho algo a nuestros hijos, no es necesario decirlo de nuevo. En lugar de ello, corresponde que actuemos cuando no hacen algo que les hemos pedido. Repetir las cosas y sermonear hacen que los niños dejen de escuchar, se pongan a la defensiva o se sientan resentidos.
- ➔ **Interrumpir.** Cuando los niños estén hablando, los padres debemos darles la oportunidad de terminar lo que están diciendo antes de responder. Es una regla de educación. Los niños que sienten que no son escuchados, pueden dejar de tratar de hablar con nosotros.
- ➔ **Criticar.** No debemos criticar los sentimientos, opiniones o ideas de nuestros hijos. A menudo ellos perciben esto como un ataque, lo que influye negativamente en su autoestima. Cuando sea necesario, criticaremos determinadas conductas o lo que hayan hecho, pero no criticaremos al propio niño.
- ➔ **Vivir en el pasado.** Una vez que un problema o conflicto se ha resuelto, deberíamos tratar de no mencionarlo otra vez. Tenemos que permitir a nuestros hijos volver a empezar. De lo contrario, les estamos enseñando a guardar rencores por mucho tiempo. Además, ellos tienen que saber que una vez que se ha resuelto un problema, permanecerá resuelto.
- ➔ **Tratar de controlar a los niños usando sentimientos de culpabilidad.** Incluye los intentos de hacerlos sentir culpables por sus opiniones, sentimientos y/o acciones. Esta modalidad de control puede dañar gravemente nuestra relación con nuestros hijos.

- ➔ **Usar el sarcasmo.** Usamos el sarcasmo cuando decimos algo que no queremos decir, o insinuamos lo opuesto a lo que decimos por el tono de nuestra voz. Un ejemplo sería decir: "¡Oh, qué gracioso eres!" cuando un niño rompe algo. El sarcasmo hiere a los niños y dificulta seriamente la comunicación.
- ➔ **Entrometerse para decirles cómo resolver sus problemas.** No es aconsejable intervenir para decir a nuestros hijos cómo hacer las cosas. Lo mejor es dejarles que busquen soluciones a sus problemas. Con esta forma de hacer las cosas, le podemos hacer creer al niño que no tiene control sobre su propia vida. También pueden acabar creyendo que sus padres no confían en ellos o, como reacción, rebelarse contra los consejos de sus padres.
- ➔ **Hacerlos sentir menos.** Las maneras de humillar a un niño revisten diferentes formas: utilización de nombres ofensivos, ridiculización, culpabilización, etc. Las humillaciones perjudican la buena comunicación y dañan la autoestima de los niños. Los niños humillados por sus padres a menudo se sienten rechazados, no amados, e incapaces.
- ➔ **Amenazar.** Las amenazas rara vez son efectivas, a menudo hacen que los niños se sientan sin poder y se resienten con sus padres.
- ➔ **Mentir.** No importa cuán grande sea la tentación de inventar una mentira para evitar abordar directamente temas que nos incomodan. Como padres nunca debemos mentir. Tenemos que ser sinceros y honestos con nuestros hijos. Esto hará que ellos, a su vez, sean sinceros y honestos con nosotros. Los niños son muy perspicaces. Saben detectar si les decimos la verdad.
- ➔ **Negar a los niños sus sentimientos.** Cuando nuestros hijos nos dicen cómo se sienten, no debemos tomar esta información a la ligera. Si, por ejemplo, el padre piensa que el niño no debería estar triste por haber perdido un partido de baloncesto, no debería decir nada. Puede en cambio decir algo que ayude, como ser: "Sé que querías ganar. A veces es difícil perder". Con niños más pequeños, esto se puede conseguir con palabras más sencillas y directas. Necesitan que los apoyemos en sus sentimientos. Si no los apoyamos, no se sentirán comprendidos.

QUÉ PODEMOS HACER LOS PADRES Y MADRES

MANERAS DE ABRIR LÍNEAS DE COMUNICACIÓN CON LOS HIJOS

Podemos decir:

- "Me gustaría saber más del asunto".
- "Dime más acerca de esto".
- "Habla. Yo escucho".
- "Entiendo".
- "¿Qué piensas de...?".
- "¿De qué te gustaría hablar?".
- "¿Hay algo más de lo que quieres hablar?".
- "Eso suena interesante".
- "Me interesa".
- "Explicámelo por favor".

Una buena comunicación padres-hijos requiere mucho esfuerzo y práctica. Los padres debemos recordar que no somos perfectos, que cometemos errores. Lo que importa es que nos esforcemos en comunicarnos de forma positiva con nuestros hijos desde que son pequeños. El resultado será una relación mas cercana y positiva entre ambos.

MANERAS DE QUE NUESTROS HIJOS NOS ESCUCHEN

Después de habernos tomado bastante trabajo para escuchar a nuestros hijos, tendremos que trabajar para que también ellos nos escuchen a nosotros. El desafío consiste en no confundir el establecer nuestra autoridad con volvernos autoritarios. Una vez que hemos establecido un clima democrático en nuestra familia, necesitaremos demostrarles nuestro liderazgo. Aquí van algunos consejos:



Transmitamos nuestras expectativas con claridad.

Estamos frente a un problema muy común para gente de nuestra generación. Fuimos criados por una generación centrada en los adultos: los niños tenían que pasar desapercibidos y callar. Las cosas han cambiado; podríamos decir que casi se ha pasado al otro extremo. El desafío consiste en permitir que nuestros hijos se hagan oír sin que por ello perdamos nuestra autoridad como padres.



Aceptemos los sentimientos de nuestros hijos sin renunciar a nuestras expectativas.

Solemos caer en el error de esperar que nuestros hijos se muestren entusiasmados o contentos por hacer lo que les pedimos. Tendremos que aprender a aceptar sus sentimientos negativos en relación a hacer lo que les solicitamos sin por ello renunciar a lo que esperamos que hagan.

**Informemos cuáles son las consecuencias y cumplámoslas.**

Muchas veces como padres recurrimos a los gritos en vez de transmitir y cumplir las consecuencias de los incumplimientos de manera desapasionada. En otras ocasiones no cumplimos con lo que decimos que iba a pasar porque formulamos estas consecuencias en medio del enojo. Conviene que estemos receptivos a las quejas pero que dejemos bien claro qué pasará en caso de que no se nos escuche. No olvidemos que los gritos no forman parte de estas consecuencias y que sólo conducen a una escalada de enojo. Tenemos que estar decididos a cumplir con las consecuencias ANTES de probar si nuestros hijos nos escuchan o no.

**Mantengamos separados los comportamientos de nuestros hijos de su autoestima. Es correcto decir que un niño se portó “mal” pero eso no quiere decir que tenga malas intenciones o que tenga rasgos de carácter malignos.**

Cuando mantenemos separados los comportamientos de nuestros hijos de sus actos, les permitimos aprender de sus errores y evitamos sentenciarlos. Nuestra tarea como padres consiste en ofrecerles una guía. Tenemos que estar dispuestos a aceptar su enojo y otros sentimientos negativos cuando les ponemos límites adecuados.

QUÉ HACE FALTA PARA SER ESCUCHADOS POR NUESTROS HIJOS

1. Comunicarles claramente qué esperamos de ellos.
2. Valorar que nuestras expectativas sean apropiadas para su edad.
3. Estar convencidos de que ningún mensaje hará debilitar nuestra autoridad en la familia.
4. Comunicarles de forma clara y coherente que hay consecuencias si no nos escuchan.

RECORDEMOS

- Es muy importante que los padres se puedan comunicar de forma abierta y eficaz con sus hijos. Comunicación no abarca solamente lo que transmitimos con las palabras. Se refiere a todo lo que manifestamos de manera verbal y gestual para informar qué pensamos, cómo nos sentimos, qué necesitamos, qué deseamos, que rechazamos, que nos hace doler, qué nos provoca alegría.
- Los niños aprenden a comunicarse observando a sus padres.
- Cuando los padres se comunican bien con sus hijos es más probable que los niños estén dispuestos a hacer lo que se les pide. Estos niños saben lo que sus padres esperan de ellos y es más probable que lo cumplan.

FORMAS DE COMUNICARSE ADECUADAMENTE CON LOS HIJOS

- Empecemos con la comunicación cuando los niños son pequeños.
- Comunicuémonos al nivel del niño.
- Aprendamos a escuchar de verdad.
- Expresemos nuestras ideas y opiniones cuando hablamos con nuestros hijos.
- Dispongamos de tiempos y espacios para conversar.
- Admitamos cuando no sabemos algo.
- Tratemos de dar explicaciones completas.
- Respetemos los silencios.

QUÉ DEBEMOS EVITAR

- El maltrato verbal.
- La comunicación negativa:
 - Repetir y sermonear.
 - Interrumpir.
 - Criticar.
 - Vivir en el pasado.
 - Tratar de controlar a los niños usando sentimientos de culpabilidad.
 - Usar el sarcasmo.
 - Entrometerse para decirles cómo resolver sus problemas.
 - Hacerlos sentir menos.
 - Amenazar.
 - Mentir.
 - Negar los sentimientos de los niños.

QUÉ PODEMOS HACER

- Abrir líneas de comunicación con los hijos.
- Hacer que nuestros hijos nos escuchen.

Seguridad: normas, límites y disciplina

"Después del amor, el segundo regalo más importante de los padres al niño es el sentido de la disciplina...."

"Disciplina significa enseñar, no castigar"

(T.B. Brazelton, 2001)

NORMAS

POR QUÉ SON NECESARIAS Y CUÁL ES EL TÉRMINO JUSTO

Las normas son necesarias para que una familia funcione bien, de forma armoniosa, pues permiten a cada uno saber qué es lo que se espera de él.

En una familia, es normal que los niños, sobre todo a algunas edades, no cumplan o intenten no cumplir las reglas, y es normal que los padres se enfaden o molesten cuando sucede esto. También es normal que los niños digan que "las reglas no son justas porque los padres siempre son los que mandan". Los niños quieren tener control sobre sus vidas, y los padres quieren y necesitan tener control sobre lo que sucede en su casa. Así pues, ¿qué es justo cuando se trata de normas?

Tenemos que tener claro que el objetivo de establecer normas y límites cuando los niños son pequeños es conseguir que crezcan aprendiendo la auto-disciplina. A medida que los niños crecen, pueden tener más control y responsabilidad sobre sus vidas.

Las normas le permiten saber a las personas qué está bien y qué está mal, establecen qué sucederá cuando se respetan y qué cuando no. Sirven para circunscribir las características de los comportamientos y de las relaciones entre las personas. Nos orientan para saber qué esperar y qué no en situaciones diversas. El conjunto de normas de una familia y de un grupo social constituye un marco de confianza que brinda, tanto a los niños como a los adultos, la claridad y la estabilidad necesarias para crecer y relacionarse con los demás.

QUÉ PODEMOS HACER LOS PADRES Y MADRES



Establecer una cantidad limitada de reglas.

Demasiadas normas pueden crear conflictos con nuestros hijos. Debemos "escoger" las cosas que son lo suficientemente importantes para que se conviertan en normas y saber que hay cuestiones que podremos "dejar pasar".

➔ **Establecer con claridad las normas sobre seguridad, horarios y sobre respeto y aprecio.**

Las normas sobre seguridad son muy importantes, porque su objetivo principal es mantener a los niños fuera del peligro:

- No se juega con fuego o con cerillas.
- No hay que cruzar la calle sin la presencia de un adulto.
- No muerdas a tu hermana.

Las normas sobre horarios son también muy importantes. Los niños necesitan una rutina regular. Los horarios de las comidas, de llegar a casa (para los adolescentes) o de acostarse han de estar claramente establecidas, aunque en ocasiones especiales pueden tratarse con flexibilidad. Los niños están más tranquilos cuando conocen y cumplen estas normas.

Las normas sobre respeto y aprecio son fundamentales para determinar los matices de nuestras relaciones con los demás. Se trata de enseñar que:

- Si vas a llegar más de quince minutos tarde, nos llamas.
- Si la abuela te da un regalo, da las gracias.
- Las cosas se piden por favor.

➔ **Solicitar a nuestros hijos su colaboración para establecer normas.**

Es más probable que los niños las cumplan si ayudan a establecerlas. Es bueno que negociemos las normas con los niños, sobre todo a medida que se hacen mayores, y que les permitamos participar en el establecimiento de normas tales como la hora de irse a dormir, de comer, de ver la televisión o las tareas domésticas. También es importante que les permitamos participar en decidir qué sucederá (consecuencias / castigos) si las normas no se cumplen. Animémosles y elogiémosles por ayudar a establecer las normas en la familia y por respetarlas.

➔ **Destacar el buen comportamiento, no el malo.**

Reforcemos las demandas hechas con educación y no los lloriqueos, el acoso o los berrinches; reforcemos los intercambios serenos, no las peleas o las luchas de poder.

➔ **Reflexionar antes de hablar.**

Digamos lo que pensamos pero también pensemos lo que decimos. Re-compensémonos por ser coherentes.

→ **Tener la expectativa de que nuestros hijos se portarán bien.**

Los niños necesitan saber qué esperamos de ellos así como también qué tienen que esperar de nosotros. Cuando pueden predecir cómo reaccionaremos ante sus conductas, pueden tomar mejores decisiones en relación a su comportamiento.

→ **Recordar que los niños creen todo lo que les decimos.**

“Entrenemos” a nuestros hijos para que se porten bien. Enseñémosles que el esfuerzo es un componente esencial. Alentémoslos para demostrarles que tenemos fe y confianza en ellos y que ellos, a su vez, puedan tenerlas en sí mismos.

→ **Trazar un plan cuando identifiquemos un patrón de mal comportamiento.**

Anticipémosles las reglas, seamos claros y razonables. El uso de tablas de registro o de contratos favorece el éxito y suministra apoyo y aliento.

→ **Utilizar castigos que enseñen cómo tomar decisiones y hacerse responsable.**

Los niños toman bien los castigos razonables, como ciertas restricciones y “penitencias”. No los castigemos cuando los adultos estemos enfadados.

→ **Empezar a enseñar a asumir las responsabilidades y a tomar decisiones cuando los niños son pequeños.**

Los estaremos preparando para el mundo real. Recordemos que los niños necesitan límites, estructura, reglas básicas y coherencia. Para ellos representan la manifestación de nuestro cariño y preocupación.

→ **Sin dejar de prestar atención a las cualidades positivas de nuestros hijos, amarlos más allá de cómo se comporten.**

→ **Enseñarles a buscar sus propias recompensas, a sentirse bien por haber hecho lo correcto.**

→ **Garantizarles un clima familiar saludable y placentero.**

Una familia donde se destaquen los puntos fuertes de cada uno y se acepten las debilidades propias y ajenas.

→ **Criar hijos e hijas que se porten bien y obedezcan.**

“Criar niños que se porten bien es una obra siempre en construcción”.

Sal Severe

CÓMO CONSEGUIR QUE NUESTROS HIJOS E HIJAS SE PORTEN BIEN

Es bastante frecuente que los padres nos pasemos el día gritando y amenazando y, sin embargo, nuestros hijos sigan portándose mal. ¿Qué podemos hacer para guiarlos y que se porten mejor? Antes que nada, tendremos que volverlos a entrenar. Los niños que se portan mal no nacen así. Por el contrario, suelen guiarse por el comportamiento de los adultos: copian la manera en que uno reacciona cuando hacen algo mal y cómo lo hacemos cuando hacen algo bien.

Guía paso a paso para padres

Paso 1: Establecer el objetivo: identifiquemos los comportamientos de nuestro hijo que deseemos mejorar.

Paso 2: Pongamos límites. Por qué establecer límites funciona mejor que castigar.

Paso 3: Destaquemos los comportamientos positivos: retroalimentación positiva.

Paso 4: Mantengamos la motivación.

Cuando nos proponemos modificar el comportamiento de nuestros hijos tenemos que prometernos tres cosas:

- ➔ **Tener el valor de estar abiertos y aceptar nuevas ideas.** Si lo que estamos haciendo da resultados, entonces ¡a mantenerlo! Si no, habrá que probar algo nuevo.
- ➔ **Tener paciencia.** Si nuestro hijo tiene 12 años, ha tenido 12 años para desarrollar sus maneras de comportarse. Hay que darle tiempo.
- ➔ **Practicar.** Todos los padres tenemos que practicar. Así como los niños aprenden a comportarse, los padres también tenemos que aprender a desarrollar nuestras habilidades. Las habilidades parentales adecuadas no surgen por generación espontánea, de manera instintiva. Se vuelven más naturales con la práctica.

→ PASO 1: Establecer el objetivo: identifiquemos los comportamientos que deseamos mejorar

Lo primero que tenemos que hacer para fijar nuestros objetivos es preguntarnos cómo quisiéramos que fueran las cosas, qué necesitamos que nuestros hijos cambien.

Sería bueno elegir una meta que no fuera demasiado difícil de lograr ya que nos alentará a seguir adelante. También sería interesante que eligiéramos una meta que contribuyera al bienestar de toda la familia porque se estimula así un clima familiar más propicio.

Sugerimos, para influir en el éxito de nuestro objetivo, hacer un listado de tres comportamientos que deseemos que mejoren o se atenúen. A partir de allí, observemos qué sucede a diario y llevemos un registro durante cinco días en el que contabilicemos cuántas veces en el día ocurre ese comportamiento sin hacer nada por modificar lo que sucede. Esta semana es sólo para observar y llevar el registro.

Estos registros son muy importantes porque, a futuro, permiten valorar si nuestro plan funciona. Si uno no lleva registros escritos es muy probable que no nos demos cuenta de las mejorías. A veces, con algunos niños, los cambios son lentos y las mejorías, difíciles de detectar.

→ PASO 2: Pongamos límites. Por qué establecer límites funciona mejor que castigar

Antes de pasar a las acciones concretas para modificar los comportamientos de nuestros hijos, veamos cuáles son los recursos más efectivos para ponerles límites.

Si uno pregunta a los padres cómo ponen límites a sus hijos, responden describiendo cómo los castigan: comentan que les gritan, les dan un cachete, no les permiten hacer aquello que les gusta, los mandan a su habitación. Se pierde de vista que la puesta de límites y los castigos son cosas diferentes. La puesta de límites en realidad tiene que ver con enseñar a tomar decisiones.

Se trata de enseñar a los niños a elegir las mejores opciones de comportamiento, a asumir su responsabilidad y a mostrarles también que tienen la posibilidad de elegir cómo portarse.

Es muy común que los padres no tengan claro el objetivo de la puesta de límites: creen que el objetivo es controlar el comportamiento de los niños. Y, lamentablemente, se pasan horas interminables persiguiendo a sus hijos para obligarles a portarse bien. Sin embargo, la meta real no debería ser controlar sino obtener la colaboración. Cuando enfatizamos la necesidad de colaboración en la casa, estamos enseñando a nuestros hijos a elegir portarse en forma adecuada porque tiene sentido hacerlo de esa manera. ¡Un verdadero alivio!

Acciones para modificar los comportamientos de nuestros hijos o cómo intervenir para mejorar sus conductas.

Cuando necesitemos recurrir a medidas disciplinarias, tenemos que responder primero las siguientes tres preguntas:

1. Con esta medida disciplinaria, ¿mi hijo aprenderá a tomar mejores decisiones?
2. Esta medida disciplinaria, ¿modifica su mal comportamiento?
3. Esta medida disciplinaria, ¿es razonable y justa?

De esta manera dejaremos de ser “los malos de la película”. Si los alentamos cuando mejoran les estamos demostrando que estamos de su parte y que deseamos que triunfen.

PASO 3: Destaquemos los comportamientos positivos: retroalimentación positiva

Lo difícil no es detectar un mal comportamiento en un chico. Lo valioso es detectar y hacer notar un comportamiento positivo, es lo que se llama retroalimentación positiva y es una poderosa herramienta para mejorar el comportamiento y la autoestima de nuestros hijos. El empleo de halagos e incentivos favorece la toma de decisiones adecuadas. La retroalimentación positiva no es una novedad; sin embargo solemos olvidar usarla. Cuando deseamos que nuestros hijos se comporten mejor, es esencial recurrir a la retroalimentación positiva.

No se trata sólo de halagarlos sino que también se trata de recompensarlos y de incentivarlos. El proceso de sentirse bien por la manera en que uno se comporta es algo gradual. A largo plazo es importante usar la retroalimentación positiva para que los niños aprendan a valorarse a sí mismos: está muy bien hacer algo para complacer a sus padres pero está aún mejor hacerlo para sentirse bien con uno mismo.

Tres son los componentes de la retroalimentación positiva: halagos, recompensas e incentivos.

Una manera sencilla de destacar y reforzar el buen comportamiento es mediante el uso de una tabla o cuadro sinóptico. Suelen ser muy buenos recordatorios a nivel visual de la necesidad de que, como padres, seamos coherentes, estemos dispuestos a buscar los buenos comportamientos, a ofrecer interacciones positivas con nuestros hijos, a promover un clima familiar saludable y a alentar a todos a trabajar de manera conjunta.

Veamos cómo se hace: hay que confeccionar una tabla diaria con las conductas que hemos identificado en el Paso 1. Cuando nuestro hijo se comporte de manera adecuada le pondremos una carita sonriente o cualquier otra señal en ese casillero. Al final del día, sumaremos la cantidad de señales positivas. Con niños mayores, este sistema de los casilleros puede ser de escaso interés. Se puede probar confeccionar contratos de mutuo acuerdo.

PASO 4: Mantengamos la motivación

No debemos preocuparnos cuando no observemos todo el progreso que quisiéramos. Ya va a llegar. Tal vez nuestra planificación necesite simplemente algunos ajustes. Hay dos motivos por los que esto puede estar pasando: nuestras expectativas son muy elevadas o no estamos motivando a los niños suficientemente con las consecuencias. Si pensamos que el problema reside en las expectativas, las podemos cambiar.

El éxito de cualquier plan depende de la retroalimentación positiva y los niños suelen cansarse de recibir siempre la misma recompensa. Es importante cambiar los incentivos si fuera necesario para mantener niveles altos de motivación. Solemos tentarnos con el uso de castigos cuando no progresamos con nuestro plan. En ese caso conviene recordar que la mayoría de los niños harán menos esfuerzos todavía cuando recurrimos a ese recurso.

Las únicas ocasiones en que resulta beneficioso recurrir a los castigos es cuando los niños desobedecen deliberada, voluntaria e intencionalmente. Cuando se emplean de manera adecuada, los castigos sancionan ciertos malos comportamientos. Lo importante es que se debe también enseñar y reforzar el comportamiento deseado. Por lo general, se obtienen mejores resultados poniendo límites y cambiando los incentivos positivos.

No es recomendable esperar a que ocurran los malos comportamientos. “Pesquemos” a nuestros hijos portándose bien. Es común que tendamos a focalizar nuestra atención en las malas conductas, en especial con los adolescentes. Esperamos los buenos comportamientos y solemos no apreciar sus esfuerzos. Si el niño se comporta bien, debemos apreciarlo, reconocerlo. Cuanto más busquemos, más buenos comportamientos encontraremos. Y cuanto más los apreciamos, más cantidad de buenos comportamientos tendremos en el futuro.

Por último también es importante destacar que si nuestros hijos siguen portándose mal a pesar de que usemos la retroalimentación positiva e incentivos apropiados, puede ser que estén necesitando más atención por nuestra parte. No es suficiente que les digamos a nuestros hijos que los queremos, tenemos también que demostrárselo.

A continuación haremos un pequeño listado de estrategias que se pueden probar:

- Cuando lleguemos del trabajo, dediquemos nuestros primeros quince minutos a nuestros hijos.
- Acordemos una cita cotidiana con cada uno de nuestros hijos. Incluso períodos breves (de cinco a diez minutos) de nuestra completa atención representan una valiosa diferencia.
- Aprovechemos un lindo día o una linda tarde para salir a pasear y escuchar qué está pasando en la vida de ellos.
- Apaguemos el televisor durante media hora sólo para conversar.

QUÉ DEBEMOS EVITAR LOS PADRES Y MADRES

→ Ser inconsistentes.

Cuando establecemos normas de comportamiento y de convivencia, conviene recordar que estamos transmitiéndoles a nuestros hijos nuestra opinión de cuál es la mejor manera de hacer las cosas para uno mismo y en la relación con los demás. Por ello, es que corresponde que estas normas no se modifiquen según nuestro estado de ánimo –o el de nuestros hijos– o según el momento del día.

Dado que es vital ser consistente y coherente con las normas, es fundamental insistir en la trascendencia que tiene “escoger” las cosas que son lo suficientemente importantes para que se conviertan en normas y saber qué cuestiones “dejaremos pasar”.

→ Proponer órdenes rígidas que conducen a callejones sin salida.

Si nuestro objetivo es que tanto un niño como un adolescente obedezcan, permitámosles escoger. Es muy buena estrategia ofrecerles alternativas. Es aconsejable utilizar esta modalidad para hacer respetar las normas. A los niños les encanta poder elegir. Les quita la presión de sentir que únicamente están recibiendo órdenes y, en cierta medida, les permite tener control sobre la situación, lo cual hace que estén más dispuestos a obedecer.

A menudo cuando un padre da una orden surgen luchas de poder. Una manera apacible de fomentar la cooperación y evitarlas es ofrecer opciones.

Utilizar esta estrategia es bueno para desarrollar en los niños la capacidad de tomar decisiones. Si desde pequeños les enseñamos a tomar decisiones simples (¿leche o zumo?), adquirirán la práctica necesaria para tomar decisiones más complejas en el futuro (¿me compro una camisa o una sudadera?) y decisiones más importantes cuando crezcan (¿ahorro o gasto?, ¿bebo cerveza o un refresco?). Dar opciones a los niños les permite aprender a escuchar su “voz interna”. Es una habilidad valiosa que llevarán con ellos cuando sean adultos.

El niño, sin embargo, no puede tener opciones para todo. Para las cosas importantes puede que no las haya (“coge el paraguas porque está lloviendo”). También es importante dar a elegir al niño cuando realmente sea posible que elija; si tenemos solamente diez minutos para prepararse para la escuela, preguntarle: “¿Quieres hoy la camisa roja o la azul?” sólo complicaría las cosas para todos.

➔ **Ofrecer un número exagerado de opciones que, además, no estamos dispuestos a aceptar.**

Los niños pequeños sólo tienen capacidad para elegir entre dos opciones: ¿leche o zumo? ¿Zapatillas o zapatos? En edad escolar, ya pueden manejar tres o cuatro opciones, y ya a los adolescentes se les pueden dar ideas generales y reglas.

Es importante que sólo ofrezcamos opciones que nos parezcan adecuadas. En caso contrario, no estaremos siendo justos. Si, por ejemplo, hemos dicho: “O comes el puré o te vas a tu cuarto” y cuando nuestro hijo se levanta gritamos: “¡Siéntate y come!”; ésa, entonces, no era una opción.

➔ **Ser demasiado ambiguos o imprecisos.**

Si preguntamos a nuestro hijo: “¿Qué quieres para desayunar?” y nos contesta: “Pizza”, nos habremos colocado en una situación complicada. Es importante que ofrezcamos a los niños alternativas adecuadas y concretas, ofreciendo, por ejemplo tostadas, fruta o cereales.

➔ **Dejar que el niño haga lo que quiera cuando no quiere escoger entre las opciones propuestas o escoge otra.**

Si bien sería mejor y más sencillo que los niños respetaran las normas eligiendo alguna de las opciones que les proponemos, no es raro que no quieran escoger. Hay una sola cosa que debemos evitar: que hagan lo que se les ocurra. ¿Cómo proceder para evitar esto? Ofrecámosles una nueva opción: “¿Quieres escoger o prefieres que escoja por tí?” Si el niño se pone terco, podemos decirle: “Ya veo que quieres que yo escoja”. De aquí en adelante nosotros tendremos el control.

También sucede que los niños plantean su propia alternativa. Por ejemplo, ante la opción de ponerse el pijama primero o lavarse los dientes, responde que quiere ver la televisión. ¿Qué conviene hacer? Sonreír y repetir nuestra propuesta inicial con calma. Si el niño sigue reticente a escoger una de las opciones, le preguntaremos “¿Quieres escoger o quieres que escoja por tí?”. Si el niño no ofrece una respuesta apropiada, entonces le podemos decir “Veo que quieres que yo escoja”. Si sucede esto, es importante que cumplamos la decisión que hayamos adoptado, dirigiendo o llevando al niño a ejecutar aquello que hayamos decidido.

