

QUEREMOS HIJOS FELICES

QUEREMOS HIJOS FELICES

Lo que nunca nos han enseñado

De 0 a 6 años

SILVIA ÁLAVA SORDO

EL FERNOS PINDO P...
EL QUE QUIC...
2008 0 6 11 50

AVIA ALVA SORDO

Dedicatoria:

A todos los niños que he tenido el placer de conocer a lo largo de estos años de experiencia profesional, que me han dado la oportunidad de ayudarles y aprender con ellos; y a sus padres por confiar en mí.

Muchas gracias por vuestra aportación.

Agradecimientos:

A mis profesores, a los de mi formación en el colegio, a los de mi etapa universitaria, a los de postgrado y a los que me están guiando ahora en el doctorado. Muchas gracias por trasmitirme vuestro conocimiento, por inculcarme el valor del esfuerzo, de la importancia del trabajo bien hecho y el rigor científico.

A Javier, Malú y Marga, porque sois unos editores estupendos y me habéis puesto en bandeja esta gran oportunidad.

A mis compañeros del Centro de Psicología Alava Reyes, porque es un honor formar parte de un equipo de profesionales tan preparados y formados como vosotros, sois un referente para mí.

A Natalio, por tu ayuda, tu paciencia y tus consejos. Sin ti este libro no sería lo mismo.

A Elena, por tus aportaciones, tus correcciones y tu amistad.

A Miguel, porque eres el motor del equipo.

A mis amigos y familiares, por vuestra paciencia y vuestros consejos.

A César y Cristina por ser ejemplo de buen hacer a la hora de criar hijos felices y por darme vuestro apoyo en todo momento.

A mis padres, por confiar en mí y ofrecerme la oportunidad de ir a Madrid a estudiar psicología con 17 años, y por ser modelo de cómo mantener una familia feliz.

Y especialmente a una gran profesional y mejor persona, que siempre me ha apoyado y que me ha enseñado gran parte de lo que sé desde el día que decidí que, como ella, yo también quería ser psicóloga, *María Jesús Álava Reyes*.

Gracias a todos.

Donación de los derechos de autor de este libro

Los niños necesitan figuras paternas que se ocupen no solo de sus necesidades básicas —darles de comer, cambiarles...— sino también que se preocupen de sus, no menos importantes, necesidades emocionales. Para su desarrollo, los niños precisan de adultos con los que establecer vínculos afectivos; tienen necesidad de amor, de cariño, de besos, de mimos y de brazos. Necesitan alguien que les quiera y que se ocupe de ellos.

Todos deberíamos nacer en el seno de una familia que nos quiera pero, lamentablemente, esto no siempre es así. Hay niños que no son deseados y que son abandonados en el momento de nacer e incluso antes porque, en algunos casos, las madres no se cuidan en el embarazo y no velan por la correcta salud del futuro bebé. También hay muchos niños procedentes de familias gravemente desestructuradas, que han sufrido pérdidas, que han experimentado la negligencia, el abandono o la insuficiencia en los cuidados parentales. Todos ellos están llenos de miedos y de inseguridad.

Por desgracia, esta situación también ocurre en España. No hay que irse muy lejos, ni a países menos desarrollados, para encontrarse esta realidad. Por eso, asociaciones como **Nuevo Futuro** se preocupan de que estos niños estén atendidos. Los Hogares de Nuevo Futuro constituyen el recurso ideal para realizar este tipo

de intervención por la forma en que se produce el contacto entre menores y profesionales, cálido, acogedor y familiar. Estamos convencidos de que la vida en familia es indispensable para que todo niño pueda desarrollarse como ser humano.

Por este motivo, los derechos de autor de este libro son donados en su integridad a la **Asociación Nuevo Futuro**. Me gustaría que esta aportación sirviera de ayuda y de reconocimiento a la impresionante labor que realizan y poder, con ello, ofrecer una pequeña contribución para que puedan resolver y tratar los problemas psicológicos, cognitivos y sociales que genera esa falta de apego que sufren los niños ante la ausencia de adultos de referencia en sus primeros meses y años de vida.

Índice

PRÓLOGO	19
---------------	----

SECCIÓN I: INTRODUCCIÓN

1. Cómo ser unos padres trabajadores y no morir en el intento	27
Errores a evitar para conseguirlo	30
2. ¿Culpable por no dedicarles más tiempo?	32
3. Educar en equipo y en la misma línea	37
Poli bueno-poli malo	37
Seis consejos para repartir «con cabeza» las parcelas correspondientes a la educación de los hijos, complementándose y actuando a la vez como un equipo	38
4. Ojo con el lenguaje con el que nos dirigimos a los niños ..	40
¿Cómo establecer una comunicación positiva con los hijos?	46
5. ¡Cuidado con lo que hacemos! Los niños aprenden por modelado	47
El caso de Sara	49
6. La importancia de las normas y de los límites	50
Estrategias para poner normas	53
7. La sobreprotección	54

SECCIÓN II:
DE CERO A DOS AÑOS DE EDAD

8. Antes de nacer	59
9. La base de un buen desarrollo: adquirir buenos hábitos	62
10. Los bebés y el sueño	63
Funciones del sueño	63
Cómo conseguir que el bebé adquiriera unos correctos hábitos de sueño	64
Cuánto tiempo necesitan dormir los niños	66
El caso de Rosa	67
11. Cuándo empezar con las pautas y normas con la comida ..	69
El caso de Carolina	72
12. Los hábitos de higiene. Cuándo quitar el pañal	74
13. Cómo favorecer su autonomía	76
Aprender a jugar solos	78
El caso de Juan	80
14. La vuelta al trabajo. Cómo llevarlo lo mejor posible	81
15. Y ahora... ¿con quién le dejamos? ¿en casa o en la escuela infantil?	85
Cuando se quedan con los abuelos	85
Cuando se opta por una cuidadora o niñera	86
Algunas pistas para llevar a cabo la selección de la canguro	87
Qué ventajas aporta cada opción	88
16. La cuidadora, una más en el equipo	90
17. ¿Cómo elegir los juguetes adecuados para los bebés?	92
Cuando empiezan a crecer	94
¿Qué hacemos con los juegos tecnológicos?	94
Jugar también es compartir	95
18. Cómo estimular la inteligencia de los bebés	97
Cómo evoluciona el pensamiento del niño	97
Juego para trabajar la psicomotricidad gruesa	98
Juegos para trabajar la psicomotricidad fina	98
19. La importancia de la inteligencia emocional desde bebés ..	101
Consejos para fomentar la inteligencia emocional de los bebés	102
20. Los «terribles» dos años	104

Qué hacer y no hacer ante una rabieta	104
¿Cómo proceder cuando pegan?	105
El caso de Ángel	107

SECCIÓN III:
DE TRES A CINCO AÑOS

21. Tres años: ¡Al colegio de los mayores!	111
Cinco consejos para que la etapa de adaptación sea mejor	113
El primer día de clase	113
Comemos en el comedor del colegio	114
¿Y si la comida no les gusta?	115
¿Y si no le da tiempo a comer en el horario establecido? ...	116
Pasos que hay que seguir si nuestro hijo va a acudir al comedor por primera vez	116
22. Los miedos en los niños	118
¿Cómo se adquieren los miedos?	119
¿Cómo reaccionar ante los miedos de los niños?	120
Cinco claves para enfrentarse al miedo	121
El caso de Mario	122
23. Los problemas de sueño en los niños	124
Efectos de no dormir correctamente	125
Las pesadillas y los terrores nocturnos	125
La siesta	127
El caso de Andrea	127
24. Cuando el problema es la comida	129
Y si un hijo come bien, y otro, mal	130
La televisión en las comidas	130
El caso de Ricardo	132
25. Los celos. ¿Por qué aparecen en los niños?	134
26. ¿Cómo podemos prevenir los celos ante el nacimiento de un hermano?	136
Más estrategias para evitar los celos entre hermanos	138
El caso de Lucía	139
27. Cuando desobedecen; problemas de conducta y rabieta ..	140
Cómo conseguir que los niños obedezcan	141

Niños «protestones»	142
El caso de Irene	143
28. El castigo: ¿Funciona?	145
Entonces, ¿no castigamos?	146
¿Cómo se aplica la extinción?	150
29. ¿Y cuando los que no obedecen o se portan mal son los hijos de los demás?	151
30. Las peleas entre hermanos: ¿cómo actuar?	153
Errores típicos que cometemos ante las peleas entre hermanos	154
Para que no se peleen	154
Pasos para evitar las peleas entre hermanos	155
¿Los castigamos cuando se pelean?	156
El caso de David y Sergio	156
31. Los juguetes. Cómo elegirlos en función de la edad del niño	158
Consejos para elegir un regalo para un niño	160
32. Niños que tienen de todo y se aburren	162
El caso de Sonia y Laura	163
33. Enseñemos a compartir	164
34. Cómo gestionar el tiempo libre del niño	167
Beneficios del juego al aire libre	167
35. La televisión y los dibujos	171
¿Durante cuánto tiempo les dejamos ver la televisión?	171
Los dibujos de ahora y los de antes	173
El <i>merchandising</i> de los dibujos	174
Los dibujos y la sociabilidad del niño	174
El caso de Carlos	176
36. ¿Queremos dormir el fin de semana!	177
¿Que sigan con la siesta?	178
37. La inteligencia en la etapa infantil. Cómo estimularla	180
Trabajar el eje de simetría	182
Claves para estimularles correctamente de dos a cinco años	182
38. La importancia de la inteligencia emocional en la etapa infantil	184

Estrategias para estimular la inteligencia emocional en estas edades	186
9. Cómo fomentar la paciencia de los niños	187
Consejos para fomentar la paciencia de los niños	190

SECCIÓN IV: EN FAMILIA

40. Los abuelos	195
Cómo deben actuar los abuelos	197
41. Cuando los padres se separan	199
Decálogo a seguir ante una separación	199
42. Nuevas modalidades de familia	203
Cuando papá o mamá tienen novio	203
Errores a evitar	203
¿Y si los niños rechazan a la pareja del padre o de la madre?	205
Cuando la nueva pareja de papá o de mamá también tiene hijos	206
Las familias monoparentales	207
Familias con padres o madres del mismo sexo	207

SECCIÓN V: EPÍLOGO

43. Educación en valores	211
¿Qué son los valores?	213
¿Qué valores hay que transmitir a los niños?	213
Bibliografía	221

PRÓLOGO

LOS HIJOS LLEGAN SIN UN MANUAL DE INSTRUCCIONES

Silvia Álava es una excepcional psicóloga y una de las mejores especialistas en psicología infantil. Cada año ve en su consulta a cientos de niños que presentan cuadros tan diferentes como con los problemas de conducta, dificultades de aprendizaje, trastornos por déficit de atención, hiperactividad, miedos, inseguridades, apatía, desmotivación, tiranía y manipulación hacia los adultos, trastorno límite de la personalidad... Se ha convertido en un referente, con un trabajo muy sólido que consigue desbloquear infinidad de casos que habían fracasado en tratamientos previos.

Además de la gran experiencia que atesora, gran parte de su éxito radica en su excelente preparación, en su capacidad de observación, en su rigor científico, en su sensibilidad, en sus conocimientos profundos y en su entrega sin límites a la profesión. Diariamente, atiende a padres muy preocupados por la evolución de sus hijos, progenitores llenos de dudas y temores ante los conflictos o las dificultades que presentan sus vástagos, y a niños a veces muy perdidos, inseguros, confundidos, preocupados e insatisfechos, que necesitan de alguien que les ayude, que les infunda seguridad y les enseñe a quererse y valorarse.

Silvia ha nacido para ejercer la psicología. Podría haber ejercido otras profesiones, y lo habría hecho muy bien, pero posee un perfil y una sensibilidad que le permiten conectar desde el princi-

pio con los padres preocupados, y con los niños problemáticos, conflictivos, tristes o infelices.

Nuestra autora, después de muchos años de trabajo, dirige en la actualidad el Área Infantil del Centro de Psicología Álava Reyes. Es, asimismo, experta en logopedia por el Instituto de la Comunicación y el Lenguaje; ha conseguido la suficiencia investigadora dentro del programa de Psicología Clínica y de la Salud de la Universidad Autónoma de Madrid, colabora en diversos medios de comunicación y ha publicado numerosos artículos en revistas de psicología y pedagogía.

Silvia lleva años trabajando en este libro; años seleccionando aquellos casos que más podrían ayudar a los futuros lectores y que pudieran cubrir y dar respuesta al amplio abanico de dudas, interrogantes y preocupaciones que pueden tener muchos padres. La realidad que ve diariamente, y la que le gustaría ver, han hecho que el título del libro sea *Queremos hijos felices. Lo que nunca nos enseñaron*. Constantemente ha comprobado que en la sociedad en que vivimos la preparación académica es cada vez más alta y especializada, pero no existe una preparación específica para el trabajo más importante de nuestras vidas: ser padres.

Con frecuencia, cuando llegan a la consulta de psicología, los padres dicen, con cierta resignación e ironía: «¡Es que los niños no vienen con manual de instrucciones! No sabemos cómo actuar ante muchas situaciones; no sabemos si lo hacemos bien o mal», o «Lo hemos probado todo, pero nada funciona».

El objetivo de este libro es cubrir esa acuciante necesidad de formación e información que los padres experimentan; ayudarles poniendo –por fin– en sus manos un **manual de instrucciones** sobre cómo educar a sus hijos, sobre cómo actuar en el día a día, sobre cómo enfrentarse a los problemas que aparecen..., haciendo hincapié en un concepto clave, **el modelo** que todo padre y madre debe ser para sus hijos: **hay que ser ejemplo, porque los niños aprenden por modelado**.

En sus páginas se describen la tarea y las funciones del «coach o asesor familiar», y se muestra a los padres cómo enfocar y resol-

ver los problemas que presentan sus hijos en todos los aspectos que pueden darse. Igualmente se presenta, de una forma muy fácil de leer, cómo actuar en situaciones muy estresantes en la vida cotidiana, situaciones a veces límite que pueden incluso afectar a la interacción de los miembros de la pareja.

Pero este libro no se limita a ser un gran manual de psicología, también aborda, con valentía y determinación, todo lo que comporta una educación en valores; una educación que debe llevarse a efecto en esta difícil etapa que estamos viviendo, una etapa de cambio y transformación como nunca ha vivido la humanidad.

El profundo conocimiento que la autora tiene de la realidad hace que empiece abordando un tema tan candente como el sentimiento de culpa que experimentan hoy muchos padres, por ejemplo, cuando ambos progenitores trabajan y no disponen de todo el tiempo que desearían para estar con los hijos; sigue con otros temas como la importancia del trabajo en equipo; el uso del lenguaje que utilizamos con los niños; la necesidad de fijar una serie de pautas, límites, hábitos... que favorezcan la educación, la seguridad y el equilibrio emocional de los niños; la sobreprotección, como uno de los principales errores de la educación actual; la presión consumista que impone la sociedad y que afecta a los pequeños; el influjo de las nuevas tecnologías, las nuevas modalidades de familia...

En *Queremos hijos felices. Lo que nunca nos enseñaron*, Silvia Álava ha hecho un trabajo muy generoso y completo, donde ha abordado las grandes dudas y miedos que tienen muchos padres, y todo lo relacionado con el buen desarrollo de los niños: cómo trabajar los hábitos de sueño, comida, alimentación, higiene...; pero también los hábitos que van a favorecer su desarrollo intelectual, su inteligencia emocional y su preparación para la vida. Una preparación donde la felicidad es uno de los principales objetivos a conseguir y conquistar.

En cada capítulo, la autora desvela los secretos que mejorarán la calidad de vida de los padres y conseguirán la felicidad de sus hijos. Por ello, el texto recoge, en orden cronológico, las situacio-

nes a las que los progenitores se enfrentarán desde el nacimiento de su retoño hasta los seis años de edad, cuando pasan a educación primaria.

Este libro viene a llenar, sin duda, un hueco importante: qué necesitan saber los padres de hoy para que, desde la primera infancia, la educación de sus pequeños se desarrolle en las mejores condiciones posibles, teniendo en cuenta la escala de valores de cada familia, y con la valiosa ayuda que puede prestarnos la psicología actual.

Siento una enorme satisfacción y un profundo orgullo al redactar el prólogo de este libro. Se trata de una obra que será referencia indispensable para educadores y padres preocupados por la buena educación y la felicidad de sus retoños. En sus páginas encontraremos expuestos, de forma clara, sencilla y práctica, los consejos y las pautas que nos ayudarán a conseguir que la educación de los pequeños se lleve a efecto con éxito y en un clima placentero y gratificante tanto para los padres como para los niños.

Los múltiples casos que ilustran el libro harán su lectura muy fácil y amena, a la par que nos ofrecen las claves para abordar cualquier situación que puedan vivir los niños en su desarrollo.

Termino como empecé: Silvia Álava es una excepcional psicóloga y una maravillosa persona. Su sensibilidad, su experiencia, su gran generosidad y su dedicación sin límites han hecho que tengamos ante nosotros una obra sin igual. En este libro encontraremos los recursos y las reglas de oro que nos permitirán ver las soluciones a los problemas que puedan presentar los niños, las respuestas a los interrogantes que los adultos tenemos en nuestro día a día y, lo que no esperamos, también veremos los mapas de los caminos, senderos y veredas que nos acercarán a la felicidad que todos buscamos.

María Jesús Álava Reyes

Sección I: INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

El objetivo que se plantea en este libro es entender mejor a los niños, conocer los problemas típicos de la primera infancia y saber cómo resolverlos. En ocasiones, las situaciones no son tan complicadas como parecían en un principio y los padres pueden aprender otras fórmulas y estrategias para conseguirlo. No dejemos de utilizar el sentido común, que, como se suele decir, es el menos común de los sentidos; ni el sentido del humor, que en muchos casos nos ayudará a «desenquistar» las situaciones.

Con este libro buscamos mejorar la calidad de vida en el día a día de los padres, mediante un asesoramiento claro y concreto, fruto de nuestros años de experiencia en psicología infantil. Para ello hemos ido recogiendo en orden cronológico las situaciones con las que los padres se enfrentarán desde el nacimiento del niño hasta los seis años, cuando se finaliza la etapa infantil para pasar a educación primaria. En algunos capítulos hemos utilizado casos de experiencias reales de la clínica, que se han adaptado modificando los nombres de los niños, padres, hermanos e incluso en ocasiones se ha cambiado el género.

No hemos querido olvidar en este libro la importancia de educar a los hijos en valores. Actualmente se habla mucho de la crisis económica, financiera y menos de algo que es fundamental y que afecta a la educación de nuestros hijos: la crisis de valores.

Esto es algo que parece nuevo, pero que ya era descrito por los griegos clásicos, Sócrates, Platón y Aristóteles. Incluso antes de Sócrates, Platón y Aristóteles, en torno al 700 a.C., Hesíodo reflexionaba:

«No veo esperanza para el futuro de nuestra gente si dependen de la frívola juventud de hoy día, pues ciertamente todos los jóvenes son salvajes más allá de las palabras... Cuando yo era joven, nos enseñaban a ser discretos y respetar a los mayores, pero los jóvenes actuales son excesivamente ofensivos e impacientes a las restricciones».

Dada la importancia de este tema, hemos querido concluir el libro a modo de resumen, con esos valores para transmitir a los niños.

1. CÓMO SER UNOS PADRES TRABAJADORES Y NO MORIR EN EL INTENTO

La generación actual de padres se parece poco a la de sus progenitores. Los padres de hoy día lo tienen más difícil que los de hace treinta años, cuentan con menos tiempo para estar con los niños y, estos se ven sometidos a presiones que antes no existían, pero eso no implica que hoy los niños estén peor atendidos. No debemos generalizar y conviene saber que hay muchas variables individuales a considerar. Actualmente, los padres cuentan con un nivel de formación y de recursos superior al que a su vez tuvieron los de antaño, y muchas ganas de aprender y mejorar en esta importante faceta vital.

Hoy vivimos en un mundo de prisas, cargados de obligaciones, actividades extraescolares, compromisos sociales, tareas pendientes de casa, del trabajo... y esto no solo les ocurre a los adultos, sino que en cierta manera se trasmite a los niños. Con ambos progenitores trabajando y con el ritmo de vida que nos impone la sociedad, es necesario aprender a relajarse y evitar que las prisas generen estrés en los padres y en los hijos.

No olvidemos que los niños aprenden por **modelado**, es decir, copian a sus figuras de referencia, que principalmente son sus progenitores. Cuando los padres van con prisas, agobiados a todos los sitios, pueden llegar a transmitir ese agobio a los niños. Por mucha prisa que tenga el adulto, no vamos a poder reducir los tiempos de reacción de los niños que, por evolución natural, son superiores a los de los adultos. Planifiquemos el tiempo necesario en función de la edad del niño, no del tiempo que necesitaríamos nosotros. Por ejemplo, si queremos que por la mañana el niño se despierte, vaya al baño, desayune, se vista, se peine, se lave los dientes y coja la mochila para ir al colegio, no despertemos al niño veinte minutos antes de salir de casa, porque no le va a dar tiempo de hacer todo eso él solo: necesitará una hora si queremos que sea el niño quien se vista, quien desayune sin ayuda, quien se prepare solo para ir al colegio...

Los niños no cuentan con el suficiente desarrollo psicomotor ni cognitivo para gestionar su horario, ni tampoco con recursos para hacerlo.

Por tanto, y siguiendo con el ejemplo que hemos mencionado, será necesario acostar al niño antes por la noche para poder levantarlo con el tiempo suficiente para que consiga realizar él solo las rutinas de la mañana. Pero esto no solo ocurre con las tareas cotidianas; determinados aprendizajes llevan su tiempo y, por mucho que los adultos se empeñen, no van a poder reducirlo.

Son los adultos los que tienen que amoldar su horario al del niño y no al contrario.

Es difícil para unos padres trabajadores no transmitir los agobios y las prisas a los niños, pero se puede conseguir. Que el adulto tenga claro y sepa que lo importante es la calidad del tiempo que pasa con sus hijos, y no la cantidad, ayuda a que se sienta menos culpable, y se relaje. Si se dispone de poco tiempo, lo importante será asegurar su calidad y asignar prioridades en función de las necesidades de los hijos. Es fundamental pararse a escucharlos. Los niños necesitan poder contar sus vivencias y sus problemas a sus padres y percibirles como cercanos; y todo ello no tiene por qué estar reñido con el trabajo y los compromisos de estos. Los niños no necesitan que sus padres estén todo el día con ellos; también tienen que aprender a divertirse y a estar solos. No obstante, es importante dedicar tiempo para jugar con ellos, para enseñarles, para dibujar, pintar...; necesitan un adulto que les estimule, que les guíe y que comparta sus juegos. No basta con estar al lado contemplando al niño.

Por causa de las prisas, no se debe caer en la sobreprotección, o en que sea el adulto quien haga las cosas a los niños. Por ejemplo,

muchos padres prefieren vestir a los niños para no llegar tarde al colegio, en lugar de esperar pacientemente a que ellos lo hagan solos. Esto es un error, ya que el pequeño tiene que aprender a vestirse, a lavarse, a comer y hacerlo él solo. Es fundamental que aprendan a valerse por sí mismos. En el trabajo diario en el Centro de Psicología, los padres nos trasladan numerosas dudas sobre este tema. No saben identificar cuándo están cayendo en la sobreprotección de sus pequeños, por eso le dedicaremos un capítulo de forma monográfica en el libro¹.

Cuando los padres hacen continuamente las tareas de los niños no están favoreciendo su correcto desarrollo ni su autonomía; por ello, es necesario dedicar tiempo al aprendizaje del niño.

Sabemos que lo importante es la calidad del tiempo que pasamos con los hijos, pero es aconsejable cumplir con una mínima cantidad. Por eso aconsejamos reservar momentos para estar con ellos y darles prioridad absoluta. En este rato reservado para los pequeños no es conveniente estar haciendo otra tarea, como contestar correos, atender llamadas, programar la agenda, realizar labores del hogar...

El mensaje que se debe transmitir al niño es: «Este es nuestro espacio; para mí en estos momentos no hay nada más importante que estar contigo, que tú me cuentes qué tal estás, qué cosas te han pasado..., solo estoy para ti».

Un buen momento para hablar con ellos, en el que los niños se relajan y pueden compartir sus vivencias, contar las cosas que han hecho durante el día, sus problemas, puede ser justo un poco antes de irse a la cama. Conviene que reservemos diez, quince minutos para charlar con ellos. Lo más importante para hacer

¹ Véase el capítulo 7: «La sobreprotección».

felices a nuestros hijos, con el poco tiempo del que se dispone hoy, es que les dediquemos un rato al día, pero siempre mostrándonos cercanos e interesados por sus cosas, guiándoles, aconsejándoles motivándoles.

Por las tardes los horarios suelen ir muy ajustados: baño, cena, hora de irse a la cama. Una opción que seguro que ayuda es llegar a un acuerdo con los niños que consistirá en que ellos obedecerán a la primera y el tiempo que antes se perdía en insistir y en mandar las cosas varias veces, en conseguir que se ducharan, que cenaran... ahora se utilizará en jugar un rato antes de irse a la cama, o en leer un cuento o en un momento para realizar confidencias.

Es verdad que, en ocasiones, por cuestiones ajenas a la voluntad del adulto, es difícil reducir las obligaciones laborales u otro tipo de compromisos de los padres, pero siempre se pueden hacer cosas para mejorar. Pensemos en qué empleamos el tiempo, tanto los padres como los niños; puede que sea más conveniente ver menos la televisión por la tarde, utilizar menos el ordenador y la tableta, acostarse antes y poder despertar al pequeño con tiempo para que aprenda a adquirir los correctos hábitos de higiene y de autocuidado por las mañanas.

Lo importante es la calidad del tiempo que se pasa con el niño, no la cantidad, pero sí que hay que cumplir una cantidad mínima.

Errores que hay que evitar para conseguirlo:

- * Meterles prisas y pretender que sigan el ritmo del adulto. Los niños necesitan su tiempo y los adultos deben respetarlo.
- * Que el niño se adapte al horario del adulto; es más cómodo y permite que los adultos sigan con su vida. Los padres

deben seguir el horario del niño y no al revés. A las nueve de la noche el niño tiene que estar en la cama no a las doce, como sus padres.

- * Hacerles las cosas, como por ejemplo, vestirles por la mañana para ganar tiempo. Los niños tienen que aprender a hacer las cosas solos. Se trata de favorecer su autonomía.
- * Sobreprotegerles para que no sufran por equivocarse, porque se frustren si no les salen las cosas bien. Tienen que aprender a desarrollar sus propios recursos y a tolerar la frustración.
- * Pensar que sus problemas son poco importantes y no prestarles la suficiente atención cuando nos los cuentan o escucharles a la vez que se está en el ordenador, con el teléfono, la tableta o la televisión. El niño merece tener momentos de atención plena, en los que sepa que él es lo más importante para sus padres.

2. ¿CULPABLE POR NO DEDICARLES MÁS TIEMPO?

Raros son los padres a los que, de vez en cuando, no les asalta el sentimiento de culpa:

- * Por dedicar a los hijos menos tiempo del que les gustaría.
- * Por no dar abasto con las mil y una tareas pendientes.
- * Por perder la paciencia con los niños.

Aunque hay muchas diferencias individuales, esto les ocurre en mayor medida a las mujeres, quienes lo expresan mucho más que los hombres y sienten mucho más la presión que les impone la sociedad al considerarlas como las principales educadoras.

Todos sabemos que la maternidad y la paternidad son unas experiencias maravillosas, pero eso no quiere decir que sea fácil vivirlas. Nos preparamos duramente a fin de estar bien capacitados para nuestros trabajos, con años de colegio, instituto, universidad y másteres si es necesario. Pero no dedicamos la misma cantidad de tiempo a formarnos como padres.

Por otra parte, el bebé no trae un libro de instrucciones bajo el brazo. Se trata de una tarea difícil en la que una «personita» completamente indefensa y vulnerable depende absolutamente de sus padres. Y esto es un añadido a las obligaciones que ya se habían adquirido antes del nacimiento del bebé. Por ser padres no podemos desatender los compromisos previos ya establecidos. Todos estos factores pueden hacer que los padres sean más vulnerables, y pueden provocar un sentimiento de culpabilidad por no llegar a todo.

Hay gente que piensa que el sentimiento de culpa es sano porque puede hacernos reaccionar y mejorar en aspectos de nuestra vida o de nosotros mismos. Es cierto que cuando hemos hecho algo mal es muy común que se genere este sentimiento de culpabilidad, que nos puede ayudar a percatarnos de que tenemos que cambiar nuestra conducta. Eso sí, una vez que aparece, parémonos, reflexionemos sobre la situación → ¿Qué ha ocurrido?, ¿por

qué he reaccionado de esta manera?, ¿dónde está mi error?»— y elaboremos una estrategia diferente para que la próxima vez no volvamos a equivocarnos.

Y una vez hecho esto, no le dediquemos ni un minuto más a esos pensamientos que sustentan el sentimiento de culpa. Hay que aprender a perdonarse. Un sentimiento de culpa exacerbado genera malestar y quita energías para reaccionar ante las diversas situaciones de nuestra vida. Cada persona vivirá las señales de este sentimiento de forma diferente. No obstante, las más comunes pueden ir desde:

- * la repetición de forma obsesiva de la idea de culpabilidad —«Por qué hice esto», «no tenía que haberlo hecho/dicho», «lo hice mal»—,
- * hasta manifestaciones fisiológicas, como un nudo en el estómago, opresión en el pecho, ganas de llorar...

Hay que aprender a perdonarse. Las personas que son capaces de perdonar tanto a los demás como a sí mismas son más felices y son capaces de transmitir esta enseñanza a sus hijos.

Es importante aprender a manejar la culpa para que nos permita aprender de nuestros errores y perdonarnos. Una vez que hemos reflexionado sobre el error y que hemos elaborado una nueva estrategia de actuación para futuras situaciones, el sentimiento de culpa debe desaparecer, manteniéndolo lo único que conseguiremos será encontrarnos mal, sufrir inútilmente y perder fuerzas y energías para solventar el fallo que cometimos.

Si ya advertimos nuestro error y hemos hecho lo posible por subsanarlo, la culpa solo nos va a generar malestar y es una mala compañera de viaje: «Deja de pensar en el tropezón, y coge fuerzas para levantarte».

Muchos padres llegan tarde de la oficina y no pueden dedicar a sus hijos todo el tiempo que les gustaría; creen que se están

perdiendo muchas cosas. Esto les genera un fuerte sentimiento de culpa que conviene trabajar. Es verdad que muchas veces no disponen de todo el tiempo que les gustaría para pasarlo con sus hijos, pero recordemos lo que decíamos en el capítulo anterior: lo que sí dependerá de nosotros es la calidad del tiempo que pasamos con los pequeños. Al llegar a casa, todavía quedan muchas rutinas para realizar con el niño (deberes, baño, cenar, lavarse los dientes, contar un cuento, irse a la cama...).

Siempre es posible enfrentarse a ellas de una forma positiva y sacar lo mejor de uno mismo para ese rato que compartimos. Lo importante es centrarnos en las cosas con las que disfrutamos, impidiendo que «gane» el sentimiento de malestar por lo que nos perdemos. Se puede aprovechar también el fin de semana: con una buena planificación, dispondremos de tiempo para hacer un montón de cosas que disfrutaremos y recordaremos toda la vida.

Céntrate en las cosas que sí que haces con tu hijo y no en las que no puedes hacer.

Otra de las situaciones que más culpa genera en los padres es que, en un momento dado, pierden la paciencia con los niños y les gritan. Luego se sienten mal y se lo reprochan a sí mismos durante cierto tiempo. Los niños pueden llegar a ser muy persistentes y, en ocasiones, un poco cabezotas; por eso, es normal que el adulto pueda llegar a perder la paciencia y gritarles, pero ¿qué conseguimos con ello? Sí, es verdad que el niño termina obedeciendo, pero a costa de que tanto padres como hijos se sientan mal, y con mucho desgaste emocional. De ahí que sea fundamental cambiar la estrategia.

- ✱ Es necesario utilizar la firmeza y la seguridad cuando se dé una orden para que los niños aprendan a obedecer de inmediato.

- ✱ No olvidemos que los primeros que tienen que cambiar son los padres evitando, por ejemplo, gritar.
- ✱ Entrenarse en utilizar la comunicación no verbal será de gran utilidad. Será una herramienta muy poderosa.
- ✱ Una mirada firme a tiempo ahorra muchos gritos.

Ya hemos comentado que es muy habitual que los padres generen un sentimiento de culpa porque no pueden estar todo el tiempo que les gustaría con sus hijos. Pero eso no exime de la responsabilidad de su educación. No es justificable decir a todo que sí para que el niño esté contento el poco tiempo que está con su padre o cargarle de juguetes para compensar su falta.

Es importante que, aunque se disponga de poco tiempo, los progenitores pongan normas y límites a los niños y que aprendan a decirles «no».

Uno de los problemas más habituales que observamos en la práctica diaria como psicólogos infantiles es la falta de normas y de límites que hay en muchos hogares, lo que en absoluto beneficia a los niños, dado que no les ayuda a situarse. Los niños necesitan unas normas y unos límites que favorezcan su correcto desarrollo emocional. Los problemas relacionados con la conducta ocupan casi el 40 % de los casos que se observan en la clínica infanto-juvenil, y el 49,8 % de entre los menores de doce años².

En muchas ocasiones nos encontramos con niños que se han convertido en unos expertos manipuladores. En estos casos un error muy típico es ceder para evitar males mayores pensando que esto pasará con el tiempo, porque así lo único que conseguimos es que el niño cada vez tenga menos autocontrol. Hay que decir que no y cuando hagan algo prohibido deben saber que habrá consecuencias. Para ello es clave que los padres asuman la impor-

² Estudio realizado en el Centro de Psicología Álava Reyes, sobre una muestra de 515 casos, y 9 psicólogos del área infanto-juvenil.

tancia de los límites y de las normas en los hijos, que sepan que son necesarios y que precisamente por ello tienen que saber decir «no» y, sobre todo, desterrar el miedo a que les dejen de querer. En muchas ocasiones los niños están probando, quieren saber hasta dónde pueden llegar y es entonces cuando los padres deben conocer como cortarles a tiempo.

Los adultos se tienen que mostrar firmes pero cariñosos, atentos y cercanos. El niño tiene que sentir que puede contar con su padre o su madre cuando los necesita, pero eso no implica que cedamos a sus caprichos o antojos. Se pueden negociar las normas que hay que seguir, pero nunca se debe dejar que sean ellos los que marquen los límites. Los padres deben mantenerse firmes y seguros respecto a las normas fijadas; de nada sirve desesperarse y transmitir inseguridad.

Otro de los problemas con que nos encontramos con mucha asiduidad en la práctica diaria es la sobreprotección. Muchos padres sobreprotegen a sus hijos, tratándolos como si fueran más pequeños y con eso no están favoreciendo su correcto desarrollo emocional ni su autonomía. Los chicos pueden sentir miedo por tenerlo todo demasiado fácil.

Los adultos deben permitirles que desarrollen sus propias estrategias, que resuelvan sus problemas y conflictos. Pero, a su vez, han de estar siempre presentes, en un segundo plano, para evaluar su forma de relacionarse con el mundo y encauzarles en todo momento para que sean tolerantes y respetuosos, para que sepan escuchar, compartir, aprender, observar y desarrollar el sentido común. Dada la importancia de este tema, también le hemos dedicado un capítulo completo³.

El sentimiento de culpabilidad no ayuda en absoluto, nos quita fuerzas y energías para afrontar el día a día y nos hace cometer más errores, como no poder límites a los niños, no decirles que no cuando es necesario o caer en la sobreprotección.

³ Véase el capítulo 7: «La sobreprotección».

3. EDUCAR EN EQUIPO Y EN LA MISMA LÍNEA

Cuando surge una situación en la que un progenitor da por hecho que resolver un problema o hacer algo determinado con el hijo es responsabilidad del otro y él o ella no ha asumido su parte, hay que efectuar un análisis para saber qué ha conducido a esa interpretación. Hay que pararse a observar qué es lo que hace cada uno de los adultos implicados.

Según nuestra experiencia, en la mayoría de los casos lo que se ha producido es un problema de comunicación. En las parejas se instaura una especie de norma que se basa en que «como siempre lo ha hecho él o ella» queda establecida como una especie de «ley universal», por la cual esa tarea en concreto la tiene que seguir haciendo el mismo progenitor durante el resto de su vida. Esto ocurre incluso con mayor frecuencia cuando las situaciones están relacionadas con los roles de la pareja; por ejemplo, la madre es la que elige y prepara la comida; es ella la que compra la ropa y decide qué se pondrán los hijos en cada una de las ocasiones; es la que lava y plancha la ropa...

