

¿ES LA ADOLESCENCIA TAN TERRIBLE?

Existen muchas ideas exageradas sobre la adolescencia. Seguramente habréis escuchado más de una vez que es una **etapa de muchas dificultades**, en la que chicos y chicas presentan muchos problemas y se muestran muy rebeldes y conflictivos. O que durante estos años son muy habituales los conflictos intensos con padres, madres y educadores.

Esta idea tiene su origen en la obra de algunos escritores y filósofos que presentaron una visión muy negativa de la juventud. También las primeras teorías psicológicas sobre esta etapa eran muy pesimistas, probablemente porque se basaban en los casos clínicos que los profesionales veían en sus consultas, que eran muy problemáticos y no eran representativos de la población general de adolescentes.

Tampoco debemos olvidar la responsabilidad que los medios de comunicación como la prensa y la televisión tienen en la difusión de esta imagen tan negativa, ya que la mayoría de noticias que tienen a jóvenes como protagonistas suelen estar relacionadas con la violencia, las actividades delictivas o el consumo de drogas y alcohol.



Es importante desdramatizar este periodo de la vida, ya que la mayoría de chicas y chicos atraviesan esta etapa si especiales dificultades.



Es cierto que durante la adolescencia (sobre todo al principio) son más frecuentes las discusiones con los padres, los cambios bruscos de estado de ánimo, y algunas conductas de riesgo, como el consumo de drogas, la conducción temeraria o las prácticas sexuales sin protección.

Pero también hay que destacar que durante estos años chicos y chicas van a desarrollar nuevas capacidades físicas y psicológicas que le convertirán en personas más maduras y responsables, con las que os resultará muy interesante conversar.



Verdadero

- **Hoy día la adolescencia comienza antes que hace 50 años.** Nuestros chicos y chicas se alimentan mejor y tienen mejores condiciones de vida que hace 50 años, lo que provoca que comiencen a tener los cambios propios de la adolescencia unos años antes que sus abuelos y abuelas. También aparecerán antes comportamientos tales como salir con las amistades, llegar tarde a casa, tener relaciones sexuales, etc.
- **En la actualidad, el inicio de la adolescencia lleva asociado un aumento de los conflictos familiares.** Las relaciones que las madres y los padres mantienen con sus hijos e hijas suelen volverse más tensas como consecuencia de los muchos cambios que la adolescencia trae consigo. Afortunadamente, cuando los padres se muestran flexibles y negociadores, esta conflictividad es pasajera y la situación tiende a normalizarse. Además, los conflictos pueden resultar positivos cuando se resuelven bien.

Falso

- **La etapa de la adolescencia es mucho más fácil y cómoda para las y los jóvenes de hoy día de lo que fue para sus abuelas y abuelos.** Las mejores condiciones en que crecen los adolescentes actuales pueden llevarnos a pensar que lo tienen todo mucho más fácil. Sin embargo, la sociedad actual es mucho más cambiante, compleja y competitiva, lo que puede complicar la elección de unos valores y un estilo de vida propio y hacer que se sientan confusos y desorientados.
- **En la actualidad, la mayoría de los chicos y chicas adolescentes son rebeldes, conflictivos y pasotas.** Aunque con la llegada de la adolescencia suelen aumentar los conflictos en la familia, tampoco hay que exagerar. Los medios de comunicación han ofrecido una imagen muy negativa de los chicos y chicas adolescentes que hace que nos acerquemos a ellos y a ellas con muchos prejuicios y que los juzguemos sin conocerlos realmente. Es fundamental que intentemos eliminar dichos prejuicios para evitar dificultades innecesarias en las relaciones entre adultos y adolescentes.

CÓMO AYUDARLES. ASPECTOS A TENER EN CUENTA

No existen recetas mágicas que garanticen que vuestro hijo o hija sea feliz y muestre un comportamiento ajustado. Sin embargo, para actuar como buenos padres y madres de vuestros hijos e hijas adolescentes es importante que tengáis en cuenta los siguientes ingredientes:

- **Estableced una buena comunicación con vuestros hijos e hijas haciendo que se sientan queridos y queridas.** Dialogad, escuchadles e intentad comprenderles, mostrando el cariño y afecto que les tenéis. Es importante que estéis disponibles y les apoyéis ante las dificultades, dedicándoles tiempo y atención.
- **Supervisad su conducta.** Interesaos por conocer con quién se relaciona vuestro hijo o hija y en qué actividades ocupa su tiempo libre.
- **Ponedles normas negociadas y flexibles que se ajusten a su edad.**
- **Estimulad su autonomía** respetando su forma de pensar y estimulando su comportamiento autónomo y responsable.

Cómo combinar estos ingredientes dependerá de muchos factores: la situación concreta, la edad de vuestro hijo o hija, su personalidad y grado de madurez, vuestras creencias y valores como madre o padre... **No existen fórmulas que sirvan para todos los adolescentes ni para todas las situaciones**, por lo que **vuestro estilo educativo debe ser flexible**. No obstante, hay que tener en cuenta que los aspectos anteriores son fundamentales y deben estar presentes en el trato con vuestro hijo o hija. En los siguientes apartados se ofrecen algunas recomendaciones que os ayudarán a encontrar la mejor receta.