RECORDEMOS

- Las normas son necesarias para que una familia funcione bien y de forma armoniosa, pues permiten a cada uno saber qué es lo que se espera de él.
- La crianza, la puesta de límites, la enseñanza de hábitos y rutinas son equivalentes a las funciones que los padres y madres cumplimos al principio de la vida de nuestros hijos e hijas: alimentar, nutrir y proteger. Y las tenemos que afrontar con las mismas constancia y responsabilidad.

QUÉ PODEMOS HACER

- Establecer una cantidad limitada de reglas.
- Establecer con claridad las normas sobre seguridad, horarios y sobre respeto y aprecio.
- Solicitar a nuestros hijos su colaboración para establecer normas.
- Destacar el buen comportamiento, no el malo.
- Reflexionar antes de hablar.
- Tener la expectativa de que nuestros hijos se portarán bien.
- Recordar que los niños creen todo lo que les decimos.
- Trazar un plan cuando identifiquemos un patrón de mal comportamiento.
- Utilizar castigos que enseñen cómo tomar decisiones y hacerse responsable.
- Empezar a enseñar a asumir las responsabilidades y a tomar decisiones cuando los niños son pequeños.
- Sin dejar de prestar atención a las cualidades positivas de nuestros hijos, amarlos más allá de cómo se comporten.
- Enseñarles a buscar sus propias recompensas, a sentirse bien por haber hecho lo correcto.
- Garantizarles un clima familiar saludable y placentero.
- Criar hijos e hijas que se porten bien y obedezcan.

GUÍA PASO A PASO PARA CRIAR HIJOS QUE SE PORTEN BIEN

- Paso 1: Identifiquemos los comportamientos de nuestro hijo que deseemos mejorar.
- Paso 2: Aprendamos la manera correcta de poner límites.
- Paso 3: Aprendamos un nuevo sistema para destacar los comportamientos adecuados.
- Paso 4: Mantengamos el buen comportamiento.

QUÉ DEBEMOS EVITAR

- Ser inconsistentes.
- Proponer órdenes rígidas que conducen a callejones sin salida.
- Ofrecer un número exagerado de opciones que, además, no estamos dispuestos a aceptar.
- Ser demasiado ambiguos o imprecisos.
- Dejar que el niño haga lo que quiera cuando no quiere escoger entre las opciones propuestas o escoge otra.

LÍMITES Y DISCIPLINA

*"Pegar a las personas está mal. Los niños son personas".
(Sociedad Irlandesa para la Prevención de la Crueldad hacia los Niños)*

Dentro de la crianza, poner límites es necesario. Implica un "entrenamiento" y una guía para ayudar a los niños a desarrollar sus propios juicios, su capacidad de autocontrol, su sentido de eficacia y autonomía, así como comportamientos sociales adecuados a la cultura en que viven. La puesta positiva de límites fortalece la creencia de los niños en sí mismos y, desde esta perspectiva, les permite desarrollar sus potencialidades.

En la puesta de límites se respeta al niño, se tienen en cuenta sus habilidades y se lo estimula para que desarrolle cierta autodisciplina.

El objetivo central es fortalecer la creencia positiva de los niños en sí mismos y en su capacidad de desenvolverse adecuadamente en el mundo.

Sin embargo, no siempre queda claro que una cosa es la necesidad de poner límites y otra muy distinta castigar física o emocionalmente a un niño porque no hace lo que el adulto le ha pedido o lo que el adulto desea.

Dos de las formas más comunes del maltrato infantil -el físico y el emocional- están relacionadas con la aceptación cultural de modos violentos de interactuar y de resolver situaciones conflictivas dentro de la familia: esta falta de respeto hacia los derechos del otro (adultos y niños) asume distintas formas de expresión que no se consideran maltrato. Sin embargo, lo son. Por eso es útil conocer la diferencia entre los límites y los castigos físicos.

Poner límites es necesario; el castigo físico, no.

El castigo físico, a diferencia de la puesta de límites, no está guiado por la intención de apoyar al niño para que desarrolle sus propios controles internos y su capacidad para tomar decisiones. Por lo general, se trata de una reacción de enojo del adulto, que no tiene una clara conexión con la edad del niño y su nivel evolutivo. En tanto refleja la ira del cuidador, el castigo físico no representa una estrategia reflexiva capaz de "educar", ya que el niño suele no estar en condiciones de comprender qué se espera de su comportamiento. Por el contrario, los controles externos de este tipo sólo imponen el poder y el dominio, provocando la ruptura de los vínculos y generalmente, la humillación de quien recibe el castigo físico.

QUÉ DEBEMOS EVITAR LOS PADRES Y MADRES

➔ Pegar a los niños

Muchas personas consideran que un cachete, o incluso castigos físicos más severos son inevitables, y lo sustentan de diversos modos. Es necesario, y posible, rebatir esos argumentos.

Se dice:

En muchas sociedades, casi todos los padres alguna vez golpean a sus hijos. Esto ha sucedido siempre, y generaciones completas de padres no pueden estar equivocadas.

¿VERDADERO O FALSO?

FALSO: El empleo de la fuerza física como disuasivo ante situaciones específicas, o para corregir el comportamiento de los niños, ha sido avalado en casi todas las sociedades a lo largo de la historia. Sin embargo, los estudios demuestran que no es efectivo para promover los cambios duraderos deseados en la conducta infantil.

Se sigue utilizando porque los padres golpean a sus hijos porque ellos mismos han sido golpeados cuando eran pequeños.

Los niños se identifican con sus padres o figuras parentales y, por lo tanto, no están en condiciones de percibir que lo que esos adultos hacen es incorrecto. Incluso en escasas ocasiones los niños cruelmente maltratados se ven a sí mismos como víctimas: su percepción es que se han comportado mal y merecen el castigo; muchos de ellos crecen expresando gratitud hacia sus padres. Cuando estos niños llegan a adultos y se convierten en padres, repiten el patrón de conducta del cual fueron objeto en su infancia.

Se dice:

Por su propia seguridad, hay circunstancias en que los niños necesitan aprender a obedecer, y el castigo físico es necesario para ello.

¿VERDADERO O FALSO?

FALSO: La idea de que el castigo físico es efectivo para modificar el comportamiento infantil se basa en una lectura errónea de algunas experiencias cotidianas. Por ejemplo, cuando un niño está por tocar algo que puede lastimarlo (un enchufe, algo caliente), se piensa que un pellizco, una palmada fuerte o un golpe le va a “enseñar la lección” y lo cierto es que el pequeño se detiene... porque comienza a llorar. Esto sería realmente una “lección” si contribuyera a su aprendizaje.

Para modificar efectivamente el comportamiento se necesita cumplir ciertas condiciones que el castigo físico no provee:

1. motivar al niño a hacer algo distinto de aquello que entraña peligro
2. asegurarse que el niño entiende cuál es ese comportamiento deseable y diferente
3. demostrar que si actúa de otro modo, obtendrá algún tipo de beneficio.

Al niño que recibió un golpe no le sucede nada de esto: está herido, furioso y humillado. Sabe que estaba haciendo -o a punto de hacer- algo "malo", pero no tiene la menor idea de qué podría haber hecho o debería hacer en el futuro. Cuando termina de llorar, es seguro que volverá a su conducta anterior y así el ciclo se reiterará.

Se dice:

Aunque fuera verdad que el castigo físico no es efectivo, no debería ser tan cuestionado, ya que un simple "cachete" o un "palmada en el culo" no lastiman, no causan dolor y no pueden ser calificados como maltrato.

¿VERDADERO O FALSO?

FALSO: Que el castigo físico no lastima o no causa dolor es un razonamiento sin sentido: si no provocara algún tipo de sensación dolorosa no se lo utilizaría como castigo.

Ni uno solo de los cuantiosos estudios realizados en este campo sugiere que el castigo físico es recomendable. Por el contrario, sugieren que es una medida que ocasiona daño. Los que siguen son algunos de los puntos probados una y otra vez:

- Incluso un golpe "suave" supone una conducta de riesgo, ya que los niños, sobre todo los pequeños, son frágiles frente a la fuerza de un adulto.
- Dado que las "palmadas" no son efectivas para que la criatura se comporte de otro modo, inevitablemente los golpes van subiendo en intensidad a medida que el niño crece.
- El castigo físico provoca confusión y daños emocionales, entre los cuales se cuentan los mensajes que asocian amor con dolor y furia con resignación o sometimiento: "Te pego porque te quiero"; "Este castigo es por tu propio bien"; "Ya sé que este castigo te da rabia, pero mejor que te la 'tragues' y sientas remordimiento".
- Está ampliamente demostrado que la violencia engendra violencia. Los niños golpeados son más propensos a:
 - ser agresivos con sus hermanos y compañeros de escuela
 - tomar parte en acciones anti-sociales durante la adolescencia
 - comportarse violentamente con su esposa e hijos en la adultez
 - cometer crímenes violentos

Debido a esta realidad, instituciones y organismos oficiales de muchos países recomiendan eliminar el castigo físico a los niños como la medida más sencilla y eficaz de reducir la violencia en la sociedad.

Se dice:

Aun si el castigo físico no previene las conductas agresivas, es la única forma de impedir que sigan sucediendo: los niños que pegan deben recibir lo mismo que ellos hacen.

¿VERDADERO O FALSO?

FALSO: He aquí otro sin sentido: frente a un niño violento, hay adultos que le pegan, mientras le dicen: “esto es para que no lo hagas más; no debes golpear a otras personas”. Está comprobado que en casos como éste –donde hay discordancia entre lo que se dice y lo que se hace– el niño registra como aprendizaje las acciones del adulto, y no sus dichos. Por lo tanto, seguirá pegando.

Se dice:

Muchos padres están estresados por las dificultades socio-económicas: prohibirles que puedan pegar a un niño cuando se pone molesto, rebelde o caprichoso, les complica más la vida y ocasiona mayor estrés.

¿VERDADERO O FALSO?

FALSO: Este argumento es una tácita admisión de una verdad obvia: el castigo físico obedece más a limitaciones de los padres que a los intentos por educar a sus hijos.

Es verdad que en muchas partes del mundo los padres necesitan urgentemente solucionar sus condiciones paupérrimas de vida, pero no importa cuán graves sean los problemas de los adultos, no se los puede utilizar para justificar el maltrato infantil.

Por otra parte, golpear a un niño no es una efectiva medida “anti-estrés”: provoca sentimientos de culpabilidad y origina más irritación y agotamiento al generar llanto y reacciones de furia en los niños.

Se dice:

Si los adultos no pueden pegar a un niño, ¿qué se espera que hagan para garantizar una buena disciplina?

¿VERDADERO O FALSO?

Las investigaciones sobre este tema muestran que no se trata de castigar sino de prevenir. Por lo tanto la “buena disciplina” –que en realidad debería ser auto-disciplina– depende de la capacidad de los adultos pa-

ra explicar a sus niños el comportamiento que consideran adecuado, lo cual incluye expectativas realistas adecuadas a la edad del niño y habilidad para recompensar sus esfuerzos con respeto y reconocimiento.

Se dice:

El derecho de los padres a hacer lo que les parece mejor con sus hijos es sagrado: cualquier interferencia o restricción legal atenta contra la privacidad de la familia.

¿VERDADERO O FALSO?

FALSO: La Convención de las Naciones Unidas reformula el concepto de “derechos de los padres” como una cuestión de responsabilidad de los padres, lo cual incluye la responsabilidad de proteger los derechos de los niños. Aunque este enfoque pueda parecer intrusivo a aquellos que están acostumbrados a ver a los hijos como posesiones de los padres, responde a una realidad: los distintos aspectos de la violencia familiar (entre los que se cuenta también el comportamiento entre la pareja) está sujeta al control social y legal en casi todo el mundo.

Se dice:

Ocuparse de si un padre puede o no pegar a su hijo no es una prioridad, frente a tantas carencias que sufren millones de niños en materia de salud, vivienda y educación.

¿VERDADERO O FALSO?

FALSO: Los derechos humanos no admiten ser encarados en una secuencia programada, y defender a los niños del maltrato físico forma parte integral e indisoluble de esos derechos.

CÓMO AFECTAN LOS GOLPES A LOS NIÑOS

La psicóloga Elizabeth Thompson Gershoff del Centro Nacional para Niños en Estado de Pobreza de la Universidad de Columbia analizó un estudio que recogía datos de 62 años y comprobó que cuanto más se pega a un niño, mayores son las posibilidades de que manifieste conductas agresivas y otras conductas antisociales en la infancia, tales como mentiras compulsivas, engaños y bullying. Los niños criados a golpes tienen menos capacidad de diferenciar lo que está bien de lo que está mal y suelen portarse mal a espaldas de sus padres.

QUÉ PODEMOS HACER LOS PADRES Y MADRES

1. SER FIRMES Y AMABLES	Los niños escuchan con mayor atención cuando se les habla en un tono de voz neutro.
2. TOMARNOS NUESTRO TIEMPO	No está mal decir: “Estoy demasiado enfadada para tratar este asunto ahora. Ya hablaremos más tarde.”
3. ENSEÑAR A NUESTROS HIJOS	En vez de castigarles por haberse portado mal, pensemos en términos de enseñarles a comportarse bien.
4. SER POSITIVOS	En vez de hacer recriminaciones o de quejarnos, usemos frases donde expresemos claramente qué nos interesa que suceda.
5. USAR EXPLICACIONES, NO AMENAZAS	Cuando damos breves explicaciones de por qué tienen que hacer lo que les decimos, les estamos brindando una razón para portarse bien.
6. REHUSAR A ENFADARNOS	En vez de centrarnos en el mal comportamiento de nuestros hijos, intentemos visualizar cada conflicto como una oportunidad para guiarlos y orientarlos.
7. INCENTIVARLOS	Démosles motivos para colaborar, por ejemplo: “Ya es hora de irnos. Nos quedamos cinco minutos más y nos vamos; así tendré tiempo de hacer unas croquetas.”
8. SER FLEXIBLES	Seamos razonables ante las demandas aceptables de nuestros hijos. Es una buena manera de que aprendan el arte de la negociación.
9. NO SER QUIENES PROPONGAMOS UNA LUCHA DE PODER	No hay nada más frustrante que un enfrentamiento con nuestros hijos. Da mejores resultados invitarlos a colaborar y que contribuyan a la solución del problema. Por ejemplo, se les puede decir: “Tengo un problema: quiero que te pongas una camisa limpia pero tú insistes en usar la misma todos los días. ¿Cómo hacemos para resolver este problema?”
10. SER INTELIGENTES	Los padres tendemos a tratar los problemas siempre de la misma manera, aun cuando no funcione. Si un modo de hacer las cosas no nos funciona, tendremos que encontrar una manera más efectiva de afrontar la situación. Un secreto: es mucho más fácil cambiar la forma en que encaramos la situación que cambiar a nuestro hijo. Nos tenemos que preguntar qué podemos hacer diferente para que nuestro hijo reaccione de mejor forma.
11. EN CASO DE QUE DECIDAMOS IMPONER UN CASTIGO, RECORDEMOS:	• No imponer el castigo cuando estemos enojados. • No utilizar el castigo como una venganza. • Un castigo más severo no siempre resulta ser el mejor.

Enseñar a nuestros hijos a comportarse es uno de los desafíos más grandes de nuestra tarea como padres. Hacerlo bien demanda tiempo, esfuerzo y muchísima paciencia.

PREGUNTAS FRECUENTES

→ ¿Qué tipo de puesta de límites funciona mejor?

Hay algunos métodos para poner límites que son más efectivos que otros. Por ejemplo, el golpe puede detener el mal comportamiento en el momento pero, a largo plazo, el mensaje que se transmite es que pegar (un problema de comportamiento bastante común) no está mal. Sacar a los niños de la habitación o impedirles continuar con lo que están haciendo son métodos útiles porque les ofrece la posibilidad de reflexionar acerca de cómo se han portado pero pueden privarlos también de experiencias de aprendizaje valiosas. Por ejemplo: un niño puede aprender por qué su comportamiento es inadecuado si observa las respuestas que su conducta produjo en otro niño. Cuando nos sentamos con nuestros hijos a proponer alternativas a ciertos comportamientos no aceptables, les estamos ayudando a elegir mejor en la oportunidad siguiente. Lo principal es que cualquiera sea la forma de poner límites que escojamos, tenemos que tener paciencia. Se requiere tiempo y repeticiones para que los niños capten de qué se trata.

→ ¿Cómo hago para que me escuchen?

Empecemos por transmitir nuestras expectativas con claridad. No digamos: “¡A subir al coche! ¿No es cierto que queréis ir a casa de la abuela?”, sino: “Quiero que os subáis al coche ahora porque vamos a casa de la abuela”. Transmitamos cuáles serán las consecuencias sin dramatismo. Por ejemplo: “Si no haces las tareas no podrás ver el programa que te gusta en la tele”. Asegurémonos de que hemos elegido las consecuencias adecuadas a la edad de nuestros hijos, consecuencias que además estemos dispuestos a cumplir.

→ ¿Está bien si le pego?

Muchos padres, en algún momento, sienten el impulso de pegar a sus hijos. El golpe parecería funcionar en el corto plazo, sin embargo en el largo plazo es contraproducente: un estudio llevado a cabo en 2002 por investigadores del Centro Nacional para Niños en Estado de Pobreza de la Universidad de Columbia demuestra que cuanto más se pega a un niño, mayores son las posibilidades de que manifieste agresión y otras conductas antisociales en la infancia, tales como mentiras compulsivas, engaños y bullying. Los niños criados a golpes tienen menor posibilidad de diferenciar lo que está bien de lo que está mal y suelen portarse mal a espaldas de sus padres. Las técnicas para poner límites más efectivas son aquellas que se basan en el convencimiento de que los niños merecen ser tratados con respeto.

→ **¿Sirve sacarlos de la habitación o impedirles continuar con lo que están haciendo?**

Es una técnica útil con niños pequeños, entre los 3 y los 4 años. Es una edad en que ya relacionan lo que hacen “mal” con el “castigo”. Sin embargo, hacia los 4 años, tienen el concepto de tiempo más desarrollado y pueden llegar a saber que no van a permanecer en la silla durante mucho tiempo o que si se disculpan o prometen no volver a hacer lo mismo otra vez, se acaba la penitencia. Es decir que a esta edad se vuelve una técnica menos efectiva.

→ **¿Sirve el sistema de las recompensas?**

Las recompensas pueden motivar a que nuestros hijos colaboren. Sin embargo es importante diferenciar entre puesta de límites y modificación de comportamientos. Recompensar a nuestro hijo pequeño con cromos porque se portó bien, siempre logra buenos resultados al principio. Pero, cuando se acaba la novedad –algo que sucede con gran rapidez–, seguiremos necesitando reforzar las consecuencias de los comportamientos no aceptables. La clave del éxito reside, entonces, en mostrar expectativas claras y consecuencias coherentes.

→ **¿Cómo hago para evitar los berrinches de mi hijo?**

No hay una manera rápida de frenar los berrinches. Nuestros hijos acostumbra ponernos a prueba, es parte de su trabajo. Ante un berrinche lo mejor que se puede hacer es no reaccionar. Cuando el niño vea que no consigue inquietarnos, se calmará y posiblemente estos ataques se hagan más cortos a medida que pase el tiempo. Es aconsejable hablar con nuestros hijos después del berrinche. Conviene identificar el hecho que lo desencadenó y explicarle cómo esperamos que se comporten y cuáles serán las consecuencias de portarse mal.

→ **Pierdo la paciencia cuando le estoy poniendo límites a mi hijo. ¿Qué puedo hacer?**

Lo mejor es intentar no imponer muchas reglas de una sola vez. Conviene que os sentéis con tranquilidad y confeccionéis una lista de 4 ó 5 áreas que os resulten más importantes como padres. Por ejemplo puede interesaros más mantener un horario coherente y adecuado para irse a la cama que para la hora de bañarse; o tendréis que valorar qué os resulta prioritario si los modales en la mesa o guardar los juguetes. La clave es la coherencia.



¿Cómo hago para que mi hijo adolescente respete las reglas de la casa?

Es necesario que acordemos con nuestra pareja la importancia de la coherencia y de las consecuencias. Es aconsejable reforzar el “equipo” parental acordando no hacer tratos con nuestro hijo. Establezcamos después reglas claras y relacionemos responsabilidades con privilegios. Por ejemplo que podrá usar el coche después de realizar los recados que se le han solicitado. Las consecuencias deberán ser firmes pero no se las debe imponer con enojo.

ALGUNAS IDEAS PARA PONER LÍMITES SIN PEGAR

Pegar a los hijos no es algo que un padre elige necesariamente de manera consciente. Con frecuencia ocurre cuando los adultos perdemos la calma, nos sacan de nuestras “casillas” o nos desesperamos. Todos los padres saben cuán molesto resulta que su hijo no los escuche. O los efectos que puede tener el pánico cuando pensamos: “¡Dios mío! ¿Qué pasaría si la próxima vez mi hijo no tiene tanta suerte al cruzar la calle corriendo sin mirar?”. La gran mayoría de los padres han sentido alguna vez el impulso de pegar o han dado a sus hijos una palmada, un cachete o un golpe.

Veamos entonces algunas alternativas basadas en el convencimiento de que los niños merecen ser tratados con respeto aún cuando actúen impulsivamente.

A continuación enumeraremos algunas sugerencias para que aquellos padres que quieran intentar algo diferente, tengan a mano.

1. Brindemos ejemplos con nuestro comportamiento de aquello que queremos que nuestros hijos aprendan: Muchos de nosotros comenzamos a reconsiderar los golpes como método educativo cuando comprendemos que nuestros hijos aprenden más de lo que nos ven hacer que de lo que les decimos. Cuando les pegamos les estamos enseñando que es aceptable, que no está mal pegar. Si nos ofrecemos como ejemplos de personas que tienden a resolver los problemas de manera respetuosa, nuestros hijos aprenderán a autocontrolarse y a construir relaciones de cuidado hacia los demás.

2. No es necesario que seamos perfectos desde el mismo comienzo: Es frecuente que, como padres, queramos que en cuanto tomamos nuestra decisión de cambiar, el nuevo sistema comience de inmediato a funcionar a la perfección. Recordemos que los cambios importantes llevan su tiempo.

3. Trabajemos para descubrir otras maneras de poner límites: No olvidemos nunca que podemos ser claros, coherentes y firmes al poner

límites sin necesidad de castigar o de recurrir a los golpes. Veamos algunas estrategias recomendables:

- **Establezcamos los límites de manera positiva:** es mejor decir a nuestros hijos cómo queremos que sean las cosas antes que decirles cómo NO queremos que sean.
- **Démosles información:** que no crean (como es muy común) que las reglas son arbitrarias. Si les damos explicaciones simples acerca de los límites que establecemos, podrán aprender a tomar buenas decisiones y a incorporar las normas por sí mismos. También es importante incluirlos en el establecimiento de los límites.
- **Ofrezcamos opciones o démosles otras directivas:** en la mayoría de los casos, el motor del mal comportamiento de los niños es un impulso positivo. Si nos tomamos un minuto, podremos ayudarlos a encontrar una manera segura y/o apropiada para hacer lo que sienten ganas de hacer. Por ejemplo, podremos decirles “¿Tienes ganas de correr afuera?” o “No es seguro andar corriendo dentro de la casa. ¿En qué lugar seguro se te ocurre que podrías hacerlo?”
- **Hagamos seguimiento de las situaciones:** una vez que hemos establecido el límite, brindado información y alternativas, tendremos que continuar nuestra tarea. Podemos recurrir, por ejemplo, a una opción final: “¿Puedes parar de correr por ti mismo o quieres que te ayude a parar?” Después de ofrecer esta última oportunidad, tal vez sea necesario que tengamos que sujetar a nuestro hijo o tengamos que llevarlo a un lugar seguro. En algunas ocasiones, cuando los niños no pueden detenerse por sí mismos y los límites verbales son insuficientes, los padres tendremos que aportar ayuda física en forma respetuosa y no punitiva. Si sostenemos a nuestros hijos con firmeza y cariño para brindarles seguridad, sin mostrarnos enojados ni castigarlos provocándoles dolor, aprenderán una lección mucho más positiva. Es importante y tranquilizador saber que podemos supervisar físicamente a nuestros hijos sin lastimarles ni asustarles.
- **Consecuencias naturales:** a veces es recomendable que nuestros hijos experimenten cuáles son las consecuencias naturales de sus actos para aprender cuál es el comportamiento adecuado.
- **Podemos prepararlos para las situaciones de cambio:** en lugar, por ejemplo, de interrumpir su juego bruscamente para la cena, podemos darles avisos de que faltan cinco minutos y un minuto para cenar.
- **Podemos darles cabida en las cuestiones familiares:** en lugar de proponerles una lista de obligaciones dentro de la casa,

podemos incluirlos en las discusiones acerca del reparto de las tareas domésticas.

- **Podemos apelar al buen juicio de nuestros hijos:** en vez de decirles que deben dejar de hacer algo, podemos preguntarles qué creen que puede pasar si continúan haciendo lo que están haciendo.
- **Podemos brindar una “estructura” de apoyo:** por ejemplo, en vez de andar corriendo todas las mañanas, podemos ayudarles a preparar su ropa la noche anterior y preparar con ellos una “agenda” matutina con tareas y horarios.
- **Podemos usar nuestro tacto y sentido del humor.**
- **Tengamos lugares donde podamos conversar de las emociones fuertes que nos despierta la crianza de nuestros hijos:** por lo general, pegamos o castigamos a nuestros hijos porque estamos enojados como padres. Si tenemos sitios donde podamos volcar estos sentimientos, nos resultará más fácil ser claros, cariñosos, firmes y aportarles contención y seguridad al ponerles límites.

RECORDEMOS

- Poner límites es necesario. Implica un “entrenamiento” y una guía para ayudar a los niños a desarrollar sus propios juicios, su capacidad de autocontrol, su sentido de eficacia y autonomía, así como comportamientos sociales adecuados a la cultura en que viven. La puesta positiva de límites fortalece la creencia de los niños en sí mismos y, desde esta perspectiva, les permite desarrollar sus potencialidades.
- Es importante aclarar que una cosa es la necesidad de poner límites y otra muy distinta castigar física o emocionalmente a un niño que no hace lo que el adulto le ha pedido o lo que el adulto desea.
- Poner límites es necesario; el castigo físico, no.
- El castigo físico, a diferencia de la puesta de límites, no está guiado por la intención de apoyar al niño para que desarrolle sus propios controles internos y su capacidad para tomar decisiones. Por lo general, se trata de una reacción de enojo del adulto, que no tiene una clara conexión con la edad del niño y su nivel evolutivo. En tanto refleja la ira del cuidador, el castigo físico no representa una estrategia reflexiva capaz de “educar”, ya que el niño suele no estar en condiciones de comprender qué se espera de su comportamiento.
- Enseñar a nuestros hijos a comportarse es uno de los desafíos más grandes de nuestra tarea como padres. Hacerlo bien demanda tiempo, esfuerzo y muchísima paciencia.
- Cuanto más se pega a un niño, mayores son las posibilidades de que manifieste conductas agresivas y otras conductas antisociales en la infancia, tales como mentiras compulsivas, engaños y acoso escolar. Los niños criados a golpes tienen menos capacidad de diferenciar lo que está bien de lo que está mal y suelen portarse mal a espaldas de sus padres.

QUÉ DEBEMOS EVITAR

- Pegar a los niños.

QUÉ PODEMOS HACER

- 1 Ser firmes y amables.
2. Tomarnos nuestro tiempo.
3. Enseñarles a nuestros hijos.
4. Ser positivos.
5. Usar explicaciones, no amenazas.
6. Rehuser a enfadarnos.
7. Incentivarlos.
8. Ser flexibles.
9. No ser quienes propongamos una lucha de poder.
10. Ser inteligentes.
11. En caso de que decidamos imponer un castigo, recordemos:
 - No imponer el castigo cuando estemos enojados.
 - No utilizar el castigo como una venganza.
 - Un castigo más severo no siempre resulta ser el mejor.