Por ello, en pareja, y más aún cuando hay niños, es crucial cuidar la comunicación, buscar momentos para hablar, conversar... partir de la premisa de que no se debe dar nada por supuesto, y tener muy claro que la educación no se delega, que ambos progenitores son igual de responsables y que, por tanto, se trata de un trabajo en equipo, en el que el objetivo se establece en común.

La educación no se delega y ambos padres son responsables de la educación del niño. No se aceptarán excusas tales como «eso te tocaba a ti».

Poli bueno-poli malo:

Una de las reglas de oro de la educación es que los padres intentarán seguir la misma línea y no mostrarán conductas y actitu-

des contradictorias, especialmente delante de los niños. En educación, el escenario de «poli bueno-poli malo» no funciona; los niños necesitan que ambos adultos vayan al unísono marcando las reglas y los límites y que los hijos les vean seguros, que sepan que no pueden manipular a los padres diciendo que «papá me deja o mamá me lo daría». En tal situación, cuando no se muestra ni firmeza ni confianza, que es lo que los niños necesitan, estos enseguida aprenden qué cosas deben pedir a su madre y cuales a su padre, porque así tienen más probabilidades de conseguir su capricho.

Para facilitar que ambos padres sigan la pauta educativa, lo mejor es que las normas y los límites sean muy claros y estén establecidos de antemano para que, así, ambos progenitores mantengan idéntica línea y no tiendan a contradecirse.

Otra pauta que ayuda es que cuando el padre o la madre inicia la «negociación» con el niño, sea este quien la acabe. De esa forma no habrá contradicción posible y, ante todo, hay que utilizar el sentido común, que en educación es fundamental aunque muchas veces sea el sentido más olvidado.

Ses consejos para repartir «con cabeza» las parcelas correspondientes a la educación de los hijos, complementándose y actuando a la vez como un equipo:

1. Lo primero que es necesario tener en cuenta es la idea de equipo —«Somos un equipo»—, y eso implica trabajar en equipo; es decir, aunque las tareas estén repartidas, eso no significa que siempre las tenga que hacer la misma persona.
2. La flexibilidad será fundamental para que el equipo funcione. Se trata de conseguir entre los dos el objetivo marcado, no tanto de ver quién lo ha hecho (de apuntarse un tanto individual). Por eso, si en una determinada situación uno de los dos no puede hacerse cargo de la tarea o está

en peores condiciones para ello, el otro puede realizarla sin que suponga una pelea ni lo anote como un favor personal hacia su pareja.

3. Asignemos las tareas en función de los horarios. Por ejemplo, si el padre o la madre llega a casa del trabajo a las 20:30 h, lo más razonable será que el que esté en casa sea el que vaya bañando a los niños.
4. Las tareas también se pueden repartir en función de los gustos. No obstante, todo esto será negociable y es importante dejar establecido que en cualquier momento se pueden reasignar y volver a repartir.
5. No olvidemos que una parte fundamental será trabajar la autonomía del niño, por lo que hay que ir asignándole progresivamente una mayor responsabilidad en el seno del hogar. Por ejemplo, llevar el pañal a la basura cuando son pequeños; meter la ropa sucia en la lavadora o en el cesto según vayan creciendo; ayudar a poner la mesa, etc.
6. Los adultos no deben asumir las responsabilidades que les corresponden a los niños, como es el caso de los deberes. Una cosa es que los padres les ayuden y otra muy diferente es que se hagan los responsables de ellos.

4. OJO CON EL LENGUAJE CON EL QUE NOS DIRIGIMOS A LOS NIÑOS

Aunque todos sabemos que las palabras dañinas tienen un efecto negativo en los niños, y más si vienen pronunciadas por parte de sus padres, que son sus adultos de referencia y su principal fuente de seguridad, en algunas ocasiones se nos olvida y decimos a los niños cosas de las que luego nos arrepentimos. Los padres tienen que procurar aportar a sus hijos la mayor seguridad y autonomía posible, y con frases negativas se consigue justo todo lo contrario.

- * La autoestima y la seguridad del niño van muy relacionadas en un primer momento con las valoraciones que recibe del exterior.
- * Hasta que se desarrolla el lenguaje interior, la principal fuente de seguridad del niño son los mensajes de sus padres y demás adultos de su entorno.
- * Si los padres se dirigen a él con frases negativas, la seguridad y la autoestima del pequeño se pueden ver resentidas.

Hay que tener en cuenta que en ocasiones los niños se pueden poner muy pesados y agotar la paciencia de los padres, que pierden los nervios y les dicen cosas de las que luego se arrepienten. Esta es una de las razones por las que será más efectivo utilizar el lenguaje no verbal. En estos casos, intentar razonar con los niños no funciona; por mucho que intentemos hacerles reflexionar no lo conseguiremos. Por eso, ser muy contundentes con el gesto y con la mirada va a ser mucho más efectivo que entrar en la provocación del niño, los adultos pueden terminar diciendo cosas de las que luego seguro que se van a arrepentir, mientras que con una mirada reprobatoria a tiempo el niño entenderá perfectamente qué es lo que no tiene que hacer.

Utiliza el lenguaje no verbal. Una mirada a tiempo puede evitar muchos gritos.

Los estudios realizados por el investigador Albert Mehrabian⁴ sobre la transmisión de emociones concluyen que a la hora de transmitir emociones, el lenguaje verbal (las palabras), solo influye un 7 %, mientras que el lenguaje corporal lo hace un 55 %, y el paraverbal, (el tono de voz, las pausas...), un 38 %.

Si el niño está manifestando una clara llamada de atención, con amenazas por parte del adulto no se consigue nada y, además, se está reforzando su conducta. El niño percibe que con esa actitud obtiene la atención del adulto, que es lo que iba buscando. En estos casos, lo mejor es utilizar la **extinción**.

Consideramos **refuerzo** a cualquier consecuencia positiva y, será muy importante que no lo confundamos con el recurso a premios materiales; el mejor **refuerzo** para los niños puede salirnos muy barato: consiste en la atención de sus padres. Se trata de aprender a reforzarlos cuando estén mostrando las conductas que queremos instaurar; es decir, estar con ellos y reforzar y premiar a los pequeños mientras se portan bien y no prestarles atención cuando están realizando las conductas disruptivas o las llamadas de atención que queremos que desaparezcan. Esto es lo que se conoce como **extinción**.

Cómo utilizar de forma correcta el **refuerzo** y la **extinción** es un aspecto que trabajaremos a lo largo del libro.

Lo mejor, para evitar que se nos escapen ese tipo de frases negativas, es utilizar la **extinción**. Además, será más efectivo demostrarle al niño que mientras se esté portando así, que mientras no deje de llorar, de chillar o de patalear, no le haremos caso. De esta forma, entenderá que así no va a conseguir la atención de los padres y estos no entrarán en su provocación.

⁴ Albert Mehrabian, investigador y profesor emérito de la Universidad de los Ángeles, California (UCLA)

Intentando razonar con el niño en el momento de la rabieta lo único que conseguiremos es que la situación vaya a más. El niño percibirá que suscita atención y las posibilidades de que los adultos pierdan los nervios y griten o digan frases desafortunadas aumentan exponencialmente.

A continuación, mencionamos las principales frases con connotaciones negativas que suelen escuchar los niños, sobre todo en situaciones como las anteriormente comentadas, en las que sus padres pierden la paciencia, y que hacen que luego se sientan especialmente culpables.

«Eres malo».

Consecuencias: No cometamos el error de «etiquetar» a los niños, como si el ser malo fuese algo inherente a ellos y que no se puede cambiar; de esa forma solo conseguiremos que el niño se habitúe al adjetivo y que lo viva como «Yo soy así, y por tanto no lo voy a cambiar».

Alternativa: «Te estás portando mal, porque no estás obedeciendo, estás gritando». Se trata de centrarnos en lo que el pequeño está haciendo mal, sin caer en generalizaciones ni etiquetas.

«Eres un vago».

Consecuencias: de nuevo estamos etiquetando al niño como si ser vago fuera algo que va con su persona y que no va a poder cambiar.

Alternativa: El niño funcionará mejor si le decimos «Hoy has hecho el vago porque no te esforzaste todo lo que podías o porque no hiciste los deberes, porque no estudiaste, pero estoy seguro de que mañana sí que lo harás». Se trata de hacerle ver al niño qué conducta puede cambiar e, incluso, le indicamos cómo hacerlo.

«Eres muy torpe, todo lo haces mal» / «Eres tonto».

Consecuencias: Con frases de este tipo es muy probable que minemos la autoestima del niño.

Alternativa: «Esta actividad en concreto no se te da bien; vamos a trabajar juntos para que mejores» y, sobre todo, haced hincapié en las cosas positivas del niño, en lo que sí que se le da bien o en aquello en que destaca.

«No me das más que disgustos. ¡Con lo bien que estaba yo sin hijos!».

Esta frase, que vista en frío parece una barbaridad, a algunos adultos se les llega a escapar cuando los niños pasan por épocas extremadamente problemáticas.

Consecuencias: Nunca se le puede decir algo así a un niño; con ello se le está culpando de muchos de los problemas que tiene el adulto de los que el niño no es responsable, y, además, de esta forma no se le trasmite ni cariño, ni afecto, ni amor.

Alternativa: «Hoy estoy muy disgustado contigo por esto que has hecho». De nuevo, enfatizamos en el problema que ha ocurrido, y recalamos que es hoy en concreto cuando el padre está enfadado, pero nunca se debe entrar a poner en duda el amor hacia el hijo.

«Te vas a quedar solito».

Cuando los niños pegan a otros niños, o se pelean con ellos, esta es una frase habitual en los padres.

Consecuencias: Fomentamos el miedo en el niño.

Alternativa: Dependerá de la edad del niño, pero en cuanto sea un poco mayor (en torno a los cuatro años), podremos explicarle que con determinadas conductas, como pegar o pelearse, conseguirá que los otros niños no quieran jugar con él, pero no hay que exponérselo de forma tan rotunda y tajante.

«Ya no te quiero».

Consecuencias: De nuevo jugamos con el amor y con el cariño del niño, lo que puede hacer que se sienta solo e inseguro.

Alternativa: «Cuando te portas mal, nos ponemos tristes / no queremos estar contigo», pero nunca entraremos a cuestionar el amor hacia el hijo.

«No digas tonterías» / «No tengo tiempo para tus tonterías».

Consecuencias: Damos al niño un mensaje contradictorio: le decimos que no tenemos tiempo para sus tonterías, a la par que le estamos recriminando. Así, el niño se ve reforzado porque sí que está consiguiendo la atención de sus padres.

Alternativa: Cuando el niño hace el tonto se le deja de prestar atención y, además, se le explicita: «Cuando tú haces el tonto, yo no te hago caso».

«No pareces de esta familia».

Consecuencias: El niño puede sentirse rechazado.

Alternativa: «No me gusta que hagas esto». De nuevo, focalizando directamente la conducta que hay que extinguir, o aludiendo a las normas que tenemos en casa o en la familia.

«Cuando lleguemos a casa te vas a enterar» / «Cuando lo sepa tu padre o tu madre te vas a enterar».

Consecuencias: Con frases de este tipo, el niño puede percibir poca autoridad en la madre o en el padre, que tiene que recurrir a una segunda persona. Los niños necesitan que sus padres sean por sí mismos fuentes de autoridad para sentirse seguros.

Alternativa: Las consecuencias de la conducta tienen que ser inmediatas, y ya hemos señalado que lo que mejor funciona es la extinción —«Cuando te estás portando así yo no te hago caso»—, con las amenazas el niño sigue consiguiendo la atención del adulto.

«¡Aparta; estoy harta de que estés siempre pegado a mí!».

Hay niños a los que les cuesta mucho estar o jugar solos y piden continuamente que sus padres estén con ellos y les presten atención.

Consecuencias: El niño lo puede vivir como un rechazo, como una falta de cariño, lo que puede incrementar su inseguridad.

Alternativa: «Ahora mamá / papá está haciendo la comida (o lo que corresponda en ese momento) y hasta que termine tú tienes

que jugar solito. Cuando mamá / papá termine te irá a buscar y haremos algo juntos».

«Como suspendas, te llevo a un internado».

Consecuencias: No podemos amenazar con nada que no vayamos a cumplir, ya que perderemos nuestra credibilidad. Si realmente no vamos a llevarle a un internado no debemos pronunciar esa frase.

Alternativa: Los niños funcionan mejor con los estímulos positivos: «Seguro que te va a salir bien el examen, lo vas a aprobar»...

«Menos mal que tu hermano se porta bien (o hace tal cosa bien), porque tú...».

Consecuencias: Entrar en comparaciones entre hermanos es complicado; no es bueno compararlos, cada niño es diferente y, sobre todo, debemos evitar las etiquetas de «hermano bueno» vs. «hermano malo».

Alternativa: Haremos caso al hermano que se esté portando bien, que es el que tiene que salir reforzado, es decir, el que tiene que tener una mayor atención, sin entrar en comparaciones, dado que mientras criticamos al que se porta mal, es este el que está acaparando la atención del adulto.

«Si sigues portándote mal, vendrá el hombre del saco (o el coco) y te llevará».

Consecuencias: Provocamos un miedo irracional en los niños.

Alternativa: «No te vamos a hacer caso hasta que te portes bien».

«Deja de llorar como una niña. Los chicos no lloran».

Consecuencias: Además de entrar en juicios de tipo sexista, podemos hacer que el niño inhiba la expresión de sus sentimientos.

Alternativa: Tendremos que distinguir entre el llanto de llamada de atención, al que extinguiremos con frases como «No se lloriquea» (independientemente del sexo), de aquel que se desencadena cuando el niño tiene un problema. En este último caso, lo consolaremos y trataremos de ponernos en su lugar para ayudarle.

¿Cómo establecer una comunicación positiva con los hijos?

- * Utilicemos palabras que ellos entiendan.
- * Seamos claros, no ambiguos.
- * Seamos breves.
- * Asegurémonos de que nos están atendiendo cuando hablamos.
- * Mantengamos nuestra palabra, tanto en promesas como en advertencias.
- * Escuchémosles, prestémosles atención y no les interrumpos cuando hablan.

5. ¡CUIDADO CON LO QUE HACEMOS! LOS NIÑOS APRENDEN POR MODELADO

No debemos olvidar que la principal fuente de aprendizaje de un niño es el **modelado**. Los niños copian lo que ven, y sobre todo lo que ven en sus adultos de referencia, que principalmente son sus padres y sus hermanos mayores. Por eso es fundamental no caer en la trampa de exigir al niño que no manifieste una determinada conducta, si los padres sí que lo hacen, pensando que el niño va a entender que es una excepción y los mayores están exentos de dicha norma. Por ejemplo:

- * Si le decimos que no hay que gritar, los padres son los primeros que deben cumplir la norma y no gritar.
- * Si se le dice que no se debe pegar, por muy desesperados que estén los padres, tampoco ellos deben darle un cachete.
- * Si se le dice que no mienta, los adultos deben predicar con el ejemplo y no buscar excusas para sus mentiras de adultos.

Cuidado: los hijos copian lo que ven a sus padres. No exijamos justo lo contrario de lo que nosotros hacemos.

Es normal que el niño suelte frases del tipo: «Papá, ¿por qué has mentado?, nos has dicho que no se miente». Instaurar unas normas en la familia facilitará mucho la educación de los hijos; pero dichas normas han de cumplirlas todos los miembros, empezando por los mayores. Órdenes tan básicas como «no grites», o «no llores» cuando el niño monta una pataleta, pierden mucha efectividad si el adulto las emite gritando. El objetivo será permanecer con un tono de voz frío, pero sin mostrar alteración.

En el caso de niños más pequeños, preguntarán por qué los padres se han saltado la norma, porque no lo entienden. Si se ha fijado una pauta, ¿por qué para los mayores no vale? Según van creciendo, cada vez son más conscientes de las incoherencias edu-

cativas de sus padres, y ese «no entender», da lugar a un sentimiento de injusticia —«¿Por qué yo no puedo gritar y papá y mamá gritan constantemente?», «¿Por qué me dicen que eso no se hace si ellos lo hacen?...»— que, llegada la adolescencia, puede incluso desembocar en un acto de rebeldía: «Voy a comprobar lo injusto que es el hecho de que yo no pueda hacer esto pero mis padres sí». Se debe seguir teniendo cuidado, dado que en esta edad, aunque aparentemente los adolescentes no necesitan a sus padres, siguen precisando de su cariño y comprensión ya que a pesar de su aparente rechazo todavía dependen de ellos.

Con los adolescentes todo se vuelve más complicado. Cuando queremos instaurar en ellos conductas sanas, la dificultad aumenta si su modelo familiar actúa en sentido contrario. Por ejemplo, ¿con qué fuerza moral le explicamos que él no puede fumar si los padres lo hacen? Con esta actitud favorecemos la disonancia cognitiva que se crea en torno a estas conductas: «Sé que fumar o beber es malo, pero aún así lo hago, y muy perjudicial no debe ser, si además mis padres lo hacen».

Los niños tienen una gran capacidad de observación. Perciben perfectamente lo que sus padres hacen, cómo les educan, y detectan sus incoherencias educativas. Por ello, es necesario intentar que estas desaparezcan. En el caso de que los niños pillen a los padres en un renuncio —que seguro que alguna vez ocurrirá—, no se debe dar la vuelta a la situación con explicaciones que suelen ser más largas de lo deseado, y que muchas veces están por encima de su propio desarrollo cognitivo. Será mucho más efectivo aplicarse la misma consecuencia que se impone a los hijos.

Los niños se dan cuenta de las incoherencias educativas de sus padres y de que en muchas ocasiones lo que les dicen que hagan no es lo mismo que hacen sus padres.

El caso de Sara:

Sara es una niña de seis años de edad que viene a consulta porque sus padres están preocupados por las dificultades que tiene a la hora de relacionarse con otros niños y porque le cuesta mucho obedecer en casa. En una ocasión, Sara y sus padres se fueron a pasar el día al campo con familiares y amigos. Había un lago con patos. El padre contó una anécdota de su niñez, en la que sin querer, jugando con unos amigos a tirar piedras en un lago, mató a un pato y se organizó un lío impresionante con el Seprona de por medio. Todos los allí presentes se rieron mucho de la historia del padre de Sara. Al rato la niña se puso a tirar piedras a los patos y sus padres la regañaron porque eso no se podía hacer. La niña se cogió un gran disgusto.

¿Qué ocurrió? Sara estaba siendo consciente de la discrepancia educativa de su padres. En ese momento, ella solo quería reproducir la «hazaña» que había contado su padre, y generar la misma expectación y atención en los presentes, creía que esa era una forma de hacer amigos. En este caso, la rabieta de Sara estaba motivada por el sentimiento de injusticia y por el hecho de no comprender la situación que había ocurrido en ese momento.

«Dar ejemplo no es la principal manera de influir sobre los demás; es la única manera».

Albert Einstein

6. LA IMPORTANCIA DE LAS NORMAS Y DE LOS LÍMITES

Actualmente, los hijos poseen cada vez más y más cosas y no tienen que hacer ningún esfuerzo por conseguirlas, y no por ello podemos afirmar que son más felices. Además, en general, cuantas más cosas tienen los niños, más cosas quieren, por la progresión insaciable que supone «el tener» frente a la gran oferta que existe hoy día. Y llega un momento en el que los padres se ven incapaces de proporcionarles más satisfacción por la vía material. Se encuentran desorientados y superados porque ven que no disminuye el grado de exigencia en los hijos, sino que, al contrario, aumenta el nivel de inconformismo.

Los niños necesitan normas y límites y cuando no los tienen están muy perdidos, no saben qué es lo que tienen que hacer, qué es lo que se espera de ellos y tampoco saben qué camino deben elegir.

Los niños tienen que aprender a ganarse las cosas y no es necesario que trabajen o que asuman en casa tareas extras desproporcionadas para su edad, sino simplemente que cumplan las normas establecidas. Para facilitar la labor, las normas deben ser muy claras, muy concisas y adecuadas a la edad del niño.

Ejemplo de normas para niños de cuatro y cinco años:

- * No gritar.
- * No pegar.
- * Obedecer a la primera.

Cuando los niños no aprenden que las cosas hay que ganárselas, que tienen que cumplir las normas establecidas, que junto con nuestros derechos van nuestras obligaciones, y que si no las cum-

plimos no podremos disfrutar de los privilegios (como ver la televisión, disponer de ordenador, tableta, videojuegos...), se pueden convertir en jóvenes y adultos insatisfechos e infelices porque no han aprendido a valorar lo que tienen; todo lo consideran como un derecho, y cuando la sociedad les impone sus normas, pueden sentirse muy dolidos y frustrados.

Los padres son siempre los responsables de la educación de los hijos, y esto es algo que no se puede delegar. Los profesores u otros familiares podrán ayudar en ese proceso, pero nunca podremos delegar la responsabilidad en ellos.

La responsabilidad de la educación de los hijos es siempre de los padres.

Muchas veces, las largas jornadas laborales hacen que muchos padres se sientan culpables por pasar poco tiempo con sus hijos e intenten compensar esto dándoles todo lo que piden, sin darse cuenta de que les hacen un flaco favor. Los niños, además de valorar más las cosas cuando se las ganan, necesitan aprender el sentido del esfuerzo y de la responsabilidad, y necesitan aprender a tolerar la frustración. Educando en las normas, en los límites, conseguiremos que los hijos sean más autónomos, más seguros y, sobre todo, más felices.

Cuando los padres tienen una forma de actuar permisiva y una acción educativa muy blanda, no ayudan a los niños a interiorizar las normas y los límites, ni a aprender el sentido del esfuerzo o a asumir sus responsabilidades. Esa forma de educar no contribuye a formar individuos más seguros y más autónomos, aspectos que les van a resultar necesarios a lo largo de su vida.

Los padres son, ante todo, padres, no amigos ni colegas. Reflexionemos sobre la frase de Emilio Calatayud, juez de menores de Granada: «Si los padres nos hacemos amigos de nuestros hijos, se quedan huérfanos».

Los padres tienen que ser siempre los que marquen los límites. Determinadas cuestiones se pueden negociar, pero la norma y el límite deben estar muy claros; el niño debe conocerlos y también las consecuencias que experimentará cuando se los salte. Hay que mantenerse firmes y seguros al respecto. Con gritos, regañinas y broncas se transmite enfado, desesperación e inseguridad, justo lo contrario de lo que necesitan los hijos en esos momentos.

Los niños son muy perseverantes, casi siempre más que sus padres. Por eso nunca hay que ceder pensando que de esa forma la situación no va a ir a más, dado que va a suceder lo contrario: el niño entrará en una espiral de enfado y provocación, en la que cada vez su conducta se reforzará y se portará peor. En nuestra práctica diaria, observamos cómo el miedo a que la situación vaya a más prolonga y agrava los problemas. No actuando, no cortando a los hijos y cediendo, nunca se soluciona el problema. Por el contrario, se agrava. Los niños tendrán cada vez menos autocontrol.

- * No sobreprotejamos a los niños ni les hagamos las tareas para las que sí que están preparados.
- * Hay que dejarles que desarrollen sus propios recursos, que aprendan a generar estrategias, y que sepan resolver sus problemas y sus conflictos.
- * Los padres siempre estarán detrás alentándoles y dándoles fuerza y ánimo, pero no saliendo al quite en todas las situaciones.

Las normas y los límites no anularán la personalidad del niño, sino que le ayudarán a moldear su temperamento y conseguir el autocontrol necesario para vivir con éxito en la exigente sociedad de hoy día.

Estrategias para poner normas:

- * ¿Qué tiene que hacer tu hijo?
- * ¿Cómo hacerlo? Establece un límite de tiempo.
- * Establece consecuencias por hacerlo y por no hacerlo.

Las normas deben ser:

- * Muy concretas.
- * Pocas.
- * Ajustadas a la edad y a la personalidad del niño.

7. LA SOBREPOTECCIÓN

Hoy en día nos encontramos con muchos padres que cometen el error de sobreproteger a sus hijos. No les dejan hacer las cosas para las que sí que están preparados, lo que impide que adquieran autonomía y se anticipan de tal forma a la satisfacción de sus necesidades que no permiten que los niños se desarrollen correctamente. Les impiden desarrollar recursos y estrategias que les serán necesarias en el futuro. Satisfacer sus necesidades en exceso, no dejar que se frustren, que sufran, que se queden sin algo que les guste, que luchen por sus objetivos... será más perjudicial que beneficioso.

Los padres no van a poder mantener durante un tiempo indefinido la burbuja de protección en la que introducen a sus hijos, y cuando la burbuja estalle, se encontrarán con niños sin recursos, sin habilidades, más vulnerables, menos seguros y, probablemente, más infelices.

Recojo a modo de introducción del capítulo algunas pinceladas de la entrevista a Toni Nadal, entrenador y tío de Rafa Nadal, publicada el 12 de enero de 2014 en *El País Semanal*, para que reflexionéis sobre ellas.

«Si a un niño le enseñas el *drive*, también le puedes enseñar voluntad. La voluntad se educa». «Si tú vives de una manera desahogada sin preocupaciones ni demasiado esfuerzo, es más difícil educar... Si el niño es el centro de atención, si cuando tiene un problema se lo solucionas... tienes una realidad diferente». «Tu cabeza tiene que estar preparada para obedecer. Preparada para que cuando te digan que no tires la raqueta, no la tires. Preparada para que cuando te digan que si fallas no gesticules, pues no gesticules... Talento de saber obedecer, de tener la suficiente humildad, de escuchar a las personas que te están guiando... Hay que tener la inteligencia para entender eso, aunque no te guste lo que oyes, y obedecer».

Impidiendo que los niños se frustren porque se les dice que no a algo, como por ejemplo, «no puedes jugar ahora, apaga la

televisión, vístete solo, ...» lo único que conseguiremos es que no aprendan a tolerar las pequeñas frustraciones del día a día, que carezcan de la motivación y la autodisciplina suficientes para conseguir lo que quieren. Esperarán a que sea el adulto quien siempre les resuelva las situaciones y no desarrollarán sus propias estrategias. No aprenderán los recursos necesarios para desenvolverse con éxito en la vida.

Evitar la sobreprotección empieza desde pequeño. Dejemos que el niño explore, conozca; permitamos que se caiga, consolémosle cuando se haga daño y ayudémosle a levantarse para que pueda continuar aprendiendo.

Permitamos que el niño se enfrente a sus dificultades desde pequeño. Tiene que desarrollar las habilidades por sí mismo. Si quiere un juguete, que vaya él y lo busque, no se lo traigamos; si quiere algo que también quiere otro niño en el parque, u otro niño le quitó el juguete, que vaya él a pedirlo, no le resolvamos la situación.

- * Debemos fomentar que aprenda a pensar por sí mismo. Hay que preguntarle el porqué de las cosas, qué cree él...
- * Si no quiere enfrentarse a un nuevo aprendizaje, que vea que eso no es opcional, que aunque no le guste es algo que tendrá que hacer.
- * Que practique nuevos deportes o actividades que le supongan un cierto esfuerzo, constancia y rutina también le ayudará.
- * Que haga actividades con otros niños en las que los adultos no estén siempre encima.

Es importante no darles todo lo que pidan. En ocasiones hay padres que ni esperan a que los niños abran la boca. Les proporcionan todo lo que creen que les puede gustar o lo que les habría

gustado tener a ellos de pequeños. Los niños tienen que aprender el valor de las cosas, del esfuerzo y del dinero. Cuando quieren algo, tienen que ver que no se les da de inmediato, que se tienen que esforzar, que se lo tienen que ganar. En ocasiones habrá cosas que puede que por mucho que las quieran y las pidan, no las llegarán a tener porque a los padres no les parecen oportunas o porque no están pensadas para niños de su edad.

Otro aspecto que hay que considerar es que los niños tienen que tener con sus padres un vínculo que les aporte seguridad, estabilidad, pero un vínculo sano, no de absoluta dependencia. Fomentemos que desde pequeños generen vínculos positivos con otros familiares, abuelos, tíos, amigos cercanos, y que sean capaces de quedarse con ellos de vez en cuando. En la consulta vemos niños para los que es un drama estar un día separados de sus padres y que se pierden actividades escolares, como granjas-escuela, semanas culturales, viajes de estudio... ante la imposibilidad de dormir fuera de casa porque no se sienten seguros si sus padres no están con ellos.

Los niños cuyos padres tienen un modelo de educación que se basa en la sobreprotección desarrollan menos competencias emocionales, son más inseguros, tienen menos habilidades, es más probable que sean víctimas de acoso y a la larga son más infelices.

Sección II: DE CERO A DOS AÑOS DE EDAD

8. ANTES DE NACER

Ya está aquí, ya tienes al bebé en tus brazos, pero el camino no empieza el día del nacimiento: han transcurrido nueve meses en el vientre materno en los que se ha ido formando y creciendo una nueva vida. Son meses cargados de emociones, sentimientos y sorpresas para los padres.

Generalmente, la primera emoción que despierta un embarazo es la sorpresa, la segunda es la alegría y la tercera es el miedo.

Incluso aunque se trate de un embarazo planificada, no dejan de sorprendernos las rayitas positivas en el test de embarazo.

El miedo es otra de las emociones que suelen aparecer; miedo a que no salga bien, a que el niño no nazca sano, a no ser unos buenos padres... Es conveniente controlar esta emoción y, sobre todo, no permitir nunca que el miedo nos paralice. El miedo es incompatible con la alegría, la esperanza, la ilusión... por eso hay que centrarse en las ilusiones positivas que aportarán felicidad, estabilidad y fuerzas para formarnos como padres y como perso-

nas. Es normal sentir un poco de nerviosismo: una nueva vida se está formando, un ser que dependerá por completo de sus progenitores, pero estos se tienen que centrar en disfrutar del momento y prepararse para la llegada del bebé con la ilusión y las ganas que se merece.

Se trata de aprender a gestionar los pensamientos negativos y potenciar los positivos. Los pensamientos son siempre previos a las emociones y si profundizamos en el autoconocimiento, se consigue saber cuál es el pensamiento que causa los sentimientos negativos. Se trata de aprender a analizarlos y a controlarlos. De esta forma, seremos capaces de controlar nuestras emociones y potenciar los sentimientos positivos de alegría, de esperanza, de ilusión. Al trabajar con parejas que esperan un hijo nos encontramos con que, en muchos casos, la causa de su angustia es que imaginan escenarios muchísimo peores que la realidad y que, en la mayoría de los casos, ni siquiera llegan a ocurrir. Estos pensamientos les hacen sufrir inútilmente.

Estar informados y planificar los acontecimientos que van a ir surgiendo a lo largo del embarazo ayudará a los padres a coger confianza. En muchas ocasiones, el desconocimiento provoca inseguridad.

Una manera muy recomendable de quitarse esos miedos y ese nerviosismo es conocer de primera mano todo el proceso que queda por recorrer, tanto en la gestación como en los primeros meses de vida del hijo.

No olvidemos que durante el embarazo el cuerpo sufre una serie de cambios hormonales y físicos que preparan a la futura mamá y que pueden potenciar las emociones. Además, algunos embarazos no son muy cómodos por los malestares derivados, lo que puede conducir a que se potencien cambios en el estado de ánimo.

El vínculo afectivo madre-hijo se empieza a generar desde el primer momento en que la mujer sabe que está embarazada, pero es algo que se trabaja cada día. Durante la gestación, la madre se preparara física y psicológicamente para el que será uno de los trabajos más importantes: *ser madre*, pero el apego y el vínculo se trabajan cada día, incluso cuando los niños son mayores.

Qué poco cuesta a veces decirle a un hijo «te quiero» y cuántos beneficios puede aportar esa sencilla frase, tanto al niño como a la madre.

9. LA BASE DE UN BUEN DESARROLLO: ADQUIRIR BUENOS HÁBITOS

Es normal que en un primer momento las cosas no salgan como uno esperaba; por ejemplo, dar el pecho al bebé es más difícil de lo que se suponía; no dormir por las noches pasa factura; el bebé llora mucho y no hay forma de calmarle. Estas situaciones pueden derivar en que los padres se sientan culpables y crean que lo hacen todo mal.

Y es que criar a un bebé es difícil y requiere mucha paciencia. Cuando son muy pequeños, los niños necesitan constantemente del cuidado de sus padres. Son totalmente vulnerables y su único mecanismo de defensa y comunicación es el llanto; por eso lloran ante cualquier señal que les irrite. Los padres tienen que darse tiempo y verán como muy pronto ellos y el bebé empezarán a conocerse mejor y a compenetrarse y aprenderán a identificar con cada tipo de llanto, qué es lo que necesita el niño para poder dárselo. Cada día se irán sintiendo mejor según se vayan adaptando los unos al otro.

En todo este proceso, la adquisición correcta de los hábitos ayudará tanto al niño como a los padres y esto es algo que se puede hacer desde bien pequeños. No hay que esperar a que crezcan para trabajar en conseguir buenos hábitos de higiene, para que aprendan a comer solos, a dormir ellos solos... Se trata de favorecer su desarrollo y su correcta autonomía.

Los niños necesitan aprender a controlar sus necesidades fisiológicas básicas para sentirse seguros. Por ello, desde pequeños los padres deben potenciar este aprendizaje.

10. LOS BEBÉS Y EL SUEÑO

Es frecuente que muchos padres se preocupen y pregunten por el sueño de sus hijos. En ocasiones, muchas veces acuden a consulta porque a sus hijos les cuesta conciliar el sueño; no son capaces de dormirse solos, se despiertan por la noche y piden que sus padres vayan con ellos; tienen pesadillas; a media noche se «cuelan» en la cama de sus padres y amanecen con ellos, etc. Es importante controlar el sueño en el niño; no solo en cuanto a la cantidad de horas, sino también en lo que concierne a la calidad del mismo.

Funciones del sueño:

- * Fijar los conocimientos. En los niños esto es especialmente importante en la etapa escolar lo aprendido y estudiado se asienta durante el sueño. Por esto, muchas veces, si un niño tiene trastornos del sueño pueden surgir problemas de rendimiento escolar. En los adultos, aunque ya «no se estudie a diario», todos los días hay nuevas vivencias y nuevos aprendizajes que también han de fijarse durante el sueño. Es habitual que se reduzca el rendimiento en las épocas de insomnio o cuando se duerme peor.
- * Reducir los niveles de ansiedad. Cuando no dormimos bien tanto los niños como los adultos nos levantamos de peor humor, nos enfadamos con más facilidad... La falta de sueño dispara los niveles de ansiedad y de estrés. En los niños, provoca que bajen sus defensas, que estén más inquietos, que lloren con más facilidad, de manera que los adultos tienen que estar más pendientes de ellos, lo que, a largo plazo, puede hacer que el niño se vuelva más tímido e inseguro.
- * En los adultos, dormir correctamente será fundamental para la gestión del estrés. Uno de los principales síntomas

de la falta de sueño es, sin lugar a dudas, la irritabilidad. Estos síntomas se intensifican aún más cuando se trata de niños.

- * La hormona del crecimiento (GH) se segrega sobre todo durante las primeras horas después de haberse iniciado el sueño. En los niños con problemas de sueño la secreción de la GH se puede ver alterada y su crecimiento puede verse perjudicado.

Cuando se analizan las causas más frecuentes del trastorno del sueño infantil, encontramos que en la mayoría de los casos (en torno al 98 %) se debe a los malos hábitos establecidos. No son niños que padezcan una enfermedad, ni que tengan problemas psicológicos, sino que no les hemos dejado que aprendan a dormir solos. Si estamos con ellos hasta que se queden dormidos, es habitual que si se despiertan echen de menos al adulto y le llamen, y que no quieran quedarse solos hasta que se duerman. Este es un hábito que tienen que aprender y para el que están preparados desde antes de lo que nos imaginamos. Desde bien pequeños, debemos fijar los hábitos correctos para mantener la higiene del sueño en los bebés.