Escucharle, intentar comprenderle, darle mucho afecto, supervisar su conducta y estimular su autonomía son aspectos centrales que favorecerán el bienestar de tu hijo o hija adolescente, así como las relaciones familiares.

¿Por qué ahora habláis menos?

Durante los años de la adolescencia **la comunicación entre progenitores e hijos e hijas será más difícil**. Incluso en aquellas familias en las que existía una buena relación durante la infancia, son frecuentes las quejas de padres y madres por la dificultad que tienen para dialogar con sus hijos e hijas. Este distanciamiento se debe a la aparición de una serie de barreras de las que seréis responsables tanto vosotros como vuestros hijos e hijas.

Querréis seguir manteniendo el mismo tipo de relación que tuvisteis con ellos y ellas durante la infancia, a veces más basada en sermonear o en dar órdenes que en un proceso real de comunicación en el que **la escucha juega un importantísimo papel**.

Las reservas de vuestro hijo o hija para hablar con vosotros se deberán en gran parte a su **necesidad de mantener la privacidad sobre sus asuntos personales**. Además, el deseo de mantener unas relaciones familiares más igualitarias, donde sus ideas y opiniones sean consideradas igual de importantes que las ofrecidas por los adultos, le llevará a discutir vuestras ideas, a interrumpiros con más frecuencia, a no estar de acuerdo con vuestras propuestas, etc.

Consejos prácticos para mejorar el afecto y la comunicación

- **Escuchad lo que dice vuestro hijo o hija, dejadle terminar:** Dejar que vuestro hijo o hija hable y diga lo que piensa o siente es muy beneficioso para el buen funcionamiento de la familia y para su bienestar. Si no dejáis que termine lo que quiere decir y le interrumpís porque pensáis que ya sabéis lo que os va a decir, nunca sabréis realmente qué ideas tiene ni cómo se siente.
- **No critiquéis, no juzguéis, no culpabilicéis:** No sois jueces. Si os dedicáis a criticar su conducta constantemente estaréis poniendo una barrera entre vosotros. Si muestra su enfado y grita, podéis corregir su comportamiento con algo como: "ya veo que estás enfadado/a, pero si me gritas no me entero bien. Cuando te tranquilices podremos seguir hablando".
- **No deis lecciones:** Tendemos a decir a nuestros hijos e hijas todo lo que deben hacer. Sin embargo, es mucho más útil y beneficioso enseñarles a buscar soluciones por sí mismos, y razonar con ellos las ventajas e inconvenientes de cada elección.
- **Dad importancia a lo que os dice:** A veces se preocuparán por asuntos que para vosotros no tienen la menor importancia y pensaréis: "*no son más que tonterías, ya se le pasará*". Si cuenta con vosotros para hablar de sus cosas, valoradlo. Si no dais importancia a lo que quiere contaros, puede que en el futuro deje de hablaros de eso y de muchas otras cosas.
- **Enseñadle a comunicar sus sentimientos:** No es suficiente preguntarle qué ha hecho, sino también cómo se ha sentido. Podéis ayudarle a que entienda qué siente preguntándole "¿estás enfadado o triste?" o diciéndole "yo estoy orgullosa ¿y tú?". Todos tenemos que aprender a expresar nuestros sentimientos y vosotros podéis ayudar a vuestro hijo o hija a hacerlo.
- **Controlad vuestros impulsos:** Puede ocurrir que os cuente que ha hecho cosas que no os gustan (por ejemplo, que ha faltado a una hora de clase porque no tenía ganas de ir). En esos casos, no os dejéis llevar por los nervios; si reaccionáis de forma impulsiva y no razonáis con él o ella, puede que la próxima vez no confíe en vosotros y no os lo cuente. Evitad gritarles, amenazarles y ordenarles lo que tienen que hacer. Cuando estéis más serenos hablad con él o ella y explicadle qué es lo que no os gusta.
- **Ya no es un niño o una niña:** No lo olvidéis; se está convirtiendo en una persona adulta, si actuáis como si fuera como vuestra niña o niño pequeño sentirá vergüenza, sobre todo delante de sus amigos y amigas. Evitad invadir su espacio personal, criticarle o darle lecciones en todo momento, especialmente cuando esté con su pandilla.

Tened en cuenta que...



- Con demasiada frecuencia, **vuestros mensajes están cargados de críticas y continuas referencias a los errores cometidos** por vuestros hijos e hijas, aspectos que deberéis evitar para conseguir una comunicación más positiva.
- Aunque son muchos **los temas que interesan y preocupan a los y las adolescentes**, precisamente son estos temas los que **suelen pasar a un segundo plano en la comunicación familiar**, más centrada en cuestiones como las tareas del hogar, las cuestiones escolares o la forma de vestir del joven, que a menudo pueden acabar en discusiones y conflictos.