IMPORTANTE

- Brindemos ejemplos con nuestro comportamiento de aquello que queremos que nuestros hijos aprendan.
- No es necesario que seamos perfectos desde el principio.
- Trabajemos para descubrir otras maneras de poner límites.



Capítulo 3

Problemas y preocupaciones habituales en el cuidado y educación de los hijos



LOS CONFLICTOS	67
La comunicación durante los conflictos	68
La asertividad	69
La empatía	70
LAS ÉPOCAS DE LAS “BATALLAS”: LOS DOS AÑOS Y LA ADOLESCENCIA	71
LAS RABIETAS	73
LAS NORMAS DE EDUCACIÓN	75
El comportamiento durante la comida	76
Las palabrotas	78
Las contestaciones	79
LOS NIÑOS Y LAS TAREAS DOMÉSTICAS	80
¿QUÉ HACER?	80
RIVALIDAD ENTRE HERMANOS	83
LA ALIMENTACIÓN	85
LA TELEVISIÓN	87
LOS HIJOS Y EL DIVORCIO	90
HABLAR DE SEXO CON LOS HIJOS	92
PÉRDIDAS Y MUERTE	97
CÓMO INCULCAR LOS VALORES DEL RESPETO Y LA TOLERANCIA	99
MEJORAR LOS HÁBITOS DE ESTUDIO	101
EL ACOSO ESCOLAR	103

Los conflictos

Los conflictos son inevitables y forman parte natural de las relaciones, sobre todo de aquéllas en las que hay convivencia. Es más, no es buena señal que en una relación nunca haya conflictos, sobre todo en la relación con los niños, pues éstos buscan la independencia y autonomía de sus padres mientras que a la vez son dependientes y necesitan de ellos para sentirse seguros.

Muchos padres perciben los conflictos con sus hijos como una amenaza, pues les obligan a cuestionarse sus posturas o las normas establecidas. Pero aunque los conflictos puedan suponer un problema, antes que nada son una oportunidad de conocimiento y crecimiento, una oportunidad de cambio en la que los padres pueden ayudar a sus hijos a aprender y crecer de forma sana.

Los conflictos con los hijos no sólo son inevitables, sino que hay que entenderlos como algo necesario para el proceso de crecimiento y desarrollo de los niños. En realidad, intentar evitarlos es un esfuerzo inútil. Lo que nos hace sentirnos mal tras un conflicto no es que ocurra, sino la forma en que termina. Los padres y los hijos se sienten mal en función del final que tengan las cosas, del modo en que se resuelva la situación. La buena convivencia en la familia no está determinada por la ausencia de conflictos, sino por la capacidad de resolverlos de forma positiva.

Muchas veces, los padres tenemos la sensación de que estamos en una situación de conflicto permanente. Algunas edades son especialmente propensas a ello: los dos-tres años y la adolescencia. Sin embargo, hay que ser optimistas. Aun en esos momentos, hay períodos de descanso. Además, es importante ser conscientes de que los conflictos no se mantienen permanentemente. Aparecen y desaparecen, siempre tienen un final. A veces cuesta encontrar la solución, y en ocasiones no se encuentra la salida hasta que alguien aporta un dato que desbloquea el problema: la solución estaba ahí pero no se veía. Por eso es importante que los padres busquemos la ayuda de otras personas cuando nos encontramos “atascados” ante un conflicto con nuestros hijos o cuando tenemos la sensación de que nunca se va a resolver. Un amigo, un familiar, el profesor o consultor del colegio, u otro profesional pueden proporcionarnos la ayuda que necesitamos.

Algunos conflictos no pueden resolverse pero sí negociarse. Esto sucede habitualmente con los problemas que habitualmente presentan los adolescentes. En estos casos, es necesario que padres e hijos lleguen a un acuerdo de mínimos, a decidir hasta dónde puede llegar cada parte y en qué condiciones. La negociación es útil para evitar conflictos irresolubles o para cortarlos antes de que produzcan un daño mayor.

Que haya conflictos no significa que no haya afecto y amor. ¿Cuáles son las habilidades principales que los padres debemos poner en marcha para resolver los conflictos y a la vez seguir transmitiendo amor y respeto hacia nuestros hijos?:

- Una buena comunicación.
- Asertividad.
- Empatía.

LA COMUNICACIÓN DURANTE LOS CONFLICTOS¹

Además de lo que se ha señalado anteriormente respecto a la comunicación, hay varias cosas que los padres podemos hacer para aminorar los conflictos y al mismo tiempo mantener abiertas las líneas de comunicación con nuestros hijos. A continuación se ofrecen algunas sugerencias.

Resolvamos un problema cada vez.

Durante los conflictos, es mejor tratar de resolver un problema cada vez. No es buena idea discutir varios temas al mismo tiempo. Esto puede ser confuso para padres e hijos. Cuando esto sucede, es fácil perder de vista los temas importantes.

Busquemos maneras creativas de resolver los problemas.

Cuando se trata de resolver conflictos, debemos tener en cuenta que existe más de una solución para cada problema. Padres e hijos debemos trabajar juntos para encontrar soluciones que sean satisfactorias para ambos. La flexibilidad para resolver problemas es una habilidad muy importante que los niños pueden aprender. Si una solución no funciona, debemos ser suficientemente flexibles para encontrar otra.

Seamos educados.

No debemos olvidar las reglas básicas de educación sólo porque se trata de nuestros hijos. Siempre, pero especialmente durante los conflictos, debemos tratar a los niños con el mismo respeto con que trataríamos a cualquier otra persona. Por supuesto que ellos también son personas y por lo tanto merecen ser tratados con respeto. A veces durante el calor de la discusión, decimos a nuestros hijos cosas que nunca diríamos a otro familiar o a un amigo. Debemos esforzarnos en no hacer esto.

Notas

1. Kristin Zolten, M.A. & Nicholas Long, Ph.D. Departamento de Pediatría, Universidad de Arkansas para Ciencias Médicas. Arte de Scott Snider. Traducido por Jorge N. Amaral, Center for Effective Parenting. Springdale, Arkansas. 1997.

Utilicemos mensajes que se refieran a nosotros mismos; usemos la palabra “YO”.

Cuando hay conflictos con los niños, siempre debemos tratar de referirnos a los problemas conforme a nuestra opinión. Por ejemplo, en lugar de decir "Tú nunca recoges la ropa como deberías," podemos decir "Yo me siento enfadado cuando no recoges tu ropa." Al usar la palabra "Yo", estamos indicando a nuestros hijos cómo nos hace sentir su conducta, en lugar de acusarles o humillarles. Los niños se sienten menos amenazados que si se les habla con acusaciones y/o culpa. Utilizar la palabra "YO" también enseña a los niños a responsabilizarse de sus actos. Los padres que expresan sus sentimientos de esa manera enseñan a sus hijos a comportarse también así.

Estemos dispuestos a perdonar y a pedir perdón.

Enseñemos a nuestros hijos a perdonar, haciéndolo nosotros mismos. Saber pedir perdón también es importante para los padres. Al contrario de lo que muchos creen, pedir perdón es una manera de ganar autoridad ante un niño, porque le demuestra que sus padres son capaces de reconocer sus propios errores.

LA ASERTIVIDAD

La asertividad es la capacidad para expresar las emociones y necesidades de forma no agresiva. Para resolver de manera adecuada los conflictos con los hijos, los padres debemos ser capaces de reconocer nuestras emociones negativas y poder expresarlas y expresar lo que queremos de ellos de forma no agresiva. En caso contrario, padres e hijos pueden verse inmersos en una escalada de agresividad y violencia difícil de resolver.

Para los padres es muy importante entender que la adquisición por parte de un niño de la capacidad de entender qué es lo que siente y expresar su malestar de forma no agresiva no es algo automático, sino que forma parte de un proceso de aprendizaje en el que los padres ejercemos como modelos. Aprender a expresar el malestar a través de la palabra y de forma no agresiva no es fácil. Los niños más pequeños no disponen de la herramienta de la palabra, y expresan su malestar a través del lloro y la actividad física (por ejemplo, rompiendo o tirando cosas, pegando). A medida que dominan el lenguaje, son más capaces, con nuestra ayuda, de identificar y expresar sus sentimientos negativos mediante la palabra, sin utilizar la agresividad. Los padres somos un modelo y les guiaremos en este proceso de aprendizaje. Por eso es importante que reconozcamos y “pongamos nombre” a los sentimientos negativos de nuestros hijos (“Sé que estás molesto o enfadado porque no puedes comer ese chicle, pero ahora es la hora de comer y si tomas ese chicle te quitará el hambre”).

LA EMPATÍA

La empatía es una habilidad muy importante para los padres y también para los niños. Significa ser capaz de ponerse en el lugar de otra persona y entender lo que siente. La empatía es una habilidad que los niños desarrollan poco a poco. Cuando los niños son pequeños, están totalmente centrados en sí mismos y sus necesidades, y no son capaces de ponerse en el lugar de sus padres. Esto genera muchas veces malestar en los padres, que esperan que sus hijos se pongan en su lugar (“¡No le importa que me duela mucho la espalda o que esté cargada con la compra; lo único que quiere es que le coja en brazos!”). Esperar esto en el caso de los niños pequeños no es posible; no es que no quieran hacerlo, simplemente no pueden porque la empatía es una capacidad que adquieren más tarde en el proceso de desarrollo.

Las épocas de las “batallas”: los dos años y la adolescencia

A partir de los dos años, los niños empiezan un proceso de independencia y de autonomía que llega hasta la adolescencia. En ese proceso, los padres tenemos que servir de guía, orientación, enseñanza y apoyo hacia el niño. Este papel no es fácil, pues es preciso lograr un equilibrio adecuado entre poner límites al niño y permitirle experimentar por sí mismo.

En el proceso evolutivo hay dos momentos en los que la búsqueda de la independencia y de la autonomía por parte del niño genera especiales dificultades en los padres: los denominados “terribles” dos años y la adolescencia.

A los dos años, los niños experimentan, prueban y tocan todo lo que se encuentra a su alrededor e intentan hacer las cosas por sí mismos. Muchas de las cosas que hacen tienen como objetivo probar los límites y observar la reacción del adulto. Es la época del “yo”, “mío” y del “no” aunque se quiera decir sí. Las provocaciones del niño a sus padres son evidentes a esta edad: tocar los botones de la televisión, tirar la comida al suelo, morder. El niño “necesita” límites; necesita saber qué le está permitido y qué no. Si los padres no ponemos esos límites, el niño empezará a comportarse como si estuviera “malcriado”. Muchos padres se preocupan porque piensan que son excesivamente restrictivos hacia sus hijos: “Todo el día le estoy diciendo que no”. O piensan que no están educando bien a su hijo porque éste no obedece a nada de lo que le dicen. No se preocupen, esta situación es normal.

La adolescencia es también una época en la que los chicos buscan su propia identidad e independencia y se enfrentan a muchas de las normas impuestas por sus padres. La principal tarea de un adolescente es lograr la independencia y para ello tienen que empezar a separarse de sus padres.

El dilema que se presenta a los padres es: ¿Qué hago? ¿Le dejo hacer o no? Si no le dejo hacer, ¿voy a estar permanentemente diciéndole que “no” o “riñéndole”? ¿Qué tipo de relación voy a construir con mi hijo si estoy constantemente poniéndole límites, si estamos constantemente en conflicto? A muchos padres les preocupa abrumar a sus hijos con demasiados límites. Este tipo de preocupaciones son especialmente frecuentes entre los padres que trabajan todo el día y que detestan ser autoritarios durante el poco tiempo que permanecen en casa con sus hijos. Sin embargo, son precisamente estos niños los que tienen una mayor necesidad de aprender los límites.

Las cuestiones más importantes a tener en cuenta frente a estos problemas son dos:

- **Disciplinar es enseñar, no castigar. Los niños necesitan los límites y la disciplina.** La disciplina consecuente, reservada para lo que de verdad es importante, no constituye una amenaza para la personalidad del niño o para la relación padres-hijo. Todo lo contrario.
- **Los padres debemos “escoger las batallas” en las que nos vamos a implicar con nuestros hijos.** Disciplinemos o pongamos límites sólo en aquellas cosas que sean realmente importantes, y no pongamos límites a las cuestiones secundarias o temporales. La mayoría de las veces, los hijos nos provocan por cosas banales. Si su hijo adolescente quiere teñirse el pelo o vestir de forma estrafalaria, tal vez merezca la pena pensárselo dos veces antes de poner límites a cuestiones inofensivas y temporales. Centrémonos en lo realmente importante. Si la disciplina se reserva para las cosas importantes (para lo que de verdad merece la pena), podremos ser firmes y decididos, nuestro hijo se dará cuenta, y la disciplina cumplirá su propósito.

Las rabietas

Las rabietas son un comportamiento normal en los niños pequeños, especialmente entre los 2 y los 3 años. Casi todos los padres hemos tenido que enfrentarnos alguna vez a una rabieta de un hijo, y no es fácil: el niño se tira del pelo, da patadas o bofetadas, se tira al suelo, grita y llora, etc. En ocasiones, en una rabieta el niño llega a contener la respiración; y nosotros nos preguntamos, angustiados, si volverá a respirar. Estos episodios asustan mucho, pero no es probable que provoquen ningún daño al niño.

¿POR QUÉ LO HACEN?

Los niños pequeños aún no pueden usar palabras para expresar sus sentimientos y emociones. Cuando están muy cansados, frustrados o enfadados y no lo pueden comunicar con palabras, tienen una rabieta. Algunos niños tienen rabietas porque no saben cómo manejar sus emociones. Otros llegan a tener rabietas continuas porque aprenden que sus padres les premiarán cada vez que eso ocurra, ya que comprueban que les darán lo que quieran con tal de que se tranquilicen.

¿CÓMO SE PUEDEN IMPEDIR LAS RABIETAS?

En general es más fácil impedir las rabietas que controlarlas una vez que han empezado. Para impedir las rabietas, hay que estar pendiente de las señales de aviso que dan los niños cuando se van a producir. Si se sospecha que esto puede ocurrir, pueden ser útiles estos consejos:

- Distraigamos al niño o busquemos algo que le llame la atención.
- Utilicemos el sentido del humor para distraerle. Esto puede ser beneficioso también para nosotros.
- Permitamos que el niño tenga opciones para escoger. Eso permitirá que tenga control sobre cosas de poca importancia.
- Llevemos al niño a un lugar tranquilo y hablémosle con calma y suavidad.
- Motivemos y ayudemos al niño para que exprese sus emociones con palabras.
- Mantengamos una rutina diaria para que el niño tenga tiempo suficiente para descansar y permanecer activo.
- Premiemos a nuestro hijo cuando pida algo sin rabietas.

¿CÓMO SE PUEDEN CONTROLAR LAS RABIETAS, ESPECIALMENTE SI SE PRODUCEN EN LUGARES PÚBLICOS?

Una rabieta en un lugar público puede pillar por sorpresa a cualquiera. Puede ser bochornoso y por ello, en ocasiones hacemos lo que el niño quiere para conseguir que se tranquilice. Pero si hacemos esto, estamos enseñando que las rabietas son eficaces. Se recomienda que intentemos lo siguiente cuando el niño tenga una rabieta en casa o en un lugar público:

- **Permanezcamos calmado.** No perdamos el control solamente porque el niño se ha descontrolado. Comportémonos de manera tranquila y controlada.
- **Abracemos o sostengamos firmemente al niño hasta que se le pase la rabieta.** Esto puede ser efectivo con niños más pequeños.
- **Llevemos al niño a un sitio tranquilo hasta que se le pase la rabieta.** Alejémoslo de los demás durante un tiempo, pero no le dejemos solo. Permanezcamos con él.
- **Demostremos al niño que reconocemos sus emociones,** nombrémoslas.
- **Los niños mayores que tienen rabietas pueden estar buscando atención.** Ignorémoslos hasta que se les pase la rabieta (siempre y cuando no se puedan hacer daño a sí mismos). Digámosles que hablaremos con ellos cuando se les pase la rabieta y estén dispuestos a escuchar. Una vez que eso suceda, propongamos al niño una alternativa aceptable.
- **No cedamos.** Si el niño se da cuenta de que teniendo una rabieta va a conseguir lo que quiere, tenderá a repetirla.

¿QUÉ SE PUEDE HACER DESPUÉS DE LA RABIETA?

A medida que los niños se van haciendo mayores, van superando la etapa de las rabietas. Mientras tanto, es importante que se busque tiempo para hablar con el niño acerca de la rabieta después de que se le haya pasado. Lo primero que debemos hacer es demostrar al niño que nos hemos dado cuenta de las emociones negativas que ha experimentado: “Sé que estabas enfadado porque ...”, “Has sentido mucha rabia cuando ...”. Si ayudamos al niño a identificar y expresar sus sentimientos, haremos más fácil que poco a poco se pueda llegar a comunicar y mostrar su malestar con palabras y no con rabietas. Dejemos para más tarde explicarle por qué no podía darle o dejarle hacer eso que quería y que ha desencadenado la rabieta. Mostrémosle cómo manifestar su enfado o sus sentimientos negativos de otra manera; actuemos como modelo. Finalmente, felicitémonos por mantenernos tranquilo durante la rabieta. Un padre tranquilo y calmado es un buen modelo para su hijo.

Las normas de educación

Las normas de educación son muy importantes. En la mayoría de las culturas, se enseñan modales a los niños desde muy temprana edad. Estas normas cambian rápidamente, pero su importancia permanece como demostración de respeto hacia los demás y elemento facilitador de la convivencia. Ésta es la idea que los padres han de transmitir a sus hijos. Las normas básicas de educación no son sólo una costumbre; son mucho más. Representan nuestros valores y son esenciales para obtener la aceptación de los demás. El niño debe aprender que los buenos modales no sólo hacen que la vida sea más fácil y agradable, sino que pueden ayudarle a arreglárselas en situaciones inesperadas o difíciles.

Las normas son muy importantes. A los dos años, por ejemplo, los niños ya deben saber guardar cola y esperar su turno cuando quieren subir al tobogán. Cuando un niño intenta “colarse”, los miembros de la fila deciden, como grupo, si lo permiten o no. Estas normas y reglas de comportamiento definen el comportamiento que los demás esperan de nosotros. Si no las respetamos, seremos rechazados o excluidos.

El aprendizaje de las normas de educación se inicia en la temprana infancia, aunque los padres no nos demos cuenta. Cuando empezamos a ser conscientes de ello es cuando los niños alcanzan los dos años y comienza a poner a prueba los límites. Los padres debemos enseñarles entonces que no se debe tirar la comida al suelo si no la quieren, que han de comer sentados, etc. Alrededor de los cuatro años, empiezan a imitar los modales de los adultos (limpiarse la boca con la servilleta, pedir permiso para retirarse de la mesa, pedir perdón, etc.). A esta edad empiezan a asimilar las normas básicas del comportamiento durante las comidas, la hora de acostarse y el baño. En este momento ya están preparados para aprender algunas reglas sociales básicas: saludar, despedirse, pedir las cosas por favor, etc. En general, a estas edades (tres-cuatro años), es mejor enseñar buenos modales a través del ejemplo, que insistir al niño en cómo debe hacer las cosas. Es importante además reforzar y felicitar al niño cuando se comporte de manera adecuada. Si se le dice: “Todos se quedaron admirados cuando ayudaste a ese niño que se cayó”, se sentirá muy satisfecho de sí mismo y tenderá a repetir ese comportamiento.

Algunas de las normas de educación básicas y más importantes son las siguientes:

En casa:

- Respetar los derechos y sentimientos de los demás.
- Escuchar a los otros cuando tienen algo que decir.
- Respetar la intimidad y privacidad de los demás (llamar a la puerta antes de entrar, no revisar los cajones de otros, no leer la correspondencia o el diario de otros, no hablar sobre cuestiones privadas de la familia con personas ajenas).
- Compartir las cosas y conservarlas en buen estado para los demás.
- Pedir las cosas por favor y dar las gracias.

Fuera de casa:

- Pedir las cosas por favor y dar las gracias.
 - No reírse de nadie, independientemente del aspecto que tenga.
 - No tirar cosas al suelo.
 - Dar preferencia a los demás, en especial a las personas mayores.
 - Ayudar a otras personas cuando necesiten ayuda.
 - Pedir perdón si se empuja o hace daño a alguien sin querer.
 - No estropear o escribir en edificios u otros lugares públicos.
 - No decir palabrotas.
-

EL COMPORTAMIENTO DURANTE LA COMIDA

Las comidas deben ser momentos agradables para la familia y placenteros para los niños. Deben ser momentos en que los padres, por ejemplo, hablemos con ellos de lo que han hecho a lo largo del día, evitando hablar de cosas desagradables o negativas.

Uno de los problemas que genera más tensión en los padres es ver que nuestros hijos no se comportan adecuadamente en la mesa. Pero eso es lo normal si no ha habido nadie que les haya enseñado cómo comportarse. Este aprendizaje puede empezar a la edad de dos años.

Para ello, en primer lugar es importante que ejerzamos de modelo. Como en muchos otros aspectos de la vida, los niños tienden a imitar a sus padres. En segundo lugar, es importante establecer una serie de reglas a la hora de comer. Entre las más importantes se encuentran:

- Hay que permanecer sentado.
- No se debe arrojar o tirar la comida.
- Se debe mantener la boca cerrada al masticar.

Debemos repetir estas normas tantas veces como sea necesario hasta que los niños las cumplan de forma consistente. Es importante también

que ellos tengan claras las consecuencias de no cumplir con esas normas. Es igualmente importante que los elogiemos cuando se hayan comportado adecuadamente.

Como regla general con todos los niños, pero especialmente con aquellos a los que les “cuesta” comer, no se debería poner en el plato más cantidad de la que se prevea que el niño va a comer. Es preferible poner pequeñas cantidades de comida y servir más si el niño quiere, que llenar el plato en exceso y que sobre.

Otra cuestión importante es fijar un tiempo razonable para las comidas. Por ejemplo, treinta minutos para las comidas y quince para la merienda. Cuando se cumpla el tiempo, se debe retirar la comida de la mesa sin importar que los niños hayan terminado. No hay que regañarles por no haber acabado. No nos preocupemos si el niño ha comido poco. La próxima vez, si tiene hambre comerá más. Nuestro hijo no va a estar desnutrido.

ALGUNAS RECOMENDACIONES:

TENGAMOS CLARO QUE NUESTRA CASA NO ES UN RESTAURANTE	Quando éramos pequenos, nossos pais não nos faziam comidas diferentes segundo o que nos gostava. Havia uma coisa e simplesmente la comíamos. Hagamos un solo plato, aunque puede ofrecer diferentes opciones para servirlo (por ejemplo, ¿quieres la pechuga con queso o con tomate?).
RESERVEMOS LAS COMIDAS PARA HABLAR DE COSAS AGRADABLES	La comida no es momento para reñir al niño por sus notas, porque ha llegado tarde o por los amigos con los que anda últimamente. La comida familiar ha de ser un momento agradable en el que compartir ideas, contar chistes y disfrutar.
IGNOREMOS LAS RABIETAS	No deberíamos prestar atención si los niños empiezan a quejarse, llorar o tener rabietas.
NO PERMITAMOS QUE ARROJEN COMIDA	Si un niño comienza a tirar la comida, se le debería retirar el plato inmediatamente. No hablemos con él. Después de dos minutos y si está tranquilo, se le puede volver a poner el plato y decirle que es hora de comer.
LA MANERA APROPIADA DE SENTARSE	Los niños deben comer sentados. No se les debería dejar que jueguen mientras comen. Los juguetes se pueden dejar donde el niño los pueda ver.
EVITEMOS DISTRACCIONES	Se debe apagar la televisión y/o la radio hasta que se termine la comida. Esto minimizará las distracciones y favorecerá la comunicación entre padres e hijos.
EVITEMOS QUE EL NIÑO PIQUE ANTES O DESPUÉS DE LA HORA DE COMER	No deberíamos permitir que los niños piquen antes de la hora de la comida, ya que les quitará el apetito.

LAS PALABROTAS

Es muy desagradable escuchar a un niño diciendo palabrotas, y aún peor cuando las dirige a sus padres. ¿Cómo evitarlo?

Hay muchas razones por las que los niños dicen palabrotas:

- **Por imitación o para sentirse mayores.** Los niños observan que los adultos dicen palabrotas cuando se enfadan o alteran. Cuando son pequeños tienden a imitar este comportamiento, y más tarde lo repiten porque se sienten más mayores. Los niños también tienden a imitar los comportamientos de los niños más mayores; esto incluye también el uso de palabrotas.
- **Para obtener atención.** Los niños se dan cuenta de que cuando dicen palabrotas, los adultos que estamos a su alrededor les prestamos una atención inmediata. Se dan cuenta de que las palabrotas son un magnífico instrumento para llamar la atención. Los de cuatro y cinco años pasan por una etapa en la que quieren usar las palabras más fuertes que conocen. Les resulta emocionante observar la reacción que provocan. Decir palabrotas forma parte de un comportamiento rebelde y provocador que es normal e inevitable en niños de cuatro a seis años. Este comportamiento se mantiene porque los padres u otros adultos reaccionamos en exceso. Lo mejor es no responder. En alguna ocasión se puede decir al niño que desaprueban su actitud. Si prestan poca importancia y atención a las palabrotas, lo normal es que desaparezcan. En el caso de los chicos más mayores o los adolescentes, en ocasiones dicen palabrotas para llamar la atención porque sienten que nadie les hace caso.
- **Para demostrar independencia.** En el proceso de crecimiento, los niños necesitan demostrar que son independientes de los adultos y que éstos no pueden controlarlo todo. Muchas veces dicen palabrotas como forma de demostrar esa independencia.
- **Para ser aceptados en el grupo.** Los niños quieren ser aceptados por sus iguales. En el caso de los niños más mayores, en ocasiones las palabrotas representan una "seña de identidad" que les permite ser aceptado por su grupo.
- **Para imitar lo que ven en televisión o en el cine.**

En ocasiones, las palabrotas son un **síntoma de inseguridad, baja autoestima o infelicidad**. La utilización de un vocabulario soez de manera innecesariamente provocadora y en lugares donde no debe hacerse, debe ser entendida como señal indicativa de que un niño no está bien.

¿CUÁL ES LA SOLUCIÓN?

Lo primero que los padres debemos hacer es averiguar por qué sus hijos dicen palabrotas. Una vez identificada la causa, podemos usar las siguientes estrategias:

- En caso de que nosotros mismos digamos palabrotas, **evitemos su utilización.**
- No enfadarnos cuando el niño diga una palabrota. Eso puede estimular que la repita. En algunos casos, los niños dicen palabrotas porque es la única forma en la que consiguen desahogar su ira. En ese caso, debemos **ofrecer alternativas**: “Carlos, ésa no es una palabra que deban usar los niños. En lugar de eso puedes decir ...” o “Carlos, ésa no es forma de expresar tu enfado. En lugar de eso puedes decirme “Estoy enfadado” o “No estoy de acuerdo”.
- Si el niño persiste, tenemos que explicarle con calma qué opinan de las palabrotas, señalarle que no son aceptables, poner límites a esa conducta y decirle claramente qué es lo que va a pasar si vuelve a decir una palabrota.
- **Elogiémosle cuando sea capaz de expresar su desacuerdo, su ira o su enfado de manera apropiada.**

LAS CONTESTACIONES

No importa qué edad tenga el niño. A los 5, 10 o a los 15 años, la manera que los padres tenemos de enfrentarnos a las contestaciones es la misma. Las contestaciones de los hijos tienen como objetivo irritarnos o hacernos reaccionar. La mejor forma de responder es con calma.

¿QUÉ CONVIENE HACER?

1. **Reconozcámosles** los sentimientos que se esconden detrás de esa actitud. Podemos proponerles hablar de ellos cuando estén más tranquilos.
2. **Respondamos, pero NO reaccionemos:** Cuanto mayor sea la reacción, mayor será el atractivo para continuar con esa actitud.
3. **Controlémonos:** Es mejor no decir nada hasta que estemos tranquilos. Así evitaremos una lucha de poder.
4. **Tomemos la perspectiva de nuestro hijo:** Conviene tener presente que los niños se comunican con sus acciones. Tenemos que preguntarnos qué está pasando para que nuestro hijo se comporte así. Cuando adoptemos su punto de vista podremos entender cuál es el motivo, la frustración que lo impulsa a utilizar ese modo de expresión.