Cómo conseguir que el bebé adquiera unos correctos hábitos de sueño:

El ritmo biológico del recién nacido se repite cada tres o cuatro horas y a partir del tercer o cuarto mes de vida los bebés empiezan a experimentar cambios en su ritmo biológico para abandonar progresivamente estos ciclos de tres o cuatro horas y aproximarse al ritmo biológico del adulto (24 horas). Para que el bebé pueda ajustar ese reloj biológico, necesita unos estímulos externos, que serán precisamente los que los padres tendrán que aprender a manejar. Estos son:

- * Luz-oscuridad, ruido-silencio: Cuando los bebés duermen durante el día, no debemos hacer nada por mitigar el ruido de la habitación ni impedir que entre la luz solar; sin embargo, por la noche sí que se aconseja acostarlo en la cunita sin luz y sin ruidos y procurando que esté lo más cómodo posible, con el pañal cambiado, los gases expulsados... Esto será fundamental para que puedan distinguir entre sueño y vigilia.
- * Es esencial establecer una rutina, con horarios establecidos para la comida, el baño y la hora de irse a la cama. El baño antes de dormir ayudará a relajar al niño. Es conveniente darle un pequeño masaje después del baño, de esta forma, además de relajarse, se fomenta el contacto físico con el bebé.

Pero también es fundamental enseñar a los bebés desde pequeños a adquirir unos correctos hábitos de sueño; dejar que se duerman ellos solos en su cuna, para lo que pueden tener un muñeco o el chupete. Es útil cualquier objeto o acción que les ayude a asociar que ha llegado el momento de dormir; lo que no se debe hacer es que el adulto se quede cantándole o meciéndole hasta que concilie el sueño.

Debemos establecer una rutina y hacer todos los días lo mismo y, sobre todo, los adultos deben estar muy tranquilos para transmitirle seguridad y tranquilidad al pequeño.

Si estamos inseguros, nerviosos, o no confiamos en que el niño vaya a ser capaz de dormirse solo, transmitiremos todo esto al niño, quien, por supuesto, lo nota, se inquieta y eso le dificulta conciliar el sueño. Los adultos deben mostrarle seguridad; para que entienda que quedarse solo es normal y que no le va a pasar nada. Si nos vamos con dudas o con sentimiento de culpa por dejarlo solo, el pequeño se dará cuenta, se pondrá nervioso y le costará mucho más dormirse.

A partir del medio año de vida, los niños son capaces de dormirse solos, a oscuras en su cuarto; y dormir toda la noche de un tirón; lo que ocurre a menudo es que no les hemos dado la oportunidad de que aprendan a hacerlo. Si les enseñamos hábitos correctos, conseguiremos prevenir en gran parte los problemas de sueño infantil.

Lo ideal es sacar al niño de la habitación de los padres entre los cuatro y cinco meses de vida.

Si lo hacemos más tarde, los niños ya empiezan a extrañar y puede ocurrir que cuando se despierten a media noche se pongan nerviosos cuando se ven solos en la habitación.

Cuánto tiempo necesitan dormir los niños:

En función de su edad, varía la cantidad de horas que deben dormir. Así:

- * Los recién nacidos suelen dormir 16 o 17 horas diarias repartidas en periodos que pueden variar de 2 a 6 horas.
- * A partir del tercer mes podemos ayudarles para ir adoptando el ciclo sueño-vigilia, durmiendo tres o cuatro siestas durante el día, y el sueño nocturno ya es más largo, entre 5 y 9 horas (15 horas en total).
- * A los seis o siete meses un bebé duerme 10 o 12 horas de sueño nocturno y dos siestas, una por la mañana y otra por la tarde (14 horas en total).
- * De los doce a los veinticuatro meses, se suprime la siesta de la mañana y por la noche siguen durmiendo de 12 a 13 horas.
- * Hasta los cuatro años no se debería suprimir la siesta de después de comer y las horas de descanso deberían estar en torno a once horas y media.

Los niños que a los cinco años no han superado los problemas de sueño tienen más probabilidades de padecerlos a lo largo de su vida que otros niños que duermen bien, por lo que debemos estar atentos para atajarlos cuanto antes ya que, además, en estas edades son más fáciles de solucionar.

El caso de Rosa:

La madre de Rosa acudió a nuestro centro cuando la niña tenía dos años de edad porque, según nos dijo, «me tiene comida la moral», no puede más, e incluso está tomando medicación ansiolítica por las situaciones tan extremas a las que llega la niña. La madre reconoce que ha sobreprotegido a la pequeña, permitiendo que durmiera con ella, cediendo ante sus rabietas para que no fuesen a más... El arma de Rosa es llorar y gritar. Su madre intenta razonar con ella, no lo consigue y termina cediendo para que la situación no empeore. El padre grita mucho, pierde la paciencia y desautoriza a la madre delante de los niños diciendo que el problema es de ella por haberles mimado demasiado.

En este caso la meta que nos planteamos es que la madre pudiera identificar las conductas problemáticas de Rosa y la respuesta que tanto ella como su marido daban a las llamadas de atención de la niña. Como siempre que hay dificultades de conducta, le pedimos a la madre que hiciera registros de la conducta de la niña, donde iba a apuntar cualquier situación conflictiva o problemática con Rosa. Tenía que especificar, qué día y qué hora era, quiénes estaban y dónde estaban, qué hacía o decía Rosa y lo que sus padres u otros familiares presentes hacían. A través de estos registros, pudimos inferir lo que estaba ocurriendo con Rosa:

- * No hay rutinas fijas establecidas. Por ejemplo, la hora del baño, la de la cena, la de irse a la cama se cambiaban cada día en función de lo que hacían los padres o de las actividades de la hermana mayor, de doce años.

- La madre entra en la provocación de Rosa, lo que refuerza la rabieta de esta.
- Rosa se va muy tarde a la cama (pueden ser las 23:00 h o incluso más tarde) lo que puede aumentar su irascibilidad por falta de sueño. Rosa se quedaba dormida por la tarde en el coche, en el sillón, etc.
- La despiertan muy tarde y le piden que reaccione muy rápido por las mañanas (20 minutos para levantarse, vestirse y desayunar, con lo que se lo terminan haciendo ellos).

En este caso, la primera intervención que se realizó fue ajustar los horarios de la niña. Rosa no podía irse a la cama a las 23:00 h, sino que su hora de acostar serían las 21:00 h. Además se revisó la rutina de la tarde. Aproximadamente las 19:30 h sería el baño, seguido de la cena y a dormir. Por las mañanas la levantarían con una hora de tiempo para que la niña pudiera desvestirse sola, desayunar e ir a la escuela infantil sin prisas y sin agobios. Se trabajó con su madre dándole la suficiente confianza para que no entrara en las peleas y en las provocaciones de Rosa y empezara a manejar el **refuerzo** y la **extinción**, es decir, haría caso a la niña y le prestaría atención cuando se estuviera portando correctamente, mientras que la ignoraría cuando tenía rabieta y pataletas.

Gran parte de la irascibilidad de Rosa, procedía de la falta de sueño y del poco tiempo que le daban para realizar sus tareas, en cuanto se ajustaron los horarios y rutinas, su mejoría fue notable.

11. CUÁNDO EMPEZAR CON LAS PAUTAS Y NORMAS CON LA COMIDA

En nuestra práctica diaria como psicólogos infantiles, muchos padres nos comentan que quieren saber cómo conseguir que sus hijos coman mejor, sin que haya una guerra de cubiertos en cada comida. En muchos casos, el origen de acudir a un especialista, está en problemas relacionados con la comida y en otros, aunque no se tratara de la demanda principal de consulta, se termina trabajando porque el no comer correctamente es algo que agobia y preocupa mucho a los padres.

Es un error esperar a que los niños sean mayores para hacerlo, cuando es algo que hay que instaurar desde bien pequeños. Los niños pueden aprender a comer solos, y el manejo de la cuchara y el tenedor se puede aprender a partir del primer año de vida. En muchas ocasiones, por ir más rápido, por falta de tiempo, porque el adulto piensa que el niño es muy pequeño los padres le siguen dando la comida, cuando el niño ya está preparado para comer él solo.

Los niños quieren aprender y quieren sentirse mayores, por eso hay que favorecer su correcto desarrollo y su correcta autonomía.

Aprender a comer correctamente en la mesa es mucho más fácil de lo que creemos si lo hacemos bien desde pequeños y dotamos al acto de toda normalidad.

Desde el principio, incluso cuando todavía son bebés, conviene que los adultos ya tengan claras las pautas que los pequeños deben seguir en las comidas, y se las vayan inculcando. Por ejemplo, bien pronto se les puede enseñar que cuando se come, se está solo a comer, y no distraerle con la televisión o con juguetes ni parar para realizar otra actividad como el cambio de pañal.

El bebé tiene que aprender que hay un momento dedicado en exclusiva a la comida.

Puede ocurrir que en un principio los niños extrañen, pero pronto se habituarán a los nuevos sabores, texturas y formas de cocinar. Es importante que sepan desde pequeños que solo hay una comida, y que es esa la que se tienen que comer. Puede que al adulto no le cueste mucho cambiarle la comida al niño, o «disfrazarle» las verduras o el pescado..., pero de esa forma no se favorecerá un correcto aprendizaje.

Así, será conveniente:

- * Introducir los alimentos desde pequeños.
- * No «disfrazar» los alimentos.
- * Según va creciendo el niño, ir triturando menos las comidas.
- * No cambiar nunca la comida; el niño debe saber que no hay otra opción.
- * Normalizar la ingesta de frutas, de verduras y que no lo viva como algo extraño o como un castigo.
- * No obligarle a comer cantidades exageradas.

Desde pequeños, los niños se tienen que ir acostumbrando a sentir las diferentes texturas en su boca. Un error muy común es triturar demasiado los alimentos cuando el niño ya tiene dientes. Tenemos que favorecer el aprendizaje desde la más tierna infancia. Cuando los niños se niegan a ingerir determinados alimentos, suele ser más porque no les gusta sentir que «se hace bola» que por un tema fisiológico.

Los niños tienen que aprender a comer de todo y si les vamos introduciendo los alimentos desde pequeños, poco a poco, y no dándoles la opción de cambiar de comida, este objetivo será más fácil de conseguir.

De acuerdo con el ritmo que va imponiendo el pediatra, habrá que ir incorporando nuevos alimentos. Se trata de que aprendan a comer de forma saludable, con variedad y de todo desde bien pequeños. Según vayan creciendo, las papillas y los purés han de estar menos pasados, y pueden empezar a comer cosas blandas para que se acostumbren a diferentes texturas, colores y sabores.

Lo ideal sería que padres e hijos pudiesen compartir la hora de la comida. Puede que coincidir entre semana sea muy complicado porque los niños están en el colegio y los padres trabajando. Entonces, se puede intentar compartir el momento de la cena y las comidas de los fines de semana. Comiendo juntos, se ayuda a que los niños se sientan más integrados en la dinámica familiar, y se puede aprovechar el momento para conversar y que cada uno cuente sus cosas. Es clave, asimismo, mantener unos horarios constantes, lo cual, además de fijar una rutina, favorecerá la regularidad de las ingestas.

Cuando los niños son algo mayores ya se les puede explicar qué se espera de ellos en las comidas. En este caso, lo primero es procurar que el niño sepa qué es exactamente lo que tiene que hacer en esa situación. Una instrucción del tipo «pórtate bien» es demasiado ambigua, y no le explica cómo tiene que comportarse.

Elaborar un listado con las reglas que se deben observar a la mesa puede funcionar muy bien con los niños. Por ejemplo:

- * *Se come todo lo que está en el plato. Hay padres que sirven mucha comida a sus hijos y luego negocian cuánto comen. El niño no tiene que habituarse a este juego, sino que el adulto le servirá una cantidad adecuada y razonable y eso es lo que deberá comer. No hay que negociar con él. Si el niño quiere más, se puede repetir. Si el niño no está enfermo, debe comer lo que hay en el plato. Para esto es fundamental que el adulto calcule bien la cantidad de comida que sirve al menor y que esta sea razonable. Es mejor que los platos no estén muy llenos para no tener luego que eximirles de comer todo su contenido.*

* *Asignaremos un tiempo para la comida* para que los niños aprendan a comer en ese tiempo. Otro de los problemas habituales es que los niños tienden a alargar mucho las comidas; entre otras cosas, porque saben que así obtendrán un mayor rato de atención. Hay niños que son muy lentos y que tardan mucho en comer. El niño tiene que ver que pasado un tiempo el adulto ya no se queda con él, no le hace caso y, si se le ha enfriado la comida porque ha estado remoloneando y no quiso comer, los padres no se la volverán a calentar. De esta forma entraríamos en su juego.

* *No se hacen tonterías en la mesa.* Tienen que saber qué conductas se permiten y cuáles no, y que entiendan que comer o cenar con los mayores implica mantener un comportamiento correcto y que en el caso de que se comporten mal, no van a conseguir atención por parte del adulto.

El caso de Carolina:

Carolina es una niña de dos años y medio que no come nada sólido, solo se alimenta a base de purés y en cuanto percibe un pequeño tropezón lo escupe. Si su madre le pone en el puré unos granitos de arroz o unas lentejas también las saca de la boca. Esto lo hace tanto en casa como en la escuela infantil. Sus padres están muy preocupados por este problema y como el año que viene empieza el colegio quieren solventarlo antes de que llegue ese momento. Carolina tiene un hermano pequeño, Diego, que con un año y medio, come mucho mejor que ella y no tiene ningún problema con los sólidos. Tras analizar los registros de conducta que realizaron los padres, observamos que Carolina estaba muy cómoda en esa situación: su arma era llorar para evitar hacer cualquier cosa que no quisiera y, pese a su corta edad, se había dado cuenta de que con la comida podía conseguir mucha atención, porque a sus padres les preocupaba especialmente.

En este caso, lo primero que hicimos fue poner unas normas básicas ajustadas a la edad de Carolina, que se podrían resumir en «cuando lloras yo no te entiendo, dímelo sin llorar».

A través de los registros de conducta que hicieron los padres sobre las situaciones conflictivas de la niña, en los que escribían quienes estaban, en que lugar, que hacía y decía Carolina, y lo que ellos o Diego contestaban o hacían, comprobamos como gracias a no comer, la niña recibía una gran atención por parte de sus padres, quienes eran capaces casi de hacer el pino puente para que ella comiera. En cambio, su hermano Diego, que comía casi solo pese a ser un año menor, no recibía apenas atención. Una vez que controlamos la variable atención, y entrenamos a los padres en cómo utilizar el **refuerzo** —«Te haré caso cuando no llores o cuando comas»— y la **extinción** —«Cuando llores o no comas yo no te haré caso»—, fuimos introduciendo poco a poco los alimentos sólidos. En pocas sesiones, y aplicando de forma consciente y planificada el **refuerzo** y la **extinción**, conseguimos que la niña comiera con absoluta normalidad.

12. LOS HÁBITOS DE HIGIENE. CUÁNDO QUITAR EL PAÑAL

A partir de los dos años de edad los niños están preparados para controlar el pis durante el día y en muchos casos también durante la noche. Una vez que se ha alcanzado el control diurno, durante los seis meses posteriores es el periodo óptimo para lograrlo por la noche.

En ocasiones, los niños dan muestras muy claras de que han alcanzado el control del pis o de que están a punto de conseguirlo. En otros casos hay que pasar por un periodo de aprendizaje, que conviene que se haga a la par tanto en casa como eventualmente en la escuela infantil, o acordándolo con los cuidadores del niño.

La retirada del pañal requiere su tiempo, e implica una labor educativa que deberán realizar tanto los padres como el resto de las personas que están a cargo del niño.

Un buen momento para quitar el pañal es aprovechar el verano y el buen tiempo, para evitar que se queden fríos si se mojan y porque la ropa se seca antes.

Durante este proceso, en ocasiones se les escapará el pis, pero los padres nunca deben regañarles y mucho menos ridiculizarles. Hay que entender que es un proceso que lleva su tiempo y su aprendizaje y, en ocasiones, se tarda más de lo previsto. No es conveniente meter prisa al niño. Si tiene que ir al colegio con el control de esfínter adquirido, es mejor empezar antes y darle el tiempo necesario para conseguirlo. No debemos esperar a hacerlo en el agosto de su tercer año de vida si el niño empieza el colegio en septiembre.

Al principio, puede que le cueste quedarse sentado en el orinal; por eso los padres pueden acompañarle un rato, explicarle que hay que esperar unos minutos y, sobre todo, reforzarle mucho y

premiarle cuando consigue hacerlo en el orinal. Puede ser de utilidad tener un reloj de arena en el baño, que pondremos cuando se sienta en el orinal, de manera que el niño lo tenga como indicador del tiempo que tiene que estar sentado. También podemos dejar un par de cuentos en el baño y leerse los allí.

En el comienzo del aprendizaje, lo más probable es que el niño no pida el pis, por lo que el adulto lo debe sentar con asiduidad en el orinal y llevarle cada poco tiempo si estamos fuera de casa. No hay que enfadarse porque no lo pidan, sino explicarles que cuando sientan ganas hay que decirse al adulto que esté con ellos.

¿Cuándo quitar el pañal de la noche?

Quando veamos que los niños empiezan a despertarse alguna vez secos o justo cuando se les acaba de escapar el pis, les será más fácil conseguir el control de esfínter nocturno si les quitamos el pañal. Los pañales de hoy día están muy bien hechos y los niños no se mojan, por lo que a la hora de aprender el control nocturno de esfínter, esto dificulta su aprendizaje. Primero se quitará el pañal de la siesta y, cuando el niño despierta seco, será cuando se procederá a quitar el de la noche.

13. CÓMO FAVORECER SU AUTONOMÍA

A los niños les gusta valerse por sí mismos, saber hacer las cosas ellos solos. Cuando son pequeños, muchos incluso lo dicen —«Yo solo»—, y se enfadan cuando sus padres les ayudan. Por ello, será fundamental armarse de paciencia y planificar los objetivos con el tiempo suficiente para que el niño intente valerse por sí mismo y pueda comer solo, vestirse solo o lavarse solo. Es verdad que es más rápido e incluso más cómodo que se lo hagan los padres u otras personas que están a cargo del cuidado del niño. Pero de esta forma en absoluto favoreceremos su autonomía. Los niños poco autónomos son más inseguros y más infelices, y dependen en todo momento de sus padres, tanto en el plano emocional como para satisfacer sus propias necesidades.

Un niño poco autónomo es un niño vulnerable, influenciable y dependiente de su entorno.

Cuando son un poco mayores, si se han acostumbrado a que sean sus padres u otros adultos los que les hacen las cosas, entonces lo que ocurre en muchas ocasiones es que ya no quieren intentar hacerlo solos. Eso implica enfrentarse a un esfuerzo, y resulta más cómodo que se lo hagan los padres, de esta forma los pequeños se garantizan la atención y que sus padres estén pendientes de ellos. Recordemos, de nuevo, que los niños son muy sensibles a la atención que les prestan sus padres y que se puede aprender a utilizarlo en positivo, haciéndoles caso cuando siguen las normas, cuando obedecen, cuando intentan hacer las cosas ellos solos en lugar de cuando no lo hacen, que es lo que muchas veces termina ocurriendo.

La tarea y la labor como padres será favorecer su autonomía desde bien pequeños.

Los niños tienen que aprender a valerse por sí mismos y esto implica no solo cubrir sus necesidades básicas (aprender a comer, aprender a dormirse solos, aprender el control de esfínteres...), sino también las de carácter emocional. Los padres siempre estarán ahí como fuente de apoyo, de seguridad, de confianza, pero dejándoles cada vez más margen para que ellos sean capaces de resolver sus dificultades, de desarrollar sus estrategias. Cuando los padres están excesivamente encima de los niños, no favoreciendo su autonomía o tendiendo a la sobreprotección, los niños no desarrollan las estrategias y los recursos necesarios para enfrentarse con éxito al entorno, ni desarrollan adecuadamente las competencias emocionales. No caigamos, por tanto, en este error.

Es importante que los padres les muestren el valor del esfuerzo, de la constancia y del tesón.

La primera vez que se aborda una tarea no va a salir perfecta, pero esto no es lo importante. Donde los padres deben hacer hincapié es en que el pequeño se ha esforzado y que esforzándose cada día, lo hará mejor.

- * Si, por ejemplo, hizo la cama y no le salió bien, no pasa nada. Habrá que reforzarle por haberlo intentado y, sobre todo, utilizar el sentido del humor.
- * Si al desayunar él solo se le derramó la leche, no dramatiquemos, ¡no es grave!, no mostremos enfado con el niño; por el contrario, con una sonrisa le diremos que lo tenemos que limpiar y que la próxima vez debe tener más cuidado.

Los padres han de procurar que el ambiente sea lo más relajado posible.

Con nervios y prisas, el ambiente se tensa y es más difícil aprender y enfrentarse con éxito al aprendizaje. Será mejor que el niño vea menos rato la televisión o juegue menos con la tableta para que, aunque tarde más, se vista y se desvista él solo, se ponga él mismo el pijama, no haya que darle de cenar, etc.

Hay que transmitirles nuestra confianza, mostrándonos seguros ante sus posibilidades. Es clave que el niño note que sus padres creen en él, para que él crea que lo puede conseguir. Debemos reforzarles cuando lo hacen bien o cuando se esfuerzan en conseguirlo. Y que nos escuchen hablar bien de ellos con terceras personas, de sus logros, de sus aptitudes; que no solo vean que se habla de ellos con amigos u otros familiares para comentar sus problemas o dificultades.

Los padres deben mostrar a sus hijos cómo se hacen las cosas, establecer pequeños retos, pequeños objetivos que saben que sí pueden conseguir para que los niños cada vez sean más autónomos. Es importante que el adulto supervise la acción del niño y que pueda estar cerca para corregirle, pero hacerlo de forma que el niño razone, que utilice la lógica —«¿Cómo crees que hay que hacerlo? ¿Por qué?»—. Si lo corregimos con regañinas o enfados, el niño se puede bloquear, se va a sentir más inseguro y no potenciaremos su motivación de logro.

Se trata de educar niños responsables, autodisciplinados, que mantengan la constancia y luchen por conseguir sus objetivos.

Todo esto es algo en lo que los padres pueden trabajar y que necesita mucha práctica por parte de los niños.

Aprender a jugar solos:

Otra forma de trabajar su autonomía es que aprendan a jugar solos. Al principio les costará y el niño querrá estar con los padres,

pero tienen que aprender que no siempre podrá ser así, que su padres pasarán mucho tiempo con él, pero que en ocasiones hay que estar solo, jugando y trabajando. La única persona que tenemos garantizado que nos va a acompañar hasta el último día de nuestra vida es uno mismo, así que cuanto antes aprendamos a estar a gusto con nosotros mismos, mejor.

En un primer momento, al niño le costará quedarse solo jugando. En ese caso, los padres pueden dejarle el juego dirigido; por ejemplo: «Vete montando los playmobil», o «Prepara la clase de tus muñecas, y cuando la tengas preparada me avisas», o «Haz un dibujo de un barco». Poco a poco, se irán incrementando los tiempos en que los niños se quedan jugando ellos solos.

En ocasiones puede que los niños se nieguen, no quieran o protesten. En tal situación, en lugar de enfadarse con ellos y obligarles porque sí, diciéndoles que es una orden, que los que mandan son los padres todo irá mejor si se les explica que son mayores y que por eso lo tienen que hacer ellos solitos. Apelando a las ventajas de ser mayor se conseguirán más cosas. Por ejemplo: «Igual que eres mayor para andar en el patinete, o jugar con la tableta, lo eres para dormir tú solito, o para vestirte...».

Y no olvidemos que los niños están preparados para hacer las cosas solos desde bien pequeños, así que:

- * No le des de comer; que coma el solo aunque se le caiga.
- * No le vistas, aunque tarde más, que se vista él solo.
- * No llesves la sillita de paseo si ya tiene edad de no ir en ella.
- * Qúitate al pañal cuando corresponde aun a riesgo de que en ocasiones se le escape.
- * El chupete es algo de bebés, un niño de tres años no debe usarlo.
- * Desayuno en taza, no en biberón.

El caso de Juan:

Juan es un niño de tres años que viene a consulta con sus padres porque desde el colegio se muestran preocupados. La profesora observa que le cuesta seguir el ritmo de la clase, que no acata las órdenes —la profesora no sabe si por desobediencia o porque no la llega a entender—, es muy poco autónomo, no sabe quitarse ni ponerse el abrigo... Su evolución está por debajo de lo esperado para su edad y tiene un retraso importante respecto a sus compañeros de clase. Los padres no advierten que haya un problema tan importante; piensan que la tutora es muy estricta y han acudido más por la insistencia del colegio que por su propia iniciativa.

Tras evaluar a Juan en profundidad y observar las pautas educativas de los padres, nos dimos cuenta de que su problema radicaba en el estilo educativo sobreprotector que sus padres tenían. Lo trataban como a un bebé. Por la mañana le levantaban y le daban el biberón viendo los dibujos en el salón; le vestían ellos (Juan no tenía que hacer nada); el pequeño seguía utilizando el chupete en casa; le llevaban todavía en silla para ir al colegio porque si no tenían que salir antes de casa; le daban de cenar, tomaba un biberón antes de acostarse y no le permitían que se durmiera él solo: con tres años se dormía meciéndole en los brazos. ¿Qué estaba ocurriendo?

Los padres eran los que estaban frenando el desarrollo de Juan al no favorecer en absoluto su autonomía.

Juan, con tres años, ya presentaba un retraso significativo respecto a los niños de su edad, porque estaba asumiendo el rol de bebé que sus padres habían perpetuado. Esto estaba afectado incluso a su relación con sus iguales. Sus propios compañeros no le trataban como a un igual con el que jugar y divertirse, sino que le cuidaban como a un bebé, pese a tener su misma edad. Todo ello estaba perjudicando seriamente al niño.

14. LA VUELTA AL TRABAJO. CÓMO LLEVARLO LO MEJOR POSIBLE

Cuando llega el momento de reincorporarse al trabajo después de la baja por maternidad, muchas mujeres y hombres (cada vez hay más padres que comparten la baja por maternidad) se sienten mal por tener que separarse del bebé.

Que aparezca este sentimiento de malestar es muy habitual y les pasa a numerosas mujeres y cada vez a más hombres. El bebé es todavía muy pequeño e indefenso y, a menudo, a las madres les gustaría quedarse más tiempo con el hijo, pero... ¿realmente esta opción existe? Llega entonces el momento de analizar la situación y definir cuál es la mejor opción para el niño:

- * Que vaya a una escuela infantil.
- * Que se quede con una cuidadora.
- * Que algún otro miembro de la familia (generalmente suelen ser los abuelos) cuide de él.

Una vez tomada la decisión, adelante: llega el momento de deshacerse de esos sentimientos de culpabilidad. Pensad que habéis escogido la mejor opción posible y recordad que a causa del trabajo no es viable quedarse en casa con el bebé. Eso ayudará a racionalizar la culpa.

Lo que nunca es recomendable es martirizarse por tener que ir a trabajar.

En otros casos, las madres se sienten desasosegadas por experimentar alivio al reincorporarse al trabajo después de la baja de maternidad porque pueden olvidarse un poco de pañales y biberones. Esto ocurre porque la convivencia diaria con el recién nacido focaliza toda la existencia y puede resultar agotadora. La madre se rige por el ritmo del bebé que, en ocasiones, es muy

absorbente. Incluso durante las horas de sueño, la madre o el padre permanecen en alerta continua por si el hijo llora. Por eso puede ser normal que de vez en cuando apetezca «desconectar» y relacionarse con otros adultos fuera del ambiente de casa, de chupetes y pañales y volver a la rutina laboral.

Cuando la madre sale de casa y tiene que enfrentarse a otro contexto fuera del hogar consigue, en muchas ocasiones, tomar distancia del estrecho vínculo que tiene con su hijo y ver las cosas de otra manera. Esto ayuda a relativizar los problemas. Hablar de temas diferentes, pensar en otros términos en ocasiones puede ser un balón de oxígeno para las madres y les puede ayudar a no descuidar su faceta personal, a no pensar únicamente en términos de «*solo soy mami*».

El hecho de que los padres se sientan autorrealizados siempre será positivo y beneficioso para el niño y para la familia en general. De esta forma, le están aportando un modelo de seguridad y de confianza en el que el niño puede fijarse.

Los sentimientos se transmiten socialmente, por eso queremos relacionarnos con personas positivas y alegres, así que cuando los padres se sienten realizados y su autoestima es buena, lo notan los niños.

Insisto en que la principal fuente de aprendizaje de un niño es el **modelado**¹; es decir, los pequeños copian a sus adultos de referencia, por lo que es importante que estos se muestren seguros, realizados, felices. Esto proporcionará a los niños un modelo de seguridad y confianza muy valioso con vistas a desarrollar su propia autoestima.

¹ Véase el capítulo 5: «¡Cuidado con lo que hacemos! Los niños aprenden por modelado».

Por eso, lo importante es que ambos progenitores se sientan realizados, con buena seguridad y con buena autoestima, con independencia de que dicho sentimiento tenga su origen en el éxito personal o en el profesional.

Las madres trabajadoras se convierten en «expertas en logística» y muchas veces tienen que hacer un verdadero encaje de bolillos con su tiempo para poder atender a todo: el cuidado del hogar, del hijo, la compra, el trabajo, etc. Todo esto puede generar un alto nivel de estrés que la madre llega a transmitir al hijo. Por eso es bueno planificar el tiempo que se le dedica a cada tarea y repartir las labores entre todos los miembros de la familia, para que nadie se sienta desbordado.

La aportación de ambos miembros de la pareja en este proceso es fundamental tanto para los niños como para la propia pareja.

Será importante respetar los tiempos que se han planificado. Es decir, si hemos reservado un tiempo para terminar una tarea del trabajo hay que respetarlo, y hacérselo saber al niño. Cuando este sea algo mayor se le puede decir: «Ahora mamá o papá está trabajando, pero “a tal hora” terminará y ya podrá estar contigo; hasta entonces tienes que estar tú solo». Pero por otro lado también hay que respetar el tiempo planificado para estar con el niño, y aunque se trate de situaciones cotidianas como ducharse, cenar, terminar deberes, hay que disfrutarlas al máximo posible.

Cinco consejos de ayuda a los padres trabajadores:

1. Compartir tareas no es sinónimo de incapacidad. Ya hemos comentado que «esto es un equipo»: por mucho que no quieras molestar a nadie y que pienses que sin ti la casa se va a hundir, hay momentos y tareas que se deben dele-

gar, ya sea en miembros de la familia (pareja, abuelos) o fuera de ella.

2. Educar a niños responsables. Cuanto antes aprendan a hacer las cosas solos, mejor: ducha, cama hecha por las mañanas, preparar la ropa del colegio la noche anterior, etc. Hay que ir dándoles responsabilidades, siempre adecuadas a su edad. Esto no solo nos ayudará, sino que a ellos les servirá para ir adquiriendo confianza y darse cuenta de que su aportación es útil en casa.
3. Lo importante, primero. Habrá momentos en los que sea necesario priorizar y no siempre se tendrá el tiempo necesario para hacer la comida más exquisita. No hay que agobiarse; ya llegará el fin de semana para lucirse, si es lo que queremos.
4. Cumplir con los horarios establecidos. Horarios claros de comidas, actividades extraescolares, y algo fundamental: hora fija de lunes a viernes para el baño e ir a dormir es una de las claves para tener una rutina organizada y sin sobresaltos.
5. Flexibilidad laboral. La conciliación laboral es complicada, ya que no depende totalmente de las madres, así que se debe ser consciente de que en el caso de faltar al trabajo por tener que ir al médico, a presenciar una actuación de los hijos o a hablar con la profesora. Tal vez sea necesario apurar la jornada en casa después de acostar a los niños.

15. Y AHORA... ¿CON QUIÉN LE DEJAMOS? ¿EN CASA O EN LA ESCUELA INFANTIL?

Los primeros meses pasan muy rápido y cuando las madres trabajan fuera de casa, a las veinte semanas deben reincorporarse a su puesto de trabajo. Por tanto, hay que decidir con tiempo cuál es la mejor opción de las disponibles: ¿Quién se queda con el bebé? ¿Le llevamos a la escuela infantil? ¿Hay posibilidad de tener una persona en casa? ¿Se puede quedar con otros familiares?

Para que sea viable que el niño se quede en casa, hay que contar con la ayuda de una persona de confianza. En el caso de disponer de ella, adelante. En caso negativo, se trata de buscar a alguien que cumpla con el perfil requerido.

Cuando se quedan con los abuelos:

En algunos casos, los abuelos se ofrecen a quedarse con el bebé, lo cual puede ser una opción fácil y cómoda para los padres. Ellos ya tienen experiencia en el cuidado de los niños y de esta forma se refuerza el vínculo entre los abuelos y el pequeño. En esta situación, conviene reflexionar sobre los siguientes aspectos. Si ellos se ofrecen voluntariamente, perfecto, pero es diferente cuando no lo hacen.

No se les puede imponer a unos abuelos que cuiden de su nieto. La obligación de educar al niño y de atenderlo es de los padres, no de los abuelos.

Ahora bien si estos asumen voluntariamente esa tarea, los padres pueden aconsejar, pedir que realicen determinadas actividades con el niño o que sigan la rutina marcada, pero lo que no se les puede exigir es que hagan las cosas al modo de los padres. Cuando padres y abuelos no están de acuerdo en el tipo de educación o en

las pautas a seguir con el niño, deben hablarlo y llegar a un consenso, pero sin olvidar que los padres no deben ser exigentes. Si no se llega a un acuerdo, habrá que pensar en otras opciones como una cuidadora en casa o la escuela infantil.

Cuando se opta por una cuidadora o niñera:

Cuando se opta por buscar una persona que esté con los niños en casa —canguro, niñera, cuidadora—, lo primero que deben hacer los padres es definir cuáles son sus propias necesidades. Por ejemplo, no es lo mismo una niñera ocasional cuando la pareja acude a una cena que una canguro que va a estar todo el día con los niños u otra que los recoge en el colegio y está con ellos hasta la hora del baño.

Antes de iniciar la búsqueda, se debe tener claro qué se va a necesitar, con qué horarios y qué tareas se le van a encomendar.

- * Las tareas deben estar especificadas desde el primer día.
- * Hay que saber transmitir las.
- * Se debe dejar claro lo que se espera de la persona contratada. Por ejemplo: bañar al niño, prepararle el biberón, llevarlo al parque, etc.
- * En el caso de que se vaya a encargar de otras tareas del hogar, estas también tienen que ser especificadas.

La canguro perfecta e ideal no existe; por eso los padres deben priorizar los aspectos más importantes para ellos.

Algunas pueden ser buenas para gestionar y atender la casa y otras tienen mucha mano con los niños, pero en las tareas domésticas no son tan eficientes. Sabemos que lo ideal es que lo tengan todo pero, si no es así, se debe pensar qué es lo prioritario.

Es fundamental que exista una buena comunicación entre la canguro y los padres. Esta tiene que ser capaz de transmitirles cómo ha estado el niño, qué ocurrió durante el día, etc. Cuando los niños son algo mayores, en muchos casos van a recogerlos al colegio o les llevan a actividades extraescolares, por lo que también tienen que ser capaces de recopilar la información que les den los profesores, los monitores, los entrenadores y transmitirla a los padres. En el caso de tratarse de una persona extranjera, será importante que conozca el idioma para facilitar la comunicación, por una parte con los adultos, pero, sobre todo y fundamentalmente, con el niño.

La cuidadora siempre debe inspirar confianza a los padres, ya que en su ausencia va a ser la figura de referencia y autoridad y la fuente de seguridad del pequeño. Si los padres dudan de esa persona, el niño se va a dar cuenta y se sentirá inseguro.

Algunas pistas para llevar a cabo la selección de la canguro:

- * Hay que conocer su currículum. Dónde ha trabajado previamente, si tiene referencias, cuándo ha terminado el último trabajo, por qué...
- * La canguro debe seguir las pautas educativas, los horarios, las normas y las rutinas marcadas por los padres. Esto será más fácil si la cuidadora se rige por el mismo modelo educativo establecido en la familia.
- * En la entrevista es conveniente indagar sobre sus normas educativas, cuáles son sus recursos para poner límites, cómo consigue que los niños obedezcan, cómo organizarles, si le gusta jugar con ellos, a qué le gusta jugar...
- * Conviene indagar también sobre qué haría en caso de accidente o emergencia, cómo lo solucionaría. Todo ello nos dará muchas pistas sobre cómo se enfrenta a las situaciones difíciles.

- * Si la persona entrevistada nos gusta, nos ha causado buena impresión y nos inspira confianza, es bueno que conozca al niño y observar cómo es la interacción de ambos. Cómo se dirige a él, si le mira a los ojos... y como reacciona el niño.
- * Según crezca el niño, pueden cambiar las necesidades. Será el momento de verificar si el perfil de la persona que está en casa es el adecuado. Por ejemplo, cuando son un poco mayores cada vez hay más familias que optan por la opción de una *au pair* con la que se produzca un intercambio cultural, de manera que los pequeños aprendan otro idioma.