En muchas ocasiones, con la llegada de la adolescencia, los padres y madres tienden a relajar el control sobre sus hijos e hijas porque consideran que ya no es tan necesario. Sin embargo, al igual que el afecto, el establecimiento de límites continúa siendo muy importante durante la adolescencia, y cuando estos faltan es muy probable que chicos y chicas se sientan desorientados y que piensen que no nos preocupamos por ellos. Por otra parte, la ausencia de control, de normas y de límites, está muy relacionada con la aparición de algunos problemas de conducta, como los comportamientos antisociales y delictivos o el consumo abusivo de drogas y alcohol.

Las normas de casa deben ser...



- **Claras, razonadas y justificadas.** Tendréis que hablar con vuestros hijos e hijas, conocer su punto de vista, explicarles los motivos de una determinada norma y cambiarla cuando os convenzan de que es injusta. Así les estaréis reconociendo su derecho a participar en las decisiones que les afectan, aunque vosotros sigáis siendo los que tenéis la última palabra.
- **Flexibles.** Los límites necesarios para un niño o niña de 10 años no deben ser los mismos que para un adolescente de 13, y menos aún si tiene 15. El control excesivo es tan perjudicial como su ausencia, por lo que tendréis que concederles de forma gradual más libertad para actuar y tomar decisiones.
- **Coherentes.** Es importante que mantengáis las normas, los límites, y las sanciones ante su incumplimiento. Además, debe existir acuerdo entre padres y madres, porque la falta de acuerdo y coherencia respecto a normas y consecuencias puede ser tan negativa como la ausencia de límites.
- **Si las normas no se cumplen, hay que sancionar.** Manteniendo la calma, escuchando la justificación que vuestro hijo o hija os da y evitando reacciones exageradas. Habrá veces en las que será conveniente sancionar su conducta. Es importante que el chico o la chica tenga claro que rechazáis su comportamiento y no a él o ella. No obstante, puede haber alternativas al castigo, como hacerles ver lo decepcionados que estáis por su comportamiento. Otra posibilidad es no sancionarlos y dejar que experimenten las consecuencias de sus errores: un suspenso les obligara a estudiar o una resaca les hará sufrir los efectos del abuso de alcohol.

Diferenciando lo principal de lo secundario



Con frecuencia os enfadaréis con algunos comportamientos de vuestros hijos e hijas que no tienen demasiada importancia, como la forma de vestir o la música que escuchan. Es necesario que sepáis diferenciar lo que es realmente importante de lo que no lo es tanto. Además, debéis respetar aquello que forma parte de la vida privada de vuestro hijo o hija. No todas las madres y padres estaréis de acuerdo en dónde situar esta frontera, ya que dependerá de los valores familiares. En cualquier caso, la recomendación es que seáis estrictos y estrictas con aquellos comportamientos que puedan poner en riesgo la salud y la seguridad de vuestro hijo o hija, sin perder tiempo y energía en discusiones sobre aspectos menos importantes.

¿SABÉIS LO QUE HACEN?

Si poner límites es importante también lo es saber **qué es lo que hace el adolescente en su tiempo libre, conocer a sus amigos y saber a dónde va por la tarde o noche**. De esta manera será más fácil evitar algunas situaciones de riesgo que pudieran estar produciéndose. **Como ocurre con el control, la supervisión ideal debe estar ajustada a la edad y madurez del chico o chica. Tan negativo es la ausencia de control como mostrarnos excesivamente estrictos**. El exceso puede llevar a que la o el adolescente se muestre aún más cerrado en un intento de defender su intimidad. La mejor forma de conocer lo que hace es cuando él o ella misma os informan sobre sus actividades y amistades. Esto suele ocurrir si existe confianza y una buena comunicación. En estas situaciones es probable que sean los mismos adolescentes quienes tengan la iniciativa de compartir con sus padres y madres muchas de sus preocupaciones, o de hablarles acerca de sus actividades y amistades.

Interesaos por conocer con quién se relaciona vuestro hijo o hija y con qué actividades ocupa su tiempo libre.



CUANDO SE PROTEGE EN EXCESO

Algunos padres y madres se muestran excesivamente sobreprotectores con sus hijos e hijas. Desde la primera infancia les evitan todo tipo de dificultades y toleran la mayoría de sus caprichos, bien porque creen que es importante evitarles decepciones, o bien porque les ha resultado más cómodo actuar de este modo. Este estilo puede llevar a madres y padres a pensar que han educado bien, rescatándoles de todo tipo de situaciones complicadas y resolviéndoles sus problemas, sin tener en cuenta **la importancia que tiene aprender de los propios errores**.

Las consecuencias del estilo sobreprotector pueden ser bastante negativas, ya que estos chicos y chicas no han tenido la oportunidad de madurar, y mostrarán mucha irritación en todas las situaciones en las que la realidad no se

ajuste a sus deseos. Tampoco se sentirán capaces de resolver por sí mismos los problemas y las situaciones complicadas que puedan presentárseles, por lo que necesitarán la ayuda de otras personas para resolverlos. Son muchas las tareas que vuestros hijos e hijas tendrán que afrontar durante estos años, y vosotros no estaréis siempre a su lado para ayudarles. Es esperable que estos chicos y chicas sobreprotegidos se muestren muy inseguros, inmaduros y caprichosos, y sean ellos los que finalmente os terminen controlando a vosotros.