Los niños y las tareas domésticas

Muchos padres pedimos a nuestros hijos colaboración en las tareas domésticas. Pero esta colaboración no surge de forma espontánea. Tenemos que enseñarles qué deben hacer en casa y cómo. Y no es fácil...

Es importante empezar desde pequeños. Debemos transmitir a los niños la idea de que todos los miembros de la familia debemos trabajar conjuntamente para que la casa funcione, y que todos debemos cooperar asumiendo una serie de tareas. Los niños tienen que tener claro cuál es la responsabilidad de cada uno: por ejemplo, al papá le corresponde preparar la comida los fines de semana y pasar la aspiradora, a la mamá le corresponde poner la lavadora y preparar la cena, al adolescente le corresponde sacar al perro, poner la mesa y hacer su cama, y al hijo pequeño le corresponde recoger sus juguetes después de jugar y ayudar a poner la mesa a la noche.

Ser responsable de algo enseña a los niños habilidades importantes como la cooperación, la responsabilidad, la equidad y el sentido del deber. Las habilidades y los valores aprendidos al hacer las tareas domésticas beneficiarán al niño toda su vida.

¿QUÉ HACER?

Empecemos pronto.

Debemos empezar a asignar responsabilidades domésticas a nuestros hijos desde que son pequeños. A la mayoría de los niños les gusta ayudar a sus padres, así que se puede aprovechar este deseo y asignarles tareas fáciles. A medida que crecen, se les pueden asignar tareas más difíciles.

Mostremos cómo se hace la tarea.

Los niños necesitan saber exactamente qué se espera de ellos. Por tanto, es importante que nos aseguremos de que saben lo que tienen que hacer: hay que mostrarles cómo hacer las tareas.

Observemos al principio.

Debemos estar disponibles para contestar las preguntas de nuestros hijos y ayudarles si lo necesitan. Al principio, podemos observarles para confirmar que están haciendo la tarea de forma correcta. Cuanto más pequeños sean, necesitarán mayor supervisión. Una vez que estén acostumbrados a hacer las cosas, se pueden reducir las observaciones.

Enseñemos al niño una cosa cada vez.

Los padres debemos enseñar a los hijos cómo hacer una tarea y asegurarnos de que la hacen correctamente antes de enseñarles otra nueva. Los más pequeños pueden sentirse muy confusos si se les pide que hagan muchas cosas a la vez.

Dividamos las tareas en partes pequeñas.

Cuando enseñamos a los niños cómo deben hacer una tarea, debemos dividirla en partes pequeñas. Por ejemplo, en lugar de pedir a un adolescente que limpie su cuarto y no explicarle nada más, podemos hacer una lista de todas las cosas que forman parte de esa tarea, por ejemplo, cambiar las sábanas, recoger la ropa y guardarla, pasar el aspirador, etc.

Expliquemos los beneficios de que el niño ayude en casa.

Debemos explicarles que hacer las tareas domésticas beneficia a toda la familia y que todos debemos poner de su parte para que las cosas funcionen bien.

Cambiamos el tipo de tareas conforme crecen.

A medida que los niños crecen, se les pueden ir dando tareas más difíciles. Debemos asegurarnos que las tareas que les asignamos sean apropiadas para su edad y capacidades.

Establezcamos un sistema de puntos.

Si tenemos problemas para que los niños hagan las tareas o las hagan correctamente, se puede utilizar un sistema de puntos. Se puede hacer una lista con los requisitos para que las tareas se completen con éxito y ponerla en un lugar visible de la casa. Los padres, o los niños si tienen edad suficiente, pueden marcar un punto cuando completen la tarea. Los padres pueden canjear los puntos por un premio, o dar un premio por cada tarea cumplida. En lugar de cosas materiales, como juguetes o golosinas, es mejor ofrecer premios como dar un paseo por el parque con nosotros o permiso para irse a la cama media hora más tarde. Los niños pequeños deben recibir los premios diariamente. Los más mayores pueden recibirlos semanalmente. Una vez que los niños hagan sus tareas de manera constante, el sistema de puntos debe suprimirse.

Establezcamos consecuencias lógicas.

En lugar o además de un sistema de puntos, podemos establecer qué es lo que pasará si el niño no hace sus tareas. Por ejemplo, si se olvida constantemente de guardar su bicicleta a la tarde, la consecuencia lógica será no permitirle que la use durante uno o dos días. Por otra parte, la consecuencia lógica para un niño que completa sus tareas podría ser,

por ejemplo, premiarlo con un tiempo extra de juego. Padres e hijos deben acordar las consecuencias por adelantado. Los padres hemos de hacer que las consecuencias se cumplan siempre, sean negativas o positivas.

No les recordemos las tareas.

Debemos evitar recordar a nuestros hijos que terminen sus tareas, pues eso coloca la responsabilidad en nosotros. En cambio, debemos asegurarnos de hacerlos responsables de completar las tareas. Si el niño olvida o se niega a hacer una tarea, no debemos decir nada; simplemente aplicar las consecuencias.

No hagamos el trabajo si el niño se olvida o se niega a hacerlo.

No deberíamos hacer el trabajo de los niños. Si lo hacemos, aprenderán que no hay que cumplir lo que dicen los padres y que, si esperan, otra persona hará sus tareas. Debemos simplemente aplicar las consecuencias hasta que los niños cumplan con sus tareas.

Elogiémosles mucho.

Debemos elogiarles cuando se esfuerzan en hacer sus tareas. Ser elogiado es el mayor refuerzo que puede recibir un niño.

Rivalidad entre hermanos

La rivalidad entre hermanos es normal e inevitable. No importa que sean niños que normalmente se portan bien. Habrá ocasiones en que se peleen o discutan. La severidad o frecuencia de las peleas depende de muchas cosas, como la diferencia de edad, la personalidad y edad de los niños, y de la forma en la que reaccionemos los padres.

La rivalidad se puede producir por varias razones: por conseguir la atención de los padres, por ocupar una posición en la familia, por las pertenencias o amigos, etc. No es posible eliminar la rivalidad entre hermanos, pero sí podemos reducirla. Para ello pueden ser útiles los siguientes consejos:

Tratemos a cada hijo como un ser individual.

Debemos tratar a nuestros hijos como individuos diferentes, reconociendo sus logros personales, y ayudándoles a comprender que les trata de forma diferente y tienen privilegios y responsabilidades diferentes porque son individuos diferentes. No tenemos que tratar a todos sus hijos de la misma manera; cada uno de ellos tiene su personalidad y necesita que se le vea de forma diferente de los demás. Es imposible, por tanto, tratar a todos los hijos por igual.

No tenemos un “favorito”.

Sin embargo, es importante que observemos la manera en que trata a cada niño para ver si estamos contribuyendo a la rivalidad. Debemos asegurarnos de que no tenemos un “favorito”.

Dediquemos tiempo a nuestros hijos.

Hagamos que cada uno de ellos se sienta especial e importante. No importa cuántos hijos tengamos; cada uno de ellos necesita un tiempo de atención individual de sus padres. Salir a dar un paseo, leer o ir a un recado pueden ser oportunidades para compartir el tiempo con nuestros hijos. Dedicar tiempo a los hijos no sólo reduce la rivalidad entre hermanos, sino que también fortalece la relación padres-hijos. Demostrémosles afecto en esos momentos de relación individual.

Elogiémosles cuando veamos que se arreglan solos, que se llevan bien o cuando resuelven sus conflictos.

Felicitemos a los niños cuando se lleven bien, cuando hagan cosas juntos, o cuando sean capaces de resolver sus conflictos por sí mismos y de una manera adecuada. Elogiemos ese comportamiento, concretando bien cuál es la razón del elogio (por ejemplo, “Cómo me gusta que estéis jugando juntos”).

Respetemos el espacio de cada niño, sus juguetes, sus pertenencias y el momento en que quiera estar solo, lejos de sus hermanos.

Apoyémoslos para que hagan actividades separados de sus hermanos.

Evitemos situaciones que ocasionen rivalidad.

Si hay momentos concretos en que los hermanos no se llevan bien (por ejemplo, antes de cenar, antes de ir a la cama) o actividades u objetos concretos que favorecen las disputas (por ejemplo, un juguete), deberíamos limitar el tiempo que los niños están expuestos a estas situaciones o proponer actividades separadas para los hermanos para estos momentos.

Evitemos las comparaciones entre hermanos.

Debemos evitar comparar a los hermanos entre sí, aunque estas comparaciones sean positivas. Si identificamos a un hermano como ejemplo para el otro, corremos el riesgo de intensificar la rivalidad.

Demos a nuestros hijos la responsabilidad de resolver sus conflictos.

Debemos evitar ser colocados en el papel de juez en las discusiones de nuestros hijos. Debemos ignorar los conflictos pequeños y permitir que encuentren la solución por su cuenta ("No sé quién tiene razón, así que tendréis que decidirlo vosotros"). No deberíamos intervenir en las disputas entre hermanos salvo cuando haya mucha diferencia de estatus entre ellos (por ejemplo, de edad) o cuando se agredan físicamente. Los niños se pelean mucho menos cuando sus padres no están presentes.

Aprovechemos las peleas para enseñarles cómo resolver los conflictos de manera adecuada, cómo evitar las peleas y cómo negociar.

Podemos aprovechar estas ocasiones para enseñarles cómo resolver conflictos. La rivalidad entre hermanos también tiene un lado positivo. Al aprender a manejar la rivalidad, los niños aprenden a cooperar, resolver problemas y negociar. Eso les ayudará a ser más tolerantes y a relacionarse mejor con los demás.

RECORDEMOS

Uno de los aprendizajes más valiosos para cualquier ser humano es la convivencia en familia, y eso significa, entre otras cosas, aprender a compartir y a sentirse responsable del bienestar de los demás.

La alimentación

Comer bien es una de las cosas más importantes para el bienestar de los niños. Una dieta equilibrada y estar físicamente activos les ayuda a:

- Crecer.
- Aprender.
- Desarrollar su esqueleto y musculatura.
- Tener energía.
- Mantener un peso saludable.
- Evitar enfermedades resultado de la obesidad, como la diabetes tipo 2.
- Obtener nutrientes suficientes.
- Sentirse bien con ellos mismos.

Los padres jugamos un papel importante en moldear los hábitos de alimentación de los niños y debemos ser un buen ejemplo para ellos. Cuando comemos alimentos variados, bajos en grasas y azúcares y altos en fibra, estamos enseñando a nuestros hijos a apreciar esos alimentos.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE UNA DIETA EQUILIBRADA

- La dieta debe ser variada y equilibrada, para evitar déficits nutritivos. Ofrezcamos a los niños una amplia variedad de alimentos, tales como cereales, verduras, frutas, productos lácteos bajos en grasas...
- Procuremos que no adquieran conductas alimenticias caprichosas y monótonas, con preferencia hacia unos alimentos y aversión a otros que pueden conducirle a llevar una alimentación deficitaria. Los menús han de adaptarse a las características individuales, familiares y económicas de cada familia.
- Dejemos que decidan cuándo y cuánto comer. Obligar a un niño a comer es la mejor manera de crear un problema. Debe ser el niño el que decida qué le apetece, qué rechaza y cuándo deja de comer.
- Es una buena idea incluir a los niños en la planificación y preparación de las comidas. Aceptarán más comer los platos que ellos ayuden a preparar.
- Disfrutemos de la comida en familia y sirvámonos todos la misma cosa. Recordemos: nuestra casa no es un restaurante.

- A la hora de introducir alimentos nuevos conviene hacerlo progresivamente y al principio de cada comida, cuando el niño tiene más apetito. A los niños les cuesta aceptar los alimentos nuevos, por lo que no nos demos por vencidos si no le gusta la nueva comida la primera vez. Conviene insistir varias veces hasta que se acostumbre al alimento.
- Si el niño se queda a comer en la guardería o colegio, es preciso que conozcamos el menú de cada día con el fin de completar y equilibrar la dieta con las comidas de casa.
- El desayuno es una de las comidas más importantes del día. Asegurémonos de que nuestro hijo toma el desayuno, ya que éste provee la energía que los niños necesitan para escuchar y aprender en la escuela.
- En el almuerzo o la merienda, se debe favorecer la ingesta de bocadillos preparados en casa, frutas y productos lácteos, sin abusar de los embutidos, patés y quesos grasos.
- No debemos emplear nunca los alimentos como premio o castigo, ya que esto puede conducir a conductas alimentarias negativas: caprichos, rechazo o aversión por ciertos alimentos.
- Evitemos el consumo excesivo de bebidas refrescantes azucaradas (refrescos de cola, limonada, naranjada) y de otras bebidas comerciales. Sustituirlos por zumos naturales, batidos caseros de leche, yogur o frutas. No les ofrezcamos ningún tipo de bebida alcohólica aunque sea de baja graduación como sidra o cerveza con gaseosa.
- Limitemos el consumo de alimentos superfluos “calorías vacías” (golosinas, snacks), especialmente entre las principales comidas, para que los niños coman lo que tienen que comer a sus horas.
- No hay por qué omitir alimentos como chocolates, repostería, pizzas, hamburguesas, pero es recomendable tomarlos en pequeñas cantidades y que su consumo sea ocasional, sin dejar que se convierta en un hábito. No sea muy estricto. En pequeñas cantidades, los dulces o la comida rápida pueden incluirse en una dieta saludable.

La televisión

En los últimos años, la televisión se ha convertido en algo muy importante en la vida de todos, y especialmente de los niños. Muchos de ellos pasan más tiempo viendo la televisión que en muchas otras actividades. Se puede afirmar que, hoy en día, la familia y la televisión son los agentes más influyentes en el comportamiento de los niños.

Dada la importancia de la televisión en nuestras vidas y en la de los niños, es importante preguntarse:

- ¿Cómo afecta la televisión a los niños?
- ¿Qué beneficios tiene y cuáles son sus riesgos?

LOS MODELOS DE LA TELEVISIÓN

Los niños entre cuatro y seis años toman como modelos a los adultos que les rodean e imitan su manera de hablar, sus movimientos, etc. Entre estos modelos se encuentran no sólo las personas que les rodean sino también, y en un lugar muy importante, los personajes de la televisión y los que aparecen en los mensajes publicitarios.

En los años posteriores y en la adolescencia, la televisión continúa aumentando su poder como moldeadora de ideas y creencias. La publicidad alcanza en esos años su máxima influencia. Los niños asimilan e imitan el comportamiento, vocabulario y forma de pensar de sus “modelos televisivos”. Intentar eliminar esta influencia es prácticamente imposible; los niños quieren saber todo sobre las Tortugas Ninja, quieren llevar la misma ropa que sus ídolos, el mismo peinado, etc. Eso les permite sentir que forman parte de un grupo. Los padres debemos reconocer la importancia que tiene para el niño el disponer de unas señas propias de identidad que le permitan formar parte de un grupo. Sin embargo, tenemos que poner límites en relación a las modas y a la compra de los objetos anunciados en televisión. No es bueno que compremos a los niños todo lo que pidan. En ocasiones los padres utilizan los regalos materiales como forma de compensar a sus hijos por su ausencia. Pero tanto a corto como a largo plazo, esto resulta perjudicial para el niño. La dedicación de tiempo a los hijos no se puede reemplazar con nada. Por otra parte, dar a los hijos todo lo que piden les transmite la idea de que las cosas pueden conseguirse sin esfuerzo y provoca que no les den el valor que realmente tienen. Por eso puede ser bueno proponerles que, si quieren comprarse algo, pongan de su parte para conseguirlo (ahorrar de su paga, del dinero que reciba en su cumpleaños, etc.).

LAS CONSECUENCIAS DE VER DEMASIADO LA TELEVISIÓN

- Hay una relación entre ver demasiado la televisión y la obesidad. Cuanta más televisión ven los niños, menos tiempo tienen para realizar actividades físicas. Además, muchos de los anuncios de comida dirigidos a los niños son de comidas preparadas y altas en calorías. Estos anuncios promueven malos hábitos alimenticios. Por otra parte, comer mientras se ve la televisión promueve la obesidad. Los niños que comen mientras ven la televisión no se dan cuenta de cuánto han comido, lo que aumenta el riesgo de comer demasiado.
- Los niños que ven demasiado la televisión son menos creativos e imaginativos que los niños que tienen otras actividades que hacer.
- Los niños que ven demasiado la televisión se relacionan menos con su familia y amigos.
- Los niños que ven demasiado la televisión sin supervisión de los adultos pueden verse expuestos a múltiples escenas de violencia, así como a recibir mensajes inadecuados o no realistas sobre el sexo y las drogas (especialmente el alcohol).

LA TELEVISIÓN Y LA VIOLENCIA

No está demostrado que ver violencia en televisión lleve a un niño a tener conductas violentas. Sin embargo, es evidente que no es bueno que un niño esté varias horas al día, día tras día, semana tras semana, viendo escenas violentas. Los estudios llevados a cabo indican que la exposición a la violencia puede tener al menos cuatro efectos negativos en los niños: volverse menos sensibles al dolor y al sufrimiento ajeno, volverse más miedosos respecto al mundo exterior, ser más propensos a comportarse de forma agresiva, y desarrollar una percepción no realista acerca del nivel de violencia real que existe en el mundo.

ALGUNAS COSAS BUENAS DE LA TELEVISIÓN

La televisión no es necesariamente una amenaza, sino que puede ser un recurso. Hay programas que fomentan el aprendizaje y el desarrollo. Los padres deberíamos promover que los niños vean estos programas y limitar los que no son educativos.

Además, la televisión:

- Ayuda a los niños a enriquecer su vocabulario.
- Proporciona la oportunidad de aprender acerca de muchas cosas.
- Amplia el rango de intereses del niño, pues le da fácil acceso a temas y conocimientos que de otra forma le resultarían lejanos (ciencias, arquitectura, música, etc.).

- Es quizás el medio más eficaz para hacer conscientes a las personas del amplio rango de problemas que afectan a la humanidad.

¿QUÉ PODEMOS HACER LOS PADRES?

La televisión puede tener una influencia positiva y negativa en los niños. Todo depende de cómo se utilice. Los niños no son capaces de controlar o modular la influencia de la televisión. Pero los padres sí podemos y debemos hacerlo.

Hay muchas cosas que se pueden hacer para reducir los efectos negativos de la televisión y potenciar sus efectos positivos como herramienta para el aprendizaje.

A CONTINUACIÓN SE OFRECEN ALGUNAS SUGERENCIAS

VEAMOS LA TELEVISIÓN CON NUESTROS HIJOS	El momento de ver la televisión es una oportunidad excepcional para que expliquemos muchas cosas a nuestros hijos y para que respondamos a sus preguntas; es un momento excelente para promover el aprendizaje. Deberíamos promover que los niños hablen y comenten sobre lo que ven en la televisión, situándose no sólo como meros receptores pasivos.
LIMITEMOS EL TIEMPO, HORARIO Y PROGRAMAS QUE PUEDEN VER LOS NIÑOS	Debemos poner límites a nuestros hijos sobre cuánto tiempo pueden ver la televisión, en qué horario y qué programas. No hay que permitir que enciendan la televisión sólo para ver lo que hay. Esto hay que hacerlo desde que son pequeños.
SUPERVISEMOS LOS PROGRAMAS	Supervisemos los programas que ven o que quieren ver.
HABLEMOS DEL SEXO Y LA VIOLENCIA	Si los niños ven sexo y violencia en la televisión, debemos asegurarnos de hablar con ellos de lo que ven. Las explicaciones deben hacerse conforme al nivel de comprensión del niño. Debemos explicarles que la violencia y el sexo en la televisión son "falsos".
ACONSEJEMOS A LOS NIÑOS VER PROGRAMAS CON PERSONAJES QUE REPRESENTAN EJEMPLOS POSITIVOS	Deberíamos aconsejarles ver programas con personajes que sean afectuosos, cooperativos y agradables.
NO USEMOS LA TELEVISIÓN PARA CUIDAR A LOS NIÑOS	Deberíamos enseñarles otras formas de divertirse y distraerse que no impliquen ver la televisión, por ejemplo, leer, dibujar, hacer deporte, participar en juegos creativos, aprender música, etc. Estas actividades fomentarán su creatividad.
CONTROLEMOS NUESTROS PROPIOS HÁBITOS CON LA TELEVISIÓN	Debemos ser un buen ejemplo para nuestros hijos. Podemos hacerlo limitando el número de horas que vemos la televisión y realizando otras actividades.

Muchos padres creen que la separación o el divorcio va a provocar un daño irreparable en sus hijos. Otros, por el contrario, piensan o quieren pensar que, si son pequeños, no se van a dar cuenta de lo que sucede. Ambas cosas son inciertas. La separación o divorcio es una situación dolorosa que siempre va a generar malestar y sentimientos negativos en los niños (confusión, tristeza, sentimientos de pérdida, etc.). Hay que asumir que va a ser así; sin embargo, los niños pueden superar satisfactoriamente esta situación si cuentan con la ayuda de sus padres.

Aunque como se ha señalado anteriormente la separación de los padres provoca dolor en los niños, muchos de los problemas a los que se enfrentan no están provocados por el hecho en sí de la separación. Estudios recientes indican que la adaptación de los niños al divorcio depende en gran medida de lo que suceda después de la separación. A continuación se ofrecen algunas recomendaciones que ayudarán a reducir los efectos negativos del divorcio en los niños:

- **Si es posible, la primera vez que hablen con sus hijos acerca de la separación o el divorcio, háganlo los dos a la vez.** Los niños pequeños necesitarán que estas explicaciones se repitan varias veces; háganlo de forma sencilla para que el niño les entienda. A los niños mayores se les pueden explicar las razones de la separación o divorcio de manera más detallada. Dejen claro a sus hijos que el divorcio es algo que compete a los padres y que ellos no tienen la culpa de nada.
- **Hablemos con los niños acerca de cómo se sienten,** expliquémosles qué es lo que va a pasar, qué cambios van a producirse en la familia y cómo les van a afectar. Seamos claros y respondamos a sus preguntas de forma inmediata y directa. Los niños más mayores preguntarán cuestiones prácticas como cuándo y cómo van a ver al padre no custodio, si van a cambiar de colegio o de casa, etc.
- **Reasegurémosles de que sus dos padres les van a seguir queriendo** y que siempre serán sus padres. Reasegurémosles de que ninguno va a dejar de quererles.
- **No sometamos a los niños a demasiados cambios como resultado del divorcio.** Por ejemplo, podemos tratar de mantenerlos en la misma escuela y continuar viviendo en la misma casa, etc. La estabilidad en el estilo de vida de los niños es de suma importancia.

- **No peleemos o discutamos con nuestro ex-cónyuge delante de los hijos.** Este es quizás el factor más importante relacionado con la forma en que los niños se adaptan al divorcio. La existencia de conflictos entre los padres (por las visitas, el pago de la manutención, etc.) y el hecho de que los niños sean testigos de ellos, está directamente relacionado con su nivel de adaptación al divorcio.
- **No usemos a los niños como ayuda en las peleas con nuestro ex-cónyuge.** Evitemos siempre que los niños se involucren en las peleas con nuestro ex-cónyuge. Hacer que se posicionen a favor de uno de ellos hace mucho daño a los niños y casi siempre empeora las relaciones entre los padres.
- **Seamos consistentes en cuanto a la disciplina.** Ambos padres deberían tener normas y utilizar métodos de disciplina similares y apropiados para la edad de los niños.
- **No usemos a los niños como mensajeros en la comunicación entre los padres.** A los niños nunca se les debe pedir que den mensajes tales como "Dile a tu padre que ha tardado con el pago para la manutención." Los niños no deberían ser involucrados en estas cosas.
- **No usemos a los niños como espías.** No deberíamos preguntar a nuestros hijos cosas sobre la vida de nuestro ex-cónyuge (por ejemplo: preguntarles si la otra persona tiene pareja).
- **No hablemos negativamente del padre o la madre ausente delante de los hijos.** Recordemos que nuestro ex-cónyuge (no importa lo enfadado que estemos con él o ella), es aún el padre o la madre de sus hijos. Es importante que los niños tengan relaciones afectuosas y duraderas con sus padres.
- **No los preocupemos con temores o problemas personales.** Desafortunadamente, muchos padres divorciados buscan apoyo en sus hijos. Esto tiene casi siempre un efecto negativo en los niños. Los hijos tienen suficientes problemas tratando de adaptarse al divorcio y no deben preocuparse por los problemas de sus padres.
- **Es mejor para los hijos tener una base consistente y continua de visitas del padre no custodio.** Cancelar visitas frecuentemente, no estar en contacto con los niños durante largos períodos de tiempo, o tener sólo visitas esporádicas suele tener un efecto negativo en los niños. Es importante que esto no se produzca.
- **Si padres o hijos continúan teniendo problemas serios después del divorcio, por favor busquemos ayuda profesional.**

Hablar de sexo con los hijos

Hablar del sexo es un tema muy difícil para muchos padres, y en ocasiones también para los propios hijos. Sin embargo, es importante crear un ambiente en el que se pueda hablar abiertamente sobre este tema pues ayudará a los niños a desarrollar una actitud sana hacia la sexualidad.

Los niños aprenden observando el comportamiento de sus padres, escuchándolos y observando cómo reaccionan ante el sexo (por ejemplo, en películas). Es importante que los padres tengan una actitud positiva hacia el sexo, pues sólo de esa forma podrán transmitir esa actitud a sus hijos. Los padres perjudican a sus hijos si no hablan con ellos sobre sexo. Los niños podrían pensar que es malo o podrían buscar información en otra parte, y esa información puede ser incompleta o errónea.

HABLAR DE SEXO CON LOS HIJOS

- **Hablemos de sexualidad según el nivel de desarrollo del niño.** Cuando los padres hablamos de sexualidad con nuestros hijos debemos considerar su nivel de desarrollo. También deberíamos adaptar las explicaciones al nivel de comprensión del niño. Para los niños pequeños, el lenguaje debe ser simple y las explicaciones cortas.
- **Empecemos cuando son pequeños.** Deberíamos empezar a hablar de sexualidad con nuestros hijos desde que son pequeños. Los niños muestran curiosidad acerca del sexo desde muy temprana edad. Cuanto más conversemos con nuestros hijos, más fácil será hablar de estos temas cuando sean mayores.
- **Estemos disponibles.** Deberíamos mostrar a los niños, por medio de palabras y acciones, que estamos dispuestos a contestar cualquier pregunta que quieran hacer.
- **Hablemos de sexo de manera tranquila.** Deberíamos tratar las conversaciones sobre sexualidad con tranquilidad. Los niños son muy receptivos y si notan que sus padres se sienten incómodos con este tema, será más difícil que hablen sobre problemas que puedan tener o hagan preguntas sobre el tema. También pueden presentir que el sexo es malo o que es algo de lo que no se debe hablar.
- **No esperemos a que los niños pregunten.** Deberíamos ser nosotros los que iniciemos las conversaciones sobre sexualidad. Algunos pa-

dres pueden pensar que es un tema difícil de hablar. Sin embargo, podemos aprovechar momentos cotidianos para tratar el tema. Por ejemplo, cuando los niños son pequeños, podemos aprovechar cuando les cambiamos los pañales para nombrar las áreas genitales y otras partes del cuerpo (siempre usando el nombre correcto). Si un niño mira a una mujer embarazada y hace comentarios sobre el tamaño de su tripa, se puede aprovechar esta situación para hablar de la procreación. Cuando los niños inician la pubertad, los padres podemos comentar que notan cambios en sus hijos (por ejemplo: cambios de voz, desarrollo de los senos) y aprovechar esta oportunidad para hablar con más detalle sobre los cambios corporales que ocurren durante la pubertad. Hay muchas oportunidades en la vida cotidiana para hablar de sexualidad con nuestros hijos.