Qué ventajas aporta cada opción:

Las ventajas de los niños que han estado en casa son que han podido disfrutar de la compañía de sus seres queridos sin el estrés de los horarios, sin tener que madrugar y pudiendo jugar con sus propios juguetes. Por el contrario, cuando los niños han ido a la escuela infantil se han acostumbrado a la dinámica de trabajo, a tener solo un profesor o profesora para todos los niños de la clase, a compartir los juguetes del aula o a la rutina de las clases...

Cuando se opta por una escuela infantil, la persona que atenderá al niño será un educador infantil y tendrá la formación necesaria para enfrentarse con éxito a las situaciones cotidianas. En las escuelas infantiles, los niños, además de adquirir conocimientos (colores, partes del cuerpo, animales, sonidos...), aprenden la importancia de ser autónomos (controlar esfínteres, comer solos...), a relacionarse con otros niños, a compartir tanto los juguetes como la atención de los adultos.

Los primeros seis años de la vida del niño son particularmente importantes para su desarrollo personal y la estimulación que reciben en esta edad será fundamental, dado que es entonces cuando se asientan los aprendizajes futuros.

Por ello, el hecho de que el niño esté correctamente estimulado será fundamental en su desarrollo. En la escuela infantil, los padres pueden saber en todo momento qué es lo que se trabaja con los niños. En el caso de estar con los abuelos o con una cuidadora, los progenitores tienen que saber transmitirles la importancia de la correcta estimulación en estas edades.

16. LA CUIDADORA, UNA MÁS EN EL EQUIPO

Es muy habitual que las madres sientan celos de la cuidadora de sus hijos. Al final, en ocasiones los niños pasan más tiempo con ella que con los padres: salen de paseo, van al parque, les da de comer, juega con ellos...

Para acabar con los celos habrá que trabajar con el pensamiento que los está generando; por ejemplo: «Se llevan muy bien y siempre veo al niño contento. La relación no puede ser más positiva, pero siento celos». Reflexionemos sobre ello. ¿No se podría interpretar esta buena sintonía entre el niño y la cuidadora como que está bien cuidado, atendido, y contento? Si esto es así, entonces debemos alegrarnos por haber encontrado una buena cuidadora con la que nuestro hijo parece estar feliz y, por supuesto, no olvidar que «la madre o el padre soy yo, que ese puesto no lo va tener ninguna cuidadora y que eso conlleva muchas más funciones que cuidarlo y jugar con el niño. Seré yo la/el que estaré para educarlo y también cuando tenga algún problema».

Los padres pueden hacer mucho para fomentar en los hijos el respeto y el cariño hacia la cuidadora y predisponerles a estar a gusto con ella.

Ya hemos mencionado que los niños aprenden por **modelado** y que copian las conductas de sus adultos de referencia, que son sus padres².

Los primeros en tratar con respeto y cariño a la cuidadora deberán ser los padres.

Por otro lado, la persona que está a cargo del cuidado de los niños ha de disponer de la misma autoridad que los padres cuan-

² Véase el capítulo 5: «¡Cuidado con lo que hacemos! Los niños aprenden por modelado».

do ellos estén ausentes, y será quien se encargue de hacer cumplir las normas de conducta establecidas en casa. Los niños la respetarán más si ven que ella es cariñosa, cercana, pero que «no pueden torearla ni manipularla a su gusto».

La cuidadora es el adulto de referencia cuando los padres no están; no es una amiga ni un igual.

Es importante transmitirle este mensaje para que pueda actuar con cariño hacia los niños, sin gritos ni amenazas, pero sin perder la autoridad. Por ejemplo, que juegue con los niños, pero que cuando llegue la hora de recoger y de bañarse, actúe con firmeza para que los pequeños la obedezcan.

Es conveniente cuidar el diálogo y la comunicación entre los padres y la canguro. Con interrogatorios muy exhaustivos, puede que le hagamos sentir que no está haciendo bien su trabajo. Es importante dialogar para evitar cualquier tipo de malentendido, explicarle que confiamos en ella y que lo que queremos es saber qué han hecho nuestros hijos, cómo se han portado y que necesitamos que nos cuente todo lo que haya ocurrido fuera de la rutina establecida.

17. ¿CÓMO ELEGIR LOS JUGUETES ADECUADOS PARA LOS BEBÉS?

Los juguetes, además de ser un medio de distracción y de entretenimiento para los niños, bien utilizados sirven para estimularlos y favorecen muchos procesos de aprendizaje, como las destrezas motrices finas, la agilidad mental, la motricidad gruesa, la resistencia física...

Los primeros seis años del desarrollo infantil son fundamentales y es en esa etapa cuando más atención se tiene que poner respecto a la estimulación que reciben los hijos.

En estos años, cuando hablamos de estimular al niño, no nos referimos solo a la importancia de la educación reglada, sino que hay una parte importantísima que se puede realizar a través del juego.

La elección de los juguetes debe ir acorde a la edad del niño. Según va creciendo no solo cambian sus gustos, sino que se adquieren toda una serie de habilidades y destrezas que harán que pueda utilizar juguetes más sofisticados.

Desde nuestra experiencia en el ámbito de la psicología infantil, observamos la importancia del juego en edades tempranas. Por eso se aconsejan juegos para estimular la percepción sensorial, la manipulación o la coordinación de movimientos de los más pequeños, tales como los que siguen:

Juguete	Áreas que estimula
Los apilables	Se trabajan la motricidad fina, la coordinación oculomanual, la pinza bidigital y la fuerza muscular (también hay apilables con rosca para los más pequeños).

Juguete	Áreas que estimula
Los encajables de formas geométricas o animales	Coordinación visomanual y destrezas finas. Se trabaja la memoria de formas, y los niños aprenden la dinámica del puzle, juego completísimo y, junto con las construcciones, importantísimo en la actividad lúdica infantil.
Las mantas de actividades	Favorecen la motricidad de los bebés.
Las marionetas	Sirven para estimular de forma divertida a los bebés, involucrando los sentidos de la vista, del tacto y cuando sean un poco mayores los propios niños podrán jugar con ellas, bien a reproducir una historia, bien creando sus propios cuentos...

En esta gama de juguetes hay una gran variedad. Elijámoslos en función de la edad y de los gustos del niño. Por ejemplo, cuando jueguen con construcciones, es bueno favorecer tanto que el niño realice su propia construcción, fomentando su creatividad, como que copie un modelo, bien de los que nos trae la propia caja o el que le monte el adulto que está con él. De esta forma, abordamos una tarea visoconstructiva, además de trabajar la organización espacial.

Los colores, los sonidos y las apariencias son fundamentales en los juguetes. Los colores llamativos sirven para atraer la atención del bebé, para que los seleccione y empiece a jugar con ellos. Las diferentes texturas y la introducción de sonidos estimulan los sentidos de la vista, el tacto y el oído y favorecen el aprendizaje asociativo.

ando empiezan a crecer:

- * Los juegos de plastilina, los recortables, vestir y desvestir muñecos son buenos para trabajar las destrezas finas, (desarrollar las habilidades de fuerza y agilidad en los dedos de las manos) además de ejercitar la paciencia del niño.
- * Los juegos de ensartar cuentas, o de pinchitos para favorecer las destrezas finas, al igual que los recortables, pegar y despegar *gomets* y pegatinas en los sitios indicados, son muy útiles.
- * Los patinetes, patines, triciclos, bicicletas, camas elásticas favorecen la motricidad gruesa (fuerza, potencia, resistencia, control muscular...). Estos juguetes permiten al niño conocer su cuerpo, aprender a dominar sus movimientos, y fomentan el desarrollo de la elasticidad, la tonicidad, el equilibrio...
- * Las cocinitas, los muñecos, los bebés, las marionetas y disfraces son juguetes que favorecen el juego funcional y simbólico. Se trata de que los niños puedan simular que hacen cosas, como cocinar, ir a la compra, cuidar de un bebé, o de que puedan llevar a cabo juegos de roles simulando diferentes profesiones, como médico, veterinario, enfermera, profesor...

En este rango de edad, los juguetes tradicionales son importantísimos para favorecer una correcta estimulación en el

Qué hacemos con los juegos tecnológicos?

Los niños están inmersos en mundo tecnológico; por eso, no demos pretender que no tengan juegos de ese tipo, pero sí regular su uso y no permitir que solo jueguen con ordenadores, tabletas y videoconsolas. No olvidemos la importancia y las bon-

dades que tienen los juguetes tradicionales para el niño y cómo estos fomentan unos procesos de aprendizaje que no proporcionan los videojuegos.

Limitemos el tiempo de uso del ordenador o la videoconsola. Es bueno evitar que los niños empleen todo su tiempo de diversión en juegos electrónicos; intentemos retrasar al máximo su llegada. Los bebés no deberían jugar con tabletas u ordenadores.

Los juguetes no tienen que estar determinados por el género; cada niño puede jugar con el juguete que elija.

No olvidemos que jugar es divertirse; por tanto, al niño el juguete le tiene que parecer divertido y entretenido; así, si un niño quiere jugar con una muñeca o una niña con un camión, dejémosles, y no favorezcamos en ellos prejuicios sexistas. No obstante, sí que es verdad que a pesar de las diferencias individuales, las niñas suelen pasar por una etapa, de «todo rosa, muñecas y princesas» y los niños, por una de «coches y camiones».

A través del juego, los niños aprenden valores importantes para su correcto desarrollo tanto individual como grupal; además, aprenden a negociar con otros niños o con sus hermanos a qué jugar, sabiendo ceder cuando no se va a jugar con el juguete que ellos quieren.

Jugar también es compartir:

Cuando juegan con otros niños, antes de empezar, los pequeños tendrán que negociar entre todos a qué van a jugar, cómo jugar, cuáles son las normas del juego. Compartir los juguetes es un aprendizaje básico, sobre todo cuando los niños tienen hermanos. Los hermanos tienen que aprender a estar juntos y a no pelearse; les quedan muchos años de convivencia y de compartir, así

que cuanto antes aprendan, mejor³. Los padres pueden favorecer ese aprendizaje. Por eso, les tienen que explicar que tienen que compartir el juguete, que no se pueden pelear, y que tienen que aprender a solucionar los conflictos ellos solos.

Estableceremos el momento de entrada de los padres en escena cuando empiecen a gritar, a pegarse o a insultar. Entonces, hay que hacer un rápido análisis de la situación y determinar qué consecuencias se establecerán. Cuando los niños son pequeños, basta con decirles que van a estar cinco minutos sin el juguete por el que comenzó la discordia. Cuando hayan pasado los cinco minutos establecidos, les dejaremos que reinicien su juego, para darles la oportunidad de compartir y estar juntos.⁴

Jugar es un acto importante para los niños; es hacer ejercicio, compartir, competir, negociar, aprender a ganar y a perder. De esta forma los niños irán adquiriendo valores que les acompañarán y les ayudarán durante toda su vida.

³ Véase el capítulo 30: «Las peleas entre hermanos: ¿cómo actuar?».

⁴ Véase el capítulo 30: «Las peleas entre hermanos: ¿cómo actuar?».

18. CÓMO ESTIMULAR LA INTELIGENCIA DE LOS BEBÉS

La estimulación que recibe un niño en los primeros años de vida es fundamental; de hecho, ya hemos comentado que gran parte de los aprendizajes que hará *a posteriori* se anclarán sobre las bases trabajadas en los seis primeros años de vida. Por eso será fundamental estimular a los niños correctamente en estas edades.

No se trata de sentarse todos los días con los niños a enseñarles letras, números, operaciones aritméticas, sino estimular su curiosidad, sus ganas de aprender, contarles cuentos cada vez más largos para que puedan ir aumentando sus periodos de atención, que el niño se fije en los dibujos, que señale dónde están las cosas que le preguntan los adultos...

Cuando los niños son pequeños, sus periodos de atención son muy cortos y poco a poco los irán aumentando.

Al principio los juegos serán cortitos o estarán poco tiempo atentos al mismo juguete o al mismo libro. Pero cada vez se irán incrementado más, y los padres deben propiciar que estén durante más tiempo jugando con lo mismo, ojeando un libro, contando un cuento...

Cómo evoluciona el pensamiento del niño:

- * Hasta los tres años de edad, los niños tienen un pensamiento preconceptual, ligado a lo sensorial. Cogen los objetos, los exploran; primero utilizan la boca, después las manos. En esta fase los niños todavía no tienen una representación mental, pero sí que comprenden las relaciones entre los objetos y los actos. Por eso, de bebés pasan una etapa en la que les encanta tirar las cosas al suelo.

- * A partir de los tres años el pensamiento es intuitivo y egocéntrico: todo gira en torno a su propia persona.
- * Y es ya de los seis a los ocho años cuando se desarrolla la lógica completa: aumenta la capacidad mental del niño y aparece la representación mental. De los ocho a los diez años se desarrolla la lógica concreta, el pensamiento reversible, aumentan la flexibilidad, la capacidad de memoria y las explicaciones racionales.
- * De los diez a los doce años, el pensamiento adquiere un mayor rigor, orden y flexibilidad, aparece la capacidad de análisis-síntesis y de inducción-deducción.

El trabajo de la psicomotricidad tanto «gruesa» (control general del cuerpo: andar, correr, saltar...) como «fina» (control de la «pinza» de las manos, control de la fuerza, habilidad con los dedos...) será un aspecto fundamental en el desarrollo del niño.

Juegos para trabajar la psicomotricidad gruesa:

Es importante estimular a los niños para que cuando son pequeños rueden sobre sí mismos, se volteen, gateen. Una vez que han aprendido a andar, podemos trabajar con pelotas en casa, o aprovechar el parque para que suban a los columpios, trepen por el tobogán y se deslicen. Los juegos de este tipo son básicos para que los niños mejoren su coordinación y su destreza motriz. Utilizar juegos y juguetes como los descritos en el capítulo anterior también nos ayudará.

Para mejorar la psicomotricidad fina se pueden utilizar numerosos juegos y actividades de la vida cotidiana tales como los siguientes.

Juegos para trabajar la psicomotricidad fina:

- * En un recipiente con arena, buscar objetos escondidos.
- * Colocar pinzas en un cordel.

- * Sacar objetos de una caja con huecos.
- * Con una cuchara, llevar azúcar de un recipiente a otro.
- * Pulsar interruptores.
- * Abrir recipientes.
- * Meter monedas en una hucha.
- * Hacer collares con cuentas o con macarrones.
- * Abrochar y desabrochar botones.
- * Hacer guirnaldas.
- * Trabajar con un punzón.
- * Rasgar papeles con los dedos.
- * Doblar el papel por las líneas indicadas.
- * Hacer trenzas de lana, peinar muñecas.
- * Modelar plastilina, siguiendo el modelo del adulto (hacer bolitas, barritas, figuras...).
- * Poner ojos, nariz, boca, orejas a las figuras hechas de plastilina.
- * Hacer ejercicios de manos y dedos: golpeando la mesa, jugando a los tteres.
- * Pintar con los dedos.
- * Hacer movimientos de pinza con los dedos índice y pulgar.
- * Tocarse con el pulgar todos los dedos de la mano.
- * Trasladar objetos pequeños como alubias, garbanzos, lentejas, semillas, etc., de un plato a otro, usando solo los dedos índice y pulgar. Empezando en el orden indicado, de más fácil a más difícil.
- * Envolver objetos pequeños en papel.
- * Enroscar tapas de distintos envases.
- * Cortar siguiendo una línea recta; luego, una oblicua o inclinada.
- * Teclar.
- * Con el puño cerrado, ir liberando los dedos de uno en uno.
- * Subir una escalera imaginaria por la pared con los dedos.
- * Apretar pelotas pequeñas. Pasarlas de una mano a otra.
- * Arrugar papel y formar pelotitas.
- * Hacer trazos libremente sobre la arena y/o sobre el agua.

- Realizar gestos con las manos acompañando canciones infantiles.
- Despegar las pegatinas y pegarlas en lugares determinados o libremente.
- Formar torres con bloques.
- Vestir y desvestir muñecas.
- En la playa, jugar a hacer «churretes con la arena».

19. LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DESDE BEBÉS

Aunque nos parezca que nuestro bebé es todavía muy pequeño, como ya hemos descrito en el capítulo anterior, se pueden hacer muchas cosas desde casa para estimular correctamente tanto su inteligencia general como la inteligencia emocional. De hecho, según la mayoría de las investigaciones en psicología evolutiva, son los padres, y en especial las madres, quienes más efecto tienen sobre la construcción de la inteligencia emocional de los pequeños, y lo hacen fundamentalmente a través del *diálogo tónico*.

El diálogo tónico es el patrón rítmico característico que se usa cuando se habla a los bebés. Se caracteriza por sonidos agudos, suaves, muchas interrogaciones, entonaciones muy marcadas y, a nivel corporal, muecas divertidas y exageradas. Es una forma de captar la atención de los bebés, pero también de fomentar un apego seguro y facilitar que los niños sean más abiertos y comunicativos. Por eso, desde bebés es importante utilizar este tipo de diálogo, cantarles mucho, hacerles mimos, muecas divertidas, carantoñas, cosquillas...

Para el correcto desarrollo del apego y de su seguridad personal, los niños necesitan el contacto físico y las muestras de afecto.

Es importante coger a los bebés, darles caricias, besos, abrazos; en definitiva, hacer que se sientan queridos. Esto es algo que hay que seguir haciendo con los niños siempre. Lo ideal sería reservar un rato al día para poder jugar con ellos. Cuando son pequeños, basta tumbarse a su lado en la cama y mirarles, jugar a imitarse, hacer cosquillas, realizar masajes con las manos o con materiales como pelotas blanditas. Lo importante es jugar mucho con ellos, e incluir las muestras de afecto, las caricias, las cosquillas, los masajes, los mimos, todos los días, y hacerlo antes de los dos años;

de esta forma conseguiremos que los niños establezcan un mejor apego con sus padres, con lo que serán más prosociales y estarán más seguros de sí mismos.

Los padres son los que más responsabilidad tienen en la construcción de la inteligencia emocional de sus hijos.

Una forma muy divertida de ayudar al niño a desarrollar la autoconciencia es jugar ante un espejo. Haremos que el niño se mire, le cogemos en brazos para acercarle y separarle del espejo y que toque su reflejo en él; también podemos colocar juguetes frente al espejo.

Uno de los juegos con que más disfrutan los niños a estas edades son los juegos de imitación. En casa, se pueden plantear juegos en los que se imitan solo movimientos o gestos faciales o, incluso, de todo el cuerpo. Otro juego que les encantará será imitar animales reproduciendo el sonido que hace cada uno.

A estas edades, los niños aún no son capaces de jugar con otros niños, sino solo junto a ellos, pero es bueno favorecer que estén con más niños. Así, para inducirles a jugar, podemos dejarles juegos y materiales preparados para que aprendan a compartir. De esta forma, los prepararemos para que jueguen con los otros, y con ello, para que sean más sociales.

Consejos para fomentar la Inteligencia emocional de los bebés:

- * Juega con tu bebé a imitar la sonrisa, los gestos.
- * Juega a imitar sonidos de animalitos.
- * Besos, caricias, cosquillas; que no falte el contacto físico. Esto le ayudará a establecer un buen apego con el adulto.
- * Canta canciones infantiles con un tono de voz suave.
- * Háblale con un tono de voz suave, entonando mucho, con expresiones que enfatizen el mensaje.

- * Utiliza muecas y caras divertidas cuando te dirijas a él.
- * Juega a que se vea delante del espejo.
- * Trabaja la psicomotricidad con colchonetas, pelotas que rueden...
- * Que salte, que trepe; preséntale pequeños desafíos que sepa que puede conseguir para que se vea capaz de realizarlos.
- * Propicia que esté con más niños, que interactúe con ellos.

20. LOS «TERRIBLES» DOS AÑOS

Los niños de dos años, pese a que su apariencia es de ser ya mayores, todavía son inmaduros; se muestran muy dependientes de sus padres y controlan poco los impulsos.

Evolutivamente, en torno a los dos años de vida los pequeños pasan por una fase de autoafirmación personal, en la que parece que su respuesta favorita es «no»; quieren probar al adulto y quieren verse como «seres independientes que tienen una voluntad propia».

En torno a los dos años, los niños empiezan a tomar conciencia de su identidad, de su propio yo, pero como todavía son inmaduros y dependientes, entran en una etapa conflictiva donde predomina la autoafirmación a través del negativismo.

Qué hacer y no hacer ante una rabietta

A esta edad, las rabietas son normales. El niño se encuentra en una etapa de autoafirmación personal, necesita decir que no y probar de ese modo a los padres. Evolutivamente hablando, esto es normal. Pero lo que no podemos permitir es que una fase por la que todos los niños pasan se convierta en un problema.

Lo que hay que hacer:

- * La actuación de los padres debe ser inmediata, no ceder, mantenerse en su decisión y «extinguir» el comportamiento del niño. Es decir, dejarle muy claro que cuando se comporta así no le vamos a hacer caso. Muchas veces, aunque no consiguen su objetivo, han acaparado la atención del adulto y esto puede ser para ellos mucho más valioso que aquello por lo que lloraban.

Lo que no hay que hacer:

- * Muchos padres se desesperan intentando que sus hijos entiendan la situación con grandes charlas y explicaciones sobre el por qué de las cosas, de su orden. No se dan cuenta de que de esa forma solo están consiguiendo que el niño obtenga atención y que, además, el pequeño no atiende al «discurso» porque su propio desarrollo evolutivo se lo impide, se le queda muy grande y ha «desconectado» de él.

En estos casos, será más fácil reorientar la conducta del niño mostrándose serenos y utilizando la **extinción** (retirar la atención) y el sentido del humor.

El niño de dos años no sabe salir de su enfado y de su rabietta; por eso el adulto debe pararse a observar cuál es su reacción, no hacerle caso ante su patalata, gritos o lloros y al cabo de unos minutos, cuando el llanto amaine o cambie su intensidad, ofrecerle un juego o una actividad sugerente.

Con dos años, llega un momento en que siguen llorando y pateando y puede que hasta hayan olvidado el motivo de su rabietta. Por eso, cuando empiezan a calmarse podemos decirles que miren qué coche tan bonito pasa por la calle, que nos acompañen a beber agua, que vamos a buscar dónde se quedó un determinado muñeco; algo que les llame la atención y que les ofrezca la posibilidad de participar en juegos o actividades que les puedan gustar. Esto hará más fácil al niño terminar con su rabietta.

¿Cómo proceder cuando pegan?

Evolutivamente hablando, es normal que los niños peguen, sobre todo en el segundo y el tercer año de vida. Todavía el len-

guaje no está desarrollado y su forma de autoahorrarse y expresarse es esa. Pero de nuevo no podemos permitir que se convierta en un problema y, desde el primer momento, insistiremos al niño en que existe una norma que es «no pegar», para que pueda ir interiorizándolo y aprender conductas alternativas, como dialogar y pedir las cosas. Aunque depende mucho del niño y de la situación, cuando son más pequeños, en ocasiones no han aprendido aún otra forma de resolver sus problemas. Por eso los padres deben mostrársela, por ejemplo, indicándole al niño que en lugar de pegar, pida el juguete que quería.

Otras veces, la frustración que le genera no tener lo que desea o que su hermano y un amiguito no le hagan caso, puede hacer que ese niño pegue; en tal situación, de nuevo la intervención de los padres será crucial, son quienes han de mostrarle que así no va a conseguir su objetivo, sino todo lo contrario, y enseñarle la forma correcta de hacerlo.

Cuando un niño pega a sus padres, estos tienen que cortar de inmediato. En estos casos el niño está probando quién es el que tiene la autoridad, «quién es el que manda», y tiene que ver que los padres son firmes, que son en todo momento la fuente de referencia y seguridad y que no lo permiten.

Para eso hay que mostrar una comunicación «no verbal» muy contundente, mucha seriedad, pero no irritación o enfado, que es lo que muchas veces va buscando el niño, y es lo que menos le conviene; necesita ver a sus padres firmes, fuertes y en todo momento seguros de sus actuaciones.

La norma de no pegar tiene que quedar establecida desde el principio. El niño debe saber que pegar es algo que no está permitido, así como conocer la consecuencia que tendrá si lo hace. Lo más efectivo de nuevo será utilizar la **extinción**: «Cuando pegas no te hacemos caso durante un rato».

El caso de Ángel:

Los padres de Ángel vinieron al Centro de Psicología cuando el pequeño contaba dos años de edad. Ángel es el menor de tres hermanos y en su casa estaban muy preocupados por las rabietas que llegaba a tener; no solo era capaz de estar un largo tiempo llorando y tirado en el suelo, sino que llegaba a romper cosas.

Tras analizar los registros de conducta realizados por los padres, en los que anotaban dónde estaban, quienes, que hacía Ángel y lo que los padres y hermanos contestaban, observamos que tanto los padres como los hermanos de Ángel estaban reforzando sus rabietas, ya que cuando el niño les decía que no, les parecía muy gracioso, y se reían con él. Incluso en casa le habían puesto un mote cariñoso, «destroyer», porque cuando se enfadaba rompía las cosas. El problema radicaba en que se lo decían riéndose y el niño lo estaba viviendo como algo positivo y divertido; veía que a sus familiares les hacía gracia esta «hazaña».

Evidentemente, Ángel, con dos años de edad, no era capaz de saber dónde estaba la línea entre la gracia y la saturación. Pero sus padres tampoco eran conscientes de que con su conducta ellos eran los que estaban reforzando, agravando y manteniendo el problema del niño. A raíz de revisar con ellos los registros que realizaron, es cuando se dieron cuenta de lo que ocurría. Por eso se trabajó con los padres para que aprendieran a cortar a Ángel de la siguiente manera:

- * Reforzándole cuando se portaba bien. Además de decirle «muy bien»; le harían caso y le prestarían atención cuando obedeciera y no tuviese rabietas.
- * «Extinguiendo sus rabietas», es decir, no haciendo caso ni riéndose cuando empezaba a decir que no, que era como se iniciaba la rabieta. De esta forma, evitaban que la situación fuera a más y que terminara llorando, gritando y rompiendo lo que encontraba.

* Y, además, eliminando las etiquetas del niño. A Ángel le parecía que «destróyer» era algo positivo, tenía su propia entidad dentro de la familia y todos se reían y le hacían caso gracias a romper las cosas.

Sección III: DE TRES A CINCO AÑOS

21. TRES AÑOS: ¡AL COLEGIO DE LOS MAYORES!

Lo primero que piensan los padres el primer día de colegio de sus hijos es: «¡Qué rápido pasa el tiempo! Parece que fue ayer cuando estábamos en el hospital con nuestro recién nacido, y hoy hay que dejarle en el colegio todo el día, con veinte o veinticinco niños en una clase y con una profesora para todos ellos. ¿Cómo se las va a apañar si nosotros apenas podemos con él?».

Los niños son muy sensibles a los cambios; los notan más que los adultos, pero también se adaptan mejor y antes a ellos.

Ante todo, tranquilidad. El niño ya está lo suficientemente maduro como para ir al colegio, y los maestros y maestras tienen la formación necesaria tanto para enseñarles los aspectos curriculares y académicos como para manejarse en el aula con veinticinco niños. No obstante, es importante que tanto los padres como los pequeños estén preparados para efectuar una entrada exitosa en el colegio.

Los niños que previamente han estado en la escuela infantil suelen adaptarse muy bien al centro educativo. Incluso en muchos

casos su horario era más extenso que en el colegio. Basta con que les digamos que ahora van a un «cole de mayores» donde aprenderán un montón que se lo van a pasar muy bien, que van a hacer muchos amiguitos.

Sin embargo, no siempre tiene por qué ser así; a los pequeños que no acudieron a la escuela infantil puede que les cueste un poco más. La principal dificultad que pueden encontrar es que extrañen a la madre, al padre, al abuelo o la cuidadora; en definitiva, al adulto que ha estado junto a ellos durante esos tres años. *Por ello, conviene que tengamos en cuenta las siguientes pautas antes de iniciar el colegio:*

- * Es bueno que los niños aprendan a compartir, a estar con otros niños. Favorezcamos la integración con sus iguales acudiendo a parques, ludotecas, donde tendrán la oportunidad de estar con otros niños con los que jugar, interactuar. Es clave que aprendan a compartir no solo los juguetes, sino también la atención del adulto responsable. Cuando estén en el colegio, habrá un solo profesor para todos.
- * Los niños tienen que aprender a adaptarse a los horarios y a las rutinas fijados por el centro. Por eso, antes de empezar las clases en septiembre, debemos ajustar su horario, levantarlo a la hora de ir al colegio, marcarle un tiempo para desayunar y comer, ya que cuando vaya al colegio no podrá entretenerse desayunando porque entonces llegará tarde; ni tampoco comiendo, dado que en el comedor escolar los horarios están marcados con tiempos límite. Deben ir a dormir, también, a la misma hora en que lo harán durante el curso.
- * No debemos sobreproteger a los niños. Si favorecemos su correcto desarrollo y su autonomía, incrementaremos su seguridad y su felicidad. Ya hemos explicado que los niños se sienten bien y disfrutan haciendo «actividades de mayores», y ganándose las cosas por ellos mismos¹. Además,

cuando vayan al colegio, serán conscientes de que los otros niños ya comen solos, ya no se hacen pis o ya saben ponerse la chaqueta y ellos no.

Cinco consejos para que la etapa de adaptación sea mejor:

1. Control de esfínteres. Si el niño todavía no controla el pis, el verano anterior a ingresar en el colegio será el momento de conseguirlo. Al colegio no se va con pañal, y si no lo controla, corremos el riesgo de que ante «fugas» o «accidentes» el resto de los niños se rían de él.
2. Si todavía no lo ha hecho, deberá dejar el chupete. Aparecer el primer día de colegio con un chupete no es la mejor opción, no solo porque lo más probable es que no esté permitido, sino porque los propios compañeros de clase lo considerarán de «bebés» y de pequeños.
3. Fomentar su autonomía y que aprenda a comer solo.
4. Fijarle horarios y rutinas semejantes a las que tendrá en el colegio.
5. Fomentar que comparta cosas y actividades con otros niños, ir a ludotecas, parques, actividades para niños, etc.

El primer día de clase:

Es bastante habitual que en los primeros días de colegio —sobre todo aquellos niños que no han ido a la escuela infantil— se queden llorando, pegados a sus madres.

Para evitar esta situación, será fundamental la actitud de los padres, que, aunque muchas veces sientan más pena que los niños, no deben transmitirles ninguna emoción negativa. Por el contrario, deben actuar con tranquilidad y serenidad, explicándoles que se lo van a pasar muy bien, que harán nuevos amigos, que van a poder jugar, etc.

¹ Véase el capítulo 7: «La sobreprotección».

Los padres son los primeros que tienen que controlar sus emociones en la puerta del colegio. No conviene mostrar angustia, ni nerviosismo, ni ansiedad ante los niños. Esto les puede generar inseguridad.

También será bueno que evitemos prolongar demasiado el momento de la separación: «Te acompaño, te doy un beso y me voy». No nos quedemos más de la cuenta viendo como nuestro hijo llora, porque de esa forma estaremos reforzando su llanto.

Lo más probable es que en cuanto nos demos la vuelta el pequeño esté tranquilamente jugando y pasándose fenomenal. No obstante, cuando vayamos a recogerlo, preguntaremos a la profesora cómo ha pasado el día y le pediremos que nos cuente si se quedó llorando al irnos o si rápidamente empezó a jugar y a relacionarse con los demás niños.

Lo habitual es que esa conducta no deseable desaparezca en los primeros días. Si persiste, entonces tendremos que indagar sobre qué otros factores pueden estar afectando al niño para atajar el problema lo antes posible.

Comemos en el comedor del colegio:

Ahora que ya sabemos cómo manejar estos primeros días en el colegio, llega la jornada completa y muchos niños se quedarán comer en el comedor del centro; lo más probable es que nuestro hijo lo lleve bastante mejor de lo que nos imaginamos.

De hecho, nuestra experiencia en temas de alimentación nos muestra que la mayoría de los niños que tienen problemas en la comida los tienen en casa, pero no en el colegio². En muchas

² Véase el capítulo 11: «La comida. Pautas y buenos hábitos. Cuando empezar».

ocasiones, se tiende a sobreproteger a los niños y, con tal de que coman, el adulto les da la comida, les cambia el menú o les pone la televisión para que se entretengan. Todas estas acciones son errores que impiden el correcto aprendizaje de un hábito vital, esto es, que los niños aprendan a comer solos y sin entretenimientos ni distracciones.

Sobreprotegiéndoles y dándoles de comer, estamos dificultando que nuestros hijos se hagan autónomos y seguros e impidiendo que adquieran hábitos básicos que en el colegio les serán exigidos.

Por ello, cuando el niño llegue al comedor por primera vez va a ser importante:

- * Que lo enfoquemos siempre como algo positivo: «¡Qué bien, que vas a comer en el cole!; ¡me han dicho que la comida es muy rica!; luego vas a poder salir a jugar con tus amigos...».
- * Que no le trasmitamos nuestros temores; enunciémosle en positivo todo aquello que va a conseguir.

Aun así, es normal que nos surjan algunas dudas. En este capítulo trataremos de resolver las más comunes.

¿Y si la comida no les gusta?

Puede ocurrir que, en un principio, los niños extrañen la comida pero pronto se habituarán a los nuevos sabores, texturas y formas de cocinar. Es importante que sepan desde pequeños que solo hay una comida y que es esa la que se tienen que comer.

Puede que al adulto no le cueste mucho cambiarle la comida al niño, pero de esa forma no favorecemos un correcto aprendizaje

je: los niños tienen que aprender a comer de todo, y si les vamos presentando los alimentos desde pequeños, poco a poco y no dándoles la opción de cambiar de comida, ese objetivo será más fácil de conseguir.

¿Y si no le da tiempo a comer en el horario establecido?

Otra queja habitual es el tiempo: hay niños que son muy lentos y que tardan mucho en comer. En los colegios se fija un tiempo para comer y es una práctica muy habitual que no se pueda ir a jugar hasta que se termine la comida.

Fomentemos ya desde casa que empleen un tiempo razonable para comer. No se trata de que «engullan» y coman excesivamente rápido, pero sí de que asuman que disponen de un tiempo determinado para comer y que son capaces de hacerlo en ese tiempo. De esta forma, evitaremos complicaciones en el colegio y que se queden sin recreo por no haber terminado.

Pasos que hay que seguir si nuestro hijo va a acudir al comedor por primera vez:

1. «Desdramatizar la situación»: muchos niños comen en el colegio. De hecho, en las grandes ciudades es la práctica más habitual; por tanto, solo le estamos pidiendo que se acostumbre a algo generalizado. Por eso es fundamental que ellos lo vivan como algo normal. Y, sobre todo, no les contagiemos nuestros temores.
2. Enseñemos al niño a comer solo desde pequeño; no dejemos que este aprendizaje lo haga exclusivamente en el comedor del colegio. Será más fácil hacerlo en casa, donde puede disponer de más atención, de más tiempo, de tal forma que cuando llegue al colegio ya sepa manejarse con

los cubiertos y no dependa del adulto. Son muchos niños y no hay una cuidadora por niño.

3. Intentemos que los niños lleven una dieta sana, equilibrada y variada desde pequeños. Lo ideal es que los nuevos alimentos ya hayan sido introducidos desde casa, que no «descubran» la fruta y la verdura en el colegio.
4. Fijemos un tiempo para comer; no podemos estar horas delante de un plato porque, además, es algo que en el comedor del colegio no se va a permitir.
5. No sobreprotejamos al niño y no le ayudemos a comer. Si lo hacemos, le estamos impidiendo interiorizar el hábito y que se vaya haciendo autónomo en ese aspecto. En el colegio tendrá que comer él solito; no le va a dar la comida una cuidadora.
6. Armémonos de paciencia, el aprendizaje es difícil y se van a manchar, se les va a caer la comida. Es normal; no les regañemos. Es importante que desde pequeños aprendan a manejar los cubiertos; no les demos la sopa nosotros para evitar que se les caiga, que se manchen o que lo pongan todo perdido... Hagámonos con uno de esos simpáticos «baberos-chubasqueros» y que el niño aprenda aunque se manche.
7. No olvidemos que la tarea de aprender a comer es responsabilidad de los padres, no del colegio. Los niños no van al comedor a aprender a comer y a comer de todo; eso se tiene ir consiguiendo también desde la familia.