Algunos padres y madres se muestran muy sobreprotectores con sus hijos e hijas, impidiendo que crezcan y maduren.

¿Qué podéis hacer para evitar la sobreprotección?

- Dejad que vuestro hijo o hija resuelva sus propios problemas. ¿Vais a estar toda la vida sacándole las castañas del fuego?
- Dejad que aprenda de sus errores. Equivocarse puede ser una magnífica oportunidad para madurar.
- Dejad que experimente algunas decepciones. Poco a poco se irá haciendo más resistente y no se rendirá ante las situaciones difíciles.
- Dejad de permitirle que se salga siempre con la suya. No cedáis a todos sus caprichos y exigencias.

¿QUÉ ES EL CONTROL PSICOLÓGICO?

Son estrategias que algunos padres y madres utilizan como **medio para controlar a sus hijos e hijas, como chantajearlos emocionalmente o hacer que se sientan culpables.**

Por ejemplo, cuando un padre o una madre en una discusión con su hijo o hija insiste en el daño que le produce un determinado comportamiento (*“vuelve cuando quieras, cariño, pero mejor tempranito, que ya sabes que hasta que no vuelvas estaré sufriendo todo el tiempo”*), o cuando intenta forzar una decisión del joven o la joven de forma indirecta o culpabilizadora (*“con lo que nos hubiera gustado a tu madre y a mí que estudiaras Medicina como el abuelo”, “si sigues saliendo con esos chicos me vas a destrozar”*).



El control psicológico está relacionado con la aparición **de problemas emocionales y depresivos**, ya que para que el adolescente madure es necesario que padres y madres favorezcan su autonomía, haciendo todo lo posible para que tenga su propia forma de pensar y muestre un comportamiento independiente y responsable.

Como ya se ha comentado, tan perjudicial puede ser la ausencia de supervisión como la excesiva intromisión y el control psicológico, especialmente en un momento como la adolescencia, en el que **chicos y chicas deben aprender a pensar y actuar de forma cada vez más independiente.**

RESOLVIENDO LOS CONFLICTOS

El inicio de la adolescencia puede traer consigo un empeoramiento de las relaciones entre padres o madres e hijos e hijas, siendo más frecuentes los conflictos y las discusiones. A menudo, donde había buena comunicación, bromas, besos y abrazos, todo se convierte en regañinas, malas caras y discusiones subidas de tono.

El valor educativo del conflicto

Por lo general, los conflictos surgen por diferencias entre vuestras opiniones y deseos y los de vuestros hijos e hijas, y pueden servir para que toméis conciencia de sus necesidades, que no siempre coincidirán con las vuestras. **Estos primeros conflictos pueden tener un efecto positivo**, ya que **pueden favorecer el cambio o reajuste en las relaciones familiares** y el estilo parental que deben adaptarse a las nuevas necesidades del adolescente: mayor intimidad, mayor autonomía, tomar decisiones, horarios más flexibles, etc.

Cuando se produce ese cambio en el trato que padres y madres dan a sus hijos e hijas, los conflictos suelen disminuir y las relaciones tienden a normalizarse.



Si aprendéis a resolver bien los conflictos, disfrutaréis más de las relaciones familiares. Para ello, la mejor forma es utilizar **la negociación**. Tiene como objetivo la búsqueda de soluciones que satisfagan a todos y todas, teniendo en cuenta los deseos y necesidades de todas las personas implicadas.

Pasos para resolver un conflicto utilizando la negociación

- Escuchad a vuestro hijo o hija tranquilamente, sin juzgarle ni criticarle, e intentad comprender su punto de vista.
- Tratad de concretar con él o ella en qué consiste el desacuerdo e intentad comprender lo que siente.
- Buscad soluciones concretas que beneficien a la familia y no perjudiquen a nadie. Es importante que todas las personas implicadas deis vuestra opinión sobre las soluciones propuestas.
- Podéis cambiar las propuestas hasta llegar a un acuerdo que os contente a todos. En algunos casos este acuerdo no será posible, y seréis vosotros quienes tendréis la última palabra. Procurad que esto ocurra con la menor frecuencia posible.

LAS AMISTADES ADOLESCENTES

Las relaciones con los iguales ganarán mucha importancia durante estos años y en muchos casos, los amigos y amigas influirán mucho sobre el comportamiento adolescente. Aunque muchos padres y madres tienden a pensar en las amistades como una fuente de malas influencias, estas relaciones van a proporcionar al adolescente seguridad emocional y le servirán para desarrollar competencias y habilidades sociales.



El beneficio de estas relaciones se pone de manifiesto en el hecho de que los adolescentes que tienen buenas relaciones de amistad presentan mayor autoestima, mejor rendimiento en la escuela y menos problemas emocionales.

Prestad atención...



Es importante que apoyéis a vuestro hijo o hija, se esforcéis en comprenderle y evitéis las críticas a sus amistades. Un entorno de confianza en casa unido a unas buenas relaciones con sus amigos y amigas, ayudarán a que su hijo o hija se muestre más seguro y ajustado.