- **Utilicemos libros apropiados para la edad del niño, películas y programas de televisión como suplementos en las conversaciones sobre sexualidad.** Hay muchos libros y videos disponibles sobre sexualidad diseñados para niños de diferentes edades. Los padres deben ver primero estos materiales para asegurarse que la información concuerda con sus creencias sobre sexualidad. Estos materiales siempre han de ir acompañados de una explicación por nuestra parte.
- **Respetemos la privacidad de nuestros hijos y enseñémosles a respetar la privacidad de otros.**
- **Preparémonos.** Sería de ayuda, especialmente si nos sentimos incómodos hablando de temas sexuales, que nos preparáramos para las preguntas que inevitablemente nos harán nuestros hijos.
- **Repitamos las explicaciones.** La educación sexual es un proceso continuo y los niños probablemente necesitarán escuchar la información muchas veces antes de poder asimilarla.
- **Expresemos nuestros valores.** Debemos asegurarnos de incluir nuestras propias ideas y opiniones acerca del sexo y la sexualidad en las conversaciones con los hijos. Ellos necesitan saber, además de los hechos, lo que sus padres piensan acerca de este tema.

HABLAR DE SEXO CON NIÑOS DE EDAD PREESCOLAR

Los niños comienzan a ser conscientes de su cuerpo y se interesan por la sexualidad desde pequeños. Debemos tener en cuenta que éste es un proceso normal. A continuación se ofrecen varias recomendaciones para los padres de niños en edad preescolar:

RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES DE NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR:	
NO CASTIGUEMOS A LOS NIÑOS POR TOCARSE LOS GENITALES	Los niños tienen gran curiosidad por su cuerpo. Es completamente normal que se toquen los genitales. Deberíamos tratar esta conducta de manera normal y no castigar o avergonzar a nuestros hijos. Conforme se acercan a la edad escolar, debemos enseñarles que aunque es aceptable tocarse uno mismo, debe hacerse en un lugar privado.
EXPLIQUEMOS LO QUE SON LAS PARTES ÍNTIMAS Y LO QUE SIGNIFICA LA PRIVACIDAD DEL CUERPO	Cuando los niños son pequeños, debemos enseñarles que las partes íntimas son privadas y que nadie más las puede tocar. Ésta es una buena oportunidad para decirles que deben hablar con sus padres o con otro adulto de confianza si alguien trata de tocar sus partes íntimas.
EXPLIQUEMOS LAS DIFERENCIAS ENTRE NIÑOS Y NIÑAS	Los niños de edad preescolar tienen mucha curiosidad sobre las diferencias entre niños y niñas. Deberíamos explicarles estas diferencias.

HABLAR DE SEXO CON NIÑOS DE EDAD ESCOLAR

Conforme los niños crecen, necesitarán y pedirán explicaciones más detalladas sobre el sexo. A continuación se ofrecen algunas sugerencias sobre lo que los padres pueden hablar con los niños de edad escolar.

SUGERENCIAS SOBRE LO QUE LOS PADRES PUEDEN HABLAR CON LOS NIÑOS DE EDAD ESCOLAR:

PROCREACIÓN	A esta edad, los niños tienen curiosidad por saber de dónde vienen los bebés. Los padres debemos explicarles cómo los bebés crecen en el cuerpo de la madre y cómo se produce la fecundación cuando el espermatozoide y el óvulo se juntan. Cuando se explica esto a los niños, no deberíamos referirnos al espermatozoide como semilla, ni al óvulo como huevo. Esas explicaciones pueden confundir a los niños. También se debe evitar el uso de ejemplos de la naturaleza para explicar este tema. En lugar de esto, deberíamos explicar cómo ocurre el proceso de fecundación utilizando un lenguaje y palabras apropiadas. Los niños también deben saber que los bebés crecen en el útero de la madre y no en su estómago y que el bebé necesita nueve meses para nacer. Necesitan oír estas explicaciones varias veces antes de comprenderlas realmente.
LA MENSTRUACIÓN	Las madres, preferentemente, deben hablar con sus hijas sobre la menstruación antes de su primer período, que aparece a partir de los diez u once años. Comenzar a sangrar sin saber la razón, puede ser una experiencia atemorizante para una niña. Los niños también necesitan saber acerca de la menstruación.
MASTURBACIÓN	Los niños deben entender que la masturbación es natural y normal, y que debe hacerse en privado.

HABLAR DE SEXO CON ADOLESCENTES

A veces es difícil hablar con los adolescentes, pero hablar sobre el sexo no debería ser complicado si se ha tratado el tema desde que eran pequeños. A continuación hay algunas recomendaciones que los padres deben tener en cuenta.

RECOMENDACIONES QUE LOS PADRES DEBEN TENER EN CUENTA:

NO ASUMAMOS QUE LOS ADOLESCENTES SABEN TODO SOBRE EL SEXO	Los padres que no han hablado de sexualidad con los adolescentes no deben asumir que ya saben todo o que lo aprenderán en el colegio o instituto. Es frecuente que los adolescentes sepan algunas cosas acerca del sexo, pero la información que tienen puede ser incompleta o errónea.
NO ESPEREMOS HASTA LA ADOLESCENCIA PARA HABLAR DE SEXO	Debemos tratar el tema de la sexualidad con nuestros hijos desde que son pequeños. Esto hará que sea más fácil hablarlo cuando sean mayores. También ayudará a que los jóvenes se sientan más confiados para hacernos preguntas.
SI HEMOS ESPERADO MUCHO, RECORDEMOS QUE NUNCA ES TARDE	Nunca es tarde para hablar del tema con los hijos. Es mejor dar información cuando los hijos son adolescentes que no darla nunca.
ENSEÑEMOS RESPONSABILIDAD Y CONTROL	Los padres debemos enseñar a nuestros hijos a ser responsables con sus cuerpos y acciones.
NO SEAMOS DEMASIADO ERICTOS	Los padres que son demasiado estrictos con sus hijos pueden provocar que se rebelen.
ENSEÑEMOS A NUESTROS HIJOS QUE EL SEXO ES NATURAL	Debemos asegurarnos que nuestros hijos sepan que el sexo es natural y normal cuando existe una relación responsable, cariñosa y madura y no hay malas intenciones. Los padres no deberíamos preocuparnos porque estas explicaciones puedan fomentar la promiscuidad en nuestros hijos.
ENSEÑÉMOLES QUE LAS RELACIONES SEXUALES TIENEN CONSECUENCIAS IMPORTANTES	Los padres debemos asegurarnos que sepan que las relaciones sexuales traen consigo riesgos de embarazo y enfermedades de transmisión sexual, y cómo prevenir estos problemas.
ENSEÑÉMOLES A DECIR NO AL SEXO HASTA QUE SE SIENTAN PREPARADOS	Los padres debemos enseñar a que nuestros hijos sean responsables de sus propios cuerpos, que no deben hacer algo para lo que no se sienten completamente preparados, y que nunca deben permitir que nadie los presione a hacer algo que no quieran hacer.
ENSEÑÉMOLES QUE EL SEXO ES MÁS QUE EL COITO, QUE FORMA PARTE DE LAS RELACIONES AFECTIVAS, Y QUE NO ES LO MÁS IMPORTANTE EN UNA RELACIÓN AMOROSA	Los adolescentes deben saber que el sexo consiste en algo más que el coito. Deben saber que una relación sexual tiene su verdadero sentido cuando se da entre dos personas unidas por una relación afectiva fuerte y que tienen la suficiente madurez. Los adolescentes deben entender que las relaciones sexuales implican afecto, preocupación por el otro y responsabilidad. Si los padres hablamos de los aspectos afectivos de las relaciones sexuales, los estaremos preparando mejor para que puedan tomar mejor sus propias decisiones o resistir a la presión de sus iguales. Los jóvenes necesitan saber que existen muchas cosas en una relación amorosa que son más importantes que el sexo, tales como el respeto y el amor.
EXPRESEMOS NUESTROS VALORES	Debemos transmitir nuestras propias ideas y sentimientos acerca del sexo. Además de información objetiva sobre el sexo, los jóvenes deben saber qué es lo que piensan sus padres sobre este tema.
RECORDÉMOLES QUE ESTAMOS DISPUESTOS A ESCUCHAR SUS PROBLEMAS, PREGUNTAS O PREOCUPACIONES, SIN IMPORTAR LO QUE SEA	Los padres debemos repetir a nuestros hijos que estamos dispuestos a responder a cualquier pregunta o preocupación que puedan tener, sin importar lo que sea.

Pérdidas y muerte

Hablar de la muerte es muy difícil y delicado. Es complicado intentar explicar algo que para los propios adultos está lleno de incógnitas, y es difícil encontrar las palabras y las respuestas correctas para todas las preguntas que los niños pueden hacer sobre la muerte. Muchos padres evitan hablar de la muerte con sus hijos, y no lo hacen hasta que sucede algo que lo hace inevitable. Los padres intentan proteger a sus hijos del dolor y del sufrimiento y evitarles experiencias desagradables. Sin embargo, **la muerte y el duelo son parte esencial e inevitable de la vida y los padres no deberíamos intentar esconderlas**. En lugar de esperar a que ocurra una pérdida para hablar a los niños de la muerte, es mejor hacerlo antes. Hay que hablar a los niños de la muerte, de por qué la gente se muere y qué pasa después.

Deberíamos aprovechar las oportunidades que aparecen en nuestra vida cotidiana para hablar a los niños de la vida y la muerte (por ejemplo, las hojas caídas de los árboles, la muerte de un pájaro, una muerte que aparece en televisión). La muerte de una mascota es con frecuencia la primera experiencia que el niño tiene con la muerte. No hay que mentir al niño sobre lo ocurrido. Los padres podemos hacer que esta situación sea una lección positiva y valiosa. Para ello, hemos de permitir que el niño exprese su dolor y que se “despida” del animal llevando a cabo todo el ritual posterior a la muerte: enterrarle y, si es su costumbre, rezar. Se puede hacer un álbum con fotos del animal y recordarle con cariño. Es bueno dejar pasar un tiempo antes de reemplazar la mascota. Es importante que el niño asimile la pérdida y experimente la tristeza que provoca la pérdida de un animal.

➔ **Alrededor de los cuatro años los niños empiezan a hacer preguntas sobre la muerte.** Hasta aproximadamente los seis años de edad, no se angustian con el tema. Para ellos, la muerte es algo temporal y reversible. Hablan de ello con naturalidad, y después de obtener la respuesta que buscaban, siguen con lo que estaban haciendo como si no hubiera pasado nada. Muchos de ellos no parecen afectados por la muerte de un ser querido; a veces, esto es así porque creen que volverá.

➔ **Cerca de los seis años, la mayoría de los niños empiezan a entender que la muerte es algo final**, aunque este entendimiento no es completo (piensan que sólo se mueren algunas personas). En general, a partir de los nueve años los niños ya entienden la mayoría de la información que se les puede dar acerca de la muerte.

➔ **Las explicaciones sobre la muerte deben adaptarse a la edad del niño;** hay que decirle tanto como pueda llegar a entender y sólo proporcionar la información que pida. Si el niño únicamente quiere saber dónde está enterrada su abuela, hay que responderle de forma concreta pero sólo a eso. Cuando el niño haga preguntas como qué le ha pasado a la abuela o dónde está **hay que darle respuestas sinceras**. Hay que explicarle que morir es dejar de vivir, bien porque:

- el cuerpo era muy viejo,
- la persona estaba muy enferma y no se podía hacer nada para curarle, o
- el cuerpo no ha funcionado bien.

Hay que evitar frases como “se ha ido” o “está durmiendo”. Si los padres tienen convicciones religiosas, éste es el momento de compartirlas con los niños.

Para los niños (y para los adultos) es muy reconfortante saber que la muerte no significa necesariamente la desaparición definitiva de una persona, pues sigue presente a través de sus recuerdos (experiencias compartidas, fotografías, objetos). Cuando muere un ser querido, el niño se siente muy reconfortado recordando las experiencias positivas vividas con esa persona.

A los niños también les preocupa su propia seguridad: preguntarán si sus padres van a estar siempre con ellos o si ellos mismos se van a morir y qué les va a pasar entonces. Las respuestas a estas preguntas deben ser tranquilizadoras, pero sinceras: “Nadie sabe cuándo va a morir. Eso sucederá, pero dentro de muchísimo tiempo”.

➔ **Cuando los niños no hacen preguntas sobre la muerte de un ser querido, no significa que no las tengan.** Quizás no las hagan porque perciben que eso provocaría dolor y sufrimiento en los adultos. Cuando muere un ser querido, es bueno que se permita a los niños participar en el ritual de la despedida (funeral), asegurando que van a tener permanentemente a su lado un adulto que les va a ayudar y reconfortar. Si el niño se ve apartado, puede sentirse desplazado o pensar que le están castigando. Si el niño no quiere ir al funeral, no hay que obligarle. Es bueno hablar con él de sus temores y preocupaciones, pero no hay que forzarle.

Cómo inculcar los valores del respeto y la tolerancia

Entre los dos y los cinco años, los niños empiezan a ser conscientes de las diferencias de sexo, raza y etnia. También se dan cuenta de lo que suponen las discapacidades. Empiezan a responder a estas diferencias siguiendo los modelos que ven en los adultos significativos de su entorno. Si queremos que nuestros hijos sean respetuosos hacia las diferencias y no caigan en actitudes de intolerancia y xenofobia que tan frecuentemente aparecen en nuestra sociedad, debemos empezar a cultivar en ellos los valores de la tolerancia y el respeto a los demás desde los primeros años.

- **Vivimos en una sociedad en la que hay discriminación.** Los niños se dan cuenta de ello, bien a través de mensajes directos o más subliminales. No abordar estos temas en casa es un error; **los padres debemos tratar estas cuestiones con los hijos desde que son pequeños.**
- **Debemos transmitirles mensajes contrarios a los estereotipos que favorecen la discriminación.** Por ejemplo, podemos darles libros, muñecos, juguetes o ver con ellos programas de televisión que muestren a hombres y mujeres en roles no tradicionales, gentes de color en puestos importantes, personas con discapacidades haciendo determinadas actividades, y tipos diferentes de familias. Es importante que les hablemos de estos temas y que les enseñemos a ser críticos con los mensajes discriminatorios que puedan recibir.
- **No caigamos nosotros mismos en la discriminación** al elegir a nuestros amigos, la escuela de los niños, las tiendas a las que acudimos, etc. Debemos recordar que lo que hagamos es tanto o más importante que lo que digamos.
- Transmitan claramente a sus hijos la idea de que **la apariencia física de una persona no es nunca una razón aceptable para burlarse de él/ella o rechazarle.** Los padres han de intervenir de forma inmediata cuando observen una situación de este tipo o tengan conocimiento de que sus hijos han tenido una conducta de esta índole.
- Hablemos positivamente a nuestros hijos de las diferentes características físicas y herencias culturales de las personas. Ayudémosles a diferenciar entre sentirse superior a los demás y sentirse orgulloso de sus orígenes.

- Demos a nuestros hijos la oportunidad de relacionarse con niños de culturas o razas diferentes y con personas con discapacidades.
- Escuchemos cuidadosamente y respondamos a las preguntas que nos sobre este tema. No las ignoremos, no cambiemos de tema ni respondamos de forma que puedan pensar que no está bien hablar de estas cosas.
- Los padres también debemos enseñar a nuestros hijos a defenderse de otras personas que les puedan discriminar.
- Enseñemos a nuestros hijos que se pueden cambiar las cosas injustas. Animémosles a luchar contra la discriminación.

Mejorar los hábitos de estudio

Los niños necesitan adquirir hábitos para estudiar, ya que no nacen con ellos aprendidos. A continuación se ofrecen algunos consejos para que los padres preparen a sus hijos para la escuela y al mismo tiempo mejorar sus hábitos de estudio.

Empecemos desde que los niños son pequeños.

No se recomienda empezar la educación formal antes de que los niños empiecen a ir a la escuela, pero los padres podemos dar ejemplo antes de empezarla. Esto se puede lograr fomentando el aprendizaje a través de la lectura, la disposición de juegos educativos, la realización de actividades estimulantes, etc.

Mostremos interés.

Los padres debemos mostrar interés por la educación de sus hijos. Es importante que conozcamos a sus profesores y nos reunamos con ellos para hablar sobre su evolución escolar. También debemos hablar con los niños sobre lo que hacen en la escuela. Esto ayudará a que en casa se refuerce lo que hacen en la escuela.

Ideas sencillas para estimular el aprendizaje

- Hagámosle saber que creemos en él/ella. Digámoselo con frecuencia.
 - Hablemos, cantemos y leamos con nuestro hijo.
 - Involucremos a nuestros familiares. Pidamos a todas las personas de nuestro alrededor que se interesen por nuestro hijo.
 - Limitemos el tiempo que el niño ve la televisión. Ellos necesitan escuchar y hablar con los adultos para poder reforzar el lenguaje.
 - Mantengamos una actitud positiva con respecto a la escuela y al aprendizaje. Interesémonos por cómo le va en la escuela para que el niño sepa que el aprendizaje es importante.
 - Verifiquemos que haga los deberes. Revisémoslos todas las noches. Pidámosles que nos expliquen lo que están aprendiendo.
-

UNA VEZ QUE EL NIÑO EMPIEZA A TENER DEBERES ...

PONGAMOS UN HORARIO	Los padres debemos decidir con los niños a qué hora van a hacer los deberes. El horario debe ser el mismo todos los días. Conforme los deberes y las responsabilidades aumentan, será necesario más tiempo. Es importante que los niños participen en estas decisiones. Si un día no hay deberes, pueden utilizar ese tiempo para leer o para otro proyecto. Es importante que se acostumbren a estudiar a diario.
APAGUEMOS LA TELEVISIÓN	Apaguemos la televisión (puede dejarse música en la radio o en un CD).
PREPAREMOS UN ÁREA DE ESTUDIO	Los padres debemos preparar un sitio cómodo y libre de distracciones para que nuestros hijos estudien. Los niños deberán disponer de todos los utensilios necesarios (por ejemplo, papel, lápices, sacapuntas) y una mesa amplia. A veces el dormitorio de los niños no es el lugar más adecuado para estudiar, ya que puede haber demasiadas distracciones.
AYUDÉMOSLES A SER ORGANIZADOS	Los padres debemos darles una agenda para que puedan anotar los deberes y marcarlos cuando los hayan terminado. También podemos enseñarles cómo mantener sus tareas y materiales organizados, y cómo dar prioridad a sus obligaciones.
PROPORCIONEMOS APOYO	Los padres debemos elogiarlos por su esfuerzo y por hacer los deberes. También debemos tener en cuenta que hacer los deberes no es divertido. No esperemos perfección.
OFREZCAMOS AYUDA	Debemos estar disponibles para contestar cualquier pregunta que nuestros hijos puedan tener; ayudarles, pero sin hacer su trabajo.
HAGAMOS QUE SEAN RESPONSABLES DE SUS TRABAJOS	Los padres no podemos forzar a los niños a estudiar. Las quejas y las amenazas no funcionan. Ellos deben saber que son responsables de sus propias tareas. Debemos dar a nuestros hijos la responsabilidad y dejarlos sufrir las consecuencias si, por ejemplo, no entregan alguna tarea. El papel de los padres es el de ofrecer ayuda.
SI EL HORARIO NO FUNCIONA, INTENTEMOS OTRO DIFERENTE	Si el plan que padres e hijos hemos hecho no funciona, deberíamos cambiarlo. Quizás dos períodos cortos al día sea más fácil que un período largo. Recordemos que los niños deben aprender que ellos son responsables de su propio aprendizaje.

El acoso escolar

El acoso escolar no es un problema nuevo, aunque es cierto que en los últimos años ha adquirido una gran relevancia social. Por acoso escolar se entienden todas las actitudes agresivas físicas o verbales, intencionadas y repetidas que ocurren sin motivación evidente por parte de unos estudiantes hacia otros. El acoso puede ser:

- **Psicológico**, cuando hay intimidación, persecución, tiranía, chantaje, manipulación, amenazas, utilización de mote desagradables o despectivos, provocaciones, etc.
- **Social**, cuando se excluye, aísla o ignora al acosado.
- **Físico**, cuando hay golpes, empujones, palizas, etc.
- **Sexual**, cuando hay asedio, inducción y abuso sexual.

CÓMO ES EL ACOSADOR

El acosador busca imponer su poder sobre otro a través de amenazas, insultos, agresiones, vejaciones, etc. Normalmente se comporta de forma provocadora e intimidatoria de forma permanente. Suele resolver los conflictos de forma violenta, tiene dificultades para ponerse en el lugar del otro y, a menudo, es víctima de intimidación, violencia o grave desatención en su propia familia. Muchos acosadores son chicos/as cuyos padres no les han transmitido valores, no les han puesto límites ni les han enseñado normas de convivencia. En algunos casos, provienen de familias en las que los conflictos se resuelven de forma violenta.

El acosador busca sentirse superior y dominante bien porque cuenta con el apoyo de otros atacantes o porque elige una víctima con poca capacidad de reacción y defensa para responder a las agresiones.

CÓMO ES EL ACOSADO

En general, el niño acosado no dispone de recursos y habilidades para reaccionar, es poco sociable, tímido, sensible y frágil. Frecuentemente es buen estudiante, a veces con un físico poco agraciado. Sus padres suelen definirle como un chico bueno que no se mete con nadie y no da problemas.

Ser víctima de acoso puede generar consecuencias muy negativas en los niños. Entre ellas se encuentran problemas emocionales, baja autoestima, depresión, ansiedad, problemas académicos, absentismo escolar, y, en casos extremos, suicidio. Los efectos negativos del acoso escolar pueden permanecer durante toda la vida.

¿SE PUEDE EVITAR EL ACOSO ESCOLAR?

Un cierto nivel de violencia en la escuela es inevitable (los niños se peegan, se insultan, se empujan, etc.). El acoso escolar surge cuando esa violencia no se controla y aumenta en intensidad. El acoso no surge de forma repentina, de un día para otro. Se mantiene en el tiempo de forma “invisible” para los adultos. En general, el agresor busca lugares escondidos o momentos en los que no hay adultos presentes para acosar a su víctima. Las agresiones pueden limitarse al centro escolar o continuar fuera de él, incluso por teléfono o correo electrónico. La víctima se mantiene callada. No pide ayuda, y sus sentimientos de dolor, angustia, miedo, etc. pueden llevarle, en algunos casos, a consecuencias devastadoras.

Escuela.

Evitar el acoso escolar es una responsabilidad compartida por la familia, la escuela y la sociedad en su conjunto. Las escuelas no pueden desentenderse del problema. Deben abordarlo con los alumnos, ofrecer a las víctimas el apoyo del personal escolar, establecer sistemas de vigilancia y supervisión suficientes, y cortar de raíz los comportamientos violentos o denigrantes entre los alumnos. Las escuelas deben ser muy estrictas en no tolerar las faltas de respeto, humillaciones o amenazas ni por parte de los alumnos ni por parte del personal del centro.

→ Familia.

La familia también tiene un papel fundamental en la prevención del acoso escolar. Los padres son los responsables principales de transmitir a sus hijos valores y enseñarles normas de comportamiento. Son ellos quienes tienen que definir qué conductas son aceptables y cuáles no, tanto en casa como fuera de casa. Los chicos que acosan viven en muchos casos en familias en las que no hay reglas de comportamiento, no son supervisados por sus padres (no saben qué hacen sus hijos, dónde están, con quién), hay falta de comunicación, hay violencia o se emplea una disciplina demasiado estricta.

POR ESO ES IMPORTANTE QUE LOS PADRES:

- nos preocupemos por nuestros hijos, establezcamos con ellos una buena comunicación desde que son pequeños,
- controlemos y supervisemos lo que hacen (observemos qué hacen, a dónde van, con quién),
- establezcamos límites y normas y exijamos el cumplimiento de las normas fundamentales,
- les transmitamos los valores de la tolerancia y el respeto,
- los eduquemos para controlar sus emociones y evitar el uso de la violencia.

Es muy importante que los padres mantengamos una buena comunicación con nuestros hijos desde que son pequeños. Hay que escuchar sus problemas, ayudarles a buscar soluciones, y que aprendan a buscar ayuda en los adultos cuando no puedan resolver sus problemas por ellos mismos.

El hecho de que un niño acosado no haya hablado con nadie de su problema denota, entre otras cosas, dificultades de comunicación y falta de confianza en los adultos. Si los padres construimos una relación con nuestros hijos en la que éstos se sientan escuchados y apoyados, será más probable que si tienen algún problema en la escuela con algún chico o grupo que les agrede, busquen ayuda.

INDICADORES DE ACOSO

INDICADORES DE ACOSO

- El chico no quiere ir a la escuela; desarrolla síntomas físicos reales o imaginarios para no ir a clase.
- Está triste, deprimido.
- Ha perdido el interés por el colegio y las actividades escolares.
- Ha perdido el apetito y tiene dificultades para dormir.
- Pasa mucho tiempo en el cuarto de baño.
- Pide dinero extra.
- Llega a casa con la ropa rota o con heridas.
- Se aísla; restringe sus salidas y sus actividades de ocio.

CÓMO ACTUAR SI SU HIJO ES VÍCTIMA DE ACOSO



Reaccionemos de manera adecuada y reforcemos a nuestro hijo por habernos hablado del acoso.

- Tomémonos en serio lo que nos cuente. Nunca le quitemos importancia.
- Respondamos de manera tranquila. No nos alteremos.
- Hagámosle saber que es normal que se sienta como dice sentirse (triste, con miedo, enfadado, etc.).
- Digámosle que ha hecho bien contándonoslo.
- No culpemos al niño.



Recojamos información completa y concreta sobre lo que ha sucedido:

Qué ha pasado, quién ha estado implicado, cuántas veces ha pasado, y cómo ha respondido su hijo al acoso. Todo esto nos ayudará a valorar la gravedad de lo que nos está contando nuestro hijo.

➔ **Ayudémosle a resolver el problema. Proporcionémosle indicaciones sobre cómo puede evitar el acoso:**

- Alejándose del acosador o de los lugares en los que suele estar.
- Manteniéndose cerca de un adulto.
- Manteniéndose cerca de otros niños.
- Nunca le demos indicaciones de enfrentarse al acosador.

➔ **Hablemos con la dirección del colegio y el tutor del niño.**

Hablemos con la dirección del colegio y el tutor del niño para alertarles de lo que ocurre, y exijamos su cooperación para asegurar que el niño está protegido. Establezcamos juntos un plan de actuación por si el acoso vuelve a repetirse.

➔ **Animemos a nuestro hijo a hablar de forma inmediata con vosotros o con su profesor si el acoso vuelve a repetirse.**

➔ **Si el problema vuelve a repetirse o consideramos que es muy grave, hablemos nuevamente con los responsables escolares.**

Si es necesario, suspendamos la asistencia del niño al colegio y busquemos un abogado.

CÓMO ACTUAR SI NUESTRO HIJO ES ACOSADOR

Muchos padres tendrán dificultades para admitir que sus hijos han podido cometer acoso. Algunos quitarán importancia a lo ocurrido. Esto es lo peor que podemos hacer. Aunque sea duro, es importante que los padres:

ES IMPORTANTE QUE LOS PADRES:

- No ignoremos o evitemos el problema.
- No busquemos culpables en el exterior.
- Tratemos de averiguar por qué nuestro hijo ha acosado a otro niño.
- Escuchemos a nuestro hijo, hablemos con él.
- Hablemos con los profesores, pidamos ayuda, y escuchemos todas las críticas sobre nuestro hijo. Establezcamos un plan de colaboración con el colegio para intentar ayudarlo.
- Indiquémosle claramente a nuestro hijo que el acoso es intolerable y qué es lo que pasará si vuelve a repetirse.
- Demostrémosle que desaprobamos su conducta, pero que le seguimos queriendo.
- Animemos a nuestro hijo a reconocer su error y pedir perdón a la víctima.
- Supervisemos de cerca sus actividades.



Cuando los padres del niño acosador no asuman su responsabilidad en controlar el comportamiento de su hijo o se muestren totalmente incapaces de hacerlo, se deberá requerir la intervención de los Juzgados de Menores o de los Servicios de Protección Infantil.