22. LOS MIEDOS EN LOS NIÑOS

Hay etapas en las que, evolutivamente hablando, el miedo es normal. Por ejemplo, suele ocurrir en torno a los dos, los cuatro y los seis años de edad. En estos casos suele tratarse de miedos que desaparecen solos, así que por lo general, los padres no deben darles mayor importancia. De hecho, en ocasiones el problema se agrava cuando los padres otorgan relevancia significativa al problema, lo que hace que, en lugar de que el niño se tranquilice, su miedo se magnifique, se vuelva más grande y más intenso.

Según la edad del niño, los tipos de miedo irán cambiando.

- * Cuando son bebés, son más frecuentes los miedos relacionados con estímulos intensos o desconocidos, como ruidos fuertes o la presencia de personas extrañas.
- * Hasta los seis años son comunes los temores relacionados con animales, tormentas, oscuridad, seres fantásticos como brujas o fantasmas, catástrofes y separación de los padres.
- * A partir de los seis años aparece el miedo al daño físico y al ridículo.
- * Algo más tarde, afloran los miedos a las enfermedades y accidentes, al bajo rendimiento escolar y a la separación de los padres.
- * Algunos miedos están relacionados con las modas o con los programas y series de televisión. Por ejemplo, ahora que son tan mediáticos los zombis y los vampiros, hay más miedos relacionados con estos temas. El niño nos puede decir que le gustan mucho esos dibujos, o esos programas, que no le dan miedo... —y es que durante el día puede ser muy «valiente»—, pero cuando cae la noche y llega la oscuridad, surgen los miedos, y los dibujos que parecían inofensivos a la luz del día por la noche se interpretan de forma diferente.

- * Los miedos a ladrones, a que entre alguien en casa, a un posible rapto... también son muy comunes en los niños y si no se interviene y se desmontan, los pequeños tardan más en superarlos que los miedos a monstruos, zombis o fantasmas.

¿Cómo se adquieren los miedos?

Hay muchas diferencias individuales, «cada niño es un mundo», y hay que analizarlo de forma pormenorizada, pero en términos generales, los padres tienen que tener cuidado y prestar atención a las cosas que ven y que escuchan los niños. El adulto puede considerar que una determinada película o film animado es apto para ellos, sin embargo, hay niños a los que un determinado personaje, o un monstruito supuestamente gracioso les genera mucho miedo e inseguridad.

Cuando son pequeños les cuesta mucho distinguir entre la realidad y la ficción, de manera que hay que tener cuidado con lo que ven los niños.

Como ya mencionábamos antes, hay etapas en las que, evolutivamente hablando, es normal tener miedo, pero si empezamos a ver que el niño deja de hacer determinadas cosas, que su nivel de angustia o de ansiedad es muy elevado, que por mucho que el adulto le presione para superarlo el niño no puede porque su nivel de preocupación es muy alto o que está completamente bloqueado, hay que sospechar que puede estar ocurriendo algo inconveniente, y es el momento de pedir ayuda. Los miedos no tienen que interferir en la vida cotidiana ni tienen que impedir que los pequeños se desarrollen con absoluta normalidad.

No olvidemos que «los miedos son expansivos»; es decir, se empieza teniendo miedo a algo y si no se supera, va creciendo cada vez más y se termina generalizando a más situaciones.

¿Cómo reaccionar ante los miedos de los niños?

Cuando el niño tiene mucho miedo no sabe cómo afrontar dicha situación y busca a sus adultos de referencia, que suelen ser su padre y su madre; busca su apoyo y protección, pero también está analizando cómo responden ellos, qué es lo que hacen. En esa situación, el pequeño observa los rostros del padre y de la madre: si el adulto en ese momento está angustiado por lo mal que lo está pasando su hijo, el niño lo interpreta como: «Esta situación es peligrosa, hay que tener miedo porque fijate lo preocupada o preocupado que está mi mamá o mi papá». Esto genera una retroalimentación del miedo.

El error más común que se comete respecto a los miedos de los niños es que el adulto trasmite al niño una sensación de inseguridad y de preocupación.

Cuando los niños empiezan a ser un poco mayores, hay toda una serie de ideas irracionales que pueblan su cabeza y que están alimentando el miedo. En esos casos, hay que razonar con el niño, desmontar sus miedos hablando y razonando con él, para que entienda que no le va a pasar nada malo. O que lo que le preocupa es muy poco probable que ocurra.

Cuando el niño tenga miedo, el rostro del adulto debe transmitirle seguridad, serenidad y confianza.

Si el niño tiene miedo a la oscuridad o a los monstruos, la solución vendrá dada en función de su edad; así, mientras son pequeños, dejarles una pequeña luz encendida por la noche y decirles que los monstruos no existen puede ser de gran utilidad y, en la mayoría de los casos, con el tiempo esos temores remitirán.

Si el miedo aparece justo a la hora de dormir, lo ideal es conseguir que el niño se relaje. Para tal fin, podemos utilizar estrategias como leer un cuento o imaginar que nos hallamos en sitios y situaciones que al pequeño le gusten especialmente.

Cuando el miedo es a los médicos, al colegio, a ir a una determinada actividad, es decir, a cosas que tiene que hacer en su vida cotidiana, nunca hay que permitir que los evite. Hay que relajar al niño, pero nunca debemos aceptar que no acuda a un sitio o que deje de realizar lo que se tiene previsto.

Ir al colegio y al médico es obligatorio; por tanto, si es necesario, le enseñaremos técnicas de control del miedo, estrategias de relajación, técnicas de autocontrol, pero jamás permitiremos que rehuya esas situaciones que le atemorizan.

Cinco claves para enfrentarse al miedo

1. No olvides que la principal fuente de aprendizaje de los niños es el **modelado**; los niños copian a sus adultos de referencia, que son sus padres. Unos padres asustadizos y con miedo están enseñando a sus hijos a tener miedo³.
2. No muestres al niño una excesiva preocupación por su miedo, esto le reforzaría aún más. Cuando el niño ve ges-

³ Véase el capítulo 5: «¡Cuidado con lo que hacemos! Los niños aprenden por modelado».

tos de preocupación en sus padres, los interpreta como que su temor es real.

3. Utiliza el sentido del humor; esto ayudará a que el niño se relaje y pueda relativizar sus miedos. Pero no te equivoques: no se trata de reírnos de él, tal actitud, además de agravar el problema, puede afectar a su seguridad y a su autoestima.
4. Controla los dibujos y las películas que ven los niños. Aunque sean aptos para su edad, puede que muestren determinados personajes o situaciones que les den miedo.
5. No huyas de los miedos. Los niños tienen que aprender a enfrentarse a ellos y salir victoriosos de dicha confrontación.

El caso de Mario:

Mario es un niño de cinco años de edad que viene a la consulta con sus padres, preocupados porque presenta muchos miedos. Al principio se manifestaban sobre todo por la noche, no era capaz de dormir solo y en cuanto podía se metía en la cama de sus padres o en la de su hermano, dos años mayor. Pero ahora también los tiene durante el día, no es capaz de atravesar el largo pasillo de la casa y si sus padres le piden que vaya a su habitación a por algo, intenta engatusar a su hermano para que vaya él. Y cuando no le queda otro remedio cruza el pasillo con todas las luces encendidas y corriendo. Tras evaluar con detenimiento a Mario y a sus padres, descubrimos que el miedo del niño venía provocado porque unos meses atrás había ido con una excursión del colegio al museo del Prado, donde había visto las pinturas negras de Goya y Mario, cada vez que cerraba los ojos o estaba solo, no podía expulsar de su mente la imagen del cuadro *Saturno devorando a su hijo*. Tuvi- mos que trabajar con Mario, con técnicas de relajación e induciendo otras imágenes relajantes en lugar de la que él tenía clava- da en la memoria.

Puede sorprenderos el caso de Mario, pero es bastante habitual que a algunos niños más sensibles les genere mucho miedo cosas que han visto o que tienen en la habitación como, por ejemplo, la figura de Gollum del Señor de los Anillos o un póster de un lobo, del malo de alguna película, de Harry Potter, muñecos de zombis, o de vampiros que viven en su ataúd. Utilicemos el sentido común: en estas edades un tierno oso de peluche será mucho mejor compañero de habitación.

23. LOS PROBLEMAS DE SUEÑO EN LOS NIÑOS

Diversos estudios sobre el tema estiman que el 35% de los niños menores de cinco años tienen problemas a la hora de acostarse. Tratan de evitar irse a la cama, piden que el adulto se quede con ellos hasta que se duerman o se despiertan muchas veces por la noche y quieren que sus padres permanezcan con ellos, porque no son capaces de volverse a dormir de forma espontánea ellos solos; muestran un sueño superficial y se despiertan con cualquier ruido o duermen menos horas de lo habitual para su edad. Como ya comentábamos en el capítulo del sueño de los bebés⁴, en el 98% de los casos dichos problemas se producen por una incorrecta adquisición de los hábitos del sueño.

Trastorno	Edades a las que ocurre	Prevalencia
Sonambulismo	Tiene la mayor incidencia entre los tres y seis años	10-15%
Bruxismo (rechinar los dientes)	Tiene la mayor incidencia entre los tres y seis años	4%
Somniquia (hablar durmiendo)	Tiene la mayor incidencia entre los tres y seis años	21%
Terrores nocturnos	Dos-tres años	8-13%
Pesadillas	Dos-tres años	45%
Movimientos de automecimiento	Se suelen iniciar hacia los nueve meses y durar hasta los dos años	

⁴ Véase el capítulo 10: «Los bebés y el sueño».

Efectos de no dormir correctamente:

No dormir correctamente, o hacerlo un número de horas insuficientes, tiene sus efectos en los niños. Dichos efectos dependen de la edad:

- * En los niños más pequeños puede provocar llanto fácil, irritabilidad, falta de atención, dependencia emocional del cuidador e incluso problemas en el crecimiento.
- * En los niños en edad escolar puede ocasionar fracaso escolar, inseguridad, timidez, mal carácter...

Los niños que a los cinco años no han superado los problemas de sueño tienen más probabilidades de padecerlos a lo largo de su vida que otros niños que duermen bien. Debemos estar atentos para atajarlos cuanto antes ya que, además, en estas edades son más fáciles de solucionar.

En nuestra práctica diaria vemos muchos niños que tienen pesadillas y miedo a dormirse ellos solos. Las pesadillas a menudo vienen provocadas por alguna película que han podido ver, una historia que les han contado, el miedo a que venga un monstruo o un ladrón. Es muy habitual que los niños pasen por fases de miedo, pero en estos casos, si permitimos que el niño duerma con el adulto, sin querer estamos reforzándolo, ya que el beneficio que logra por el hecho de dormir en la cama con los padres (ganancia secundaria), hace que el miedo se enquistase y no desaparezca.

Las pesadillas y los terrores nocturnos:

Las pesadillas suelen ocurrir en la segunda mitad de la noche, y en ellas el niño se despierta y es capaz de recordar lo que ha soñado. Durante el episodio no suelen aparecer movimientos ni

verbalizaciones. En algunos casos, el niño grita al final de la pesadilla, y en el momento de despertarse siente miedo y ansiedad y es capaz de recordarla y dar detalles sobre ella.

Según el *DSM-IV* (Manual de trastornos psiquiátricos), la prevalencia oscila entre un 10-50 % en niños de tres a cinco años. El primer episodio suele aparecer por primera vez entre los tres y los seis años. Normalmente, estos trastornos se superan con la edad y no necesitan ningún tipo de intervención psicológica.

Cuando se hacen frecuentes, pueden provocar miedo a dormir, y en ocasiones el miedo del niño es de tal intensidad que se hace necesario entrenarle en estrategias de autocontrol y relajación para poder superarlo.

Cómo actuar ante una pesadilla:

- * Los padres deben tranquilizar al pequeño, ir a su habitación, escuchar qué le ha pasado, pero no pedirle detalles sobre el contenido del sueño ni darle muchas explicaciones.
- * Llevarle un vaso de agua puede ayudar a relajarlo.
- * En ese momento no hay que razonar sobre lo que causó la pesadilla; basta decirles que tuvieron un mal sueño y que ahora se tienen que volver a dormir solos, evitando que vayan a la cama de los padres.
- * No obstante, con niños algo mayores, sí que conviene hablar al día siguiente sobre la pesadilla para averiguar si hay algo que causa miedo o malestar en el niño.
- * Dejar una pequeña luz por la noche también puede proporcionarles seguridad.

En los terrores nocturnos el niño, a pesar de que puede llorar, gritar o incorporarse, sigue dormido y cuesta despertarlo. No recordará lo que ha soñado, ni en ese momento ni a la mañana siguiente y estos episodios suelen producirse en la primera mitad de la noche. Son menos frecuentes que las pesadillas. Según el *DSM-*

IV, la prevalencia de los terrores nocturnos en la población infantil es de 1-6 %, siendo más frecuente en niños que en niñas. Normalmente, se inicia en niños de edades comprendidas entre cuatro y doce años y remite espontáneamente durante la adolescencia.

Cuando el niño tiene terrores nocturnos:

- * Ante estos casos, los padres no tienen que hablar con el niño ni intentar despertarlo; simplemente, hay que vigilar que no se caiga de la cama o que se haga daño si se incorpora.

La siesta:

En estas edades otro factor que hay que tener en cuenta es la siesta:

- * ¿Hasta cuándo se debe mantener?
- * ¿Cuánta ha de ser su duración?

La siesta de después del desayuno desaparecerá a partir de los quince meses, pero la de después de comer es necesaria cuando son pequeños y no es recomendable suprimirla hasta los cuatro años de edad, aunque el niño duerma mal de noche. Lo que sí que debemos controlar es su duración y si se alarga en exceso, es bueno despertar al niño para no romper el ritmo del sueño.

Hay que tener en cuenta que, después de la siesta, a los pequeños les cuesta ponerse en marcha y pueden necesitar entre quince y treinta minutos para volver a su actividad normal.

El caso de Andrea:

Andrea es una niña de cinco años de edad que presenta pesadillas por la noche. Sus padres nos cuentan en la primera sesión

que le cuesta mucho irse a la cama, intenta demorar al máximo ese momento y luego no es capaz de quedarse sola en la habitación; se tienen que quedar su padre o su madre hasta que se duerme. Además, Andrea se despierta casi todas las noches con pesadillas y a mitad de la noche termina en la cama de sus padres porque si no, no logran volver a conciliar el sueño —ni ella ni los padres—. Este problema se agrava cuando Roberto, el hermano pequeño de Andrea se da cuenta de la situación, también se despierta y quiere ir a dormir a la cama de sus padres como su hermana, por lo que el padre termina durmiendo en la cama de la niña.

En este caso, pedimos a los padres que hicieran registros de la conducta de Andrea y vimos a la niña. Hubo que trabajar con Andrea para desmontar los miedos que le estaban causando las pesadillas —que en su caso consistían en que iban a entrar ladrones durante la noche por la ventana de su habitación— y enseñarle técnicas de relajación.

Pero también hubo que trabajar con sus padres para que evitaran la ganancia secundaria que Andrea tenía con las pesadillas, y es que al final ella tenía un trato especial respecto a su hermano. Se quedaban con ella por la noche y casi siempre terminaba durmiendo en la cama de los padres, mientras su hermano Roberto, de tres años, dormía él solo toda la noche en su cama.

La niña no tenía las pesadillas adrede para conseguir todo esto, pero en su caso, como en muchos otros, la ganancia secundaria era tan grande, que aunque fuera de forma inconsciente estaba manteniendo el problema.

Ya comentábamos en el capítulo sobre la comida en los bebés⁵ que es muy habitual que los padres acudan al psicólogo cuando sus hijos no comen correctamente, pues es algo que les preocupa y agobia mucho y algunos niños se valen de eso para conseguir atención extra durante las comidas.

Es verdad que unos niños son más comilones, otros más inapetentes y que determinados alimentos pueden no gustarles, pero cuando un niño se porta mal en todas las comidas, lo más habitual es que esté llamando la atención de los padres.

Los pequeños saben que durante las comidas es un momento propicio para llamar la atención y a veces juegan con eso.

Si un niño está intentando llamar la atención de sus padres a través de la comida, estos no deben entrar a utilizar el castigo como estrategia, en ese caso el niño advertirá que, aunque sea de forma negativa, sigue acaparando la atención del adulto y entonces continuará con ese comportamiento ante la mesa. En estas ocasiones, de nuevo será mucho más útil el uso de la extinción (recordemos: que vea que así sus padres no le hacen caso).

- * Cuando el niño no come o se dedica a hacer tonterías en la mesa, los padres dejarán de prestarte atención, ni le mirarán; en cambio, cuando el niño come o se comporta de forma correcta, los adultos sí que le harán caso, facilitarán que participe en la conversación.

⁵ Véase el capítulo 11: «La comida. Pautas y buenos hábitos. Cuando empezar».

Esto es especialmente llamativo cuando se tienen varios hijos y durante las comidas uno se comporta adecuadamente y el otro no. En esa situación, los padres deben pararse a observar a ambos hijos y, sobre todo, detectar quién es el que obtiene más atención. Lo habitual es que, precisamente, el que peor se porta es el que acapara la atención del adulto con frases del tipo «come... pórtate bien...», y al hermano que está comiendo correctamente es al que no se le hace caso. Se trata de dar la vuelta a la situación: atender y hacer caso al que se porta bien. Eso nunca implicará entrar en comparaciones entre hermanos, sino en dejar muy claro que se hará caso al que se comporte correctamente (ya hemos explicado que es necesario especificar en qué consiste portarse bien en la mesa⁶), y que al que no esté comiendo, se esté distraendo o se dedique a jugar en la comida, los mayores no le hablarán, ni querrán hacerle caso. De esta forma, reforzaremos al hermano que se porta bien, pero sin entrar en comparaciones entre ambos.

La televisión en las comidas:

Un error típico en muchas familias es dejar la televisión encendida durante la comida, cuando es mucho mejor prescindir de ella. De esta forma favorecemos la comunicación, será más fácil mantener una conversación con la televisión apagada, incluso entre adultos. De esta forma, conseguiremos principalmente tres objetivos:

1. Que los niños tarden menos en comer, ya que se elimina un elemento distractor. Muchas veces los pequeños se que-

⁶ Véase el capítulo 11. «La comida. Pautas y buenos hábitos. Cuándo empezar».

dan «abducidos» delante del televisor; además, con la televisión puesta se fomenta la lentitud, ya que cuanto más tarde en comer, más rato de televisión ve el niño.

2. Que los niños se centren en la comida; no solo en ingerir los alimentos, sino también en incorporar buenos hábitos alimentarios, además de un comportamiento correcto en la mesa.
3. Dadle importancia a la comunicación familiar. No podemos olvidar la parte social de la comida. Durante ella no solo ingerimos alimentos, también conversamos con nuestros compañeros de mesa. Si hemos dicho que es bueno realizar al menos una comida en familia, aprovechemos el momento para charlar y que cada uno pueda contar sus vivencias del día.

Un error típico en estas edades es amenazar a los niños con quedarse a comer en el comedor del colegio si no comen correctamente. Nunca se debe utilizar el comedor del centro escolar como un castigo o como una amenaza —«Si no comes, o no te portas bien durante la comida, te dejo en el comedor del cole»—, el adulto no sabe si en un futuro el niño se tendrá que quedar a comer con independencia de su comportamiento en la mesa porque el horario es incompatible con la jornada laboral de los padres y con frases de este tipo, la situación se puede volver en contra del adulto.

La tarea de enseñar a comer a los niños, de enseñarles el comportamiento correcto en la mesa y la adquisición de hábitos sanos y saludables, como la ingesta de frutas y verduras, mendrar un bocadillo o una pieza de fruta en lugar de un bollo, será siempre una tarea de los padres.

En nuestra práctica diaria comprobamos que los niños se suelen portar peor en las comidas en casa que en el comedor del co-

legio. Y esto suele ocurrir porque los padres entran en su juego y en su provocación y, sin quererlo, aceptan su reto, lo que agrava el problema de conducta del niño.

El caso de Ricardo:

Ricardo es el mediano de la familia. En el momento en que sus padres acudieron a nuestro centro, contaba con cuatro años y tenía un hermano mayor, Diego, de seis años, y una hermana pequeña, Elena, de dos años. Los padres de Ricardo estaban desesperados porque les retaba constantemente, le costaba obedecer y esto se volvía especialmente desesperante durante las comidas. Ricardo protestaba todo el rato, no quería comer, y sus padres terminaban dándole la comida o la cena para conseguir que terminara. Recibía más ayuda que su hermana de dos años de edad.

En este caso, como en todos los que hay dificultades de conducta, les pedimos a sus padres que realizaran registros en los que apuntaran todas las situaciones conflictivas de Ricardo, no solo con las comidas. Tenían que apuntar dónde se encontraban, con quién, quiénes estaban presentes, que hacía o decía el niño, y lo que ellos le contestaban.

Analizando los registros que hicieron los padres, observamos que Ricardo conseguía ser el centro de atención gracias a sus conductas disruptivas, a sus protestas y llamadas de atención. Sus padres dejaban de hacer caso a sus hermanos por intentar negociar con él, regañarle y hacerle ver que no se portaba bien. Con esta estrategia, lo que estaban consiguiendo era reforzar el problema de Ricardo, quien quería que le mirasen y que estuvieran con él aunque fuera para recriminarle.

¿Cómo logramos la solución?

- Primero, trabajamos con los padres en que aprendieran a manejar la conducta de Ricardo. Le iban a explicar que tendría atención cuando obedeciera y no protestara y que

cuando hiciera lo contrario (protestas, gritos, llantos o lloros) no le iban a hacer caso.

- En un segundo momento, se trabajó con sus padres el problema de la comida. Las normas que se establecieron en casa de Ricardo fueron: *se come solo y no se protesta durante la comida*. Expresiones como «qué asco», no estarían permitidas. Cuando el niño se negase a comer o empezara con protestas y malas caras, sus padres dejarían de prestarle atención y se pondrían a hablar con sus hermanos que sí que comían correctamente.

En pocas sesiones, Ricardo comía con absoluta normalidad y, lo más importante, todos en casa disfrutaban al haber eliminado la tensión existente.

Cuando hay problemas con la comida, primero conviene verificar si no hay dificultades en otras áreas, para atajarlas primero. Los niños saben que la comida tiene especial importancia, y que para su padres puede ser un momento angustioso si ven que no comen, por lo que pueden llegar a ser mucho más resistentes que con otras cuestiones.

25. LOS CELOS. ¿POR QUÉ APARECEN EN LOS NIÑOS?

Los celos son un sentimiento que aflora ante la frustración de no sentirse querido y correspondido emocionalmente por las personas amadas o, al menos, no con la misma intensidad y frecuencia que uno desea o cree necesitar; por ejemplo, por los padres, en el caso de los niños, o por la pareja, en los adultos.

En la infancia es habitual la aparición de celos tras el nacimiento de un hermanito.

Son muchas las causas que pueden disparar los celos. Es frecuente que los niños sientan celos tras el nacimiento de un hermanito. En cierto modo, se protegen y reclaman seguir teniendo la misma atención que se les dispensaba antes y que ahora tiene que ser compartida. Lo habitual es que aprendan a regular esos celos, pero, en muchos casos, no es así, y los niños lo pasan mal. Lo que ocasiona problemas en la regulación emocional, que, con frecuencia, hacen que el pequeño efectúe una llamada de atención a sus padres, que puede ser de mayor o menor intensidad.

Hay niños que se ponen celosos cuando sus padres prestan atención no solo a un hermano, sino también a un primo o a un amigo que ha venido a jugar a casa.

Es como si quisieran a sus padres «en exclusiva» y les costara compartirlos con otras personas.

Podríamos pensar que los más pequeños tienen más celos que los niños mayores, pero eso no es siempre así. Cuando los niños son pequeños, todavía no saben regular y controlar los celos; por eso pueden aparecer conductas como pegar a un hermano o a otro niño, si ven que este está acaparando la atención de sus padres, o

de las profesoras. Pero los problemas de celos no ocurren solo cuando los niños son pequeños; en muchas ocasiones continúan en la adolescencia, y aunque con la edad cambie la forma de expresarlos, la base suele ser la competencia con los hermanos por la atención de los padres.

26. ¿CÓMO PODEMOS PREVENIR LOS CELOS ANTE EL NACIMIENTO DE UN HERMANO?

Es muy común que los niños sientan celos ante la llegada de un hermano. La ventaja con la que cuentan los padres es que, como es algo que saben con nueve meses de antelación, pueden prevenirlos preparando al niño o a la niña para dicho acontecimiento.

- * El pequeño necesita saber qué va a pasar, cuándo va a nacer el bebé –la fecha estimada–, cómo va a ser de pequeño...
- * En el caso de que el hermanito vaya a heredar la cuna, o la sillita del hermano mayor, es conveniente no esperar a que el bebé haya nacido para realizar la transferencia, de esta forma podríamos favorecer los celos, y que le vea como un «usurpador». Es mejor que previamente él haya pasado a la cama de mayores, a ir andando, fomentando en todo momento las ventajas de ser mayor.
- * Una vez que ya está aquí el hermanito, será bueno que «ayude» en sus cuidados: se le puede pedir que le dé el chupete, que acerque las toallitas higiénicas..., cosas para las que en todo momento el niño está preparado.
- * En el momento de conocer a su hermano o hermana es aconsejable que el bebé esté en su cunita en lugar de en brazos del padre o de la madre.

Cuidado: por mucha diferencia de años que haya entre los hermanos, el mayor puede ayudar y echar una mano en el cuidado de los pequeños, pero nunca se le debe transferir la responsabilidad, que siempre será cosa de los padres.

Pese a haber preparado al niño para el nacimiento del hermano, sigue siendo habitual que los celos aparezcan. Si esto es así, los padres, de nuevo deben, antes de nada, observar qué es lo que está pasando. Tras la observación, se darán cuenta de que en muchas

ocasiones cuando el otro hermano tiene la atención de los padres, el mayor, que en ese momento tiene celos, empieza a llamar la atención; a veces, incluso, llegando a montar pataletas.

A menudo nos encontramos con que, al final, el que obtiene una mayor atención por parte de los padres, aunque sea negativa (se está llevando una regañina, pero se le está haciendo caso), es el que se ha enfadado y no ha sabido gestionar sus celos. Así que el celoso, en ese momento, ha conseguido su objetivo: «Mis padres han dejado de hacer caso a mi hermano para hacérmelo a mí. Me da igual que me estén regañando, incluso que me castiguen, porque me están haciendo caso a mí».

Ante los celos, de nuevo, lo más efectivo será que los padres trabajen desde el **refuerzo** y la **extinción**.

Ya hemos comentado a lo largo del libro que el objetivo en la educación de los hijos es consolidar las conductas positivas en los niños y eliminar las conductas negativas, y eso se consigue mucho mejor mediante las dos estrategias mencionadas. Recordemos que el **refuerzo** es cualquier consecuencia positiva que sigue a la conducta del niño, y de entre todas, la más poderosa es la atención de los padres, aunque ésta se manifieste en forma de reprimenda; mientras que la **extinción** consiste en una retirada de atención, es decir, cuando los padres dejan de mirarle o de hacerle caso.

Se trata de reforzar al niño –prestarle atención– cuando esté actuando bien, no cuando esté en esa fase de estallido emocional porque está sintiendo celos.

En el momento de la pataleta, lo más efectivo será aplicar la **extinción**, es decir, dejar de hacerle caso. Pero cuando la situación ya ha pasado y el pequeño está mucho más receptivo y puede razonar, es el momento de explicarle que le queremos un montón,

que nos encanta estar con él, que queremos jugar, hacerle mimos..., pero que si se comporta de esa forma, entonces, en esas situaciones, no vamos a hacerle caso.

Es bueno preguntarle qué siente, pero para esto será fundamental buscar el momento adecuado, que nunca será en medio de la provocación. Que pueda explicar a su padres qué está sintiendo, qué le pasa, de manera que los padres puedan explicarle a su vez que le quieren muchísimo, pero que eso no es impedimento para que también quieran a sus hermanos, y que igual que se le dedica tiempo a él, también lo necesitan aquellos.

El mensaje que se debe transmitir es que aunque los padres estén con sus hermanos y con otros niños, eso nunca implicará que a él se le quiera menos.

Se le puede decir que, en esas situaciones, tiene que pensar: «No pasa nada, a mí también me quieren y me quieren un montón, y si espero mi turno, me tocará recibir los besos, los mimos, los juegos».

Más estrategias para evitar los celos entre hermanos:

- * Otra pauta a fomentar en el niño es que sepa que no debe interrumpir a los demás. Es verdad que puede tener que contar algo importante, especialmente divertido, pero eso no justifica que interrumpa y no deje hablar a sus hermanos.
- * Asimismo, cuando estén presentes los hermanos, no estará permitido contar algo solo al padre o a la madre. Si hay más miembros de la familia delante, se habla para todos y se mira tanto a los padres como a los hermanos.
- * Es clave fomentar la idea de familia y aunque lo ideal es buscar momentos únicos con cada hijo, esto no siempre podrá ser así e incluso en ese caso, esos momentos de estar

solo con el padre o la madre serán breves, aunque se procurará dotarlos de una gran intensidad emocional.

- * Y siempre procurar hacer planes y proyectos en familia, para que todos los miembros sientan lo divertido que puede ser estar y hacer cosas todos juntos.

El caso de Lucía:

Lucía es la hija mayor de la familia; tiene cinco años y dos hermanas de uno y tres años. Cuando sus padres acudieron a vernos, les preocupaban sobre todo los celos que tenía la niña. En cuanto ellos estaban con sus hermanas, cambiando a la pequeña, o atendiendo a la mediana, Lucía estallaba con gritos y llantinas para que le hicieran caso.

La situación se agravaba aún más cuando era su madre la que estaba con sus hermanas. En esta situación, además de dar pautas de actuación a los padres, quienes se dieron cuenta a través de los registros realizados, de que Lucía conseguía ser el centro de atención, con los llantos y gritos, a pesar de que ello significara obtener la regañina correspondiente hubo que trabajar con la niña, enseñándole:

- * Técnicas de autocontrol emocional para impedir que se descontrolara con tanta facilidad.
- * A que se habituara a esperar su turno.
- * A trabajar sus pensamientos; que interiorizara que cuando su madre estaba con sus hermanas no es que a ella la dejaran de querer sino que ellas la necesitaban en esos momentos.

En el caso de Lucía, fue de gran utilidad aludir a los privilegios que en cambio ella tenía por ser la mayor. Era la única que iba en una bici sin «ruedines», podía usar más rato la tableta, elegía casi siempre los dibujos, etc. Procuramos que en la medida de lo posible, de vez en cuando, sus padres pudieran hacer una actividad con ella «de mayores» que focalizara en positivo el rol de hermana mayor.

27. CUANDO DESOBEDECEN; PROBLEMAS DE CONDUCTA Y RABIETAS

Hoy día, en las consultas de psicología, los principales problemas con que nos encontramos en la población infanto-juvenil son, sin lugar a dudas, los de conducta. Se trata de niños a los que les cuesta mucho seguir las normas, interiorizar los límites y que, como consecuencia de esto, presentan conductas disruptivas, no obedecen, se rebelan contra la autoridad..., tanto en casa como en el colegio.

Cuanto más pequeño es el niño, más fácil será modificar su conducta, pero eso no implica que tengamos que tirar la toalla con niños mayores o con adolescentes. Siguiendo unas pautas claras, siempre se puede mejorar la situación.

Los niños desobedientes son fáciles de reconocer: les cuesta seguir las normas establecidas por los padres u otras figuras de autoridad, como profesores, abuelos, tíos, a los que no hacen caso, de los que incluso se burlan o cuya autoridad cuestionan.

Todas las variables influyen en que unos niños sean más desobedientes que otros (educación, carácter, situación familiar...), pero hay hermanos que pese a tener los mismos padres son muy distintos y actúan de forma muy diferente. Si bien es verdad que la mayor parte de esta conducta se explica por cómo sus padres actúan con ellos.

A los pequeños les cuesta más asumir las normas y los límites cuando los padres son blandos y permisivos, o pierden los nervios con facilidad, chillando o gritando a los hijos cuando se portan mal.




En estos casos, los padres tienen que fijar unas normas claras, de tal forma que los niños las identifiquen inequívocamente —por ejemplo, «se obedece a la primera»—, y conozcan las con-

secuencias establecidas cuando no se cumplen. Si la norma es «se obedece a la primera», los padres solo deben decir las cosas una vez.

En la consulta, observamos que en un porcentaje muy elevado de los casos los niños se han acostumbrado a que se les digan las cosas un número muy elevado de veces y solo obedecen cuando se les levanta la voz o escuchan un grito. De esta forma, han ganado tiempo, han conseguido más minutos de atención por parte de sus padres y han conseguido desesperarlos. Todo esto hará que la siguiente vez también esperen al grito.

Cómo conseguir que los niños obedezcan:

1. Los padres deben decir las cosas una vez.
2. Si no obedecen, la siguiente frase será: «Hay una norma, se obedece a la primera», transmitiendo seguridad y firmeza, no enfado y desesperación.

Si el niño obedece:	Si no lo hace:
	
¡Perfecto! Felicítale por hacerlo.	Se le retirará el juguete que tenía, se le apagará la televisión, el ordenador, la consola, la tableta o lo que tuviera entre manos, y se le dirá: «Ahora toca cumplir la orden».
	 Seguir con los pasos 3, 4 y 5

3. Si sigue sin obedecer, no hay que entrar en su provocación, ni intentar hacerle razonar. Habrá que dejar de prestarle atención o, incluso, llevarle a su cuarto para que vea que hasta que no obedezca no tendrá atención por parte de sus padres.
4. No hay que dejarse impresionar por sus quejas y lamentos, y hacer directamente lo que nos habíamos propuesto.
5. Y, sobre todo, los padres deben ser más perseverantes que los niños, estos saben que, al final, es cuestión de probar, probar y probar, hasta que se salen con la suya.

Lo habitual es que se consiga controlar la situación antes en casa que en la calle, dado que aunque hay muchas diferencias individuales, los niños son muy observadores, y cuando tienen público y están fuera de casa o con adultos más permisivos, se ponen más resistentes y más pesados. Saben que es fácil que ante la presión social y la «vergüenza» los padres cedan antes y se puedan salir con la suya.

Siempre es recomendable cortar la situación a la primera. Cuanto antes se intervenga más fácil será reconducirla y que no se vuelva incontrolable.

Niños «protestones»:

Otra demanda habitual de los padres se refiere a aquellos niños que protestan por todo, que no saben disfrutar de las cosas, a los que no se les ve felices. Cuando un niño es protestón, entra en una dinámica de quejarse por todo: por levantarse, por la comida, el desayuno, la cena, la ducha, los deberes... Incluso cuando hay que salir al parque, ir al cine...

- * Ante estos niños debemos trabajar de nuevo desde la **extinción**, teniendo muy claro que nuestro objetivo siempre será cortar sus quejas.

- * No intentar razonar con ellos para convencerles de lo que vamos a hacer; eso lo haremos ante algo esporádico, no cuando la protesta se ha convertido en parte de la rutina diaria y su objetivo es ganar tiempo y atención.

En esos casos, tenemos que ser muy claros y contundentes y advertirles de que cuando protesten no queremos estar con ellos y no les vamos a hacer caso, con la queja están manifestando una llamada de atención que en absoluto queremos reforzar.

El caso de Irene:

Los padres de Irene pidieron cita en el psicólogo cuando la niña tenía con tres años de edad. Estaban desesperados porque no conseguían hacerse con ella. Les costaba mucho que obedeciera, que hiciera las cosas... su estrategia era oponerse y decir que no, montando una rabieta.

Sus padres decían que «si esto es así con tres años, ¡con quin-ce nos echa de casa!». Tan difícil se les hacía el día a día con Irene, que habían pospuesto la llegada de un hermanito por miedo a no poder con dos niños.

En cambio, la niña en el colegio no planteaba ningún problema; la profesora la definía como una niña buena y obediente. ¿Qué podía estar ocurriendo? Como en todos los casos en los que hay dificultades de conducta, les pedimos a los padres que hicieran registros de la conducta de Irene y, tras analizarlos, nos dimos cuenta de que:

- * Sus padres, en lugar de darle las órdenes de forma directa —«Irene, es la hora de la ducha, vamos a la bañera»—, le preguntaban «Irene, ¿quieres ir a la ducha?, ¿quieres cenar?». De esta forma, la niña interpretaba que ella podía elegir, no que eso era lo que le tocaba hacer.

- * Por miedo, en muchas ocasiones terminaban cediendo, temían que la pataleta fuera a más. Esta actitud estaba manteniendo y agravando el problema.
- * En el colegio estaban establecidas las normas de forma clara, así como las consecuencias, pero en casa, no.