CUANDO NO SE TRATAN A CHICOS Y CHICAS POR IGUAL

Aunque vivimos en una sociedad cada vez más igualitaria en cuanto al papel de varones y mujeres, todavía existen prejuicios y expectativas que condicionan lo que es deseable, aceptable o simplemente correcto para hombres y mujeres. De hecho, un mismo comportamiento puede ser juzgado de forma muy distinta si es un hombre o una mujer quien lo realiza. Pensad, por ejemplo, en la reacción de un padre o una madre cuando su hijo le presenta a la cuarta novia del año o si es la hija quien lo hace...

Aunque no todos los padres y las madres mantengan un trato diferente con hijos e hijas, la mayoría de las chicas se quejan de que cuando salen por las noches ellas deben llegar antes, que tienen más problemas que sus hermanos para pasar un fin de semana fuera de casa, que sus padres y madres les riñen mucho más cuando beben y cuando fuman (si se enteran, ¡claro!), que les hablan de “tener cuidado” con los chicos mientras que ni siquiera saben con las chicas con las que salen sus hermanos, que ellos pueden tener su habitación hecha un desastre y no limpiar nunca la casa, y un largo etcétera. Quizás estas diferencias no sean tan amplias como las ven algunas adolescentes, pero sí que **es cierto que padres y madres suelen controlar más a sus hijas que a sus hijos**, tienen una actitud más tolerante hacia el consumo de alcohol y tabaco de los varones, y no se preocupan tanto sobre la conducta sexual del chico.

Prestad atención...



Es importante que las normas que negociéis con los adolescentes sean independientes del sexo de vuestro hijo. No debéis dejar que el sexo de vuestro hijo os lleve a actuar de manera diferente.

QUÉ HACER PARA QUE LE VAYA BIEN EN EL INSTITUTO

En general, durante la Educación Secundaria baja el rendimiento de chicos y chicas, así como su interés y motivación por el estudio. Desde la familia se debe hacer un esfuerzo por estimular su interés por la escuela y favorecer así su rendimiento.

Los padres y madres de niños pequeños son conscientes de la importancia de su papel en la educación, por lo que se interesan por lo que ocurre en la escuela, van con frecuencia a hablar con el profesorado, acuden a actividades extraescolares y resuelven las dudas que tienen cuando hacen sus tareas escolares. A medida que van cumpliendo años, sus padres y madres tienden a despreocuparse y se implican menos en sus asuntos escolares. Esta menor participación puede ser comprensible, ya que los hijos e hijas van siendo cada vez más autónomos, y al ser los contenidos escolares más complicados, puede que madres y padres se sientan perdidos y no sepan cómo ayudar. A pesar de ello, **vuestro papel para todo lo relacionado con su rendimiento escolar será fundamental, ya que, aunque no os lo parezca, vuestros hijos e hijas necesitarán vuestro apoyo.**



Algunos consejos para ayudar a vuestros hijos e hijas

- **Mantened contactos con el centro escolar.** Podéis hablar con el tutor o tutora, colaborar con el centro o participar en los órganos de gestión como el Consejo Escolar o las AMPAS.
- **Hablad con vuestro hijo o hija de las cosas relacionadas con el colegio o instituto,** de las asignaturas y actividades, de sus compañeras y compañeros, del profesorado... Es importante que sienta que os interesáis por lo que vive en el centro educativo.
- **Ayudadle a organizar su tiempo.** Muchas veces no obtienen el máximo rendimiento de sus horas de estudio porque no saben cómo hacerlo. Algunos padres y madres se interesan, pero no van más allá del “trabaja duro”, y no explican a sus hijos cómo hacerlo. Ayudadle a organizar su tiempo libre y supervisad su trabajo. No hace falta que entendáis el contenido de las asignaturas para que estéis pendientes, ayudéis a organizar el estudio, os intereséis por lo que aprenden...
- **Prestad atención durante todo el curso** a su trabajo y su rendimiento escolar, y no sólo cuando llegan las notas al final de cada trimestre.
- **Mostraos atentos ante una disminución en su rendimiento.** Las malas notas pueden significar muchas cosas: poco esfuerzo, desinterés, problemas personales –como peleas con los compañeros o un desengaño amoroso- o dificultades con alguna asignatura concreta. Escuchad sus razones del suspenso y hablad con su tutor o tutora. No dramatiséis y animadle a seguir trabajando.

- **Apoyadle en las tareas escolares.** Preguntadle por lo que está estudiando en ese momento, revisad sus esquemas y resúmenes, ayudadle..., pero ¡ojo!, no hagáis sus tareas. Es él o ella quien tiene que trabajar. Vosotros podéis apoyarle y aconsejarle, pero el principal esfuerzo es suyo.
- **Motivadle y fomentad su interés.** Hacedle ver lo importante que es lo que aprende en la escuela, y no sólo porque le vaya a servir en el futuro. Por ejemplo, destacad la importancia que tienen los idiomas para navegar por Internet, o la historia para entender los problemas sociales actuales.