Capítulo 4

Características y necesidades de los niños a diferentes edades



El primer año



Los bebés nacen con una carga hereditaria única y con su propia personalidad (lo que se conoce como “temperamento infantil”). No obstante, lo que suceda en los primeros años de su vida ayudará o dificultará el desarrollo de todas sus potencialidades y establecerá la base para su evolución futura.

Los padres y cuidadores son las personas que más influyen en los primeros años de vida del niño. El bebé construye su mundo a partir de las personas que le cuidan: las que le dan de comer, le bañan, le hablan, le cantan y juegan con él. El tipo de relación que el niño establezca con estas personas durante sus primeros años de vida, y concretamente durante el primero, constituirá la base de su desarrollo futuro; si desarrolla una relación sana en la que se sienta seguro, protegido y estimulado, tendrá lo necesario para un desarrollo y crecimiento sanos.

CUIDADOS FÍSICOS

La dependencia del bebé de los adultos que le cuidan es absoluta. Para un desarrollo sano, es vital que el niño reciba una atención adecuada a sus necesidades físicas. Para ello, es necesario:

- Una alimentación adecuada. Tanto la lactancia materna como la artificial contienen los nutrientes necesarios para el adecuado desarrollo del bebé, aunque la lactancia materna presenta ventajas importantes tanto en aspectos nutricionales e inmunológicos como para el desarrollo del vínculo afectivo entre la madre y el niño. Alrededor de los seis meses, el bebé debe iniciar el paso progresivo a la alimentación sólida.
- Un entorno físico sano: Libre de tabaco, con juguetes que cumplan las normas de seguridad, libre de elementos peligrosos al alcance del niño (medicinas, enchufes eléctricos, productos de limpieza, etc.).
- Una supervisión permanente, especialmente cuando el niño empieza a gatear y explorar.
- Un control médico adecuado, lo que significa el cumplimiento de los controles pediátricos rutinarios para la detección de posibles problemas en el desarrollo, vacunaciones y seguimiento estricto de los tratamientos médicos.
- Mantener hábitos y rutinas en cuanto a horarios, actividades diarias, etc., ya que cumplen un papel fundamental para el desarrollo adecuado del niño.

NECESIDADES AFECTIVAS

La atención a las necesidades afectivas de los niños es tan importante como las necesidades físicas. En el caso de los bebés, su necesidad principal es la de establecer una relación de apego seguro, un vínculo afectivo fuerte y positivo con sus padres y cuidadores. Los bebés y sus padres necesitan conocerse. En la medida en que el bebé comprueba que sus padres le responden de manera afectuosa, que son sensibles a sus necesidades y que le confortan cuando se siente incómodo, aprende a confiar en ellos y en el mundo exterior, se siente seguro y protegido, y empieza a construirse una imagen de sí mismo como persona valiosa que merece ser querida. Esto es lo que se conoce como un “apego seguro”, y constituye la base sobre la cual el niño desarrollará su personalidad, habilidades y capacidades.

En el establecimiento de esta relación de apego influyen tanto las características de los padres como del bebé. Hay bebés temperamentalmente más “difíciles” con los que puede ser más costoso construir un vínculo afectivo. Sin embargo, son las características de los padres las más importantes para el establecimiento de este vínculo. Para ello, es importante:

- Que los padres tengan unas expectativas realistas acerca de lo que supone tener un bebé y los cambios que va a conllevar.
- Que los padres dispongan de apoyo material y emocional para la crianza del bebé.
- Que los padres-varones apoyen a las madres en el cuidado del niño.
- Que los padres pasen tiempo con el niño, abrazándole, tocándole, hablándole o cantándole.
- Que los padres estén relajados, tranquilos y emocionalmente estables.
- Que identifiquen cuanto antes los problemas que puedan tener para establecer el vínculo afectivo con el bebé, y pidan ayuda.

CRECIMIENTO Y MOVIMIENTO

GIRAR SOBRE SÍ MISMO

- Los recién nacidos necesitan un cuidado especial con su cuello.
- Para ayudar a los bebés a coger y llevarse objetos a la boca, déles objetos limpios y seguros que pueda agarrar y chupar.
- Los bebés disfrutan y necesitan dar patadas y agitar los brazos. Póngales un juguete o un objeto con sonido al lado de sus pies para que jueguen con él y se diviertan.
- Los bebés pueden aburrirse si permanecen todo el tiempo en el mismo sitio. Lleve a su hijo con usted cuando vaya a algún sitio de la casa.
- Los bebés pueden girar sobre sí mismos a cualquier edad, a veces en el peor momento, como cuando están sobre la cama o sobre el cambiador. Nunca deje solo a un bebé sobre una superficie elevada.

DE GATEAR A CAMINAR

- Girar sobre sí mismo es el inicio del aprendizaje del gateo. La transición entre el giro y el gateo es muy rápida.
- Si tiene escaleras en su casa, es importante que coloque una puerta de seguridad en sus extremos. Coloque esa puerta en cuanto observe el primer signo de gateo en su hijo.
- Una vez que aprendan a gatear, el bebé pronto empezará a mantenerse de pie sujetándose sobre objetos. Sea cuidadoso —en este momento pueden coger cosas de la mesa (una taza de café caliente, cuchillos) o acceder a cables de electricidad. Pueden también estirar de cosas para atraerlas hacia sí mismos.
- Hacia los 14 meses los bebés empiezan a trepar. Les resulta fácil subir (lo que puede ser peligroso) pero necesitarán ayuda para bajar.
- Una vez que el bebé empieza a moverse, es el momento de quitar los objetos valiosos o peligrosos de su alcance.
- A los bebés les encanta hacer las cosas una y otra vez.

EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS

- El lloro es la única forma que tiene un bebé de decir lo que necesita. Los bebés lloran cuando necesitan ayuda. Pueden tener hambre, miedo, dolor, o sentirse solos.
- Los bebés aprenderán a sentirse confiados y seguros a medida que sus necesidades sean satisfechas con prontitud. Aprenden a confiar en las personas cuando se les coge y se sienten protegidos y queridos. Eso no es malcriarles.
- La primera vez que su bebé le sonrío es emocionante. Ha aprendiendo otra forma de expresar sus sentimientos.
- Cuando el bebé tiene seis meses, sus padres ya habrán aprendido mucho. Normalmente sabrán qué es lo que significa su lloro, su gorgojeo y sus sonrisas. A los bebés les encanta que les hablen.
- En esta etapa, los bebés han de desarrollar sus emociones y la capacidad de controlarlas. En los primeros meses, el niño experimenta un rango limitado de sensaciones y emociones: malestar y contento. Poco a poco, a medida que su sistema nervioso y su cerebro van madurando, desarrolla nuevas emociones como la tristeza y el disfrute, el enfado o la cólera, la sorpresa, o el interés. Además, durante el primer año de vida, debe aprender algo muy importante: controlar esas emociones, autorregularse, calmarse a sí mismo. El desarrollo de esta capacidad está directamente relacionada con el tipo de vínculo establecido con sus padres o cuidadores y, muy importante, con la disposición de hábitos y rutinas para su cuidado (periodicidad de las comidas, baño, sueño-vigilia, etc.).

SOCIALIZACIÓN

- Los bebés aprenden de todo lo que les rodea. Necesitan gente a su alrededor para aprender cómo expresar sus sentimientos.
- Les gustan las caras y voces humanas. Pronto reconocen a sus padres.
- Aprenden rápidamente cómo obtener atención levantando sus brazos y moviéndose. Les encanta jugar con los adultos.
- Puede que los padres decidan volver al trabajo cuando su hijo tiene alrededor de los ocho o nueve meses. En esta etapa, los bebés pueden mostrarse nerviosos y no les gusta que les dejen con otras personas. Pueden enfadarse. Tenga en cuenta cómo se siente su hijo, pero no se preocupe. ¡Esta etapa se pasará!
- Dé al bebé juguetes apropiados para su edad con los que pueda ejercitar sus habilidades. Tenga en cuenta las edades recomendadas en los juguetes; los juguetes para más edad pueden provocar frustración. A partir de los nueve meses, a los bebés les encanta sentirse competentes, especialmente cuando sus padres se lo dicen y les refuerzan.
- Hacia los 12 meses les puede gustar estar con otros bebés o con otros niños. Algunos bebés pueden tardar algo más en sentirse cómodos con otros niños.

LENGUAJE Y PENSAMIENTO

- Los bebés empiezan a aprender en cuanto abren sus ojos. La mayoría de cosas que aprenden, las aprenden en casa. Sus padres son sus maestros más importantes.
- Los bebés aprenden oyendo hablar y cantar a sus padres. Aprenden haciendo las cosas una y otra vez.
- Los bebés están comunicándose con sus padres desde la primera vez que lloran. Hablarles es muy importante. Cuando gorgojean o hacen sonidos para comunicarse con usted, gorgoje y haga sonidos usted mismo y verá cómo se ríen!
- Cuando los bebés hacen un sonido y el adulto lo repite, el mensaje que se les está transmitiendo es que lo que están diciendo es importante.

Uno a tres años

- El desarrollo del lenguaje es uno de los aspectos más importantes de esta etapa.
- Empiezan a abrirse al mundo exterior lo que facilita las relaciones con otros niños y con los adultos.
- Es un buen momento para que los padres vayan marcando ciertas normas y límites.
- En esta etapa se consigue un nivel de autonomía importante gracias al control del movimiento.

CUIDADOS FÍSICOS

A ESTA EDAD, LOS NIÑOS NECESITAN UNA ALIMENTACIÓN, EJERCICIO Y ATENCIÓN MÉDICA ADECUADOS. ESTO SIGNIFICA:

- Proporcionar al niño comidas sanas y nutritivas y ayudarlo a desarrollar hábitos alimenticios saludables.
- Asegurar que tiene la oportunidad de hacer ejercicio de forma regular: correr, saltar, nadar, etc.
- Proporcionarle juguetes y experiencias apropiadas para la edad que le permitan desarrollar las habilidades motoras finas (por ejemplo, usar tijeras, sostener un lápiz).
- Proporcionarle un cuidado médico adecuado a través de revisiones pediátricas regulares, vacunaciones, y la identificación temprana de problemas en la vista, oído o habla.
- Asegurar que el niño recibe atención médica adecuada para problemas de salud.

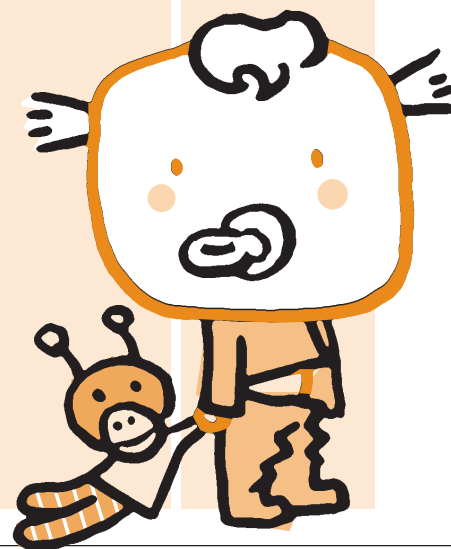
PROTECCIÓN DE DAÑOS:

- Supervisar al niño de forma cercana.
- Neutralizar o alejar de su alcance los elementos peligrosos que pueda haber en la casa (medicinas, productos de limpieza, cerillas).
- Asegurar que haya cierres de seguridad en todas las ventanas a las que el niño pueda acceder.
- Enseñar al niño normas básicas de seguridad en la calle y al cruzar las carreteras.
- Utilizar siempre una silla adaptada para el coche.
- Asegurar que los niños no tienen a su alcance objetos que puedan tragar (canicas, monedas, etc.).
- Insistir en que el niño use protectores cuando ande en patines o en bicicleta.
- Asegurar que los juguetes de que dispone el niño cumplen las normas de seguridad.

ENTORNO FÍSICO SANO:

- Casa y coche sin tabaco.
- Si el niño tiene problemas respiratorios, evitar a su alrededor objetos perjudiciales (por ejemplo, moquetas, alfombras) o animales domésticos que puedan provocarlos.
- Mantener al niño alejado de lugares contaminados o con fuerte polución.

EL MANTENIMIENTO DE HÁBITOS Y RUTINAS EN CUANTO A HORARIOS, ACTIVIDADES DIARIAS, ETC., SIGUE SIENDO FUNDAMENTAL A ESTA EDAD PARA EL DESARROLLO ADECUADO DEL NIÑO.



CRECIMIENTO Y MOVIMIENTO

- Los niños de esta edad aprenden a hacer muchas cosas en muy poco tiempo.
- El control de su cuerpo es cada vez mayor. Empezarán a sostenerse de pie, luego andarán, y aprenderán a saltar y a subir y bajar escaleras.
- Su motricidad fina también experimenta grandes avances. Sus manos se hacen mucho más precisas y, con supervisión, pueden empezar a practicar con tijeras.
- Les gusta bailar al sonido de la música y tocar instrumentos ruidosos.
- Aprenden a vestirse y desvestirse solos, aunque para algunas cosas necesitan la ayuda y supervisión de los adultos.
- A esta edad, los niños necesitan mucho refuerzo. No se preocupe si no hacen las cosas de forma “perfecta”.

EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS

- Los niños de esta edad no disponen de un vocabulario suficientemente amplio para expresar sus sentimientos. Por ello, pueden expresarlos por ejemplo:
 - llorando (con diferentes “tonos” dependiendo de la causa),
 - riendo,
 - estirándole de la manga para enseñar o llamar la atención sobre algo.
- No les es fácil adaptarse a nuevos adultos o situaciones. Muchas veces no lo dicen con palabras, pero se mantienen quietos y callados. En la medida en que pasa el tiempo y se familiarizan con la nueva situación, se muestran más confiados.
- Están interesados en sí mismos. Se dan cuenta de que son diferentes a otras personas.
- Pueden empezar a resistirse a lo que les dicen sus padres. Sea paciente e intente permanecer tranquilo —es bastante frecuente que los niños de esta edad digan “¡No!”.
- La frustración que siente un niño de esta edad por no poder expresar sus sentimientos puede provocar demostraciones de cólera, como las rabietas. Es importante que los padres ayuden al niño a describir y expresar sus sentimientos con palabras.

SOCIALIZACIÓN

- La mayoría de los niños de esta edad disfrutan mirando a otras personas haciéndp cosas y les gusta estar en medio de todo, pero generalmente prefieren jugar solos. Les gusta estar junto a otros niños aunque no compartan actividades con ellos.
- Es frecuente que no quieran compartir sus cosas o a las personas que quieren. Pueden tener rabietas, pelearse con otros niños, o decirles enérgicamente “¡Vete!” o “¡Es mío!”. Los padres deben reaccionar con calma ante estos comportamientos, pero no han de ignorarlos. Han de hablar con el niño, utilizando palabras sencillas, y explicarle por qué no les gusta lo que le ha hecho y por qué quieren que comparta las cosas. Hay que tener en cuenta que los niños pueden no entenderlo.
- A los niños de esta edad les gusta recibir la atención de los adultos y con frecuencia intentan que éstos participen en sus juegos.
- Una tarea importante de los padres es enseñar al niño a compartir con los demás y a relacionarse adecuadamente con otros niños y con los adultos.
- A la edad de tres años, la mayoría de los niños son ya más independientes y sociables.

LENGUAJE Y PENSAMIENTO

- A los 18 meses, la mayoría de los niños tienen un vocabulario que comprende de 20 a 200 palabras. La riqueza de su vocabulario depende de la estimulación que haya recibido: de lo que le hayan hablado y de las oportunidades de practicar que haya tenido. Cuanto más se le hable al niño, más palabras aprenderá y utilizará.
- La capacidad de comprensión del niño es muy alta. En general, los niños de esta edad entienden la mayoría de las cosas que sus padres les dicen y perciben cuándo sus padres están contentos o enfadados.
- La mayoría disfruta imitando sonidos de animales. También empiezan a nombrar cosas como las partes del cuerpo, lugares y personas. Comprenden y pueden responder a preguntas sencillas.
- Los niños de tres años suelen hacer muchas preguntas. Les interesa el mundo que les rodea y hablan de muchas cosas. Es muy importante que los padres refuercen esta curiosidad, animen al niño mostrando interés en lo que digan, respondan a sus preguntas de forma directa y clara, y les hagan preguntas.
- Leer a los niños de esta edad es muy importante para ayudarles a desarrollar el lenguaje. A medida que se hacen mayores, leerles cuentos y libros les ayudará a pensar y aprender.

Tres a cinco años

- Los niños de esta edad son todos diferentes en cuanto a lo que pueden hacer y a las cosas que les interesan, aunque tienen algunas características comunes.
- Es una edad de adquisición de mayor independencia y rápido aprendizaje –aprenden a dominar su cuerpo, hablar, entender y hacer cosas nuevos–. Son muy activos.
- Sus cerebros son como esponjas.
- Establecen claramente los rasgos de su personalidad y desarrollan sus propias ideas.
- La mayoría de niños de esta edad:
 - aprenden a través de sus sentidos: olfato, tacto, gusto, vista, ...
 - pueden mantener una conversación
 - se forman sus ideas acerca de cómo funciona el mundo
 - tienen curiosidad por todo
 - necesitan moverse mucho



- buscan la compañía de otros niños
- les interesan los demás
- les gusta hacer cosas
- juegan con sus amigos
- quieren estar con sus padres y hacer lo que ellos hacen
- vuelven a conductas de períodos anteriores (lloriqueos, habla infantil, chuparse el dedo) cuando están cansados o enojados, especialmente en situaciones nuevas.
- A muchos niños de esta edad les gusta ir al colegio, al parque, etc.

CUIDADOS FÍSICOS

A ESTA EDAD, LOS NIÑOS NECESITAN UNA ALIMENTACIÓN, EJERCICIO Y ATENCIÓN MÉDICA ADECUADOS. ESTO SIGNIFICA:

- Proporcionar al niño comidas sanas y nutritivas y ayudarlo a desarrollar hábitos alimenticios saludables.
- Asegurar que tiene la oportunidad de hacer ejercicio de forma regular: correr, saltar, nadar, etc.
- Proporcionarle un cuidado médico adecuado a través de revisiones pediátricas regulares, vacunaciones, y la identificación temprana de problemas en la vista, oído o habla.
- Asegurar que el niño recibe atención médica adecuada para problemas de salud.

PROTECCIÓN DE DAÑOS:

- Supervisar al niño de forma cercana.
- Neutralizar o alejar de su alcance los elementos peligrosos que pueda haber en la casa (medicinas, productos de limpieza, cerillas).
- Asegurar que haya cierres de seguridad en todas las ventanas a las que el niño pueda acceder.
- Enseñar al niño normas básicas de seguridad en la calle y al cruzar las carreteras.
- Utilizar siempre una silla adaptada para el coche.
- Insistir en que el niño use protectores cuando ande en patines o en bicicleta.
- Asegurar que los juguetes de que dispone el niño cumplen las normas de seguridad.

ENTORNO FÍSICO SANO:

- Casa y coche sin tabaco.
- Si el niño tiene problemas respiratorios, evitar a su alrededor objetos perjudiciales (por ejemplo, moquetas, alfombras) o animales domésticos que puedan provocarlos.
- Mantener al niño alejado de lugares contaminados o con fuerte polución.

EL MANTENIMIENTO DE HÁBITOS Y RUTINAS EN CUANTO A HORARIOS, ACTIVIDADES DIARIAS, ETC., SIGUE SIENDO FUNDAMENTAL A ESTA EDAD PARA EL DESARROLLO ADECUADO DEL NIÑO.

CRECIMIENTO Y MOVIMIENTO

- Entre los tres y cinco años, los niños consiguen un mayor control sobre su cuerpo.
- No les gusta estar quietos durante mucho tiempo. Aprenden de jugar e imitar a los demás.
- Necesitan hacer actividades al aire libre todos los días: andar, correr, trepar, andar en bicicleta, practicar jardinería, jugar al balón, etc.
- Algunos niños pueden parecer algo torpes o descoordinados en sus movimientos. Si los padres están preocupados por ello, han de consultar con el pediatra.

EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS

- A medida que los niños crecen, aprenden más formas de expresar sus sentimientos. En lugar de únicamente llorar cuando tienen miedo, los niños de esta edad ya pueden verbalizar que tienen miedo y pedir protección a sus padres.
- Aprenden cómo desenvolverse en situaciones diferentes observando lo que hacen otras personas. A veces, cuando están cansados, tensos o se están poniendo enfermos, pueden comportarse como un niño de menor edad.
- Los padres pueden ayudarles a aprender formas positivas de expresar los sentimientos:
 - aceptando los sentimientos de sus hijos y haciéndoles saber que saben cómo se siente,
 - hablando de cómo reacciona el cuerpo cuando se experimentan determinadas emociones (por ejemplo, "Cuando me doy un susto, a veces la tripa me da un revolcón").
 - hablando de los sentimientos, siendo sinceros sobre ellos, y utilizando palabras sencillas para describirlos.

SOCIALIZACIÓN

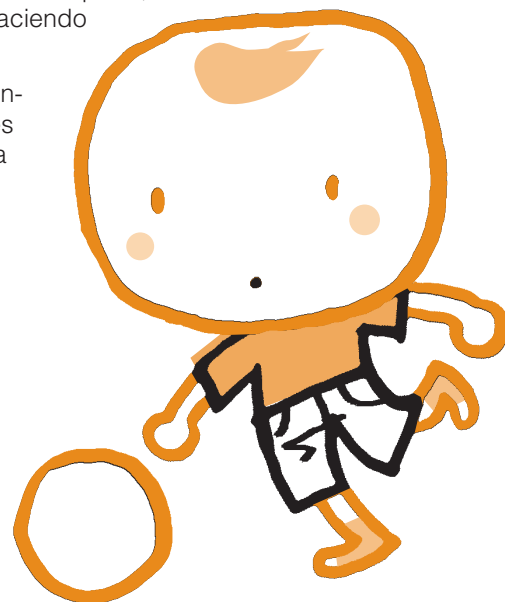
- A los niños de esta edad les gusta hacer muchas cosas con otras personas: jugar, hablar, etc. Son capaces de compartir.
- Necesitan estar con otros niños. Es frecuente que tengan uno o dos amigos especiales.
- Aceptan las diferencias en los demás. Pueden hacer todo tipo de amigos, de diferentes edades, orígenes, etc.
- Jugar con otros es muy importante para aprender a resolver problemas, asumir diferentes roles, y aprender a cooperar.
- Los padres pueden ayudar a los niños de esta edad:
 - proporcionándoles oportunidades para relacionarse con otras personas
 - animándoles a compartir
 - escuchándoles y respondiendo a sus preguntas; animándoles a hacer lo mismo con otras personas
 - dándoles alternativas: "Sois tres amigos y sólo hay dos espadas para jugar. Puedes buscar algo más para jugar o cambiar de juego. ¿Qué te parece?"
- Recuerde: la forma en que usted se comporte con otras personas influirá en la forma en que lo haga su hijo.

LENGUAJE Y PENSAMIENTO

- A esta edad, hay un gran desarrollo de las habilidades cognitivas y lingüísticas.
- Los niños de esta edad quieren aprender. Les gusta mucho aprender de experiencias reales que tengan un significado práctico en sus vidas. Por ejemplo, subirse en un autobús puede servir para que aprendan acerca del transporte, la ciudad, las carreteras, los anuncios, el dinero, etc.
- Las experiencias que viven tienen una gran influencia en lo que piensan y en los temas de los que hablan.
- Sus capacidades les permiten:
 - contar un cuento o una historia corta,
 - escuchar a los demás mientras hablan,
 - seguir instrucciones que incluyen de dos a cuatro palabras clave: "Por favor, pon la muñeca con el osito en el cajón",
 - establecer relaciones entre las cosas, darse cuenta de las similitudes y las diferencias,
 - ordenar objetos por su tamaño,
 - hacer secuencias simples: "círculo rojo, círculo azul, círculo rojo, círculo azul",
 - explicar para qué sirven las cosas,
 - entender el significado de grande, pequeño, debajo, encima, fuera, dentro, enfrente, al lado, pesado, ligero,
 - recordar cosas durante un tiempo,
 - explicar relaciones sencillas causa-efecto: "el horno se ha calentado porque lo hemos encendido",
 - concentrarse solo en una tarea que le gusta, a veces durante más de media hora,
 - reconocer su propio nombre escrito.

Seis a doce años

- Los niños empiezan la Educación Primaria a los seis años. Entre esta edad y los doce años perfeccionan y evolucionan sobre las habilidades que han adquirido previamente. Hacen amigos y se interesan por lo que les rodea.
- Empiezan a ser independientes y disfrutan de las responsabilidades y los retos que pueden manejar.
- Sus habilidades sociales mejoran. Suelen disfrutar jugando en grupos pequeños de tres o cuatro niños.
- Sus habilidades físicas mejoran. Pueden estar interesados en diferentes actividades deportivas.
- Empiezan a tener aficiones e intereses especiales, y aprenden mucho de ello.
- Disfrutan ayudando en casa y haciendo cosas en familia, como comer en el campo o visitar a parientes.
- Con frecuencia tienen uno o dos amigos especiales del mismo sexo. La amistad con niños de otras edades y sexo también es importante para ellos.
- Les gusta cocinar, andar en bicicleta, los juegos de construcción, leer, la televisión o el deporte, entre otras cosas. Disfrutan haciendo estas cosas con alguien.
- Los niños de esta edad aprenden y se desarrollan a diferentes ritmos; intente no comparar a su hijo con otros niños o con sus hermanos.



DESARROLLO EMOCIONAL

- A esta edad, los niños están aprendiendo a ser independientes. Cuando se sienten preocupados o asustados pueden comportarse de manera que puede resultar irritante; pueden desobedecer, fanfarronear, volverse perezosos, o mentir. Con comprensión, atención y tiempo, los niños aprenden a superar estos problemas.
- Si se observa algún cambio importante en la conducta del niño, es aconsejable prestarle atención e intentar averiguar su causa.
- Los niños de esta edad pueden disfrutar hablando de sus sentimientos, emociones y relaciones.
- Empiezan a identificarse menos con sus padres y más con sus compañeros.
- Necesitan su propio espacio. Puede ser su habitación, su cama, un lugar especial o un sitio para sus cosas.
- Todavía les gustan los abrazos y los besos, especialmente cuando están haciendo cosas con sus padres como ver la televisión o leer.
- Los padres pueden ayudar al desarrollo emocional de sus hijos:
 - siendo un buen ejemplo para ellos
 - hablando de sus propios sentimientos
 - dándoles ejemplos de cómo expresar sus sentimientos
 - manteniendo contacto frecuente con su profesor
 - hablando con los niños y escuchándoles.

DESARROLLO SOCIAL

- Todos los niños necesitan un amigo. Con este amigo experimentarán muchas cosas nuevas. Cuando se sientan seguros con este amigo, harán más.
- A menudo tienen más de un “amigo íntimo”.
- En general son muy claros acerca de quiénes son sus amigos (“Eres mi amigo” o “ya no eres mi amigo”). Pueden reconciliarse después de haber reñido y mantener los amigos durante años.
- La amistad con otros niños tiene cada vez más importancia. En general suelen ser del mismo sexo.
- Anime al niño a relacionarse con niños de su edad, tanto en el colegio como fuera de él.
- La familia, los amigos, los profesores y la gente que les rodea son muy importantes para los niños de esta edad. Aprenden a través de estas personas y de su relación con ellas. Les gusta ver y hacer cosas nuevas.
- Les gusta estar con otras personas, pero necesitan aprender y practicar sus habilidades sociales.
- Aprenden a entender las necesidades y expectativas de los demás y a actuar en consecuencia.
- Los niños de esta edad necesitan:
 - modelos adecuados para aprender conductas positivas
 - explicaciones simples y claras acerca de las normas básicas de comportamiento en casa y fuera de casa
 - aprender diferentes estrategias para hacer frente a los problemas
 - alguien que les escuche
 - alguien que crea en ellos.