En este caso, se trabajó con los padres:

La forma de dirigirse a la niña, no le preguntaban si quería hacer algo, sino que se lo daban: «Irene vamos a cenar».

Que perdieran el miedo a la posible pataleta. No cederían para evitar que la niña se enfadara, pues eso le hacía cada vez tener menos autocontrol, se mantendrían firmes en su propósito, pese a que la niña chillara o se tirase al suelo.

Además, establecimos unas normas claras de conducta en casa, que consistían en «obedecer a la primera» y «no protestar». Cuando Irene empezara a protestar, que es como se solían iniciar las situaciones de mayor conflicto, sus padres dejarían de prestarle atención.

Por otro lado, entrenamos a los padres en que atendieran a la niña y le hicieran caso cuando su comportamiento fuera el correcto, no cuando estuviera desobedeciendo y protestando, que es lo que estaba ocurriendo.

En pocas sesiones, la situación estaba controlada y los padres se animaron a ir a por el hermanito.

28. EL CASTIGO: ¿FUNCIONA?

El castigo no es un recurso imprescindible en la educación infantil. De hecho, la psicología nos ha demostrado que el castigo es efectivo en pocos casos.

El objetivo de la educación es consolidar las conductas positivas en los niños y suprimir las conductas negativas, y eso se consigue mucho mejor mediante el **refuerzo** y la **extinción**.

Ya hemos hablado del **refuerzo** a lo largo del libro. No obstante, recordaremos que consideramos **refuerzo** a cualquier consecuencia positiva que sigue a la conducta del niño, y que el mejor **refuerzo** para ellos es la atención de sus padres.

- * Se trata de aprender a reforzarlos cuando estén realizando las conductas que queremos instaurar, es decir, estar con ellos, hacerles caso, prestarles atención, estimular y premiar al niño mientras se porta bien.
- * Y dejar de prestarles atención cuando están realizando las conductas disruptivas que queremos que desaparezcan. Esto es lo que se llama **extinción**.

Pero en la vida cotidiana esto no siempre ocurre así, y en muchos casos los niños obtienen más atención cuando se están portando mal, dado que sus padres se paran a regañarles y a castigarles, que cuando lo hacen correctamente, puesto que, como mucho, se les dice: «Muy bien, hijo».

El castigo es efectivo en pocos casos, y para que lo sea, tiene que situarse lo más cercano posible al hecho en cuestión, y por un periodo de tiempo corto; es lo que se llama acción «contingente» a la conducta que quisiéramos castigar. Por ejemplo, de nada sirve castigar a un niño a no ver la televisión el fin de semana si se ha peleado con su hermano el jueves, porque cuando llegue el mo-

mento de la aplicación del castigo, primero, no se acordará del motivo y, segundo, perderemos la posibilidad de premiar las conductas apropiadas en ese intervalo del jueves al sábado.

Muchos padres abusan del castigo, confundiendo castigo con buena educación y con ello consiguen que la situación empeore cada vez más.

Dentro de los errores más comunes que encontramos, están:

- * Castigar al niño por periodos largos de tiempo; de ese modo, el niño sentirá que no le damos la oportunidad de portarse bien, y como ya está castigado, ¿para qué esforzarse en el comportamiento correcto!
- * Castigarle con todo lo que le gusta, sin televisión, sin tabletas, sin ordenador, sin salir al parque; de esta forma, cuando se porte bien, ¿con qué lo reforzaremos?
- * Acumular el castigo durante varios días. Cada día hay que darle la opción de conseguir el objetivo, y animarlo a que lo haga.
- * Castigos desproporcionados.

Entonces, ¿no castigamos?

Lo mejor es que desaparezca el concepto «castigo», ya que los niños lo viven como algo impuesto desde fuera, que saben que en ocasiones es negociable, y que implica una cierta atención y enfado de los padres. Los niños aprenden qué es lo que hay que hacer para que sus padres les presten atención; así, aunque sea mediante un castigo, saben que se les van a hacer caso.

A partir de ahora desaparece el concepto castigo. Cambiaremos la terminología. Las cosas hay que ganárselas, y ver la televisión, o jugar un rato con la tableta, el ordenador o la videoconsola habrá que ganárselo con el comportamiento correcto.

Será bueno sentarnos con el niño y explicárselo siguiendo estas pautas:

1. «A partir de hoy en casa no va a haber castigos. Sino que tú tendrás que ganarte poder jugar x minutos con el ordenador o la tableta, ver la televisión y eso se gana haciendo los deberes al llegar del colegio y sin protestar, obedeciendo a la primera...». (El niño tiene que tener muy claro qué es lo que se espera de él, definiendo sus tareas de la forma más explícita posible, y las normas y los límites que tenemos establecidos).
2. De tal forma que cuando el niño incumpla su parte del acuerdo, en lugar de «Te castigo sin ordenador», se le dirá «Hoy no te has ganado jugar con el ordenador».
3. Así, el niño verá que él tiene en su mano la posibilidad de ganar las cosas, que todo depende de él y de sus comportamientos. En la consulta vemos muchos niños que «están castigados a todo» y esto les ha hecho perder toda la motivación para portarse bien, por lo que incluso la situación familiar es todavía más tensa que antes del castigo.

Hay muchos padres a los que sus hijos les consiguen desesperar de tal forma que agotan su paciencia y terminan dando un cachete. Bajo ningún concepto es lícito pegar o dar un cachete a un niño de esta forma no solo le haremos daño físico, sino que, además, le mostraremos que hemos perdido el control de la situación y que él ha logrado desesperarnos; es importante que los

niños vean que en todo momento es el adulto quien mantiene el control, nunca ellos. Además, no olvidemos que, como ya hemos dicho, la principal fuente de aprendizaje de un niño es el **modelado**, es decir, los niños copian lo que ven en sus figuras de referencia, que principalmente son los padres⁷.

Si queremos que desaparezcan lacras sociales como la violencia, y no solo de género, enseñemos a nuestros hijos que el castigo físico no es una opción bajo ningún concepto. En la edad infantil e incluso durante la adolescencia, los padres son la principal fuente de seguridad de los niños, y los castigos físicos harán que dejen de ser fuente de referencia positiva.

Otro error muy común en estos casos es gritar al niño.

Si uno de los objetivos de la educación es instaurar hábitos como el diálogo y no queremos que los niños griten, no pueden ser los adultos los primeros que lo hagan, ya hemos señalado que los niños copian lo que hacen sus padres. Además, cuando les gritamos y les regañamos, si el niño estaba intentado llamar la atención del adulto, lo consigue, dado que lo que ellos viven es «aunque me estés gritando me estás haciendo caso»; por ello, en esos momentos, es mejor mostrarse firmes y sin alteraciones.

Hay que razonar con los niños, y mucho, pero no en las situaciones de tensión, sino cuando estén calmados.

Cuando un niño se está comportando mal y está efectuando una llamada de atención, debemos utilizar la **extinción**. Podemos

⁷ Véase el capítulo 5: «¡Cuidado con lo que hacemos! Los niños aprenden por modelado.

decirle: «Así no te voy a hacer caso», y el adulto dejará de prestarle atención. En esas situaciones, cualquier intento de diálogo o de razonamiento con él es completamente inútil, no nos va a servir, y lo más probable es que entremos en una espiral en la que el conflicto incrementa cada vez más su intensidad y la situación se termina escapando de las manos.

Sin embargo, a lo que siempre son sensibles es al lenguaje no verbal, que tan olvidado queda en esos momentos:

- * No hace falta hablar y mucho menos gritar.
- * Basta que miremos al niño con seguridad y firmeza y que vea que con esa actitud no va a conseguir nada.
- * Pero tiene que verlo, no escucharlo.

Los niños deben aprender que su conducta tiene unas consecuencias, y tenemos que advertirles de cuáles son.

Como ya hemos explicado, suele ser más útil explicarles que las cosas se las tienen que ganar, y que si gritan, no van a ver la televisión porque no se lo han ganado. No es que «yo te castigo sin tele», sino que «tú no te ganas ver la televisión hoy, porque has gritado».

Hay que definir las consecuencias de cada acto y los niños deben aprender que cuando empiecen a portarse bien de nuevo, recuperarán ese privilegio. Cuando les castigamos «a todo», entonces se desmotivan, porque pierden el aliciente, y lo más probable es que se digan: «Si ya estoy castigado “a todo”, ¿para qué me voy a portar bien?».

Cuando los castigos son muy prolongados, son difíciles de cumplir y muchas veces «se levantan», se dejan sin efecto por no poder llevarlos a cabo, con lo que el adulto pierde la autoridad sobre el niño. Es mejor ser más concreto con la consecuencia, y que esta sea inmediata.

No podemos amenazar con nada que no vayamos a cumplir, porque de esta forma el adulto pierde toda su credibilidad.

¿Cómo se aplica la extinción?

La **extinción** es una herramienta que podemos utilizar en todas las edades. Lo que variará en función de la edad del niño es su duración.

- * Con los niños muy pequeños (hasta dos-tres años), basta con decirles «Así no estoy contigo», y en el momento en que dejen de llorar, los padres ya pueden hacerles caso otra vez.
- * Según van creciendo, se irá aumentando el tiempo que estaremos «extinguendo» su conducta (sin hacerles caso). Por ejemplo, para un niño de cinco años, si le decimos que por gritar, llorar, montar una pataleta... va a estar cinco minutos sin que le hagamos caso, esto será suficiente para que el pequeño se dé cuenta de que así no consigue atención, y además, cinco minutos se recuperan fácilmente, lo que nos permite seguir con las actividades que teníamos pensadas para ese día. Según van creciendo, el «tiempo fuera» (en el que no estamos con el niño), puede aumentar.
- * Se puede utilizar como fórmula un minuto por cada año de edad del niño; por ejemplo, si el niño tiene seis años, seis minutos, y así sucesivamente.

29. ¿Y CUANDO LOS QUE NO OBEDECEN O SE PORTAN MAL SON LOS HIJOS DE LOS DEMÁS?

Muchos padres nos comentan que no saben qué hacer cuando los que se portan mal o no tienen un comportamiento correcto no son sus hijos, sino otros niños que vienen invitados a casa, amigos con los que los nuestros se relacionan en la calle o en el parque y que tienen un comportamiento inadecuado. En esas ocasiones, los padres tienen dudas sobre cómo actuar.

En tal caso, sigamos la premisa que estamos trabajando a lo largo del libro: antes de actuar, observemos qué está ocurriendo y analicemos la situación.

Evaluemos hasta qué punto es inadecuado el comportamiento del niño, qué hace, y cómo repercute esto tanto en nosotros como en nuestro hijo, para así decidir el camino a seguir. En función del grado de confianza que tengamos con el niño y con sus padres, y dependiendo de la situación y del tipo de comportamiento que está manifestando, así actuaremos.

Es complicado corregir a los hijos de otros, porque no sabemos cómo van a reaccionar sus padres. Las acciones a tomar dependerán, como hemos señalado, del grado de confianza que tengamos con ese niño y con sus padres: si es un amiguito al que vemos muy a menudo, sí que podemos llamarle la atención. Quizá sería bueno que se lo comunicáramos a sus padres, para saber si ellos están percibiendo ese problema y poder actuar todos en la misma línea.

- * Si esto ocurre en nuestra casa, podemos pedirle a nuestro hijo que le recuerde cómo hay que comportarse; de esta forma, él se verá más reforzado, y el amiguito invitado entenderá mejor la situación.
- * En el caso de que se trate de un compañero ocasional de juego, lo mejor es aplicar la **extinción** (no hacerle caso).

* Y ya de regreso a casa, podemos preguntarle a nuestro hijo cómo se sintió al jugar con ese niño, si le gustó ese comportamiento, para que vaya interiorizando la importancia de seguir las normas básicas de convivencia y de educación.

Si se trata de un problema surgido entre niños, lo mejor es que ellos lo arreglen solos y no meterse los padres por el medio, porque además de que los niños tienen que aprender a solventar sus diferencias sin ayuda de un adulto, muchas veces con nuestra intervención el problema se agrava, trasladándolo de una riña o enfrentamiento infantil a un conflicto entre adultos.

Si el niño en cuestión está infringiendo una norma establecida, en ese caso sí que podríamos proceder a informar a los padres, pero no nos excedamos de nuestra función, que concluye meramente en informar. Las consecuencias las tendrán que decidir los padres, que son los responsables de la educación de ese niño.

Es muy típico que los niños nos digan: «Pues a mi amigo le dejan hacer todo eso y no le regañan ni se enfadan con él». Cuando esto ocurra, no hay que entrar en su dinámica, simplemente le diremos que en casa nosotros tenemos unas normas y que tenemos que cumplirlas.

30. LAS PELEAS ENTRE HERMANOS: ¿CÓMO ACTUAR?

Es normal que los hermanos se peleen. Además de pasar mucho tiempo juntos, lo hacen prácticamente desde el instante en que nace el menor de ellos, y desde esos primeros momentos tienen que aprender a compartir no solo sus juguetes, sus cosas, los libros, la ropa cuando son algo mayores, sino algo mucho más importante y menos tangible: la atención de sus padres.

Los padres deben entender que es normal, hasta cierto punto, que se chinen y se peleen (a menudo, las peleas empiezan como un juego, pero, en un determinado momento, a los niños se les escapa de las manos y entonces comienza la disputa), pero también tienen que poner un límite y establecer en qué punto se corta la pelea.

Los niños pueden enfadarse y pelear por muchas cosas. Cuando son pequeños, tienen que aprender a compartir, y en ocasiones es algo que les cuesta. Según crecen, cambian los motivos de la disputa (pasan de pelearse por un juguete a quién juega más con una consola; en el caso de las niñas es muy habitual que se peleen por la ropa —«Yo te dejé el jersey, y tú no me dejaste ahora la camiseta. No es justo»—, de pegarse a insultarse o a meterse con sus amigos, con la forma de vestir).

Con independencia de la edad de los hermanos, en la mayoría de las ocasiones siguen luchando por conseguir atención extra de los padres.

De nuevo será fundamental que nos paremos a observar no solo cuál es la conducta de cada uno de los hermanos —dónde están, con quién, qué hacen, qué dicen—, sino también la respuesta de los padres, qué hacen, qué les dicen, qué palabras emplean, cómo lo dicen. Al realizar este ejercicio, muchas veces descubrimos que con la bronca y la pelea están obteniendo atención extra, lo que refuerza esa conducta, que es justamente lo que ellos querían.

Errores típicos que cometemos ante las peleas entre hermanos:

- ❖ Los padres no deben caer en la trampa de pensar que por el hecho de que dos hermanos se peleen uno sea el bueno y otro el malo. Es muy raro que uno sea siempre el bueno y el otro siempre el malo. Sin embargo, en muchas familias, estos roles están ya establecidos, se asume que uno es el bueno y otro es el malo. De esta forma, cada hijo actúa según el rol asignado. Aunque hay niños más problemáticos que otros, lo habitual es que las riñas se originen por parte de los dos y que se estén provocando mutuamente.
- ❖ No se debe caer en el error de «etiquetar» a los pequeños, como si el ser malo fuese algo inherente al catalogado de esa manera y que no se puede cambiar. Así solo conseguiremos que ese niño se habitúe al adjetivo y que lo viva como «yo soy así, y por tanto no lo voy a cambiar».
- ❖ Debemos dejar bien claro que «en este momento te estás portando mal, no es que seas malo», y, por supuesto, decirselo a todos los hijos por igual. Por mucho que creamos que uno de los hermanos es el bueno y que no tiene la culpa, cuando se esté portando mal se lo tenemos que hacer notar.
- ❖ Los niños funcionan mal con las etiquetas, pero lo que todavía es más nocivo es decidir que un hermano es siempre el bueno y que hay otro que siempre es malo, y que tiene la culpa de las peleas. No le estamos dando la oportunidad al niño de que cambie su conducta y de demostrar que se puede portar bien.

Para que no se peleen:

Los padres pueden hacer muchas cosas para que no se peleen tanto. Antes de nada, *parémonos a observar*, tanto a los hijos (para ver qué están haciendo), como a nosotros mismos (¿cómo actuamos como padres?). Ello nos va a dar muchas pistas sobre los

errores que cometemos. Y nos daremos cuenta de que las cosas no son blancas o negras y de que no hay un hijo bueno y un hijo malo. Aunque hay niños más activos, más agresivos, que inician más riñas, no podemos dar por sentado que en el 100% de los casos sean los culpables. Debemos darles la oportunidad de portarse bien.

Los padres pueden favorecer ese aprendizaje: los hermanos tienen que aprender a estar juntos y a no pelearse. Les quedan muchos años de convivencia, así que cuanto antes aprendan, mejor.

Pasos para evitar las peleas entre hermanos:

1. Explicarles que en casa no se admiten peleas y que tienen que aprender a solucionar los conflictos sin agresividad y por sí mismos.
2. Ante una pelea, los padres establecerán el momento de entrar en escena.
3. Un buen momento puede ser cuando empiecen a gritar, a pegarse o a insultar.
4. El objetivo no tiene que ser saber qué ha pasado y entonces empezar a indagar y preguntar a cada uno su versión de los hechos, porque de esa forma entramos a formar parte de su pelea, y lo que lograríamos sería dilatar la situación y con un actor más.
5. Debemos decirles que, como habíamos acordado, no se puede pelear, y que *no queremos saber qué ha pasado y les vamos a separar un rato* (el tiempo dependerá de la edad de los niños; con los más pequeños, cinco minutos pueden bastar), porque nos han demostrado que no saben estar juntos.
6. Cuando hayan pasado los cinco minutos establecidos, les dejamos que reinicien el juego o la actividad que estaban

realizando, para darles la oportunidad de volver a portarse bien y, lo que es más importante, que aprendan a arreglar entre ellos sus diferencias y a estar juntos.

¿Los castigamos cuando se pelean?

Si previamente hemos observado la conducta de nuestros hijos y qué es lo que la motiva, nos daremos cuenta de que en ocasiones los niños pretenden atraer nuestra atención aunque sea de forma negativa; buscan que el adulto deje lo que está haciendo y les dedique su atención, «y si encima se dirigen a mí solo, mejor». Por ello, en estos casos lo mejor es utilizar la **extinción** (recordemos que consideramos **refuerzo** cualquier respuesta positiva, y no pensemos en que este consiste en premios materiales: el mejor **refuerzo** para los niños es la atención de sus padres).

Se trata de aprender a reforzarles cuando estén manifestando las conductas que queremos instaurar, cuando no estén peleando, ni gritándose... En estos casos debemos estar con ellos y reforzarles y premiarles mientras juegan juntos tranquilamente y comparten sus cosas... Por el contrario, no les prestaremos atención cuando empiecen a pelearse, a insultarse..., ya que estas conductas son las que queremos que desaparezcan. En esto consiste la **extinción**.

El caso de David y Sergio:

David y Sergio tienen cuatro y seis años de edad. Los padres nos cuentan que mantienen la típica relación amor-odio de hermanos: por un lado, se adoran, y no pueden vivir el uno sin el otro, pero, por otro, se pelean muchísimo. No saben jugar juntos sin terminar en pelea.

Cuando analizamos los registros que los padres hicieron sobre las peleas de sus hijos, observamos que los niños empezaban a jugar y se peleaban en broma, hasta que se les escapaba de las

manos, se pegaban, se hacían daño y lloraban para que acudieran sus padres.

En ese momento, todo su interés era conseguir contar su versión a los padres y que castigasen al otro, no a él. Generalmente, Sergio era el que más lloraba porque David le había hecho daño, y David, como era el mayor, terminaba castigado casi siempre. De lo que los padres no estaban siendo conscientes era que Sergio le pinchaba por debajo para que su hermano saltase, y que el juego les parecía tan divertido que no les importaba terminar castigados.

Se fijó una nueva norma en la casa —«no se permiten las peleas»—, y se les explicó que tenían que aprender a solucionar sus conflictos ellos solos sin la ayuda de sus padres. Que cuando estos escucharan llantos o gritos no iban a indagar qué había pasado, sino que si no sabían estar juntos, estarían cinco minutos separados cada uno en su habitación, y que luego podrían reanudar el juego. Al principio, los hermanos se quedaron un poco sorprendidos, querían que sus padres siguieran en su actuación de indagar qué había ocurrido y dictaran sentencia a favor de uno de los dos; pero al no ocurrir esto, se peleaban con menos asiduidad.

31. LOS JUGUETES. CÓMO ELEGIRLOS EN FUNCIÓN DE LA EDAD DEL NIÑO:

La cantidad de tiempo que se dedique a jugar cada día dependerá de la edad de cada niño. Cuanto más pequeños, más tiempo pasarán jugando. Según el niño crezca, crecerán el número de responsabilidades, tareas escolares, deberes, pero si les enseñamos desde pequeños a organizarse bien, les dará tiempo a hacer los deberes y, después, jugar un rato.

Los niños tienen que jugar; no dejemos que todo su tiempo libre se lo pasen delante del televisor.

El momento del año donde se compran más juguetes es, sin lugar a dudas, las Navidades. Los niños elegirán sus regalos, guiados por sus gustos, por los anuncios que han visto en la televisión y por lo que han visto a sus amigos, pero eso no quita que los padres orienten los regalos en función de la edad, de las necesidades de cada niño y de los recursos económicos familiares. Así, por ejemplo:

- * Siempre es bueno incluir libros de lectura.
- * También cuadernos de actividades, lapiceros, pinturas, estuches, que se pueden utilizar como material escolar.
- * Otro juguete del que sacarán mucho partido es una pizarra, si son muy pequeños les encantará para jugar a los profesores y cuando sean algo mayores, servirá como soporte para trabajar en casa con los deberes.

A la hora de elegir juegos y juguetes para nuestros hijos, inclinémonos por aquellos de tipo educativo, que favorezcan el uso de estrategias, como el clásico Hundir la flota (que, además, contribuye a trabajar la coordinación visomanual), el Lince u otros juegos como el Tres en raya, el Quién es quién, que favorece el uso

del razonamiento lógico. Juegos que ayuden a la asociación fonema-grafema, con los que se trabaja la lectoescritura, como el Ahorcado, el Fonodil, el Scrabble... Los juegos clásicos de mesa (oca, parchís, damas...) pueden ayudar a mantener la atención concentrada, ayudan a comprender y respetar los turnos de juego, los tiempos de espera, y si, además, se juegan en familia, pueden proporcionar momentos muy divertidos.

- * No nos olvidemos de los puzzles, con los que se trabaja la memoria de formas, la paciencia del niño, la lógica de la construcción, el seguir el modelo.
- * Son útiles también los mecanos o juegos de construcciones. Elijámoslos en función de la edad y de los gustos del niño.

Hay niños que cogen especial apego a un juguete y se lo quieren llevar consigo a todos los lados. Los padres podrán permitirlo dentro de unos límites; por ejemplo, cuando acudan a la escuela infantil, al colegio o a realizar una actividad extraescolar, el juguete deberá quedarse en casa. Si en casa el pequeño siempre está con el mismo juguete, el adulto puede favorecer la introducción de otros jugando con él y haciéndole ver lo bien que se lo puede pasar con otras cosas.

Cada edad, su juguete:

Los juguetes suelen llevar en su caja un indicador de la edad óptima de uso para el niño, y es verdad que aunque hay diferencias individuales, es bueno hacer caso a dicha indicación. Cuando le damos a un niño juguetes para más pequeños, se puede aburrir con ellos, pero cuando el juguete está indicado para más mayores, puede que no lo llegue a entender o que no esté preparado para ese juego.

Debemos tener en cuenta la edad de uso de cada juego, sobre todo con los videojuegos.

Hay muchos niños pequeños que utilizan videojuegos no recomendados para menores de dieciocho años, cuando aún no tienen el suficiente desarrollo cognitivo o, lo que es peor, madurativo, para poder asumirlos. En ocasiones, se les permite disponer de juegos en los que se exterminan pueblos, se asuelan ciudades, se mata a la gente..., cuando su sentido moral todavía no está desarrollado. ¿Qué mensaje se le trasmite a los niños con este tipo de conductas, cuando gana el que más mata o el que más daño consigue hacer? La compasión, el hacer cosas por los demás, es algo que los adultos tienen que enseñar y mostrar a los niños, y deben tener cuidado de que su mensaje sea homogéneo. Ya hemos comentado que con los niños no vale, tu haz lo que yo te digo, aunque yo haga lo contrario. Permitirle jugar a juegos bélicos, no recomendados para su edad, no es una buena opción de cara al correcto desarrollo de la moral y a transmitir valores a los pequeños⁸.

El uso de juguetes bélicos dependerá mucho de los valores que cada familia quiera transmitir a sus hijos, pero, como norma general, hay que ser conscientes de que son los adultos quienes mayoritariamente transmiten los valores a los niños, y de que en gran medida el vehículo de transmisión es el juego. Hay una amplia gama de juguetes en el mercado, y podemos elegir aquellos que no tienen un contenido bélico o violento.

Consejos para elegir un regalo para un niño:

1. Lo primero que se debe tener en cuenta es su edad, para escoger un juguete adecuado a ella.
2. Si es un regalo, pensemos en algo que le vaya a gustar al niño, pero si a la vez se consigue cubrir una necesidad, mucho mejor.

⁸ Véase el capítulo 43: «La educación en valores».

3. Ya hemos comentado anteriormente que los libros, las pinturas, los cuadernos, el material escolar... siempre serán útiles.
4. No nos olvidemos del presupuesto. El niño no va valorar el regalo por el precio, sino en función de si le ha gustado o no. No hace falta gastarse una gran cantidad de dinero, pero sí vigilar que el producto cumpla la normativa de calidad y seguridad.
5. Hay multitud de niños que tienen demasiados juguetes, y cada Navidad se juntan con tantos regalos que se les olvidan y no son capaces de atender a todos. Los adultos deben ser razonables y utilizar el sentido común, no llenar al niño de juguetes y regalos innecesarios. Lo ideal es pactarlo previamente con la familia o con los amigos.

Cuando se le regala a un niño un juguete que no le gusta, muchas veces lo pasa peor el adulto que se lo regaló que el propio niño. Si esto ocurre, primero, hay que quitarle importancia, pero también darle una oportunidad al juguete o al regalo que se le haya hecho y sentarse a verlo con el niño para que pueda descubrirlo. No hay que olvidar tampoco las reglas de educación: es clave enseñar a los niños a decir «gracias» y a valorar lo que tienen.

Lo que sin duda más les va gustar es que sus padres jueguen con ellos, aunque sea cinco minutos, al balón, a hacer alguna adivinanza, a hacer cosquillas, a que muestren un baile que se han inventado o que han aprendido. Eso es lo que más les puede motivar, y lo que a los adultos les puede servir como reforzador de la conducta.

Es complicado sacar tiempo en una jornada tan cargada de actividades como las que se tienen en la actualidad, pero eso no justifica que no se reserven cinco o diez minutos al día para jugar con los hijos. Aunque los padres piensen que ya son mayores para jugar con los pequeños, se sorprenderán de los buenos ratos que pasarán y de cuánto lo van a agradecer, tanto ellos como sus hijos.

32. NIÑOS QUE TIENEN DE TODO Y SE ABURREN

En muchas ocasiones los niños tienen tal cantidad de juguetes que se ven desbordados, por lo que hacen caso a muy pocos de ellos, y no es raro verles rodeados de juguetes y diciendo que se aburren.

Los niños suelen estar sobreestimulados, rodeados por tantos juguetes y tantas actividades, que les impiden disponer de tiempo para aprender a estar ellos solos, para aprender a tolerar la frustración, que en un determinado momento puede ser aburrirse o no saber qué hacer. Y esto es un error, porque la única persona que podemos asegurar que será nuestro compañero de vida, de forma incondicional hasta el final de nuestros días, es uno mismo. Por eso desde pequeños tenemos que aprender a querernos y a estar a gusto con nuestra propia compañía.

Es conveniente que los niños aprendan a estar solos de vez en cuando.

Cuando son pequeños podemos dejarles el juego dirigido³; por ejemplo: «Vete jugando con estos coches, o con esta muñeca, o monta la clase para jugar a profesores, que papá o mamá vuelven en un rato para ver qué es lo que haces», y que esos momentos de relativa autonomía cada vez se vayan prolongando más.

Es bueno que los niños practiquen actividades, pero hoy vemos que algunos chavales tienen la agenda apretadísima, sin apenas tiempo libre para jugar, para aprender a divertirse y a estar solos o con sus hermanos, y los niños tienen que aprender a aburrirse, a tolerar la frustración que les puede producir no tener un plan de forma continua.

No es bueno que durante el 100% de su tiempo esté un adulto guiando sus actividades, incluidas las de ocio.

³ Véase el capítulo 13. «Cómo favorecer su autonomía».

Con el exceso de juguetes ocurre algo similar. Hay niños que tienen casi todo lo que ofrece el mercado, y no son capaces de disfrutarlo. ¿Por qué? En muchas ocasiones, porque no lo valoran. Cuando las cosas nos vienen dadas y no nos hemos tenido que esforzar para conseguirlas no se valoran tanto como aquello por lo que se ha luchado, por lo que se ha trabajado y que ha costado un esfuerzo. El hecho de tener determinados juguetes o realizar ciertas actividades son aspectos que se pueden vincular a la conducta del niño, de manera que se utilicen como premio y **refuerzo** ante su buena conducta, su esfuerzo, su actitud obediente, su satisfactorio rendimiento en el colegio. No olvidemos una premisa fundamental:

Enseñemos a los niños a valorar lo que tienen.

El caso de Sonia y Laura:

Sonia y Laura son dos hermanas de cuatro y dos años. Su padres las definen como buenas niñas, relativamente obedientes, comen bien, ahora las dos duermen solas y bien. Pero a sus padres les preocupa que se entretienen muy poco jugando.

Tienen una habitación «de juegos» llena de juguetes, con una cocinita, muñecos, libros, peluches, una casita de tela, una minipiscina de bolas... pero les hacen poco caso y se cansan de todo en menos de un minuto. Tras analizar la situación, observamos que el problema de Sonia y Laura era, precisamente, el exceso de juguetes. Prácticamente no se podía entrar en el cuarto de juegos y estaban todos los juguetes desperdigados y desordenados en el medio de la habitación. Había tantos que las niñas no sabían a qué atender.

En este caso, lo que hicimos fue recoger los juguetes, guardarlos en armarios, dejar solo tres juguetes a la vista y cambiarlos cada semana por otros tres. Con solo tres juguetes, las niñas eran capaces de entretenerse mucho más que cuando la habitación estaba llena. Cambiándolos cada semana, conseguimos que las niñas siempre tuvieran «nuevos juguetes» a los que prestar atención.

33. ENSEÑEMOS A COMPARTIR

Aprender a compartir es algo que conviene trabajar con los niños de forma constante desde bien pequeños.

Cuando son pequeños les cuesta mucho compartir; evolutivamente hablando, pasan por la etapa de «mío» y se enfadan mucho cuando otro niño, bien sea un amiguito, su hermano, un primo... coge su juguete o su pelota. Hasta los cuatro años, los niños no desarrollan la teoría de la mente, es decir, no son capaces de ponerse en el lugar del otro. Por eso, no entienden bien la fórmula que utilizan muchos adultos de: «tienes que compartir porque a ti también te gusta que te dejen los juguetes», y si comparten es porque sus padres o su profesora se lo piden. Debido a las limitaciones de su propio desarrollo cognitivo, todavía no son capaces de sentir empatía.

Pautas para enseñar a los hijos a compartir:

- * Cuando son pequeños, (menos de cuatro años), basta con decirles que en la familia rige una norma: «compartir», que es probable que coincida con la que tenga la escuela infantil o el colegio.
En esta edad, las explicaciones tienen que ser sencillas —«Hay que compartir»—, y cuando no lo hacen, basta que retiremos la atención del niño y se la demos al niño o al hermano que sí que está compartiendo. De nada nos sirven grandes charlas o discursos que todavía no comprenden, con los que, además, consiguen acaparar la atención.
- * Cuando el niño ya es algo mayor, a partir de los cinco años, ya podemos entrar en explicaciones más complejas. A esta edad empiezan a ser capaces de ponerse en el lugar del otro,

y pueden llegar a entender que tienen que dejar sus cosas porque a ellos también les gusta que los demás las compartan con ellos.

Lo que no debemos hacer es castigar al niño por no compartir, o decirle que es egoísta, o regañarle.

Fomentar el compartir es algo que tenemos que hacer todos los días del año, no solo en Navidad, que es cuando parece que la sociedad lo impone. No obstante, lo que sí podemos aprovechar son ciertas fechas en las que se puede hacer algo más especial como, por ejemplo, muchas veces los propios ayuntamientos, los barrios o las parroquias organizan actividades para los niños que implican el acto de compartir, no solo los juguetes, sino también el tiempo. Así, pueden acudir a cantar villancicos a residencias de ancianos, o pueden jugar con otros niños, compartir el tiempo, los juguetes, el material escolar... Todo ello representa un aprendizaje que debemos fomentar en los niños durante toda su vida.

- * Es mejor hacerle ver que cuando no comparte los adultos cercanos no quieren jugar con él, y que cuando comparte, sí.
- * Es necesario entender que el niño no es egoísta, sino que tiene que aprender a compartir, que cuando son pequeños les cuesta más, que en ocasiones no entienden que ellos prestan algo, que les pueden dar algo a cambio, y que luego se lo van a devolver.

Pero no olvidemos que compartir no solo se refiere a lo material —los juguetes, los lápices...—, sino también al tiempo.

Aprender a compartir el tiempo de atención de sus padres u otros adultos, es un aprendizaje más costoso para muchos niños que el de compartir sus cosas.

Hay niños a los que les cuesta ver que el adulto pasa tiempo con su hermano o con otro niño. Para favorecer este aprendizaje, los juegos de turnos en los que el pequeño tiene que esperar a que le toque a él, mientras la atención la tiene otro niño, serán de gran ayuda.

34. CÓMO GESTIONAR EL TIEMPO LIBRE DEL NIÑO

El tiempo libre es para que el niño lo disfrute, juegue, brinque, corra, trepe... Los padres y la sociedad marcan los límites, pero dentro de estos el niño se mueve libremente. Si se tiene la oportunidad, es bueno que los niños practiquen deportes reglados donde tienen que aprender a seguir las normas del juego, las instrucciones del entrenador y habituarse a la convivencia y al compañerismo con el equipo. El niño podrá elegir el deporte que él quiera, el que le guste o el que le llame la atención, pero dentro de unos límites razonables. Por ejemplo, el surf no es viable a no ser que vivamos en determinadas ciudades costeras; tampoco ciertos deportes que se escapan del presupuesto de los padres, o cuyos horarios no sean compatibles con otras actividades que realiza el niño, ni aquellos para los que hay que utilizar una gran cantidad de tiempo en el desplazamiento.

Cuando el tiempo lo permita, se realizarán actividades al aire libre, a ser posible en contacto con otros niños.

Beneficios del juego al aire libre:

- * Cuando los niños juegan en la calle, lo habitual es que no jueguen ellos solos, sino que lo hagan con más niños, por lo que, previamente al juego, tendrán que negociar entre todos a qué van a jugar, cómo jugar o cuáles son las normas del juego.
- * Este proceso implica aptitudes atencionales, de negociación, y de aceptación de unas normas y unas reglas previamente pautadas y aceptadas por el grupo, lo que representa un aprendizaje muy valioso para su futuro.

- * Los juegos que se practican en la calle permiten una mayor movilidad de los niños, por lo que, además de hacer ejercicio, se trabaja la psicomotricidad, la coordinación (juegos de saltar a la comba, goma, mientras se canta una canción) o el desarrollo de las «destrezas finas», como puede ser jugar con la arena.
- * Los juegos que los niños realizan en casa no favorecen tanto los procesos anteriormente mencionados y, sobre todo, no ayudan a entrenar sus habilidades sociales.

Es verdad que a los niños más torpes o más inseguros les puede costar más jugar en grupo, pero precisamente por eso, es con estos niños con los que hay que aplicar un mayor esfuerzo, de forma que puedan aprender a desarrollar sus habilidades tanto sociales como psicomotoras. Dejando al pequeño en casa por miedo a que puedan surgir roces, que pierda porque es más torpe o se peleen más de la cuenta, estamos evitando el problema y haciéndole un flaco favor al niño, al no darle la oportunidad de mejorar en esos aspectos.

En el caso de que se vaya a salir fuera, bien sea a un parque, al campo, a la urbanización, es decir, a un sitio donde haya más niños, no es aconsejable que los niños pequeños lleven una consola portátil, ya que se corre el riesgo de que, en lugar de jugar con los otros niños, se pongan a jugar con la consola y no se consigan los objetivos perseguidos.