- **Aportadle material y situaciones que favorezcan su aprendizaje,** como libros, ordenador, etc. Igualmente, es fundamental hablar con él o ella sobre temas sociales y culturales, y planificad algunas salidas o visitas de carácter cultural a museos, cines o conciertos.
- **Facilitad un ambiente de apoyo y confianza.** Un contexto familiar positivo, en el que se exija al adolescente de forma razonable, y en el que se sienta el apoyo, es fundamental para su buen ajuste a la escuela.

Algo lejos quedan aquellos tiempos en los que los niños y niñas acudían a la escuela, llegaban a casa y dedicaban la tarde a hacer sus deberes y a estar jugando libremente por el barrio. Hoy en día, las agendas de la mayoría de niñas y niños están repletas de actividades después de la escuela, por lo que más que nunca se hace importante reflexionar sobre ese tiempo. Esta guía pretende ayudar a madres y padres a organizar dicho tiempo, de manera que exista un equilibrio entre las responsabilidades y la diversión.

AYUDANDO CON LAS TAREAS ESCOLARES

El estudio y las tareas escolares ocuparán buena parte del tiempo de vuestro hijo o hija tras su jornada escolar. Desde la familia debéis esforzaros para que vuestra hija o hijo se interese por la escuela, porque eso ayudará a que sus resultados vayan bien.



PROPORCIONAR UN ADECUADO AMBIENTE DE ESTUDIO

Es muy importante que vuestro hijo o hija pueda disponer de **un lugar adecuado y tranquilo** para estudiar y hacer sus tareas escolares. El espacio ideal debería tener las siguientes características:

- Ser **silencioso**, evitando que esté la televisión o la radio puesta, que haya ruidos o gritos.
- **No tener distracciones**. Debe estudiar sin juguetes, pasatiempos, videojuegos, ordenador, televisión, móvil, o cualquier otra cosa que distraiga su atención.
- **Mobiliario cómodo que permita** que el niño o la niña esté sentado y con la espalda recta, frente a una mesa adaptada a su altura.
- **Iluminación adecuada**, siendo preferible la luz natural a la artificial. La luz debe entrar por el lado contrario de la mano con la que escriba vuestro hijo o hija para no hacerse sombras, debe estar bien distribuida y no ser demasiado intensa ni demasiado débil.
- **Temperatura adecuada**, procurando que no haga demasiado calor ni demasiado frío, sino una temperatura media entre 17 y 22 grados, cuando sea posible.
- **Ventilación adecuada**, siendo importante renovar el aire de la habitación con cierta frecuencia, pudiendo aprovechar los descansos para ello.

Quizás en algunas casas sea más difícil que en otras disponer de un espacio así (porque haya más niños o niñas, poco espacio o mucho ruido), pero debéis hacer un esfuerzo por conseguirlo, bien en su habitación o en una sala reservada para el estudio durante algunas horas, bien en la propia sala común o la cocina, reconvertidas en espacio de estudio en esos ratos del día. Ya en Educación Secundaria podéis animarles a usar bibliotecas y salas de estudio si en casa les resultara más difícil concentrarse.

ORGANIZAR EL TIEMPO DE ESTUDIO

En bastantes ocasiones, niños y niñas no sacan el máximo partido a su tiempo de estudio porque no saben cómo hacerlo. Es importante **ayudarles a desarrollar un buen hábito de estudio**, contribuyendo a organizar y cumplir con el horario establecido y a concentrarse en las tareas a realizar. A continuación, se ofrecen algunas recomendaciones:



- Acordad con vuestro hijo o hija **un horario de estudio y realización de tareas escolares**, a ser posible fijo (con las adaptaciones imprescindibles) y haced que se cumpla. Al inicio de la Primaria este horario puede ser de media hora-una hora al día. Según avance la Primaria y, sobre todo en la Secundaria, deberá ir ampliándose el tiempo de estudio (dos-tres horas), ajustado en función de sus necesidades.
- Es conveniente **planificar descansos** durante el estudio o la realización de las tareas para que la concentración no decaiga y aprovechen mejor el tiempo.
- Ayudad a vuestra hija o hijo a **manejar la agenda y el calendario**: enseñadle a anotar en ellos las tareas que ha de realizar, así como las fechas de entrega de trabajos o exámenes cuando comience a tenerlos.
- Sugeridle que **comience por aquellas tareas más urgentes y más difíciles**, ya que su mente estará más despierta para realizarlas, y que deje las más sencillas o atractivas para el final del tiempo de estudio.
- Procurad que vuestro hijo o hija **respete las horas de sueño** y tenga momentos de **relax** después de las comidas y cuando se terminen las tareas diarias.

Lo aconsejable sería un descanso de 10-15 minutos cada 50-60 minutos de trabajo, que puede aprovecharse para merendar, jugar o charlar un rato.

¿Qué más podéis hacer?