LENGUAJE

- A los seis años, los niños ya tienen un dominio importante de su lengua materna. A esta edad algunos hablan más de un idioma.
- Los niños de esta edad aumentarán sus habilidades lingüísticas:
 - leyendo o escuchando a otros leer libros
 - mirando la televisión y vídeos
 - escuchando hablar a la gente
 - escuchando cuentos e historias
 - oyendo la radio
 - cantando.
- A esta edad, el vocabulario se amplía de manera muy importante.
- A los doce años, la mayoría de los niños leen perfectamente y entienden las conversaciones de los adultos.
- Les gusta jugar con el lenguaje. A menudo pasan por una fase de “chistes verdes” en la que experimentan con palabras “sucias”.
- Los padres pueden ayudar al desarrollo lingüístico de sus hijos:
 - buscando ayuda si creen que su hijo puede tener problemas en este área
 - siendo un buen ejemplo: leyendo libros con su hijo, hablando con claridad, jugando a juegos de letras
 - proporcionándoles libros y discos o cintas de audio para leer y oír
 - leyéndoles rimas y poemas
 - cantando con ellos
 - leyéndoles aun cuando sus hijos puedan hacerlo por sí mismos
 - promoviendo que los niños elijan sus lecturas.

DESARROLLO INTELECTUAL

- Los niños están permanentemente aprendiendo.
- Son capaces de recordar información y utilizarla cuando es necesario.
- Les gusta relacionar lo que saben con nuevas cosas. Tienen sus propias ideas acerca de cómo funciona el mundo, aunque no siempre son correctas.
- Les gusta resolver problemas, aunque todavía no están preparados para todo. Aprenden haciendo y pensando.
- Les gustan los juegos que les permiten poner en práctica sus habilidades y conocimientos. Les fascinan los experimentos científicos. Necesitan ver el proceso de cómo se hace algo desde el principio hasta el final.
- Tienen intereses diferentes. Pueden tener un interés muy especial por algún tema concreto, por ejemplo los dinosaurios.
- Si usted está preocupado por el desarrollo intelectual de su hijo, hable con su profesor.

EL SUFRIMIENTO

El sufrimiento y el dolor son parte de la vida. Aprender sobre las pérdidas y el sufrimiento es una parte importante de la educación y desarrollo de un niño.

LOS NIÑOS PUEDEN SUFRIR POR MUCHAS COSAS, POR EJEMPLO:

- la muerte de una mascota
- tener una discapacidad
- sufrir un daño físico
- ser hospitalizado
- sentirse inseguro tras un robo o un cambio importante
- mudarse
- traslado de su mejor amigo
- separarse de sus padres durante mucho tiempo
- el divorcio o separación de sus padres
- la muerte de un padre o un pariente cercano.

ES FRECUENTE QUE LOS NIÑOS NO TENGAN PALABRAS PARA EXPRESAR SUS SENTIMIENTOS. POR ELLO, TIENDEN A EXPRESAR EL SUFRIMIENTO DE OTRAS FORMAS:

- dolores de cabeza, de estómago, pérdida de apetito
- problemas en la escuela
- problemas de sueño
- abrazarse o permanecer junto al adulto
- problemas de comportamiento o agresividad
- miedos
- falta de concentración
- retrasos en el desarrollo
- hacer como que no ha pasado nada
- risas y lloros sin razón aparente
- rechazo a ir al colegio o fugas.

LOS PADRES PUEDEN APOYAR Y AYUDAR A SUS HIJOS:

- dándoles información y respuestas claras, honestas y fáciles de entender para su edad
- repitiéndoles lo que ha pasado tantas veces como sea necesario
- asegurándoles que siempre habrá alguien que les cuide
- siendo conscientes de que los niños pueden aprender de esa situación
- ayudándoles a expresar sus sentimientos: hablando, llorando, pintando
- “proteger” a los niños no compartiendo con ellos el sufrimiento, o mintiéndoles, puede causarles problemas; aunque los padres intenten ocultarles la verdad, los niños se darán cuenta de que pasa algo
- Dándoles explicaciones simples como: “El perrito ha muerto. No le vamos a poder ver más y eso nos hace estar muy tristes”.

Pubertad y adolescencia

- La pubertad es el período en el que el cuerpo de los niños empieza a cambiar y a desarrollar características de un cuerpo de adulto. Puede empezar a los 9 -10 años o más tarde. En general, las chicas entran en la pubertad antes que los chicos.
- En esta etapa se producen muchos cambios corporales (aumento de la masa muscular, pechos en las chicas, crecimiento del vello corporal, aumento de órganos internos, desarrollo de los órganos sexuales, cambios de voz).



- Los chicos y chicas crecen muy rápido. Tienen muy poco tiempo para ajustarse a estos cambios, por lo que a veces no son conscientes de su tamaño y su fuerza. Necesitan comer más.
- A veces pueden sentirse avergonzados de los cambios que se producen en su cuerpo. Los padres tienen que prepararles para estos cambios y estar disponibles para hablar sobre cualquier cosa que les preocupe.

LA FAMILIA Y LOS AMIGOS

- Los adolescentes desarrollan nuevas formas de pensar acerca de la vida. Sus amigos son muy importantes y tienen más en cuenta lo que hacen y dicen los demás. Pueden cambiar su forma de vestir, de hablar y su comportamiento mientras están intentando definir quiénes son. Es frecuente que critiquen lo que sus padres dicen o piensan.
- Los padres pueden ayudar a sus hijos adolescentes:
 - transmitiéndoles una imagen positiva de sí mismos
 - empezando cada día de forma positiva
 - habiendo establecido con ellos una relación de confianza
 - ayudándoles a que se sientan bien consigo mismos
 - dándoles abrazos, besos, palmadas en la espalda o en el hombro, o cualquier otro tipo de manifestación física de afecto, aunque sea breve
 - manteniendo el sentido del humor, riéndose con ellos
 - escuchándoles con respeto y atención
 - invitando a sus amigos a casa
 - haciendo cosas juntos, como dar un paseo, cocinar, arreglar el jardín o dar una vuelta en coche
 - favoreciendo los momentos para hablar con calma.
- Algunos adolescentes tienen dificultades para hacer amigos.
- Los adolescentes tienden a juzgar a los demás y es frecuente que no toleren a los que son “diferentes”.
- Los padres deben ayudar a sus hijos a entender que no hay que preocuparse si no tienen muchos amigos. Puede que estén más a gusto con los adultos. Ya encontrarán amigos más adelante.

EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS

- Los cambios hormonales que se producen en la adolescencia pueden afectar a la situación emocional del adolescente. Los cambios de humor son frecuentes en esta etapa, y acostumbrarse a eso es costoso.
- Estrechamente relacionados con la inseguridad que atraviesan los adolescentes por estar transitando tierra de nadie (han abandonado el territorio conocido de “niños” y comienzan a explorar el de “adultos”) podremos observar estados de hipersensibilidad. Si lo que ocurre es que hay una desproporción entre las metas que se persiguen y los recursos y experiencias necesarias para lograrlas pueden aparecer sentimientos de desmoralización y de fracaso.
- Característicos de esta etapa son la ya mencionada inseguridad y una actitud que les sirve a los jóvenes para contrarrestarla a través de la autoafirmación que hace que, a veces, lleven la contraria a los padres en forma sistemática: la rebeldía. Los adolescentes pueden estar permanentemente a la defensiva, desafiando a la autoridad, sus creencias y sus convicciones. En algunos casos son extremadamente rígidos, de ahí que sus críticas puedan parecer demoledoras.
- Los adolescentes descubren su mundo interior y tienden a aislarse del mundo que les rodea, a recrear en ensoñaciones un mundo ideal propio al margen de la realidad, mundo interior que protegen encerrándose en sí mismos.
- Si bien se dedican con entusiasmo a lo que está dentro de sus intereses personales, no escatimando esfuerzo para ello, a los adolescentes le cuesta hacer las otras cosas de la vida ordinaria, lo que puede manifestarse en deterioro de su rendimiento escolar y en la evitación de colaborar en las tareas hogareñas. Observaremos que tienden a lo inmediato y fácil y, con frecuencia, les falta perseverancia para terminar lo que comienzan. Es importante no recriminarles en forma constante esta actitud y acompañarlos física o emocionalmente para que consigan llegar a lograr sus objetivos.
- Los adolescentes toman conciencia de sí mismos como seres sexuados y pueden empezar a preocuparse porque se dan cuenta de que no alcanzan los modelos ideales que ven en televisión. Además, se ven bombardeados por información relacionada con los embarazos y temas relacionados con la sexualidad.
- Los adolescentes pueden sentirse contentos y deseosos de convertirse en adultos —empezar una carrera, tomar decisiones, ser independientes. Pero también pueden sentir ansiedad porque su infancia está terminando y la etapa en la que se encuentran puede estar llena de retos y conflictos.
- Muchos adolescentes quieren disfrutar de los privilegios de ser adulto. Una de las lecciones más difíciles que tienen que aprender en esta etapa es disfrutar de los privilegios mientras que a la vez se asumen responsabilidades.
- Los padres deben hablar con sus hijos acerca de las relaciones afectivas y sus decisiones respecto al sexo.
- La autoestima de los adolescentes puede ser muy frágil, así que intente no:
 - dar demasiada importancia a la apariencia física
 - comparar a su hijo con otros
 - reírse de sus cambios corporales.

LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS

- Los valores de los niños están ya formados a la edad de 11 o 12 años. Los padres y la familia tienen un papel muy importante en este proceso, pero también lo tienen los amigos. La mayoría de los adolescentes quieren formar parte de su grupo de iguales, y a veces sus valores y nuevas ideas no coinciden con las de sus padres.
- La mayoría de los conflictos entre los padres y los adolescentes se centran en cuestiones secundarias como la vestimenta y las actividades que hacen los adolescentes. Los padres deben saber que la opinión de los amigos es, para el adolescente, más importante que la de sus padres. Reduzca el conflicto respetando el derecho de su hijo a pensar de forma diferente. Enséñele a respetar todos los puntos de vista, incluidos los de sus padres.
- Los padres pueden ayudar a sus hijos:
 - recordándoles que están intentando ser independientes —asumiendo riesgos y probando los límites y su capacidad para tomar decisiones
 - dándoles la oportunidad de tomar sus propias decisiones y cometer errores
 - confiando en que aprenderán de la experiencia
 - dándoles sus opiniones de forma tranquila y moderada
 - hablándoles de sus preocupaciones de forma tranquila, centrándose en la conducta o situación que les preocupa, no en el adolescente.
- Es frecuente que los padres tengan miedo de que su hijo “esté con la gente equivocada” y pueda hacer alguna tontería o algo peligroso. Tenga paciencia, confíe en él, y háblele de sus preocupaciones.

TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN

- No es infrecuente que los adolescentes y preadolescentes tengan problemas con la comida.
- Algunos adolescentes comen demasiado; pueden sentirse aburridos, frustrados o deprimidos. Otros comen demasiado poco.
- Los adolescentes quieren tener una buena imagen. Las chicas en particular sienten que si tienen un cuerpo “perfecto”, si pierden peso y están delgadas, su vida será “perfecta”.
- Todos nos vemos afectados por la publicidad. Los adolescentes ven constantemente modelos delgadas, que les animan a seguir una u otra dieta. La mayoría de los adolescentes no tienen un cuerpo ideal y muchos de ellos se sienten realmente preocupados por no resultar atractivos y no tener éxito.
- Una pérdida temporal de apetito es normal si es consecuencia de una gripe o resfriado, un problema de estómago, o una enfermedad menor.
- Si la pérdida de apetito se prolonga más de dos o tres semanas, puede indicar que hay un problema. La anorexia nerviosa (dejar de comer) y la bulimia (comer en exceso y vomitar) son nueve veces más frecuentes en chicas que en chicos. Muchas veces los jóvenes con anorexia empiezan una dieta para perder peso y continúan aun cuando estén muy delgados. Los jóvenes con bulimia utilizan el vómito o los laxantes para controlar su ingesta de comida.
- Tanto la anorexia como la bulimia implican aspectos psicológicos y físicos complejos, y necesitan ser tratadas por profesionales.
- Las adolescentes con baja autoestima, poca confianza en sí mismas, perfeccionistas, y preocupadas por no tener novio, son las más propensas a intentar tener un cuerpo “perfecto”.
- Los adolescentes necesitan sentirse bien consigo mismos. Con apoyo y comprensión pueden aprender a aceptarse y gustarse tal como son.



Capítulo 5

Desarrollo evolutivo





EL PROCESO DE DESARROLLO INFANTIL

- El desarrollo se produce simultáneamente en diferentes áreas, pero no siempre con la misma rapidez o intensidad en todas ellas. Las áreas que comúnmente se distinguen son las siguientes:
 - Área física, incluyendo psicomotricidad, coordinación muscular gruesa, y coordinación muscular fina.
 - Lenguaje.
 - Área cognitiva.
 - Área psicosocial.
- El desarrollo se extiende a lo largo de una serie de etapas. Cada una de ellas está estrechamente relacionada con la edad cronológica. Es en las edades inferiores donde se producen cambios más rápidos (a menor edad, mayor frecuencia de cambios).
- Cada etapa evolutiva se caracteriza por tareas, experiencias y logros evolutivos en alguna de las áreas reseñadas o en todas ellas. Muchas de esas experiencias y logros pueden ser observados directamente, mientras que otros (fundamentalmente los relativos a desarrollo psicosocial) lo son indirectamente.
- La progresión exitosa de una etapa a la siguiente depende de que se hayan alcanzado satisfactoriamente las tareas, experiencias, y logros de las etapas previas. Problemas no resueltos en una etapa crean dificultades en la siguiente.
- La mayoría de los progresos evolutivos del niño dependen también, hasta cierto punto, de la calidad de su relación con otras personas, especialmente sus cuidadores principales (los padres). La existencia de problemas serios en la crianza infantil pueden afectar muy negativamente el progreso del niño no sólo en su desarrollo personal y social, sino también en el desarrollo del lenguaje y el rendimiento escolar posterior.
- Las características físicas y mentales del niño, las condiciones socio-demográficas y psicosociales de su entorno (estatus económico y cultural de su familia, por ejemplo), y la disponibilidad de un contexto que le proporcione estimulación y seguridad, son otros factores determinantes del éxito en su proceso evolutivo.
- La información que se presenta en las páginas siguientes sobre las edades y etapas evolutivas es sólo una guía. Cada niño se desarrolla física, emocional e intelectualmente a su propio ritmo. Conocer y comprender las características asociadas a una edad puede ser útil para los padres, pero, si el objetivo es garantizar el desarrollo y crecimiento infantil, es preciso permanecer sensibles y responder a los niños como individuos.

- Muchas conductas importantes a nivel evolutivo pueden ser observadas fácilmente en el hogar o en la escuela, y no requieren un protocolo estandarizado de evaluación. Pero cuando los padres sospechen de un posible retraso en algún área de desarrollo, es aconsejable que consulten con un especialista (pediatra, profesores, etc.).

Recuerde

- Cada niño se desarrolla física, emocional e intelectualmente a su propio ritmo. En general, los niños crecen y desarrollan sus potencialidades de una manera y en unos tiempos predecibles, pero el rango de lo “normal” es muy amplio. Si usted está preocupado por el desarrollo de su hijo, hable con un profesional (pediatra, profesor, etc.).
 - Las diferentes áreas de desarrollo están íntimamente relacionadas. El bienestar y el desarrollo integral del niño requieren atención a todas ellas.
-

LOS PRIMEROS DOCE MESES DE VIDA

TAREAS MAS IMPORTANTES

Durante los primeros doce meses de vida, el desarrollo del niño es muy rápido. Son multitud las competencias y patrones que va adquiriendo. El desarrollo físico (que es un reflejo de su desarrollo cognitivo) va desde el control de la cabeza hasta la movilidad y la adquisición de la posición bípeda. El niño va también tomando conciencia de todo cuanto le rodea (círculo familiar más próximo, objetos cotidianos, etc.). La primera tarea para el bebé es la construcción de un sentimiento de seguridad y confianza en otros seres humanos –sus padres y otros cuidadores.

0-6 meses

DESARROLLO FÍSICO

0-4 semanas

- Mantiene la cabeza erguida durante unos instantes mientras está tumbado boca abajo.
- Hace movimientos reflejos de succión.
- Sigue visualmente a un objeto (con limitaciones).
- Levanta la cabeza cuando se le mantiene erguido.

3-4 meses

- Boca abajo: Levanta las manos momentáneamente y se pone boca arriba girando sobre sí mismo.
- Al sentarle tirando de los brazos (desde la posición de tumbado boca arriba) levanta la cabeza, aunque con un ligero retraso en relación al resto del cuerpo.
- Agarra el sonajero.

5-6 meses

- Coge objetos.
- Examina objetos con las manos, ojos y boca.

DESARROLLO COGNITIVO/LENGUAJE

0-4 semanas

- Sonríe selectivamente a la voz de su madre.
- Reflejo de susto ante un ruido repentino.

3-6 meses

- Balbucea y emite arrullos, gritos y gorjeos (a los 3 meses).
- Anticipa la comida con vocalizaciones.
- Ríe.

DESARROLLO PSICOSOCIAL

0-4 semanas

- Sonríe selectivamente a la voz de su madre.
- Reflejo de susto ante un ruido repentino.

3-6 meses

- Balbucea y emite arrullos, gritos y gorjeos (a los 3 meses).
- Anticipa la comida con vocalizaciones.
- Ríe.

LOS PRIMEROS DOCE MESES DE VIDA

6-12 meses

DESARROLLO FÍSICO

Motricidad Gruesa

6-9 meses

- Inicia el gateo.
- Se sienta sin requerir ayuda.
- Comienza a dar los primeros pasos agarrándose a un mueble y, generalmente, andando de lado.

9-12 meses

- Andar a gatas, sobre manos y pies.
- Se mantiene sentado sin ayuda.
- Se mantiene erguido momentáneamente.
- Da los primeros pasos.

Motricidad fina

6-9 meses

- Pasa los objetos de una mano a otra.
- Golpea la cuchara contra otra superficie.
- Coge con los dedos comida de un plato.
- Agita una campanilla.

9-12 meses

- Agarra, muerde y mastica una galleta.
- Agarra una cuerda con los dedos pulgar e índice.
- Golpea dos cucharas entre sí.
- Empieza a usar el dedo índice para señalar y buscar cosas.

DESARROLLO COGNITIVO/Lenguaje

6-9 meses

- Sonríe y vocaliza a su propia imagen en el espejo.
- Dice "ma-ma", "pa-pa" (inespecífico).
- Sacude la cabeza para decir "no-no".
- Imita sonidos jugando.
- Responde a su nombre girando la cabeza, mirando a los ojos, y sonriendo.

9-12 meses

- Reconoce las voces de los adultos más cercanos.
- Responde a peticiones verbales, tales como hacer la señal de "adiós".
- Llama "mamá" y "papá" a sus padres.
- Repite cosas que le han hecho gracia.
- Juega al "cucú-tras".

DESARROLLO PSICOSOCIAL

6-9 meses

- Discrimina a los extraños -p.ej., frunce el entrecejo, mira fijamente, llora.
- Comienza la ansiedad de separación y el miedo a los extraños.
- Busca activamente la atención de los adultos: quiere que se le coja y se le tenga en brazos.
- Raramente se tumba excepto para dormir.
- Toca su propia imagen en el espejo.
- Mastica y muerde juguetes.
- Comienza a responder a su nombre.

9-12 meses

- Sociable con su familia, tímido con extraños.
- Comienza a mostrar sentido del humor.
- Comienza a ser consciente de las emociones de los demás.

DE 12 A 24 MESES

TAREAS MAS IMPORTANTES

El período entre los 12 y 24 meses se caracteriza por la adquisición por parte del niño de una serie de patrones y habilidades que le van a servir para comunicarse con su entorno. El niño busca su autonomía y comienza a participar de manera activa en el vestido, la alimentación, el aseo personal. Comienza a adquirir la conciencia necesaria para lograr el control de esfínteres. Al final de este período aparece el lenguaje oral.

12-18 meses

DESARROLLO FÍSICO

Motricidad gruesa

12-18 meses

- Anda solo.
- Se sienta y se levanta de nuevo.
- Se sube a los muebles.
- Se sube a las sillas sin ayuda.

Motricidad fina

12-18 meses

- Construye torres de 2 cubos.
- Hace garabatos espontáneamente o por imitación.
- Coge una taza.
- Mete una bolita en una botella.
- Pasa las páginas de un libro, 2-3 páginas a la vez.
- Sostiene la cuchara.

Auto-ayuda

12-15 meses

- Come solo con los dedos.
- Se quita el gorro, los calcetines, y los zapatos.
- Controla el babeo.

15-18 meses

- Mastica bien la mayoría de los alimentos.
- Abre puertas cerradas.
- Coge la taza y bebe derramando algo de su contenido.
- Imita las tareas domésticas.
- Trae un objeto familiar si se le pide.

DESARROLLO COGNITIVO/LENGUAJE

12-15 meses

- Chapurrea de manera expresiva.
- Se comunica por los gestos.
- Utiliza más la vocalización que los gritos para reclamar la atención.
- Entiende la palabra NO.
- Sacude la cabeza para indicar NO.
- Dice 2-3 "palabras" más que "ma-má" o "pa-pá".
- Mira al lugar apropiado cuando se le pregunta, p.ej., "¿Dónde está el libro?".

15-18 meses

- Vocaliza NO.
- Vocabulario de 10-15 "palabras".
- Uso fluido de la jerga.
- Señala y vocaliza para indicar necesidades.

DESARROLLO PSICOSOCIAL

12-15 meses

- Fuerte dependencia del cuidador principal, con una dificultad cada vez mayor para separarse de él/ella.
- Dificultad para tranquilizarse y relajarse para dormir.
- Quiere tener al cuidador cerca todo el tiempo.
- Da un juguete al adulto si se le pide.
- Muestra comprender el significado de "yo" y "mío".

15-18 meses

- Sigue instrucciones simples.
- Comienza a distinguir "tú" y "yo".
- Imita actividades de los adultos.
- Muestra interés por los extraños, pero con recelo.
- La disciplina fuerte no es útil.
- La persuasión verbal y las regañinas no son útiles.
- La autonomía se expresa como desafío.
- Juega solo o cerca de otros niños -juego solitario o paralelo.
- Reclama lo suyo con ímpetu.

DE 12 A 24 MESES

18-24
meses

DESARROLLO FÍSICO

Motricidad Gruesa

18-24 meses

- Corre con dificultad.
- Empuja y arrastra objetos grandes.
- Se lleva su osito de felpa mientras anda.
- Baja las escaleras apoyándose en el trasero o en el abdomen.
- Se sienta solo en una silla pequeña.

Motricidad fina

18-24 meses

- Construye torres de 4-6 cubos.
- Intenta doblar un papel por imitación.
- Puede mover rápidamente el pulgar.
- Mete correctamente aros en un palo.
- Pasa páginas una a una.
- Cambia las cadenas de televisión pulsando los mandos.

Auto-ayuda

18-24 meses

- Se viste y desviste solo.
- Puede indicar que sus pañales están sucios.
- Empuja a los demás a que le enseñen cosas.
- Pide comida y bebida con vocalizaciones y gestos.
- Usa la cuchara sin derramar apenas nada.
- Coloca algunos objetos en el lugar en el que deben estar.

DESARROLLO COGNITIVO/LENGUAJE

18-24 meses

- Señala los dibujos en los libros.
- Señala una parte del cuerpo si se le pide.
- Vocabulario de 20 palabras -en su mayor parte, sustantivos.
- Entiende tuyo vs. mío.
- Utiliza las palabras "yo" y "mío".
- Empieza a usar "tú".
- Disfruta con historias simples.
- Habla con frases de dos palabras -p.ej., "niño zumo".

DESARROLLO PSICOSOCIAL

18-24 meses

- Se mueve por la casa sin necesitar una supervisión constante.
- Predomina el juego paralelo.
- Las rabietas son habituales ante la frustración.
- Es consciente de la familia como un grupo.
- Disfruta representando un papel.
- Imita situaciones reales de la vida cuando está jugando.
- Reclama y defiende la propiedad de sus pertenencias.
- Empieza a llamarse a sí mismo por su nombre.
- Discrimina entre sustancias comestibles y no comestibles.

EL NIÑO DE DOS AÑOS

TAREAS MAS IMPORTANTES

Entre los 24 y 36 meses, el niño se mueve sin dificultad en su entorno físico, interactúa con los objetos y personas que forman parte de ese entorno, se comunica con ellas, e intenta valerse por sí mismo. El niño empieza a adquirir conceptos abstractos. Se produce un gran avance en el área motora, lingüística, de autonomía personal, y de relación social con el medio.

24-30
meses

DESARROLLO FÍSICO

Motricidad gruesa

24-30 meses

- Da saltos.
- Puede andar de puntillas (imitación).
- Da pasos hacia delante y hacia atrás, utilizando los dos pies en cada paso.
- Puede andar de espaldas.
- Corre precipitadamente.

Motricidad fina

24-30 meses

- Coge un lápiz con los dedos pulgar e índice.
- Puede cerrar y abrir una cremallera.
- Construye torres de 6-8 cubos.

Auto-ayuda

24-30 meses

- Aprende a usar los botones, cremalleras, y hebillas.
- Tira de los calcetines, y la ropa interior para desvestirse.
- Bebe de una taza sin derramar líquido.
- Ayuda a guardar las cosas.
- Avanza en el control de esfínteres.

DESARROLLO COGNITIVO/LENDAJE

24-30 meses

- A menudo se refiere a sí mismo por su nombre.
- Habla 50 o más palabras; tiene un vocabulario de 300 palabras.
- Utiliza frases y oraciones de 3-4 palabras.
- Entiende y pregunta por "otro".
- Señala cuatro partes del cuerpo.

DESARROLLO PSICOSOCIAL

24-30 meses

- Inicia sus propias actividades de juego.
- No le gustan los cambios en la rutina.
- No puede esperar o retrasar la gratificación.
- No comparte.
- Su identidad en cuanto a sexo y lugar en la familia se encuentra bien establecida.
- Observa a otros niños jugando y se une a ellos durante unos pocos minutos.

EL NIÑO DE DOS AÑOS

30-36 meses

DESARROLLO FÍSICO

Motricidad Gruesa

30-36 meses

- Sube las escaleras sin apoyo, alternando correctamente los pies.
- Aunque necesita poner los dos pies en cada escalón para bajar, no necesita apoyarse en nada.
- Se mantiene a la pata coja, sobre el pie dominante, durante un tiempo breve.

Motricidad fina

30-36 meses

- Pasa las hojas de un libro una a una.
- Construye torres de 6-8 cubos.
- Coge un lápiz con los dedos pulgar e índice.
- Puede subir y bajarse la cremallera.

Auto-ayuda

30-36 meses

- Avanza en el control de esfínteres.
- Puede vestirse él solo, aunque con supervisión.
- Come con cuchara y tenedor.
- Vierte cosas de un recipiente a otro.
- Consigue beber sin ayuda.
- Evita peligros simples.

DESARROLLO COGNITIVO/LENGUAJE

30-36 meses

- Pide usar el orinal o el WC.
- Utiliza el plural.
- Utiliza cada vez más los verbos.
- Comienza a usar adjetivos y preposiciones.
- Vocabulario de 900-1000 palabras a los 36 meses.
- Utiliza órdenes verbales.
- Da su nombre completo cuando se le pregunta.
- Pregunta "¿Qué es eso?".

DESARROLLO PSICOSOCIAL

30-36 meses

- Comienza actividades de juego asociativas.
- Se nombra o señala a sí mismo en fotografías.
- Participa en canciones infantiles.
- Le gusta que le elogien.
- Holgazanea.
- Destacan los miedos auditivos (ruidos).
- Muestra simpatía, compasión, modestia, y vergüenza.

EL NIÑO ENTRE 3-5 AÑOS

TAREAS MAS IMPORTANTES

Entre los 3 y 5 años, el niño adquiere habilidades para ser autónomo en casa, y comienza a establecer relaciones importantes con sus compañeros y otros adultos en la guardería o en la escuela. Este es un período de continuo crecimiento en la individuación y la independencia. La identificación y el apego con la familia es fuerte. Los niños de esta edad son egocéntricos, tendentes al pensamiento mágico, e implicados en cuestiones edípicas. La pérdida o la separación de los padres durante esta fase del desarrollo puede tener un efecto a largo plazo sobre la identidad personal o la persistencia del pensamiento mágico.