Cuando son pequeños, los niños no quedan entre sí, porque dependen de los padres y estos tienen sus propias agendas, lo que les hace más complicado quedar el fin de semana con los padres de otros niños y a la vez hacer sus cosas. Un niño no es independiente de sus padres y necesita que sean ellos los que le lleven al lugar de encuentro con sus amigos; para los adultos puede resultar menos cómodo que realizar otra actividad, pero el fin de semana

es largo y lo ideal es poder planificar actividades para hacer en familia, reservar un hueco para ir a jugar con otros niños, o quedar con otras familias con niños de edades similares, para no privarles de los beneficios de jugar con sus iguales.

No debemos transmitir a los niños nuestro temor por la inseguridad en la calle o en los parques; de lo contrario, los niños no serán capaces de disfrutar con sus amigos en estos entornos.

Cuando pasan de la niñez a la adolescencia, los chicos empiezan a andar solos por la ciudad. Han pasado directamente de ir con sus padres o la cuidadora a salir en pandilla con los amigos. Muchas veces, el error viene por querer hacer las cosas «de golpe». Conviene que los padres vayan haciendo a los niños autónomos y responsables desde pequeños para evitar complicaciones.

Los adultos tienen que ir a la calle o al parque con ellos y observar cómo juegan, dejar que sean ellos los que se desenvuelvan, intentar no intervenir para darles una mayor seguridad y autonomía, y que los niños sepan que sus padres están ahí, pero que ya son mayores para jugar solos¹⁰.

Los niños tienen que ir asumiendo la responsabilidad poco a poco; debemos evitar hacer las cosas de golpe. De esta forma, nos ahorraremos posibles problemas en el futuro.

- * No podemos olvidar que los niños aprenden por **modelado**. Si sus padres manifiestan miedos, se los van a transmitir a sus hijos.
- * Conviene trabajar la prudencia de los niños, pero eso no significa hacerles miedosos.
- * Hay que fomentar su autonomía desde pequeños.
- * A los niños les gusta colaborar efectuando recados y se sienten muy bien cuando lo hacen. Dejémosles que hagan cosas dentro de lo que resulta acorde para su edad. Quizás el niño

¹⁰ Véase el capítulo 7: «La sobreprotección».

es pequeño para ir solo a por el pan, pero el adulto puede esperar en la puerta de la panadería y que el chico pida y pague el pan; de esa forma se sentirá importante, mayor, pero es el adulto el que sigue controlando la situación.

- * Cuando al niño no se le ha ido inculcando esa responsabilidad es cuando de adolescente pueden llegar los problemas.

Algunas actividades que pueden facilitar la integración social del niño pueden ser:

- * Los grupos de juego guiado.
- * Los de actividades programadas por adultos, como monitores de tiempo libre (bien sean *scouts*, grupos de la parroquia, de asociaciones vecinales, del colegio, del ayuntamiento, etc.).

Pueden ser un buen campo de aprendizaje para sus habilidades sociales, porque se juega en grupo pero hay un adulto guiando, que no va a permitir que ninguno se salte las normas y, además, que puede evitar los posibles conflictos surgidos a la hora de jugar en grupo.

Este tipo de actividades suelen funcionar muy bien con todos los niños, pero especialmente en aquellos con déficits de habilidades sociales, ya que les ayuda a salvarlas. Por ejemplo, en niños más impulsivos, a los que les cuesta esperar a que les toque, o en el caso de niños más tímidos o retraídos que se quedan como en un segundo plano, con niños excesivamente protagonistas, todas estas situaciones, al ser canalizadas por un adulto, mitigarán su efecto en el grupo y conllevarán menos dificultades en el aspecto social. Así:

- * Al niño impulsivo el monitor le ayudará a que comprenda la importancia que tiene esperar su turno.
- * Con los más tímidos, intentará que se integren más en el grupo.
- * O cortará las llamadas de atención de aquellos que quieren hacerse más «protagonistas».

35. LA TELEVISIÓN Y LOS DIBUJOS

Muchos padres nos cuentan que cuando está encendida la televisión, sus hijos ¡no existen! Es como si estuvieran abducidos por los dibujos, con independencia de que estos se vean en la televisión, en una tableta o en el ordenador.

Lo ideal es que los padres controlen el uso de la televisión durante toda la infancia e incluso la adolescencia, tanto respecto a lo que ven como a la cantidad de televisión «consumida».

Los dibujos de los niños son estimulantes en sí mismos, con colores vivos, formas vistosas, de manera que rápidamente atraen su atención visual, pero también la auditiva. Están llenos de música, sonidos, canciones pegadizas; todo ello facilita el proceso de atención sostenida en el niño, lo que hace que no necesite realizar un gran esfuerzo cognitivo para seguirlos; por eso se quedan «enganchados a ellos» tan rápidamente.

¿Durante cuánto tiempo les dejamos ver la televisión?

- * Con un año, los niños ya siguen los movimientos y las canciones de dibujos simples, pero no conviene que abusemos de ellos. En esta edad, es mejor que los vean de forma esporádica. Hay mucho mundo que descubrir además de la televisión.
- * Cuando el niño ya es algo mayor, entre tres y cuatro años, podemos ir incrementando el tiempo de visionado, lo cual se puede utilizar como premio: «Si te has portado bien durante el día, puedes ver un rato de dibujos».
- * Media hora diaria podría ser suficiente los días de diario, y durante el fin de semana, cuando se dispone de más tiempo

de ocio, se puede estar un poco más, por ejemplo, para ver una película de dibujos.

Es recomendable que el adulto vea siempre primero cualquier producto en principio destinado a su hijo.

Cada padre conoce mejor que nadie a sus hijos y podrá saber si lo que verán les va a gustar, si les va a alterar demasiado (hay niños muy inquietos que con dibujos muy movidos se sobreexcitan), si les va a dar miedo (escenas que para un niño pueden ser divertidas a otros les pueden asustar).

Siempre se debe tener en cuenta la edad del niño. No dejemos que los más pequeños vean dibujos de mayores, no tanto porque no los entiendan, sino porque no están preparados para ello.

Hoy en día hay series de dibujos que se idearon para adultos como *Los Simpson*, *Padre de familia*, *American Dad*, *Futurama*..., que, sin duda alguna, los niños no deberían ver. Se trata de parodias de la sociedad que los niños no van a entender como tales y que pueden convertirse en unos modelos inadecuados.

Es verdad que es difícil convencer al niño de que no puede ver este tipo de dibujos, u otros que a los padres no les parecen bien por ser excesivamente violentos o porque los protagonistas son niños maleducados, pero si se considera que son nocivos o inconvenientes, habrá que impedir que los vea aunque sea «el único de la clase que no lo haga».

Reflexionemos sobre esto: cuidamos mucho la elección de amigos de nuestro hijo, nos preocupamos por el colegio al que irá, en qué ambiente se moverá, a qué actividades apuntarle, pero, luego, ¿vamos a dejar que un dibujo animado de un niño maleducado y faltón, que no tolera la más mínima frustración, que trata mal a

su madre y que tiene un comportamiento inaceptable se convierta en el modelo de referencia de nuestro hijo? Si lo razonamos un instante, nos daremos cuenta de lo ilógico de la situación.

- * Ya hemos señalado a lo largo del libro, que la principal fuente de aprendizaje de los niños es el **modelado**¹¹, y por eso los padres intentan cuidar los modelos a seguir, muchas veces olvidándose de los modelos tan nocivos que pueden aparecer en la televisión, incluidos los mostrados en algunos programas catalogados como infantiles.

Los dibujos de ahora y los de antes:

Los dibujos que ven ahora los niños son distintos de los que veían sus padres, tanto en la estética como en el contenido. Los dibujos de antes eran:

- * Mucho más simples, tanto en las formas (antes eran redondeadas, lo que ayudaba a inspirar ternura y un cierto instinto de protección) como en el uso de los colores, los fondos donde se movían.
- * Los movimientos de los personajes eran más lentos: incluso cuando corrían, no lo hacían a la misma velocidad; el segundo plano del dibujo era mucho menos rico que los de ahora. Es cierto que el avance de las nuevas tecnologías ha cambiado mucho la manera de hacer los dibujos animados.
- * El contenido en el dibujo tradicional, en líneas generales, era mucho menos violento y, sobre todo, no se veían escenas tan agresivas ni el uso de una violencia tan explícita (Jerry le hacía un montón de trastadas a Tom, pero nada que ver

¹¹ Véase el capítulo 5: «¡Cuidado con lo que hacemos! Los niños aprenden por modelado».

con Rasca y Pica de *Los Simpson*, donde llega a aparecer la sangre).

- ◆ Muchos de ellos estaban cargados de una moraleja que aplicar a la situación y a la vida del niño.

Hoy día hay mayor cantidad y variedad de dibujos; algunos incluso no van dirigidos a niños. Por supuesto que hay dibujos muy buenos, pero, por el contrario, otros no lo son tanto y no les beneficiarán en absoluto. Hay dibujos que ensalzan el valor de la amistad, la importancia de cuidar y querer a los mayores, que enseñan conceptos básicos a los niños, pero otros, por el contrario, son violentos, muestran conductas agresivas, asociales y machistas.

El merchandising de los dibujos:

Otro aspecto que hay que controlar es el *merchandising* que va asociado a las series de televisión —la mochila de *Cars*, el estuche de *Bob Esponja*, el balón de *Pocoyo*, las camisetas de *Hello Kitty*, los cromos de *Pepa Pig*...—.

Los padres deben poner un límite al merchandising de los dibujos que ven los niños.

Se pueden elegir juguetes, alguna pegatina o el estuche del dibujo favorito, pero no caer en la obsesión de que todo sea de *Bob Esponja* o de *Hello Kitty* los niños funcionan por modas, pero es labor de los padres no fomentar la obsesión por ellas.

Los dibujos y la sociabilidad del niño:

Los dibujos afectan a la sociabilidad de los niños. Es verdad que cuando son un poco mayores comentan los dibujos que ven,

lo que les gusta, lo que no..., pero nada fomenta más la sociabilidad que la calle y el parque¹².

Nada es más eficaz para la socialización que poder estar con otros niños, negociar entre todos a qué se juega, qué normas seguiremos, aprender a ceder —«Unos días elijo yo el juego, y otros días me toca aceptar el juego que otro niño ha elegido»—, y si es al aire libre, mucho mejor.

Según un estudio publicado en *The British Psychological Society*, titulado «The Relation between Television Exposure and Theory of Mind among Preschoolers» («La relación entre la exposición a la televisión y la Teoría de la Mente entre preescolares»), exponer a los niños a demasiada televisión desde una edad temprana puede dañar su capacidad para interpretar situaciones sociales. El objetivo del estudio llevado a cabo por los investigadores de la Universidad Estatal de Ohio (EE.UU.) era explorar la relación entre la exposición a la televisión y el desarrollo de la Teoría de la Mente en la etapa preescolar.

Con ese fin, se entrevistó a 107 familias con niños menores de seis años y se recogieron datos relativos al número de horas que pasaban los niños frente a la pantalla, al tipo de exposición (directa o indirecta), o si tenían un televisor en su dormitorio. Posteriormente, se evaluó la capacidad de estos niños para inferir estados mentales —como creencias, sentimientos e intenciones— en otras personas. Los resultados indicaron que tanto los niños expuestos de forma indirecta a una gran cantidad de programas televisivos como los que tenían un televisor en su dormitorio obtuvieron peores resultados en las evaluaciones, mostrando dificultades para comprender las creencias y deseos ajenos.

Los investigadores concluyeron que el hecho de ver demasiada televisión en detrimento de la interacción real con otras personas influye de forma negativa en el desarrollo de la Teoría de la Mente, lo que conlleva, a su vez, problemas en el funcionamiento so-

¹² Véase el capítulo 34: «Cómo gestionar el tiempo libre del niño».

cial. La autora principal, Amy Nathanson, señala: «Los niños con las teorías de la mente desarrolladas son más capaces de participar en relaciones sociales. Estos niños pueden participar en interacciones más sensibles y cooperativas con otros niños y son menos propensos a recurrir a la agresión».

El caso de Carlos:

Carlos es un niño de seis años de edad que acude a nuestro centro por su falta de habilidades sociales. Le cuesta mucho relacionarse con otros niños y hacer amigos tanto en el colegio como en el parque. Carlos es hijo único, sus padres tienen trabajos con largas jornadas laborales y el niño pasa mucho tiempo viendo dibujos en la televisión a cargo de su cuidadora. Cuando observamos la forma de comportarse con sus iguales, comprobamos que Carlos estaba reproduciendo el modelo de los dibujos que veía.

Como consecuencia, el resto de los niños le miraban extrañados. Desde fuera Carlos parecía una caricatura cuando se relacionaba con sus iguales. En este caso, además de entrenar al niño en habilidades sociales y enseñarle a hacer amigos, hubo que explicarle que esa no era la forma correcta de relacionarse y cambiar las horas de televisión por salidas al parque y actividades con otros niños.

De esta forma, al salir del colegio, Carlos, se quedaría un rato jugando con sus compañeros en el patio, donde pondría en práctica las habilidades entrenadas en las sesiones clínicas, en lugar de ir deprisa a casa a ver la televisión. Durante el fin de semana, sus padres procurarían hacer planes con más niños. Dos días en semana iría a predeporte como actividad extraescolar, y de vez en cuando procurarían invitar a un amiguito a casa. Además, se restringió el tiempo de televisión a 30 minutos diarios, y una hora cada día del fin de semana.

36. ¡QUEREMOS DORMIR EL FIN DE SEMANA!

Por fin llega el fin de semana, momento para descansar y dormir un rato más, pero con niños esto no es siempre posible. Durante la semana hay que sacarles de la cama y pelear con ellos para que se despierten, se vistan y lleguen a tiempo al cole, pero el fin de semana algunos parece que tienen un resorte que les hace saltar de la cama con los primeros rayos del sol.

Los niños tienden a despertarse a la misma hora todos los días de la semana, no como los adultos, que los fines de semana tenemos el placer de no usar el despertador.

Esto puede ocurrir porque el reloj biológico del niño así se lo marca (tomémoslo como una señal de su buen funcionamiento), y porque, además, los niños pequeños no tienen adquirido el eje temporal, no saben qué día es, y si hay que madrugar para ir al colegio o no; por eso se despiertan siempre a la misma hora.

Hay varios factores que pueden influir en que un niño se levante pronto y, sobre todo, muchas diferencias individuales que se deben tener en cuenta:

- * Hay niños que necesitan menos horas de sueño y por eso se despiertan antes.
- * Otros saben que desde que se despiertan pueden estar jugando, viendo la televisión y «trasteando» por la casa, y no quieren perderlo.
- * Aunque la mayoría se despierta a la misma hora que los días de diario porque es lo que su reloj biológico les indica.

Si el niño se despierta demasiado pronto, no es bueno que le esté permitido ver la televisión porque, al final, esto supone un reforzador tan grande que puede derivar en que todavía se despierte antes para así ver más tiempo de dibujos.

En todo caso, la premisa sería que se quedarse un rato jugando en su habitación, o leyendo un libro (siempre haciendo poco ruido) y, después de desayunar con todos, cuando ya esté preparado (vestido, dientes lavados, peinado y aseado), sea cuando pueda ver la tele.

En el caso de niños algo mayores, será conveniente, hacer primero los deberes o estudiar y luego, cuando la tarea esté terminada, será cuando podrán ver la tele.

Los padres tienen que fijar la hora límite a la que el hijo puede despertarse; de tal forma que el niño no se levante de la cama hasta que llegue esa hora.

Por ejemplo, si el niño se levanta a las seis de la mañana, el padre o la madre pueden llevarle de nuevo a su habitación y decirle que hay que seguir durmiendo hasta la hora establecida. Si el niño es más pequeño, podemos ponerle un reloj de manecillas, indicarle qué hora es y ponerle una pequeña pegatina a la hora en que se le permite levantarse. Explicarle: «Cuando la manecilla esté aquí, donde está la pegatina, es cuando ya es la hora de levantarse, y podrás ir a buscar a papá y a mamá a su habitación».

No es conveniente retrasar en exceso la hora de acostarse, porque puede llevarnos a romper el ritmo de sueño-vigilia del niño.

Esto no quiere decir que los viernes y los sábados, los horarios no sean más flexibles, vamos con menos prisa y los niños se acuestan un poco más tarde. Pero un poco; no es bueno que estén despiertos hasta media noche.

¿Que sigan con la siesta?

Otro aspecto que hay que tener en cuenta es la siesta. La siesta dependerá de la edad del niño:

- * Hasta los cuatro años es conveniente que los niños se echen la siesta; tampoco tiene que ser muy larga, para que no interfiera con el sueño de la noche. (Aproximadamente unas dos horas puede ser lo conveniente).
- * Cuando el niño ya es un poco mayor (en torno a los cuatro a cinco años), deja de dormir la siesta en el colegio; en ese momento es cuando ya podemos suprimirla en casa durante el fin de semana.

Antes de esa edad no conviene suprimir la siesta pensando que por ello aguantará más tiempo en la cama el domingo por la mañana.

Los niños tienen que entender y aprender que hay horas para dormir y horas para jugar, por eso es bueno establecer la hora límite de levantarse y que sepan que si se despiertan antes de esa hora, se tienen que quedar hasta la hora indicada en su cama.

Otra cosa distinta es que a los padres no les guste madrugar y que quieran que los niños tampoco lo hagan, esto es difícil de conseguir, porque el niño no tiene esa necesidad de descansar durante el fin de semana. Lo que sí que podemos hacer es inculcarles que a primera hora de la mañana, o durante el rato de la siesta, no se permite hacer mucho ruido para que los demás descansen.

También funcionará premiar a los niños cuando son capaces de no despertar a los padres a horas tempranas. Ya sabemos que los niños funcionan mucho mejor con el **refuerzo** que con castigo, reforzar su conducta de quedarse el tiempo estipulado su cama sin molestar ni hacer ruido con una actividad placente como un desayuno en familia, ir a la cama de los padres, algo que les guste, disfruten y les sirva para motivarse a estar en la cama durante el tiempo que falta hasta llegar a esa actividad.

37. LA INTELIGENCIA EN LA ETAPA INFANTIL. CÓMO ESTIMULARLA

Durante la etapa infantil no es necesario hacer horas de deberes con los niños ni ponerles a trabajar con fichas y fichas de ejercicios, pero sí que podemos ir inculcando la importancia del esfuerzo, del trabajo diario, de la constancia y trabajar dos áreas que serán clave para el correcto funcionamiento académico:

- La atención.
- La grafomotricidad fina.

La inteligencia tiene una carga genética importante, y en función del ambiente en el que viva el niño y de la estimulación que reciba, se puede desarrollar o no. Por mucho que nos empeñemos en poner determinados programas o canciones a nuestros hijos, no vamos a conseguir que por ello desarrollen unas altas capacidades intelectuales.

Aportar al niño un entorno adecuado y enriquecedor, en el que su potencial se desarrolle al máximo, está dentro de las posibilidades de los padres y ayudará al niño a dar lo mejor de sí mismo.

Algo similar pasa con la altura, que viene determinada por la dotación genética del niño, pero si no come lo suficiente, puede quedarse más bajito o no desarrollarse en su totalidad por problemas de raquitismo.

Cuando los niños están en la etapa infantil, al salir del colegio lo ideal es que, si el tiempo lo permite, puedan ir a un parque a jugar, estar con más niños, aprender a relacionarse, interactuar con ellos; esto es un aprendizaje básico y fundamental del que ya he-

mos hablado, además de las ventajas que tienen los juegos grupales y al aire libre junto a más niños¹³.

Un niño no va a ser más inteligente porque en lugar de ir con tres, cuatro, cinco años al parque a jugar, vaya a casa a aprender números, letras o ver documentales. Pero eso no quita que cuando se llegue a casa se propicie que los niños realicen actividades y juegos dirigidos a mejorar la motricidad fina, como juegos de pinchitos, hacer collares, peinar muñecas, hacerles trenzas... (Recuérdese la extensa lista que ofrecemos en el capítulo dedicado a los más pequeños)¹⁴. Y también juegos y actividades en los que el niño cada vez tenga que ir prestando más atención, como los puzles, las construcciones, juegos de razonamiento...

Otra cosa que podemos hacer con ellos son fichas de grafomotricidad, en las que el niño aprende a hacer trazos verticales, horizontales, dibujar cuadrados, círculos, triángulos... Los padres pueden plantearlo como un juego y, en lugar de hacer las fichas tradicionales, pedirles que copien los modelos que ellos hacen en un papel o en una pizarra, que en esta edad puede ser más motivante para ellos.

Aprender a dibujar personas es otra actividad que se puede iniciar en estas edades. Los niños tienen que adquirir el esqueleto corporal, y eso se puede trabajar con ellos desde casa. Se puede empezar coloreando la cabeza, luego las extremidades y el tronco. En un primer momento, el adulto les dibujará la cabeza y ellos pondrán la boca, los ojos, las orejas y la nariz. O bien procurar que a partir del tronco dibujen las extremidades. Se trata de que, poco a poco, vayan aprendiendo a dibujar la figura humana.

Leerles cuentos y que ellos se fijen en las ilustraciones, incluso que puedan contar lo que ven, es algo que cuando los padres lo hacen con los niños incrementa la motivación para aprender a leer. Además, se pueden ir haciendo puzles de letras o de números para que los pequeños se vayan familiarizando con ellos.

¹³ Véase el capítulo 34: «Cómo gestionar el tiempo libre del niño».

¹⁴ Véase capítulo 18: «Cómo estimular la inteligencia de los bebés».

En la etapa infantil, los niños tienen que estar correctamente estimulados para que desarrollen todo su potencial.

Trabajar el eje de simetría:

A partir de los cuatro años, ya se puede aprender a trabajar el eje de simetría, que será fundamental con vistas al correcto aprendizaje de la lectoescritura. Se iniciará trabajando con el niño la identificación de derecha e izquierda en su propio cuerpo. Se puede empezar colocándole una pulserita en la mano dominante. Por ejemplo, si el niño es diestro, le colocaremos una pulsera en la mano derecha y le diremos cual es la mano con la que come: «Levántala, bien, pues esa es tu mano derecha».

Cuando tenga dominada la derecha y la izquierda en su propio cuerpo (mano derecha, oreja izquierda, pierna derecha...), pasaremos a trabajar el concepto gráficamente y, por último, en un espejo.

Claves para estimularles correctamente de dos a cinco años:

- * Estar con más niños, compartir juegos y experiencias con ellos.
- * Jugar con adultos.
- * Fomentar la creatividad, que se inventen juegos.
- * No permitirles que abandonen rápidamente cuando algo no les sale a la primera, bien sea un juego o un ejercicio determinado.
- * Mostrarse pacientes con ellos.
- * No les dejemos ganar siempre en los juegos. Tienen que aprender que a veces se pierde.
- * Elegir juegos pedagógicos que estimulen el razonamiento y en los que haya que prestar una atención mental sostenida.

- * Jugar a juegos de roles como papás, profesores, médicos, bomberos... les ayudará a comprender el entorno.
- * Los juegos de cartas en las que haya que hacer familias, les ayudará a establecer relaciones.
- * Pasatiempos en los que se buscan las diferencias pueden ser una buena fórmula para trabajar la atención selectiva.
- * Hacer laberintos les ayudará a trabajar la destreza motriz y la previsión perceptiva.
- * Con los juegos de construcciones se trabaja la organización espacial.
- * Los puzles, además de para la constancia, la atención sostenida y la organización espacial sirven para trabajar la memoria de formas.
- * Colorear.
- * Dibujar.
- * Etc.

38. LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ETAPA INFANTIL

Desde la etapa infantil ya se puede favorecer la capacidad de los niños para comprender y regular las emociones, además de trabajar la autoestima, la tolerancia a la frustración y el autocontrol. No obstante, de nuevo, no olvidemos que los niños aprenden por **modelado**¹⁵: será fundamental tener en cuenta el ejemplo que los padres proporcionan a sus hijos a la hora de reconocer y regular sus emociones.

Cuando hablamos de la inteligencia emocional, debemos saber que un factor clave es saber reconocer las emociones, ser conscientes del estado emocional en el que nos encontramos, tanto en uno mismo como en los demás, y para esto, un requisito previo a trabajar con los niños es la adquisición de un vocabulario emocional amplio, en el que se recojan las emociones básicas.

Cada emoción tiene un nombre y es importante que el niño aprenda a expresar sus emociones, sepa decir qué es lo que siente y cómo lo siente.

Hay seis emociones básicas (ira, tristeza, miedo, alegría, asco y sorpresa), pero en función de la intensidad con la que se sienten, pueden recibir un nombre u otro; por ejemplo, estoy un poco disgustado, molesto, enfadado...

Para adquirir una correcta inteligencia emocional, el niño debe ser capaz de expresar correctamente cada emoción; por eso será **importantísimo** enseñarle el vocabulario emocional básico, de manera que domine los términos con los que denominamos los diferentes estados emocionales.

¹⁵ Véase el capítulo 5: «¡Cuidado con lo que hacemos! Los niños aprenden por modelado».

Cada emoción tiene una *forma de expresión universal*. Las emociones tienen cada una de ellas una cara asociada, con una posición de la boca específica, que el niño debe aprender a reconocer. Así, la tristeza se caracteriza por que las comisuras de los labios van hacia abajo; la alegría, por que las comisuras de los labios se posicionan hacia arriba formando una sonrisa; la sorpresa se caracteriza por la boca abierta, mientras que en el miedo los ojos se abren mucho más.

Mientras el niño mira los cuentos o los dibujos animados, podemos explicarle qué es lo que siente cada uno de los diferentes personajes para que vaya aprendiendo a reconocer las diferentes emociones.

Para adquirir una correcta inteligencia emocional, el niño debe ser capaz de asociar cada emoción con su cara correspondiente.

Es fundamental que los niños aprendan a reconocer las emociones en los otros. Esto les permitirá entender mejor el mundo que les rodea, y podrán manejar correctamente las situaciones. El objetivo es facilitarles que presten atención a las emociones que experimentan quienes están a su alrededor. Se trata de un mecanismo indispensable para el entendimiento de las relaciones humanas. De esta forma, sabrán ayudar a otras personas a sentirse bien, desarrollarán la empatía, sabrán estar con los demás, cómo responderles, aprenderán a cooperar...

Para el desarrollo de la inteligencia emocional, tan importante como el reconocimiento de las propias emociones es el reconocimiento de las emociones de los demás.

Otro aspecto clave es enseñar a los niños a disfrutar de las cosas que hacen diariamente en el colegio, en la familia, durante la práctica de las diferentes actividades. Se trata de favorecer los

buenos momentos y que los niños experimenten bienestar, emociones positivas que les ayuden a contrarrestar las negativas y, sobre todo, que les mostremos cómo tener una actitud positiva ante la vida y cómo disfrutar.

Estrategias para estimular la inteligencia emocional en estas edades:

- Enseñar al niño el nombre de las diferentes emociones será básico para el trabajo de la conciencia emocional.
- Utilizando cuentos o dibujos, mostrémosles las diversas emociones que tienen los personajes y expliquémosles por qué sabemos que se sienten de esa forma. Por ejemplo, «está contento porque se ríe, está triste porque llora».
- Ayudémosles a conocerse mejor. En varios momentos del día les preguntaremos cómo se sienten. Para ello, les daremos una lista de los principales estados: contento, triste, enfadado, preocupado.
- A partir de los cuatro años podemos empezar a preguntarles cómo creen que se sienten su padre o su madre en determinadas situaciones, su profesora o sus amigos.
- Trabajemos la empatía, que el pequeño sea capaz de ponerse en el lugar de los demás.
- Hay que enseñarles a disfrutar de los pequeños placeres cotidianos. Ver que los padres los valoran será de gran ayuda.
- Mostrémosles una actitud positiva hacia la vida; recordemos que los padres siempre serán el modelo a seguir.

En el juego Gomins (www.gomins.es), que hemos desarrollado desde el Centro de Psicología Álava Reyes junto con investigadores de la Universidad Autónoma de Madrid hay una gran cantidad de material para trabajar con los hijos el reconocimiento de emociones, así como juegos que fomentan la inteligencia emocional de los niños de cuatro a doce años.

39. CÓMO FOMENTAR LA PACIENCIA DE LOS NIÑOS

Decimos que un niño tiene paciencia cuando es capaz de esperar su turno en el juego, no interrumpir cuando hablan los demás, cuando tiene el suficiente autocontrol para no reaccionar y no enfadarse ante situaciones monótonas o aburridas, cuando es capaz de rehacer la tarea una y otra vez hasta que quede bien o cuando hace las cosas despacito y con cuidado.

La paciencia es algo que se adquiere y se mejora con la edad, pero que también requiere trabajo y entrenamiento, y de nuevo los padres podrán hacer mucho por fomentarla.

No olvidemos que los niños copian las conductas de sus padres; el padre y la madre son su ejemplo a seguir, y va a ser importante cómo ellos se comportan ante situaciones monótonas y aburridas. Es esencial trabajar la paciencia con los niños, pero aún lo es más ser buen ejemplo para los hijos¹⁶. Así, de poco servirá jugar a los juegos de turnos con los niños, si luego estos ven a sus padres perder los nervios porque tienen que esperar en una cola en la tienda, o que se enfadan y cuelgan el teléfono de malas formas cuando la operadora les pide que pulsen un determinado número en función de la opción elegida, si el padre pulsa todos los botones del mando de la televisión antes de esperar a que se encienda, o si ante un atasco el padre se enfada y da muestras de poca tolerancia a la frustración. Con estas conductas, los niños aprenden que no es importante ser pacientes, y que no pasa nada por dar rienda suelta a la frustración que se puede sentir al no tener las cosas en el momento deseado.

La paciencia es algo que se adquiere con la edad, pero que hay que trabajarla.

¹⁶ Véase el capítulo 5: «¡Cuidado con lo que hacemos! Los niños aprenden por modelado».

- * Cuando los niños son pequeños (antes de los seis años), no tienen adquirido el eje temporal, y por eso no calculan los tiempos, así, por mucho que les digamos que tienen que esperar cinco minutos no saben a qué nos referimos. Pero no por eso hay que esperar a esta edad para fomentar la paciencia de los niños.
- * A partir de los tres años, los niños pueden aprender que en ocasiones hay que esperar a que los padres les atiendan, que no siempre se harán las cosas cuando ellos quieren. Por eso, no conviene que los padres atiendan siempre al niño a la primera y dejen todo lo que están haciendo en ese momento para dedicarse a él. Se le puede decir que ahora papá o mamá no pueden ir con él, que espere un poco y, en el caso de que se enfade, no ir, esperar a que se le pase (recordemos el concepto de **extinción**: «Cuando grites o llores para captar mi atención, obtendrás justamente lo contrario; así, no te hago caso»).

Cediendo ante su rabieta fomentaremos su impaciencia y el niño aprenderá que utilizando la pataleta será más fácil conseguir su objetivo.

No obstante, hay que ser comprensivos con las limitaciones del niño, en esta edad hay situaciones que todavía le superan; sobre todo, aquellas relacionadas con el control de sus necesidades fisiológicas básicas, como el hambre, el sueño, el pis... Aunque el objetivo es que poco a poco las vaya controlando, utilicemos el sentido común: a las cuatro de la tarde, un niño estará muerto de hambre si no ha comido, o a las doce de la noche no se aguantará de sueño y no son momentos para hacerle esperar.

Establecer un horario con rutinas puede ser muy útil, y aunque el niño aprenderá que en ocasiones la comida se puede demorar un poco, no conviene mover mucho los horarios ya establecidos. En cambio, a la hora de la merienda sí que se le puede hacer

esperar unos minutos hasta que esté preparado el bocadillo o a que se termine de preparar el postre.

En esta edad, incluso ya podemos pedirle que nos ayude a preparar el desayuno, la comida, la merienda, que nos alcance el pan, que lleve las galletas a la mesa, que vea cómo se pone el jamón en el sándwich. Todo ello le ayudará a controlar la paciencia, a sentirse mayor y autónomo y puede ser un momento divertido. Además, podemos aprovechar para explicarle por qué en ocasiones hay que esperar. Por ejemplo, en el caso de la comida, a veces hay que esperar porque hay que hacerla, se tiene que calentar, los mayores tienen que prepararla...

Como ya hemos explicado antes, los niños pequeños no tienen adquirido el eje temporal, si les decimos que la semana que viene vamos a hacer algo especial como comer con los primos o hacer una excursión, tendremos que prepararnos para que toda la semana nos estén preguntando sobre el asunto. En ocasiones es mejor no anticipar con tanto tiempo los acontecimientos y avisarles la víspera, para que no les de tiempo a ponerse muy nerviosos. Tampoco nos servirá decirles «vamos a jugar a los coches a las cinco de la tarde», sino que les tendremos que decir «papá jugará contigo después de la merienda». Pero, eso sí, el padre debe cumplir su promesa, porque si no perderá toda su credibilidad ante el niño que, si se enfada o tiene una rabieta, será porque el padre no juega con él. El niño se sentirá traicionado y su sentido de la justicia le hará enfadarse ante algo que para él es injusto.

En el parque también se puede trabajar la paciencia. Los niños tienen que aprender desde bien pequeños a respetar los turnos, y no hace falta aguardar a que tengan seis años para jugar a un juego de turnos, sino que en el parque, por ejemplo, se puede practicar con el uso de los columpios —«Ahora le toca a un niño, luego te toca a ti. No vale que como estaba libre cuando llegaste te quedés todo el rato tú en el columpio»—. También es positivo que compartan la moto o el triciclo y cuando sean un poco mayores, practiquen juegos de pelota, o de turnos propiamente dichos.

Una de las cosas fundamentales cuando se trabaja la paciencia de los niños, es enseñarles a no interrumpir las conversaciones. Es verdad que cuando son pequeños les cuesta esperar y tienden a hablar por encima del hermano del adulto o de otro niño que esté hablando. En tal caso, conviene que le digamos: «Espera un momentito a que haya acabado de hablar tu hermano, o mamá... y después ya puedes hablar tú». Eso sí, luego habrá que cumplir, y tendrá que ser el niño el que hable y, además, será bueno reforzarle por haber esperado.

Consejos para fomentar la paciencia de los niños:

1. Esperar es de sabios. No atiendas de forma inmediata al niño siempre que te llame.
2. Entiende sus limitaciones, cuando tiene sueño, hambre o ganas de hacer pis, no tienen tan desarrollada su capacidad de espera como los adultos.
3. Ajusta el tiempo de espera del niño en función de su edad.
4. No anticipes con demasiado tiempo los acontecimientos especiales; cuando son pequeños se pueden poner muy nerviosos.
5. Pídele que te ayude a preparar el bocadillo, el desayuno... , que participe a la hora de preparar comidas.
6. Explícale por qué hay que esperar, por ejemplo: «Vamos a calentar la comida».
7. No cedas ante sus rabietas. De hacerlo, fomentaremos su impaciencia y lo aprenderá como estrategia a utilizar cuando quiera conseguir algo.
8. Cumple las promesas.
9. Enséñale a respetar los turnos, por ejemplo, permitiendo que otros niños utilicen los columpios en el parque, que comparta la moto o el triciclo.

10. Enséñale a no interrumpir. Cuando habla por encima los demás, explícale que tiene que esperar a que acabe hablar la persona que lo estaba haciendo.
11. Fomenta actividades que requieran paciencia, como colorear, practicar un deporte, hacer un dibujo con detalles.

Además de trabajar con los niños haciendo ejercicios como los propuestos en este capítulo, lo primero será cuidar el modelo que los padres ejercen sobre el niño, ya que, tal y como hemos ido mencionando a lo largo del libro, los niños copian a sus adultos de referencia, que son sus padres, y si estos no ofrecen un modelo de conducta «autocontrolado», es probable que los hijos, pese que a priori no tengan problemas de impulsividad, no aprendan a controlarse porque no se les enseñó¹⁷. En cambio, cuando les ejercitamos en el autocontrol, los niños tienen un mayor conocimiento de sí mismos y de sus capacidades, y es más fácil que se automotiven y consigan sus metas.