Debéis apoyar a vuestra hija o hijo en sus tareas escolares durante todo el curso, y no sólo cuando lleguen las notas al final de cada trimestre. Algunas maneras de hacerlo son las siguientes:

- **Interesaos cada día por las cosas relacionadas con el colegio:** por sus asignaturas y actividades, su profesorado, sus compañeros y compañeras, etc. Debe sentir que os importa lo que vive a diario en la escuela.
- **Revisad conjuntamente la agenda** cada día, al inicio del tiempo de estudio, para comprobar las tareas que ha de realizar, y a su final, para asegurarnos que ha hecho todo lo que tenía pendiente.
- **Apyadle en tareas concretas** que les resulten más difíciles de entender o realizar y ayudadle a resolver las dudas que le vayan surgiendo. A ser posible, en lugar de darle la respuesta, enseñadle a buscar la información (en sus libros de texto, enciclopedias, Internet, etc.).
- **Fomentad que sea responsable y trabaje de modo autónomo.** Según vaya avanzando su experiencia escolar, debe ser él o ella misma quien controle su estudio, supervise su agenda y compruebe si ha completado todas las tareas que tenía y se sabe lo que debía aprender.
- No olvidéis dedicarle algunas **palabras de aliento y decirle que estáis muy satisfechos con su esfuerzo.** Eso afianzará su motivación y su voluntad.



- **Premiad los logros escolares de vuestro hijo o hija,** con frases del tipo: *“¡Bien, lo lograste!”*, *“Fíjate lo mucho que has avanzado en esto”* o *“Conociéndote, sé que lo conseguirás, aunque te cueste un poquito”*. Si insistís en esto, terminará sintiendo motivación y satisfacción al esforzarse por hacer bien las cosas por él o ella misma.
- **Mantened contacto regular con su profesorado,** comentad la marcha de vuestra hija o vuestro hijo en la escuela, de manera que podáis estar al tanto de cómo le está yendo y colaborar desde casa para que todo vaya bien.
- Aprovechad cualquier oportunidad **para valorar y hacerle ver lo importante que es lo que aprende en la escuela,** y no sólo por sus implicaciones para el futuro, sino también porque le sirve para conocer mejor su mundo y para moverse por él: el inglés con el que entiende las canciones, las matemáticas que le permiten calcular, etc.
- No olvidéis que vuestro hijo o vuestra hija sigue **aprendiendo fuera de la escuela y las tareas escolares.** Aprende también participando en vuestras conversaciones, leyendo, yendo a conciertos, visitando exposiciones y museos, haciendo excursiones, viendo películas, viajando, usando libros u otros materiales de la biblioteca, o los muchos recursos que le presta internet, etc. Todas estas actividades complementarán y afianzarán los aprendizajes que efectúe en la escuela.

¿Y SI LAS NOTAS NO SON BUENAS?



A pesar del esfuerzo de vuestro hijo o hija y de vuestra implicación, puede que no todo en el colegio vaya sobre ruedas. Las malas notas pueden significar cosas muy distintas: poco esfuerzo, desinterés, problemas personales, problemas de relación con compañeros o compañeras, dificultades de comprensión lectora o con las matemáticas, etc. Si vuestro hijo o hija no está trayendo buenas notas, seguid las siguientes orientaciones:

- **Dialogad y escuchad las razones que os da sobre sus suspensos.** Ayudadle a analizar qué ha podido pasar y a efectuar los cambios que deba llevar a cabo en su estudio.
- **Distinguid entre su comportamiento ante los estudios y sus calificaciones.** Es posible que aunque éstas sean bajas, se esté esforzando y esté haciendo pequeños progresos, siendo esto último más importante que las notas en sí mismas.
- Si sus notas son bajas, no dejéis que su autoestima y su motivación e interés también lo sean. **Alabadle por cada esfuerzo y cada progreso**, que os note de su lado y que sepa que cuenta con vuestro apoyo y ayuda. Jamás menospreciéis a vuestro hijo o hija por sus dificultades, no le humilléis nunca con gritos o insultos que sólo servirían para empeorar las cosas y perjudicar vuestra relación.
- **Hablad con su tutora o su tutor.** Escuchad sus explicaciones sobre los suspensos y tomad en consideración su criterio con respecto a si sería necesario un apoyo extra en alguna materia, si es un problema de organización, de atención, de trabajo o puede haber otras razones que estén influyendo.
- Si la conexión familia-escuela es importante en todos los casos, resulta esencial cuando hay dificultades. La **alianza del profesorado con padres y madres** es una de las mejores armas para mejorar el rendimiento escolar.
- Ofrecedle a vuestro hijo o hija una **ayuda extra de alguna profesora o profesor particular**, si parece una solución útil. No obstante, esto debe hacerse cuando vuestro hijo o hija necesite un refuerzo extra, pero **no lo hagáis por costumbre desde el inicio del curso** sin conocer todavía cómo irá avanzando su rendimiento.

NO seáis excesivamente exigentes con él o ella, sin tener en cuenta sus necesidades y capacidades.

NO juzguéis injustamente sin darle oportunidad de explicarse.