3 años

DESARROLLO FÍSICO

Motoricidad gruesa

- Corre velozmente.
- Se balancea sobre un pie (1-5 segundos).
- Coge pelotas grandes, con los brazos flexionados.
- Salta a la pata coja (3 veces).
- Da volteretas.
- A los 3 años y medio hay un período de descoordinación -se tropieza, se cae.

Motoricidad fina

- Copia círculos.
- Imita una cruz.
- Construye con juegos de construcción.
- Construye torres de 10 cubos.
- Dibuja espontáneamente.
- La lateralidad predominante puede cambiar.
- Imita cortar con tijeras.

DESARROLLO COGNITIVO/LINGÜAJE

Lenguaje receptivo

- Sigue dos órdenes no relacionadas.
- Tiene el concepto de "dos" o "tres".
- Identifica "igual/diferente" con dibujos.
- Responde a los límites y directrices verbales.
- Identifica dos o tres colores.
- Escucha atentamente cuentos cortos.
- Escoge objetos que son duros/blandos, pesados/ligeros, grandes/pequeños.

Lenguaje expresivo

- Conversa con oraciones.
- Su habla es completamente inteligible.
- Responde preguntas simples de sí/no.
- Repite los números hasta 5.
- Repite ritmos y canciones infantiles.
- Cuenta 2-3 cosas.
- Articula un 50-75% de las consonantes.
- Vocabulario de 1500 palabras (a los 4 años).
- Dice su edad con los dedos.

Cognitivo

- Utiliza las palabras para ordenar las percepciones y las experiencias.
- Entiende y diferencia el pasado y el presente.
- Gran curiosidad. Hace preguntas constantemente.
- Empareja colores (2 o 3).
- Completa un puzzle de 6 piezas.
- Puede responder correctamente a "¿Por qué tenemos estufas?", etc.
- Es capaz de contar un relato simple.

DESARROLLO PSICOSOCIAL

- Una característica destacada es su disponibilidad para aceptar lo que se le dice.
- Comienza a usar los turnos.
- Juega a juegos simples de grupo.
- Va al WC solo durante el día.
- Tendente a ser miedoso -p.ej., miedos visuales, a la pérdida de los padres, pesadillas.
- Utiliza el lenguaje para oponerse o resistirse a algo.
- Los adultos pueden negociar con el niño.
- Intenta agradar.
- Puede masturbarse abiertamente.
- Puede tener compañeros imaginarios de juego.
- Predomina el juego asociativo en grupo.
- Comparte si así se le indica.

EL NIÑO ENTRE 3-5 AÑOS

4 años

DESARROLLO FÍSICO	DESARROLLO COGNITIVO/LENGUAJE	DESARROLLO PSICOSOCIAL
Motricidad Gruesa • Corre sin dificultad, cambiando de velocidad. • Salta a la pata coja (4-9 veces). • Se balancea sobre un pie (8-10 segundos). • Comienza a botar la pelota con algo de control. Tira la pelota por lo alto. • Baja y sube escaleras alternando los pies utilizando la barandilla. Motricidad fina • Copia cruces y cuadrados. • Intenta cortar en línea recta. • La lateralidad dominante se encuentra establecida. • "Escribe" en una hoja al azar, sin pensar. • Puede intentar escribir su propio nombre. • Dibuja personas -los brazos y las piernas pueden salir directamente de la cabeza.	• Entiende lo que son conceptos contrarios. • Sigue órdenes de 3 etapas. • Escucha cuentos con ilusión. • Sigue instrucciones con preposiciones -sobre, bajo, en, tras. Lenguaje expresivo • Usa correctamente todas las partes de la frase. • Vocabulario de más de 2000 palabras. • Utiliza los nombres de los colores. • Define las palabras en función de su uso (coche, lápiz). • Pregunta mucho por qué, qué, y cómo. • Utiliza el 100% de las consonantes. • Corrige sus propios errores en la pronunciación de palabras nuevas. • Le gustan las palabras nuevas. • Disfruta del humor y se ríe de sí mismo. • Le gustan las canciones, nombres, etc. ridículos. • Usa cada vez más la imaginación. • Disfruta jugando a disfrazarse. • Tiene interés en los conceptos relacionados con el tiempo -ayer, hora, minuto, etc. • Identifica algunas aptitudes y capacidades. • Repite los números hasta 10. • Cuenta hasta 4 cosas. • Categoriza animales, comida, juguetes. • Empareja formas geométricas. • Identifica partes que faltan.	• Dogmático y dramático. • Disminuye su afán por aceptar/agradar. • Las cuestiones relativas al control son muy importantes en muchos niños. • Puede ser físicamente agresivo. • Autosuficiente en casa. • Pesadillas frecuentes. • Puede discutir, jactarse, y poner excusas. • Llama la atención hacia sus propios logros. • Tendencia a dominar y criticar a otros. • Raramente duerme la siesta. • Se separa fácilmente de su madre. • A menudo tiene un amigo "especial". • Prefiere sus iguales a los adultos. • Se lava la cara, se limpia los dientes, y se viste solo. • Usa el cuarto de baño sin ayuda.

EL NIÑO ENTRE 3-5 AÑOS

5 años

DESARROLLO FÍSICO

Motricidad Gruesa

- Puede balancearse sobre un pie indefinidamente.
- Salta sin dificultad.
- Usa patines de ruedas.
- Ando en bicicleta con ruedas adicionales.
- Se mantiene en equilibrio de puntillas.

Motricidad fina

- La lateralidad predominante está firmemente establecida.
- Colorea espacios.
- Puede cortar en línea recta.
- Copia círculos, cuadrados, y triángulos.
- No es hábil pegando con pegamento o cola.
- Hace un lazo con una cuerda después de que se le enseña.

DESARROLLO COGNITIVO/LENGUAJE

Lenguaje receptivo

- Escucha brevemente lo que dicen los demás.
- Entiende 6000 palabras.
- Categoriza las palabras.
- Imagina objetos por sus atributos y/o utiliza pistas, p.ej., que bota.
- Señala el principio y el final en una fila.

Lenguaje expresivo

- Vocabulario de más de 2500 palabras.
- Repite los días de la semana de memoria.
- Define palabras y pregunta por su significado.
- Representa historias.
- Es capaz de pensar en palabras que rimen entre sí después de haberle dado un ejemplo.

Cognitivo

- Diferencia el pasado, presente y futuro.
- Puede contar 6 objetos cuando se le pregunta "¿Cuántos?".
- Empieza a disfrutar de las historias de humor y de las payasadas.
- Sabe su dirección y su edad, y el nombre y edades de sus hermanos.
- Representa historias.
- Aprende los conceptos de "derecha" e "izquierda".
- Empareja 10-12 colores.
- Pronostica qué pasará luego.

Avances escolares

- Escribe su nombre y palabras sencillas.
- Su escritura es en general en letras mayúsculas -apariencia inmadura.
- Con frecuencia copia de izquierda a derecha.
- Las inversiones son habituales (b/d).
- Lee letras en secuencia.
- Reconoce su nombre.
- Reconoce algunos o todos los números en el reloj, el teléfono, o el calendario.
- Cuenta y señala hasta 13 objetos.
- Escribe del 1-10, aunque pobremente - muchos números al revés.
- Suma y resta usando 5 dedos.
- Es capaz de criticarse a sí mismo.

DESARROLLO PSICOSOCIAL

- Disfruta del juego cooperativo en grupo pequeño -a menudo ruidosamente.
- Escucha y participa en una actividad grupal de 20 minutos.
- Sabe cuándo van a suceder determinadas cosas.
- Acepta la ayuda y supervisión del adulto.
- Serio y con confianza en sí mismo.
- Le gusta finalizar las tareas.
- Quiere ayudar y agradar a los adultos.
- Disfruta con juegos deportivos de competición.
- Miedo a perder a sus padres, a los truenos, y a algunos animales.
- Más consciente de su cuerpo, quiere intimidad.
- Respeta a sus iguales y sus pertenencias.
- Pega menos, habla más.
- Es capaz de auto-criticarse, y de auto-alabarse.

EL NIÑO ENTRE 6-10 AÑOS

TAREAS MAS IMPORTANTES

En estos años, el niño llega a dominar el mundo exterior a su entorno familiar. El niño se implica en el aprendizaje escolar, la interacción social con iguales de su mismo sexo, y en el desarrollo de habilidades motoras. Hay una intensa necesidad en el niño de aprender más acerca de su historia y de incorporar este conocimiento en su creciente sentido de identidad personal.

6 Años

DESARROLLO FÍSICO	DESARROLLO COGNITIVO/LENGUAJE	DESARROLLO PSICOSOCIAL
Motricidad Gruesa • En constante movimiento, muy activo. • El movimiento es ágil y coordinado. • Se sostiene sobre un pie, con los ojos cerrados. • El sentido del equilibrio y del ritmo son buenos. • Bota una pelota controlándola bien. Motricidad fina • Se ata él mismo los zapatos. • Hace dibujos simples, reconocibles.	Lenguaje receptivo • Usa un diccionario con ilustraciones. • Conoce los nombres de las categorías. • Define y explica el significado de palabras. Lenguaje expresivo • Identifica las similitudes y diferencias entre objetos. • Identifica los sonidos de consonantes pronunciadas al inicio de las palabras. • Nombra las categorías. • Le gusta usar palabras largas. • El lenguaje se convierte progresivamente en simbólico. Desarrollo cognitivo • Nombra todos los colores. • Puede decir qué número sigue al 8. • Entiende cantidades mayores de 10. • Puede decir cuáles son las similitudes y diferencias entre fotografías. Avances escolares • Comienza a reconocer las palabras. • Empareja palabras. • Identifica palabras por su longitud o por la letra/sonido inicial. • Relee los libros muchas veces. • Escribe su nombre y apellido. • Se inventa la ortografía. • Coloca los dígitos al revés cuando tiene que escribir números comprendidos entre 13 y 19 (13/31). • Cuenta hasta 30 o más de memoria. • Hace algunas sumas y restas sencillas. • Utiliza medidas simples. • Nombra las diferentes monedas. • Su escritura es lenta y hecha con esfuerzo, mezclando letras mayúsculas y minúsculas.	• Escasa capacidad para modular los sentimientos. • Disfruta haciendo cosas para los demás. • Dificultades para tomar decisiones. • Holgazán en las tareas cotidianas, pero trabajará junto al adulto para terminarla. • Envidioso; muy competitivo. • Participa en juegos de mesa sencillos. • A menudo insiste en hacer lo que él quiere. • Fácilmente excitable e insensato. • Persistente con las actividades elegidas. • Se acuesta solo, pero disfruta si se le habla un rato antes de dormirse. • A menudo frustrado, puede tener rabietas. • Puede volver a chuparse el pulgar, hablar como un bebé, etc. • Elogiar las conductas positivas es más eficaz que centrarse en las negativas. • A menudo coge cosas pequeñas de otros y reclama que las ha encontrado. • Empieza a distinguir su izquierda y su derecha. • Entiende las diferencias de intervalos de tiempo, incluyendo las estaciones climatológicas.

EL NIÑO ENTRE 6-10 AÑOS

7 años

DESARROLLO FÍSICO

Motricidad Gruesa

- El nivel de actividad es variable – más tranquilo que a los seis años.
- Andar en bicicleta.
- Corre sin dificultad llevando una pelota de fútbol con los pies.

Motricidad fina

- Los músculos pequeños están bien desarrollados.
- La coordinación ojo-mano está bien desarrollada.
- Dibuja un triángulo con proporciones correctas.
- Copia diamantes verticales y horizontales.

DESARROLLO COGNITIVO/LENGUAJE

- Habla con fluidez.
- Usa palabras del argot y frases hechas.
- Entiende las relaciones causa-efecto.
- Enumera los días de la semana y los meses.
- Puede hablar retrospectivamente de sus propios sentimientos.
- A menudo parece no oír cuando está concentrado en su propia actividad.
- Capaz de resolver problemas concretos.
- Puede organizar y clasificar información.
- Aprende mejor en términos concretos.
- Interesado en los temas del azar y la justicia.
- Aparece un sentido interno del tiempo.

Avances escolares

- Aumenta la lectura de vocabulario.
- Aumenta la velocidad en la escritura.
- Los errores de inversión empiezan a ser auto-controlados (b/d).
- Aprende a resolver combinaciones de sumas y restas.
- Aprende a decir la hora.

DESARROLLO PSICOSOCIAL

- Independiente para hacer las tareas rutinarias.
- Aprende a evitar las distracciones y focalizarse en una tarea cada vez.
- Cuando se enfada se vuelve silencioso y hosco.
- Mejor control de su voz y su temperamento.
- Tiene expectativas altas para sí mismo; a menudo está decepcionado por cómo hace las cosas.
- Ansioso por agradar a los demás; sensible a los elogios y a la culpabilización.
- No ha aprendido a perder en el juego, hará trampas o terminará el juego bruscamente.
- Poco sentido del humor –a menudo piensa que los otros se están riendo de él.
- Considerado con los demás.
- Preocupado por lo correcto y lo incorrecto.

8 años

DESARROLLO FÍSICO

Motoricidad Gruesa

- El movimiento es rítmico.
- Accidentes frecuentes debidos a habilidades mal juzgadas, p.ej., un brazo roto.
- Coge el lápiz, el cepillo de dientes y otros utensilios con menos tensión.
- Disfruta ejercitando los músculos largos y los pequeños.

DESARROLLO COGNITIVO/LENGUAJE

- Se expresa y comunica con facilidad.
- Con frecuencia no se limita en lo que dice -p.ej., jactándose, exagerando, compartiendo información íntima.
- Le gusta usar palabras largas.

Lectura

- Disfrute variable con la lectura.
- Le gusta el humor en las historias.
- Interpreta nuevas palabras mediante el contexto y los sonidos.
- Capaz de parar y hablar acerca de lo que lee.
- Omite palabras y lee desordenadamente.
- Prefiere la lectura silenciosa.

Matemáticas

- Conoce las combinaciones de suma y resta -algunas de memoria.
- Aprende a sumar con llevadas.
- Aprende a restar con llevadas.
- Conoce un poco las bases de la multiplicación.
- Conoce los quebrados 1/2 y 1/4.
- Interesado en el dinero.

Escritura

- Puede escribir oraciones.
- Empieza la escritura cursiva.
- Pocos errores de inversión (b/d).
- Utiliza las mayúsculas y las minúsculas.
- Intenta escribir con esmero.

DESARROLLO PSICOSOCIAL

- Puede ser egoísta y exigir atención.
- Puede ser alegre.
- Muy curioso en relación a las actividades de los demás.
- Aprende a perder en los juegos.
- Sensible a las críticas, especialmente ante otros.
- Fuerte interés por su propio pasado -p.ej., historias, álbumes de fotos.
- Fuerte interés por su propio futuro -a menudo planifica ser famoso.
- Comienza a tener sentido del humor, p.ej., adivinanzas y chistes originales.
- Puede ser contestón e impaciente al hablar con los miembros de su familia.

EL NIÑO ENTRE 6-10 AÑOS

9 años

DESARROLLO FÍSICO

Motoricidad Gruesa

- Se interesa por los deportes de competición –los aspectos sociales de los juegos son muy importantes.
- Tendente a excederse en las actividades físicas.
- La postura en la que se sienta es a menudo desgarbada –inclinado sobre la mesa, la cabeza demasiado cerca de los papeles, etc.
- Trabaja resueltamente para mejorar sus capacidades físicas.
- Puede tener quejas somáticas –dolores de estómago, vértigos, dolores en las piernas, etc.

DESARROLLO COGNITIVO/LENGUAJE

- Año importante para lograr habilidad en la lectura, escritura, y matemáticas.
- Trabaja y juega mucho.
- A menudo habla de la reproducción con sus amigos.
- Asocia sucesos que le asustan durante el día con pesadillas de miedo.
- Disfruta de la escuela: quiere llegar al nivel óptimo, y puede relacionar sus miedos y sus fracasos más con el tema en cuestión que con el profesor.
- Puede describir sus métodos preferidos para aprender.
- Le gusta leer cosas reales e información –misterios y biografías.
- Disfruta llevando un diario y haciendo listas.
- Prefiere leer en silencio.
- Normalmente prefiere hacer las cuentas por escrito que mentalmente.
- Se preocupa por hacer las cosas bien en la escuela.

DESARROLLO PSICOSOCIAL

- Aparenta mayor estabilidad emocional.
- Experimenta extremos emocionales rápidos, breves.
- En general cooperativo, responsable, y formal.
- Capaz de concentrarse durante varias horas.
- Le gusta planificar de antemano.
- La influencia/presión de sus iguales cobra mayor importancia.
- Comienza a subordinar sus propios intereses al objetivo del grupo.
- Puede empezar a tener hobbies de colecciones.
- Aprende a perder en los juegos.
- Empieza a ser más cuidadoso con su habitación.
- Elige un miembro de su mismo sexo como amigo especial.
- Critica abiertamente al sexo opuesto.
- Toma decisiones fácilmente.
- Relativamente fácil de disciplinar.

EL NIÑO ENTRE 6-10 AÑOS

10 años

DESARROLLO FÍSICO

- Niños y niñas tienden a no diferenciarse en estatura y maduración sexual cuando cumplen los 10 años.
- Los cuerpos de las niñas experimentan un leve reblandecimiento y redondeamiento (a los 10 años y medio).
- Disminuyen las quejas somáticas.
- Mayor nerviosismo, más frecuente en las niñas que en los niños.
- Poca conciencia de fatiga.
- Se rechaza el baño con fuerza.
- Le gusta mucho el ejercicio físico al aire libre -p.ej., baloncesto, patinar, correr.

DESARROLLO COGNITIVO

- Puede participar en discusiones sobre problemas sociales y mundiales.
- El interés por la lectura varía mucho de niño en niño.
- Su humor es amplio, lento, y en general no es divertido para los adultos.
- Repite chistes "verdes/sucios" a sus padres, pero a menudo no los entiende.
- Interesado en su futura paternidad y en cómo tratará a sus hijos.
- Raramente interesado en llevar un diario.
- Sus deseos se refieren en general a posesiones materiales, salud y felicidad para sí mismo y para los demás, y a una mejora personal.
- Disfruta memorizando.
- En la escuela prefiere el trabajo oral al escrito.
- La duración de su interés es corta -necesita frecuentes cambios de actividad en la escuela.
- Disminuye su interés por las películas y la televisión.

DESARROLLO PSICOSOCIAL

- Parece relajado y despreocupado -se describe a sí mismo como "realmente feliz".
- Los chicos muestran la amistad con expresiones físicas -p.ej., golpes, empujones, luchas.
- Las chicas muestran la amistad con notas escritas, compartiendo chismes, y cogiéndose de la mano.
- Disfruta compartiendo secretos y hablando de misterios con sus amigos.
- Cree a los amigos por encima de los padres.
- No responde bien cuando se le elogia o se le reprende ante sus amigos.
- La cólera no es frecuente y se disipa con prontitud.
- Lloro poco, excepto por sentimientos de dolor.
- La relación con la madre tiende a ser sincera, de confianza, y físicamente afectuosa.
- La relación con el padre tiende a ser muy positiva, llena de adoración y admiración.

ADOLESCENCIA

TAREAS MAS IMPORTANTES

Las tareas de la adolescencia son similares para los chicos y para las chicas, aunque los chicos tienden a ir uno o dos años retrasados en relación a las chicas, especialmente en maduración física. Desarrollo asimétrico, p.ej., es habitual que el desarrollo cognitivo preceda al crecimiento físico.

Las tareas principales son: (1) Explorar la identidad y los roles personales, (2) Disminuir la dependencia hacia la familia y renovar el énfasis en la separación y la individuación, (3) Explorar las relaciones con iguales, (4) Explorar la sexualidad, y (5) Explorar maneras de sentirse competente, importante y hábil.

El desarrollo normal a menudo implica oscilaciones en el estado de ánimo, vacilación entre la dependencia y la independencia, auto-absorción, impulsividad, y conflictos con los adultos relacionados con el control.

Adolescencia temprana

(Inicio entre 11-13 años;
Final entre 13-15 años)

DESARROLLO FÍSICO

Chicas

- Aparece el vello púbico (pigmentado y rizado).
- Aparece nuevo vello por otras partes del cuerpo después del púbico.
- Se acelera la ganancia de estatura.
- Continúa el desarrollo del pecho.
- Los labios se ensanchan.
- Incremento en la grasa subcutánea.
- Menarquia (comienza la menstruación).

CHICOS

- Desarrollo físico prepuberal.
- Comienza el crecimiento de los testículos, el escroto, y el pene.
- Aparición de vello púbico suave.
- Ganancia de estatura consistente.

DESARROLLO COGNITIVO

- Comienza a moverse del pensamiento concreto al abstracto (el razonamiento se basa en hipótesis o proposiciones más que sólo en objetos o eventos concretos).
- Mayor interés en las ideas, valores, cuestiones sociales; a menudo tiene un entendimiento muy limitado de ello y es dogmático.
- Intenso interés en la música, la ropa, el pelo, la apariencia personal –especialmente habitual en las chicas.
- Aunque aumenta el conflicto con la familia, la mayoría de los adolescentes expresan actitudes que asignan un fuerte valor a la familia y al papel de los padres.

DESARROLLO PSICOSOCIAL

- Ansioso por ser aceptado por sus iguales.
- Preocupado por la identidad personal.
- Todavía dependiente de la familia, pero hay un aumento de las conductas dirigidas a probar los límites.
- Los conflictos con los iguales y con la familia son un medio de establecer la independencia.
- Egocéntrico.
- Humor áspero y oscilaciones en el comportamiento.
- Las chicas se preocupan mucho por su imagen corporal y por los cambios físicos.
- Interés mayor por los iguales y la cultura de los iguales.
- El cambio de amigos es habitual.
- Lo más común son las relaciones con el mismo sexo, aunque hay preocupación, ansiedad y experimentación con el sexo opuesto –especialmente en las chicas.
- Fuerte necesidad de obtener éxitos y de que sus habilidades sean reconocidas, aunque puede estar escondida tras una aparente indiferencia.

ADOLESCENCIA

Adolescencia media

(Inicio entre 13-15 años; Final entre 16-17 años)

DESARROLLO FÍSICO	DESARROLLO COGNITIVO	DESARROLLO PSICOSOCIAL
Chicas • El vello púbico está totalmente desarrollado. • Cantidad moderada de otro vello corporal. • Continúa el crecimiento del pecho. • La menstruación es estable. • Decelera el aumento en estatura. • Ovulación (fertilidad). • Crecimiento muscular moderado e incremento de las habilidades motoras. Chicos • Vello púbico pigmentado, rizado. • Aparece, después del púbico, vello nuevo por otras partes del cuerpo. • El pene, los testículos, y el escroto continúan creciendo. • Se acelera el crecimiento en estatura. • Hay emisiones de semen, pero estériles. • El tono de voz se hace más grave a medida que la laringe se ensancha. • Aparece pelo en el bigote.	• Cuando la inteligencia es normal, el pensamiento abstracto se ha desarrollado totalmente (en general a la edad de 15 años) y puede ser aplicado a más situaciones. • Ansiedad, distracciones importantes interfieren con el pensamiento abstracto. • Continúa el interés en las ideas, ideales, valores, cuestiones sociales.	• Independencia cada vez mayor de la familia; pone menos a prueba a sus padres. • Las chicas se encuentran algo más a gusto con su imagen corporal y sus cambios físicos. • Los chicos están muy preocupados por su imagen corporal y por los cambios físicos que experimentan al iniciarse la pubertad. • Aumenta la relación con el sexo opuesto; la relación con el mismo sexo sigue dominando. • Continúa la dependencia de las relaciones con iguales, así como la ansiedad respecto a éstas. • Puede experimentar con drogas. • Preocupado por el éxito, las experiencias, porque sus logros sean reconocidos. • Continúa el interés por la apariencia física, la música, y otros elementos de la cultura de los iguales.

ADOLESCENCIA

Adolescencia
final

(Inicio entre
15-16 años;
Final entre
17-18 años)

DESARROLLO FÍSICO

Chicas

- Desarrollo total del pecho y del vello corporal.
- Decelera la ganancia de estatura (cesa a los 16 años $\pm$ 13 meses).

Chicos

- Vello facial y corporal.
- El vello púbico y corporal se hace más tupido.
- La voz se hace más grave y profunda.
- Los testículos, el pene, y el escroto siguen creciendo.
- Emisiones de esperma (fertilidad).
- Deceleración gradual en la ganancia de estatura (cesa entre los 17-18 años).
- Crecimiento muscular y aumento de las habilidades motoras.

DESARROLLO COGNITIVO

- Cuando la inteligencia es normal, el pensamiento abstracto se encuentra bien establecido. Se aplica a situaciones actuales y futuras, y a cuestiones más amplias (p.ej., preocupaciones sociales, estudios académicos).

DESARROLLO PSICOSOCIAL

- Dado que el paso hacia la emancipación se muestra inminente (p.ej., finalización de estudios, obtención de recursos económicos propios), puede haber un aumento notable de las conductas de ansiedad y evitación.
- Progresivamente más preocupado e interesado en conseguir la independencia. En general no está preparado emocional o materialmente para la emancipación.
- Puede mantener relaciones más estables con iguales y adultos.
- La imagen corporal está relativamente bien establecida, en especial en las chicas.
- Visión más realista y estable acerca de sí mismo y los demás, de la naturaleza de los problemas, y con mayores habilidades en la resolución de problemas.
- Continúa la necesidad de obtener éxito y de que sus logros sean reconocidos.

POST-ADOLESCENCIA

Post-adolescencia

(Inicio entre 17-18 años; Final entre 20-21 años)

DESARROLLO FÍSICO

Chicas

- El útero se desarrolla completamente para la edad de 18-21 años.
- Se completan otros aspectos de la maduración física.

Chicos

- Desarrollo completo de las características sexuales primarias y secundarias; el desarrollo muscular y del vello puede continuar.

DESARROLLO COGNITIVO

- La capacidad para el pensamiento abstracto y las habilidades prácticas para la resolución de problemas se ponen a prueba cada vez con mayor intensidad con las exigencias asociadas a la emancipación y/o la educación universitaria.

DESARROLLO PSICOSOCIAL

- Se alcanza la emancipación parcial o total, aunque en general con dificultad.
- Disminuyen las preocupaciones por la autonomía, y aumentan las relativas a los recursos económicos (dinero, coche).
- Las relaciones con la familia son algo menos conflictivas. El conflicto existente tiende a girar en torno a cuestiones relacionadas con la emancipación.
- La atención se centra todavía en los iguales y en la identidad personal.

Fuentes:

Filip, J., Schene, P. y McDaniel, N. (eds.) (1991). Helping in Child Protective Services. A Casework Handbook. American Association for Protecting Children, Englewood, Colorado.
Fuentes, J., Sanchez, A. y Pérez, I. (1992). Programa de Estimulación Precoz. Documentos de Acción Social, 1. Consejería de Sanidad y Bienestar Social, Junta de Castilla y León.



Documentación y fuentes de información





DOCUMENTACIÓN UTILIZADA

- **National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect. Documentos varios.**
Departamento Estadounidense de Salud y Servicios Sociales.
<http://nccanch.acf.hhs.gov/pubs>
- **Intebi, I. y Osnajanski, N. (2003). Maltrato de niños, niñas y adolescentes. Detección e Intervención.**
ISPCAN-Familias del Nuevo Siglo. Argentina.
- **Manual de intervención en situaciones de Desamparo.**
Consejería de Sanidad y Bienestar Social, Junta de Castilla y León.

FUENTES DE INFORMACIÓN DE INTERÉS

- **Gobierno de Navarra**
 - **Dirección General de Bienestar Social y Secretaría Técnica:**
<http://www.cfnavarra.es/DGF>
 - **Dirección General de Enseñanzas Escolares y Profesionales. Asesoría de Convivencia:** <http://www.pnte.cfnavarra.es/convive>
- **Federación de Asociaciones para la Prevención del Maltrato Infantil (FAPMI)**
<http://www.fapmi.es>
- **National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect**
<http://nccanch.acf.hhs.gov>
- **Save the Children**
<http://www.savethechildren.es>
- **Unicef**
<http://www.unicef.es>
- **Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria**
<http://www.aepap.org>