Si el niño es capaz de darse cuenta de que una determinada acción tendrá consecuencias negativas, como puede ser que «papá y mamá se enfadarán», que él se sentirá mal, será capaz de inhibir su conducta y no hacer aquello que sabe que no será positivo ni para él ni para los que le rodean. Los niños que son capaces de anticipar consecuencias siguen mejor las normas, se portan mejor y es más fácil que se integren correctamente en el grupo y sean más queridos. Por eso es crucial que las consecuencias estén establecidas de antemano, y por ello hemos insistido tanto a lo largo del libro en la importancia de establecer las normas, los límites y las consecuencias, qué ocurrirá cuando te saltas las normas, porque sin ellas es mucho más difícil anticipar las consecuencias que tendrá una conducta y en absoluto favorecemos el autocontrol en los pequeños¹⁸.

¹⁷ Véase el capítulo 5: «¡Cuidado con lo que hacemos!. Los niños aprenden por modelado.

¹⁸ Véase el capítulo 6: «La importancia de las normas y los límites»

Sección IV: EN FAMILIA

2000-2
1000-10

40. LOS ABUELOS

La relación entre los abuelos y los nietos es especial.

- * Los abuelos son figuras de referencia para los niños, fuentes de seguridad, de cariño, de confianza, de mimos y de refuerzo.
- * A su vez, los nietos aportan alegría, ternura y grandes dosis de felicidad a sus abuelos, quienes se sienten rejuvenecidos jugando y cuidando a sus nietos.

La relación entre abuelos y nietos es completamente diferente de la que se da entre padres e hijos. Los padres son, ante todo, padres, y son los responsables de la educación de los niños. No obstante, en muchas ocasiones, pueden recibir ayuda de los abuelos o de otras personas.

La educación nunca se puede delegar. Por mucho que los abuelos estén a cargo del nieto, la tarea de educar al niño siempre será responsabilidad de los padres.

Por eso los abuelos se sienten más libres y pueden disfrutar de los nietos. No dejan de ser responsables de ellos, pero de otra manera. Ellos ya educaron a sus hijos, bien o mal, pero ya lo hicieron, y ahora, aunque lo ideal es que mantengan las mismas pautas de educación y las mismas normas y límites que han fijado los padres, todo se hace de una forma mucho más relajada y con una menor presión.

Un abuelo es para un niño una figura con entidad propia. Es más que un educador, un cuidador o un amigo. Reúne todas esas virtudes y más. El abuelo es alguien que los niños saben que les quiere, que se lo demuestra en las pequeñas cosas del día a día, que es divertido y se puede jugar con él, que en muchas ocasiones es más fácil de convencer que los padres, que es una fuente de experiencia y sabiduría y que pueden recurrir a ellos para que les ayuden a resolver sus problemas. También es una fuente de confianza y seguridad para el niño. Aunque hay muchas diferencias individuales y muchas situaciones familiares, lo habitual es que el niño se sienta feliz, querido y protegido cuando está con su abuelo o con su abuela.

Los abuelos para los nietos son figuras de referencia, fuente de cariño, ternura, mimos, pero también de experiencia.

Con los abuelos, los pequeños pueden jugar, pueden hablar; los abuelos les ayudan a resolver sus tareas y les dan buenos consejos para solucionar los problemas. Sin lugar a dudas, los abuelos tienen tiempo (eso que tanto les falta a los padres) y están encantados de dedicarlo a los nietos, y estos lo saben y lo aprovechan. Con los abuelos se emprenden tareas divertidas, como hacer tartas, ir al parque; incluso, acompañar a realizar encargos puede ser toda una aventura cuando se va con un abuelo.

Hoy día, al retrasarse la paternidad, los nietos llegan en una época en la vida en que los abuelos empiezan a tener más tiempo libre, muchas veces coincidiendo con la jubilación, lo que les pro-

porciona un nuevo sentido a su vida y en muchas ocasiones les ayuda a mantenerse ocupados. Con los nietos, los abuelos rejuvenecen; los pequeños les traen recuerdos de su niñez y de la de sus padres, se divierten, juegan con ellos, les ayudan a mantenerse actualizados; ¡cuántas veces son los niños quienes enseñan cosas a sus abuelos!

Cuando les preguntas a ellos, te dicen que es una sensación completamente nueva que les genera una inmensa ternura. Al tener más tiempo libre, muchas veces intentan recuperar ese tiempo que no pudieron pasar con sus hijos.

Al nacer el niño, los abuelos adquieren un mayor protagonismo en la familia; en muchas ocasiones se convierten en los maestros de la educación, y son los que enseñan y ayudan a los padres a cuidar al pequeño.

Es conveniente que los padres procuren que los niños estén cierto tiempo con sus abuelos, pero no solo un tiempo cargado de tareas y rutinas (muchas veces, a causa del trabajo de los padres, son los abuelos los que se encargan de llevar a los niños al colegio, de recogerlos, de hacer los deberes, de que se duchen; en definitiva, de que se cumplan todas las rutinas del día). Con esto se convierten en padres, cuando no es esa su función.

Por supuesto, los abuelos pueden ayudar a sus nietos con los deberes y a que se cumplan horarios y rutinas, pero sería bueno que tuviesen tiempo libre para estar con los nietos fuera de los deberes diarios, para jugar, conversar, compartir. De esta forma, conseguiremos que los niños vean a sus abuelos como algo más que sus cuidadores cuando sus padres no están con ellos.

Muchas veces, ir a casa de los abuelos o que estos vengán a casa puede ser un premio o una actividad placentera en sí misma, no solo una cuestión de necesidad porque no están los padres en casa.

Cómo deben actuar los abuelos:

- * Los abuelos nunca deben desautorizar a los hijos delante de los nietos.

- * No deben tratar a sus hijos como cuando estos eran pequeños.
- * Deben asumir que la situación ha cambiado y que ahora sus hijos son padres o madres de familia y que son la fuente de autoridad en la casa.
- * Los padres serán los que en todo momento marquen las normas, los límites y las pautas que hay que seguir, y es bueno que los abuelos se amolden a las pautas indicadas para que la educación sea lo más coordinada posible.

41. CUANDO LOS PADRES SE SEPARAN

En la actualidad, las separaciones y los divorcios están a la orden del día; de hecho, el porcentaje de divorcios va ascendiendo en los últimos años, y esto, inevitablemente, afecta a los hijos.

Lo ideal para el niño es vivir con ambos progenitores, en paz y en armonía, pero cuando la pareja se rompe esto no es posible y en ocasiones la única vía que queda es la separación.

El objetivo es hacerlo de la mejor manera posible, evitando que los niños sufran más de lo necesario, e intentando que no padezcan las consecuencias de una mala gestión de la situación por parte de los adultos.

Decálogo a seguir ante una separación:

1. Los conflictos de pareja son de la pareja, no de los niños, por lo que siempre deben de permanecer fuera de su ámbito. No olvidemos que por muy mal marido o esposa que una persona sea, no deja de ser la madre o el padre del niño y que, por tanto, se merece un respeto.

La primera regla de oro será no hablar mal del excónyuge delante del niño.

Tengamos siempre presente que la principal fuente de seguridad y de confianza de los niños son sus padres, y que si ven que entre ellos se descalifican, los niños se quedan sin figura de seguridad y de referencia. Por tanto, nunca se debe hablar mal del otro progenitor. El problema de la pareja no atañe al niño, que debe de permanecer en todo

momento al margen, y que no necesita más información de la necesaria: «Papá y mamá ya no están juntos».

2. La noticia de la separación es mejor darla los dos progenitores a la vez. Hay que explicarles a los hijos que «papá y mamá se han dejado de querer como novios» y que por eso van a dejar de vivir juntos, pero en ningún momento se debe dejar que los niños se echen la culpa o puedan interpretar que es por ellos, porque no se portaron bien, porque no obedecieron. Cuando son pequeños, los niños pueden pensar que la causa de la separación es su comportamiento («se separan porque yo he sido malo»).
3. Hay que dejar tiempo para que el niño lo asimile y, sobre todo, responder a las preguntas que haga, siempre teniendo en cuenta su edad. En el momento de dar la noticia de la separación, los niños más pequeños pueden dar respuestas sorprendentes, como «vale, y ahora, ¿puedo jugar con mis juguetes?», pero poco a poco irán entendiendo la nueva situación.
4. Focalizar hacia lo positivo: «Tendrás dos casas, dos habitaciones y harás una montón de cosas con mamá y con papá, pero por separado. Que estemos separados en ningún momento implica que te vayamos a querer menos».
5. No olvidemos que pese a estar separados, cuando hay niños de por medio, la educación y la patria potestad casi siempre son compartidas, por lo que ambos progenitores tienen que estar de acuerdo en los aspectos fundamentales de la educación. Que en ambas casas sean las mismas normas será muy útil con vistas al correcto funcionamiento del niño, no solo cuando sea pequeño, sino, sobre todo, durante la adolescencia. En ocasiones, los niños utilizan fórmulas del tipo «¡pues en casa de mamá sí que me dejan!», o «si no me dejas hacer esto me voy con papá». No caigamos en su chantaje, que no les beneficia en absoluto. Los pequeños necesitan que ambos padres se mantengan en la misma línea.

6. No comprar al niño. Puede resultar tentador llenar al niño de regalos, pensando que de esa forma no nos echará de menos, o que con eso conseguiremos que nos prefiera ante el otro progenitor. Lo único que estamos haciendo es llenarle de cosas materiales que se pasan de moda, y que suscitarán su atención solo temporalmente. Lo que de verdad será duradero es que sepa que sus padres están ahí para quererle, escucharle, ayudarle a resolver sus problemas; esto no se paga con dinero, pero ayudará a fomentar la seguridad, la autonomía y la felicidad en los niños.

7. Dejarle que se exprese con libertad y no juzgar ni querer imponer nuestras convicciones. El niño tiene que poder decir que echa de menos a su padre o a su madre cuando no está con él o con ella.
8. No luchemos por el papel del bueno de la película —«Los dos te queremos, los dos queremos estar contigo»—. Insistimos en que no se debe entrar en descalificaciones del ex, porque afectarán a la seguridad del niño.
9. No utilizar nunca a los pequeños como armas para hacer daño a la expareja. Quien va a sufrir las consecuencias negativas es el niño, que aún no tiene estrategias ni defensas para superarlo.
10. Los hijos necesitan tiempo para asimilar la nueva situación. En ocasiones, a los niños les cuesta hacerse a la idea de que su padres están separados y quieren que vuelvan a juntarse a toda costa. En estos casos, que son frecuentes, es importante escuchar al niño, mostrarse paciente y explicarle que le entendemos, que sabemos que a él o a ella le gustaría que los padres siguieran juntos, pero que eso no va a poder ser.

Es importante no perder la paciencia en el caso de que el niño lo repita a menudo, ni entrar a enumerar los defectos del otro progenitor que hayan podido llevar a la separación.

El mensaje que hay que transmitir al niño es que va a aprender a ser feliz y a estar contento pese a que sus padres ya no vivan juntos. Ayudarle a buscar los buenos momentos vividos con cada uno puede ser una buena técnica para conseguirlo.

42. NUEVAS MODALIDADES DE FAMILIA

Actualmente el modelo de familia tradicional no es el único. Cada vez hay más familias no tradicionales, cuyos hijos pueden ser igual de felices y desarrollarse con la misma plenitud que en una familia tradicional. No hay opciones mejores ni peores, todo dependerá de cada uno de los integrantes de cada familia. Los hijos de familias separadas, monoparentales, padres o madres del mismo sexo a priori no tienen por qué tener ni más ni menos complicaciones emocionales que los de familias tradicionales (padre, madre e hijos conviviendo en el mismo domicilio).

Cuando papá o mamá tienen novio:

Cuando en la pareja uno de los dos tiene hijos de una relación anterior, la nueva pareja tiene que asumir que no es el progenitor de esos niños, por lo que no debe tratarlos como si lo fuera. Pero tampoco es su amigo, así que no conviene adoptar una postura de «colega» frente a los hijos de su nueva pareja. La actitud más correcta es la de ser un «adulto de referencia», eso implica que será fuente de autoridad en la casa, es decir, tendrá el mismo valor que su pareja a la hora de hacer respetar las normas y los límites familiares.

Errores a evitar:

- * Pensar que como la casa es del niño o de la niña y el que llega es un intruso, no tiene autoridad sobre él o ella. Es verdad que la nueva pareja no es su padre o madre, pero sí una figura de autoridad, dado que es el adulto, por lo que no se puede permitir que haya faltas de respeto en ninguna de las direcciones, ni de los niños hacia la nueva pareja, ni viceversa.

- * Comprar al niño. Puede resultar tentador llenar al niño de regalos, pensando que de esa forma se ganará su cariño. Lo que realmente será duradero es que sepa que va a estar ahí no solo como pareja de su madre o su padre, sino también para quererle, escucharle, y ayudarle a resolver sus problemas.
- * Forzar el ser su amigo. No hay que actuar de padre o de madre, pero tampoco de «amiguete». Hay que estar ahí para escucharle en sus problemas, en sus inquietudes, pero ser referente también de autoridad; de esa forma le daremos más seguridad, y tendrá más confianza con la nueva pareja.
- * Entrar en competición con el padre o con la madre. No se trata de un concurso y, además, los roles de padre o madre y de pareja de la madre o del padre son muy distintos. No pensemos que tenemos que ser mejores que el padre o la madre, la función y el rol son muy distintos; ni mejores ni peores: distintos.

Los niños necesitan tiempo para asumir la nueva situación.

No pretendamos cumplir un cronograma; es mejor dejarles el tiempo necesario para que asuman la nueva situación. Lo ideal es que antes de iniciarse una convivencia, el niño o la niña ya conozca a la nueva pareja de la madre o del padre. Que haya sido invitado a ir a alguna actividad (al cine, al zoo, de paseo), que haya ido a comer o a cenar algún día a casa; incluso, que haya podido ir de vacaciones con la familia, antes de iniciar la convivencia con los hijos de la nueva pareja. Es necesario que se conozcan y hay que darles tiempo para asumir la nueva situación.

En estos casos, es conveniente que el padre o la madre estén seguros de que la nueva relación va a funcionar antes de irse a vivir con él o con ella. Ya no solo les afecta en primera persona, sino que en su decisión están implicados también los hijos, que no tienen las estrategias suficientes para soportar la ruptura en el caso de que no salga bien. Además, ya hemos comentado que

siempre hay que dejar a los niños fuera de los problemas de pareja.

Cuando la convivencia vaya a ser un hecho inminente, se entonces cuando hay que hablar con los hijos y explicarles que novio de papá o de mamá vivirá con ellos, estableciendo cuál es rol que le corresponde: «novio/marido/ o novia/mujer de papá de mamá», nunca nuevo padre o nueva madre.

¿Y si los niños rechazan a la pareja del padre o de la madre?

En un primer momento, puede ser normal que los niños rechacen a la nueva pareja de su madre o de su padre, e incluso pueden verle como un competidor de su otro progenitor. En estos casos, será fundamental que no forcemos la situación; la nueva pareja no tiene por qué ser vista como un amigo, pero sí que es bueno establecer unas mínimas reglas de conducta como, por ejemplo:

- * Saludarle o saludarla con cortesía en toda ocasión.
- * El niño no está obligado a contarle nada de su vida si no quiere, pero no están permitidas malas caras o faltas de respeto, igual que no las permitiríamos con cualquier otra persona, no porque sea la nueva pareja.
- * No forzar la situación, no atosigar con preguntas al niño si este no quiere responder, respetar su espacio, su Cuando tenga confianza y según se vaya relajando, la ción mejorará.
- * En el caso de que haya «desencuentros» entre el hijo y nueva pareja, se debe seguir una regla de oro para que no afecten en exceso a la relación de ambos adultos: los temas de pareja son de la pareja, no de los niños, por lo que siempre deben permanecer fuera de este ámbito. Entender que la relación «es con mi pareja, no con su hijo y que, por tanto, este se tiene que quedar al margen».

- * Establecer un área de familia, en la que haremos cosas juntos, y otra área de pareja, en la que emprender actividades los dos solos, sin los hijos.
- * Y, por supuesto, en el caso de que ocurra, no entrar en la provocación del niño o de la niña, porque si lo hacemos entraremos en su juego y reforzaremos esa actitud que nada conviene.
- * Que el pequeño no vea que a la nueva pareja le afectan sus provocaciones, y tener muy claro que no hay nada personal en contra de él, sino que en muchas ocasiones se trata de su forma de rebelarse contra la situación. El niño necesita espacio y tiempo para asimilar la idea de que sus padres nunca volverán a estar juntos porque, aunque lo sepan desde antes, en muchos casos albergan la esperanza de que sus padres vuelvan a convivir, y esta esperanza se termina en el momento en que aparece una nueva pareja.

Cuando la nueva pareja de papá o de mamá también tiene hijos:

Hay casos en los que la nueva pareja del padre o de la madre además tiene hijos, por lo que a la situación descrita anteriormente se añade que el niño tendrá que convivir con más niños o niñas a los que apenas conoce.

En estas situaciones, hay que dar tiempo a los niños de ambos progenitores. Todos ellos tienen que adaptarse a la nueva situación, y aprender a relacionarse y a llevarse entre sí.

Los padres no deben forzar la situación pensando que, como tienen edades parecidas, enseguida se van a llevar bien y hacerse amigos.

Lo ideal es que esto sea lo que ocurra, pero por desgracia no siempre tiene que ser así. Será de gran utilidad establecer las nor-

mas de la casa, que regirán para todos los miembros de la familia, y las reglas básicas de convivencia.

Las familias monoparentales:

Cada vez es más común que haya familias monoparentales. Madres o padres solteros que, bien de forma natural, a través de tratamientos de reproducción asistida o vía adopción, han decidido formar una familia. En estos casos, lo fundamental será dotar a la situación de absoluta normalidad. Aunque lo más habitual siga siendo la familia tradicional, eso no quiere decir que esta sea ni mejor ni peor.

- * Los niños deben saber desde el primer momento, y con explicaciones acordes con la edad que tienen, de dónde vienen, y en el caso de no tener padre, explicarles que hay niños que no tienen padre, que solo tienen mamá o papá y que esta es una opción más.
- * Será importante establecer un buen clima de confianza y propiciar el diálogo para darle la posibilidad al niño de preguntar, y de que vea que en todo momento sus preguntas reciben respuestas acordes a su edad.
- * Que en ningún momento el niño observe que se trata de un tema tabú o que no se puede hablar de él.

En estos casos, es conveniente hablar con el colegio para que el profesor o la profesora conozca la realidad de la familia, para poder guiar y encauzar la realización de actividades como dibujar la familia, hacer regalos para el día del padre, el día de la madre...

Familias con padres o madres del mismo sexo:

Al igual que ocurre con las familias monoparentales, el número de parejas del mismo sexo que tienen hijos se ha incrementado

en los últimos años. Tal y como se comenta en el punto anterior, conviene que los padres o madres hablen con total normalidad con sus hijos. Que se establezca un buen clima de confianza para favorecer que los pequeños puedan preguntar todas sus dudas, que los adultos tratarán de resolver con explicaciones acordes a la edad del niño.

De nuevo será importante que los padres o madres informen de su situación a los profesores y personas encargadas del cuidado del niño, para que estas actúen en la misma línea y garantizar que el niño no recibe informaciones contradictorias.

Sección V: EPÍLOGO

43. EDUCACIÓN EN VALORES

Lamentablemente, desde hace ya unos años, se habla mucho de la crisis, de la economía, pero la gran crisis de esta sociedad es la ausencia de valores.

Cuando se olvidan las cosas importantes, cuando el esfuerzo, el agradecimiento, el trabajo diario y la constancia se dejan de lado, caemos en picado.

Por eso es fundamental que los padres, además de preocuparse de formar a sus hijos lo mejor posible, que vayan a un buen colegio, que aprendan idiomas, deportes, tienen que ocuparse de transmitirles esos valores que se están perdiendo. Parece que esta reflexión es fruto de la realidad económica en la que vivimos, algo generado en los últimos años, pero nos sorprendería saber que los griegos clásicos ya reflexionaron sobre ello:

«Los jóvenes de hoy aman el lujo, tienen manías y desprecian la autoridad. Responden a sus padres, cruzan las piernas y tiranizan a sus maestros. Los jóvenes hoy día son unos tiranos. Contra-

dicen a sus padres, devoran su comida, y les faltan al respeto a sus maestros».

Sócrates (470-399 a.C.)

«¿Qué les pasa a nuestros jóvenes? No respetan a sus mayores, desobedecen a sus padres. Ignoran las leyes. Hacen disturbios en las calles inflamadas con pensamientos salvajes. Su moralidad decae. ¿Qué será de ellos?».

Platón (427-347 a.C.)

«Los jóvenes de hoy no tienen control y están siempre de mal humor. Han perdido el respeto a los mayores, no saben lo que es la educación y carecen de toda moral».

Aristóteles (384-322 a.C.)

Es tarea de los padres transmitir a sus hijos valores como la tolerancia, el perdón, la compasión, el esfuerzo, el agradecimiento, el trabajo diario y la constancia.

La moral es algo que los niños tienen que desarrollar, deben aprender a diferenciar lo bueno de lo malo, y son los padres los encargados de ayudarles a desarrollar una conciencia moral. Desde pequeños deben explicarles qué está bien y qué está mal y por qué. Esto no es algo innato; es algo que los niños han de aprender y que necesitan que se les enseñe trabajando mucho desde la empatía —«¿Cómo crees que sentirán esas personas?», y «¿Qué podemos hacer nosotros para mejorar?»—. Comentábamos, en el capítulo sobre los juguetes, que había que tener cuidado con los videojuegos que utilizan los pequeños y que si en la caja específica que son para mayores de «x» años, hay que respetar tal recomendación, porque cuando son pequeños, con menos de doce años de edad, el criterio moral todavía no está formado, y el hecho de acceder a juegos recomendados para mayores de dieciocho años, como pasa en muchos casos en los que hay que matar o

exterminar ciudades enteras en el juego, puede afectarles en su desarrollo.

La familia es la primera escuela de la vida y es en su seno donde los padres tienen que transmitir los valores que creen que les ayudarán a ser buenas personas, justas, íntegras, compasivas, entregadas, constantes y comprometidas.

«Nadie nace odiando a otra persona por el color de su piel, o su origen o su religión. La gente aprende a odiar, y si puede aprender a odiar, también se les puede enseñar a amar, el amor llega más naturalmente al corazón humano que su contrario».

Nelson Mandela (1918-2013)

¿Qué son los valores?

Los valores son los principios que permiten orientar nuestro comportamiento con el objetivo de realizarnos como personas. Nos proporcionan una pauta, un guion para formularnos metas y propósitos tanto en el plano individual como en el colectivo. Los valores se enseñan a través del **modelado**. Los padres tienen que mostrar los valores a sus hijos a través de lo que hacen, no solo de lo que dicen: de nada vale decir una cosa y hacer la contraria. El niño copiará lo que hacen sus padres, no lo que le dicen que haga¹.

¿Qué valores hay que transmitir a los niños?

Cada padre, cada madre, cada familia, debe decidir qué valores quiere transmitir a sus hijos y elaborar su propia escala, que será

¹ Véase el capítulo 5: «Cuidado con lo que hacemos! Los niños aprenden por modelado.

el referente en su forma de actuar y de enfrentarse a la vida. No obstante, de entre ese conjunto de valores, se podrían destacar:

«Decía Cervantes en boca de Don Quijote: "no es un hombre más que otro si no hace más que otro"».

Discurso de proclamación de Felipe VI

* **La humildad:** Es necesario que el niño aprenda que ninguna persona es superior a otra. Que como personas todos tenemos el mismo valor. No es más el que saca mejores notas, el que juega mejor al fútbol, ni aquel cuyo padre tiene el coche más grande. Hay que enseñar al niño a ser consciente de sus fortalezas, para seguir potenciándolas, y de sus debilidades, para minimizarlas. En este aspecto, de nuevo será fundamental el modelo que proporcionen los padres, porque si los niños ven que sus padres se consideran más y mejores por tener una casa más grande o llevar ropa más cara, es esa ética la que se les está enseñando.

Nadie es más que nadie.

«Los sueños parecen al principio imposibles, luego improbables, y luego, cuando nos comprometemos se vuelven inevitables».

Mahatma Gandhi (1869-1948)

* **El compromiso:** Se trata de que los niños aprendan que cuando una persona da su palabra y dice que va a hacer algo, lo cumple; que no se lo salta o busca excusas para no hacerlo. Cuando la persona no cumple los compromisos pierde la credibilidad. El compromiso es un valor que se va adquiriendo progresivamente con los años, pero que también hay que trabajar con los niños. Se pueden utilizar ejemplos de la vida cotidiana para que entiendan la importancia del compromiso. Por ejemplo: «Cuando mamá te

dice que hoy podrás tomar una chocolatina de postre, a ti te gusta que te la dé, que mamá cumpla su palabra; si mamá no lo hiciera, te enfadarías porque ha roto su compromiso» De nuevo, el modelo que ejercen los padres será fundamental para transmitir este valor. De poco sirve lo que les hagamos reflexionar sobre la importancia de mantener su palabra y cumplir su promesa si los niños observan que sus padres faltan a sus compromisos o buscan excusas para evitarlos.

Para ser creíble, para que confíen en mí, tengo que cumplir mi palabra.

«No juzgues cada día por la cosecha que recoges, sino por las semillas que plantas».

Louis Robert Stevenson

* **La gratitud:** Es importante que los niños aprendan a mostrar gratitud, que aprendan a apreciar y a agradecer lo que los demás hacen por ellos, sus amigos, familiares, profesores... Si queremos que el niño no se convierta en un pequeño tirano y que se crea con derecho a todo, debemos enseñarle a decir gracias, a ser agradecido con los demás. Que no se crea con derecho a todo o que los adultos están «para servirle». Además, uno de los factores que más se ha estudiado como predictor de la felicidad es la capacidad de ser agradecidos. Para ello, empezaremos por inculcarle la norma básica de decir «gracias» cuando alguien le da algo, hace algo por él o le dice cosas agradables como, por ejemplo, «¡Qué niño más guapo, más simpático!», y le haremos reflexionar sobre lo que han hecho por él. Nunca hay que restarle importancia a nada que una tercera persona haga por él ni por nosotros. De nuevo, aquí los padres serán el modelo a seguir de los niños.

Céntrate en lo que los demás hacen por ti, no en lo que tú haces por los demás.

«Tomate tiempo en escoger un amigo, pero sé más lento aún en cambiarlo».

Benjamín Franklin (1706-1790)

* **La amistad:** Los amigos son fundamentales en todas las edades, de hecho, en la edad adulta tener una buena red social, quedar con los amigos, hablar con ellos puede ser un factor protector cuando se sufren episodios de ansiedad o de depresión. Por eso, hay que trabajar con los niños desde bien pequeños el valor de la amistad. Es importante que los padres muestren lo importantes que son sus amigos para ellos y que propicien que sus hijos estén con más niños, que acudan a actividades en las que puedan conocer a niños con intereses comunes.

Hay que cuidar a los amigos.

«El ser humano nunca se excede en su lealtad».

Francisco Garzón Céspedes

* **La lealtad:** Los niños tienen que aprender a ser leales y fieles, a conservar a los amigos y no traicionarlos. Tenemos que cumplir siempre nuestra palabra. Es este un valor muy relacionado con el compromiso. Se trata de comprometernos con los amigos, con las causas y mantener la palabra, la promesa hecha, aunque esto represente un esfuerzo. La lealtad es necesaria para mantener las amistades.

La lealtad es una virtud que se desarrolla principalmente en nuestra conciencia y es algo que los padres tienen que

trabajar, por una parte, brindando el ejemplo correcto seguir y, por otra, formando la conciencia del niño: qué es lo que está bien y qué lo que está mal.

Enseñemos a los niños desde pequeños a ser leales, a no traicionar a los amigos a mantener su palabra y a luchar por sus convicciones.

«La mente del hombre superior valora la honradez; la mente del hombre inferior valora el beneficio».

Confucio (551-479 a.C.)

* **La honestidad:** Es uno de los valores que hay que inculcar a los niños, porque está en la base de las relaciones sociales y será necesario para afianzar las relaciones con sus iguales. Como se trata de un término muy abstracto, con los niños será fundamental trabajar cosas muy concretas; por ejemplo:

La mentira. Es necesario que sepan que la consecuencia de la mentira no es un castigo² —que se queden, por ejemplo, sin algo que les gusta—, sino que «cuando mientes, los niños no quieren ir contigo». A nadie le gusta la compañía de un mentiroso. Cuando los niños mienten, será más efectivo utilizar la **extinción** y estar un rato distantes con ellos, para que así interioricen la consecuencia de su mentira y entiendan que de esa forma se pueden quedar sin amigos, que pedirles explicaciones sobre por qué mintieron.

También conviene trabajar desde pequeños la idea de que no todo vale para conseguir un objetivo. Si van a hacer daño a los demás, herir sus sentimientos, o «pasar por encima» de otros niños, deberán renunciar a lo que querían. El respeto hacia los demás es algo que no es opcional.

² Véase el capítulo 28: «El castigo: ¿funciona?»

Los niños tienen que aprender que el fin no justifica los medios.

«Si he hecho descubrimientos invaluable ha sido más por tener paciencia que cualquier otro talento».

Isaac Newton (1642-1727)

- * **La paciencia:** Es algo que se adquiere y se mejora con la edad, pero hay que trabajarla, de nuevo, desde el modelo que los padres ejercen con sus hijos, pero también enseñándoles a esperar. Los niños tienen que aprender que las cosas no se consiguen de inmediato, y para eso es importante que los padres les enseñen a esperar.³

Esperar es de sabios. No atiendas de forma inmediata al niño siempre que te llame y hazle ver que las cosas requieren su tiempo y hay que ganárselas.

«La diligencia es la madre de la buena suerte y la pereza, su contraria, jamás ha llevado a un hombre a la meta de cualquiera de sus mejores deseos».

Miguel de Cervantes (1547-1616)

- * **El esfuerzo:** Los niños tienen que aprender el valor del esfuerzo desde bien pequeños. De nuevo será fundamental la figura de los padres, que deben transmitirles la importancia del esfuerzo, de seguir adelante, de luchar por conseguir los objetivos y deben ser el modelo a seguir en el que sus hijos se puedan ver reflejados. Hay que tener cuidado con la idea que les transmite la sociedad, muchas veces a través de los

³ Véase el capítulo 39: «Cómo fomentar la paciencia en los niños».

anuncios, de lo bueno que es hacer las cosas sin esfuerzo, porque si no trabajamos este valor, luego no se esforzarán, las cosas no saldrán como estaban previstas y los niños pueden tener un nivel de frustración muy alto, y, además, sin haberles enseñado el camino para controlar dicha frustración.

La perseverancia es un esfuerzo continuo. Se trata de mostrar a los pequeños que este es el camino para conseguir los objetivos propuestos y que hay que ser fuerte para seguir esforzándose y así llegar a la meta. Aunque sea más cómodo abandonar a medio camino, la satisfacción será mayor cuando hayamos conseguido lo que queríamos.

Se trata de conseguir transformar la frustración en esfuerzo. Cuando nos esforzamos por conseguir las cosas, nos encontramos bien. Es muy complicado sentirse bien y satisfecho con uno mismo cuando no hay esfuerzo ni perseverancia y se abandona ante la mínima dificultad.

«No puedes escapar de la responsabilidad de mañana evadiéndola hoy».

Abraham Lincoln (1809-1865)

- * **La responsabilidad.** Es otro de los valores fundamentales que los padres deben inculcar a sus hijos. Es algo que no se aprende solo. Lo fundamental para conseguir que un niño sea responsable es que los padres no asuman las responsabilidades que le corresponden al hijo, sobre todo, aquellas para las que sí que está preparado. Desde pequeño debe ser el responsable de sus juguetes, ayudando a guardarlos desde que es bebé, y ordenándolos y recogiendo los en cuanto es un poco mayor. Llevando él sus cosas (no conviene que se las lleven) y no reponiendo de forma inmediata aquello que el niño perdió porque no tuvo cuidado.

Si los padres asumen la responsabilidad del niño por él, nunca llegará a desarrollar este valor tan necesario para su futuro, porque no se le ha creado la necesidad de hacerlo.

«Si quieres que otros sean felices ten compasión, si quieres ser feliz, ten compasión».

Dalai Lama

* **La compasión:** Es un sentimiento de lástima que se tiene ante los problemas y las dificultades de los demás y que nos predispone para ayudarles. Es necesario enseñar al niño que hay que ser compasivos ante la enfermedad, por ejemplo, llamando o visitando a familiares o amigos que pudieran estar enfermos; ante los problemas de las otras personas, preguntándoles si necesitan ayuda; tratando de ayudar, por ejemplo, a un anciano a llevar la compra, a un ciego a cruzar la calle... Se trata de que entienda que estas personas lo pueden estar pasando mal y necesitan ayuda. Ante los compañeros que tengan dificultades para aprender, entender como se sienten y ayudarles. Es bueno que los niños participen en temas sociales, que vean que hay gente que no tiene qué comer o que carece de ropa y que ellos mismos puedan ayudar llevando comida a la parroquia, al colegio, en las diversas operaciones que se realizan, a ONG, comedores sociales, bancos de alimentos, etc.

Enseñemos al niño a ser compasivo, a que empatice con los demás y propongámosle pequeñas acciones que sirvan de ayuda y que él pueda realizar.

Bibliografía

- Álava Reyes, M.J., *El NO también ayuda a crecer*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2002.
- Álava Reyes, M.J., *La inutilidad del sufrimiento*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2003.
- Álava Reyes, M.J., Álava Sordo, S., et al., *La Enciclopedia que nos ayuda a vivir*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2007.
- Álava Reyes, M.J., *Las tres claves de la felicidad*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2014.
- Aldecoa, J., et al., *La educación de nuestros hijos*, Temas de Hoy, Madrid, 2001.
- American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. DSM-IV-TR*, American Psychiatry Press, Washington D.C., 2000. (Trad. al español: Asociación Americana de Psiquiatría D.S.M. *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*, Masson, Barcelona, 2002).
- Caballo, V. y Simón, M.A., *Manual de psicología clínica infantil y del adolescente*, Pirámide, Madrid, 2002.
- Carrobes J.A., y Pérez-Pareja, J., *Escuela de padres. Guía práctica para evitar problemas de conducta y mejorar el desarrollo infantil*, Pirámide, Madrid, 1999.
- Estivill, E., *Duérmete niño*, Debolsillo, Barcelona, 2014.

- Garrido, V. *Los hijos tiranos. El síndrome del emperador*, Ariel, Barcelona, 2005.
- Fernández-Berrocal, P., y Ramos, N., *Desarrolla tu inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona, 2004.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., Palomera, R., Rufz-Aranda, D., Salguero, J. M., y Cabello, R., *Inteligencia Emocional: 20 años de investigación y desarrollo*, Fundación Marcelino Botín, Santander, 2011.
- Goleman, D., *Inteligencia Emocional*, Kairós, Barcelona, 1996.
- González, O., *Familia y Escuela Escuela y Familia*, Desclee, Bilbao, 2014.
- López, E., *Educación emocional. Programa para 3-6 años*, Praxis, Barcelona, 2003.
- Peralbo, A., *Educar sin ira*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2011.
- Peralbo, A., Álava, S., Cahue, M. y Palmer, C., *Cuentos para comer sin cuentos*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2007.
- Méndez, F.X., *Miedos y temores en la infancia. Ayudar a los niños a superarlos*, Pirámide, Madrid, 2002.
- Mestre, J. M., Fernández-Berrocal, P., *Manual de inteligencia emocional*, Pirámide, Madrid, 2007.
- Román, J.M., *Desarrollo de habilidades en niños pequeños*, Pirámide, Madrid, 2000.
- Silveira, M., *A educar también se aprende*, Alba, Barcelona, 1999.
- Unell, B. Y Wyckoff, J., *20 valores que puede transmitir a sus hijos*, Amat, Barcelona, 2005.
- Urra, J., *Escuela práctica para padres*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2004.
- Urra, J., *El pequeño dictador*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2006.
- Urra, J., *El arte de educar*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2006.
- Vallés Arándiga, A., *Cómo desarrollar la autoestima en los hijos*, E.O.S., Madrid, 1998.
- Vallés, A. *SICLE. Siendo inteligente con las emociones*, Promolibro, Valencia, 1999.
- Vallés, A., y Vallés, C., *Inteligencia emocional: aplicaciones educativas*, E.O.S., Madrid, 2000.
- Vallés Arándiga, A., *La inteligencia emocional de los niños. Cómo desarrollarla*, E.O.S., Madrid, 2000.
- Vallés, A., y Vallés, C., *Psicopedagogía de la inteligencia emocional*, Promolibro, Valencia, 2003.
- Zaccagnini, J. L., *Qué es la inteligencia emocional: la relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*, Biblioteca Nueva, Madrid, 2004.