NO comentéis constantemente lo mal que va en el colegio, porque toda vuestra relación se teñirá en negativo

NO ejerzáis un excesivo control que no le permita avanzar de modo autónomo

NO hagáis las tareas por él o ella o estéis toda la tarde a su lado. Debéis supervisar, ayudar y aconsejar, pero el principal esfuerzo debe ser suyo.

NO dejéis sólo en manos del profesorado los temas relacionados con la escuela. En todos los casos, pero sobre todo si hay dificultades, la colaboración familia-escuela es imprescindible.

Tan importante como cumplir con las obligaciones escolares es que vuestro hijo o hija pueda divertirse y disfrutar de su tiempo libre. Este espacio de ocio le permitirá disfrutar, ser autónomo, aprender a tomar sus propias decisiones y desarrollar sus aficiones y gustos personales. Como madres o padres podéis actuar como modelos de ocio divertido, entusiasta y sano para vuestra hija o hijo, pues a divertirse también se aprende. Para conseguirlo, a continuación se ofrecen algunas orientaciones:

- **Disfrutad juntos de una parte de su tiempo libre.**

Educar también implica divertirse juntos. Pocas cosas unen más que las risas, los juegos o las aficiones compartidas. Dedicadle tiempo a jugar juntos, ver la tele, charlar, ir al cine, montar en bici, hacer excursiones, viajar o simplemente salir a pasear. Además, si le permitís que sugiera ideas y que colabore en su organización no sólo percibirá que le tenéis en cuenta, sino que además adquirirá habilidades para organizar su ocio.



- **Negociad con vuestro hijo o hija la organización de su tiempo libre**, permitiendo que cuente con autonomía a la hora de elegir, pero asegurando al mismo tiempo que exista supervisión por vuestra parte para que estas actividades no sean incompatibles ni con sus obligaciones, ni con las horas de sueño. En su horario semanal deben figurar no sólo sus horas de estudio, sino también sus actividades de ocio, procurando que termine habiendo una mañana o una tarde completa dedicada al ocio, normalmente de fin de semana.

- **Ofreced diferentes alternativas para el tiempo libre**, de forma que vuestro hijo o hija pueda desarrollar aficiones que contribuyan a su desarrollo en distintos planos, pero que sean acordes con sus gustos y preferencias.

- Es beneficioso que el tiempo libre de vuestro hijo o hija esté, en parte, planificado con **actividades diversas y no ocupe todo su tiempo de ocio en un único tipo de actividad** (ver la televisión, jugar con videojuegos, etc.). No obstante, esto no quiere decir que termine apuntándose a todo. Quizás necesite vuestra ayuda en algún momento para elegir actividades de ocio compatibles con sus obligaciones.

- La tarde de todos los días o la mañana del sábado no pueden consistir en una carrera continua y sin pausa de una actividad a otra. Seleccionad y no olvidéis que el **tiempo tranquilo, en familia o con amigos**, es también imprescindible.

- Las pantallas (del televisor, del ordenador, de los videojuegos...) pueden ser un medio de diversión y educación, como se indica a continuación. Pero mantener **todas las pantallas apagadas durante ratos prolongados** favorece otras diversiones y aprendizajes. Además, así se evitan el sedentarismo y la pasividad.

- No olvidéis que es importante que **disponga de tiempo absolutamente libre** para jugar a lo que quiera, para ver a sus amistades, para descansar, para hacer lo que más le guste. Eso le permitirá sentir que dispone de una cierta autonomía.

ALGUNAS ACTIVIDADES DE OCIO



Actualmente, jugar con la videoconsola, usar el ordenador y ver la televisión se encuentran entre las actividades de ocio más frecuentes de los niños y niñas cuando están en casa. Posiblemente, os habréis preguntado si este uso que hacen niñas y niños de las nuevas tecnologías y los medios de comunicación puede llegar a ser peligroso para ellas y ellos. A continuación encontraréis algunas reflexiones acerca de ellas, de sus ventajas e inconvenientes, así como algunas pautas para ayudar a vuestros hijos e hijas a utilizarlas.

Los videojuegos

Los videojuegos son una actividad de ocio cada vez más frecuente en la vida de niños y niñas. Como ocurre con otras actividades de tiempo libre, implican tanto ciertos beneficios para el desarrollo infantil y adolescente, como algunos riesgos.

BENEFICIOS	POSIBLES RIESGOS
<ul style="list-style-type: none">• Estimulan ciertas habilidades de coordinación manual y de razonamiento estratégico.• Promueven la persistencia en la tarea.• Facilitan el intercambio social al jugar con los amigos y amigas, compartir trucos y estrategias.• Permiten el aprendizaje de contenidos escolares y culturales (geografía, deportes...)	<ul style="list-style-type: none">• Que lleguen a crear un comportamiento adictivo, que lleve al niño o niña a sentir ansiedad o angustia cuando no juega.• Cuando se abusa, pueden provocar cansancio, irritabilidad y daños físicos (problemas en la vista, dolor de espalda, dolor de cabeza, etc.).• Pueden llegar a convertirse en un refugio obsesivo de niños y niñas que les aísla de sus amistades.• Si se abusa, puede privar a niñas y niños de otras actividades igualmente necesarias (ejercicio físico, lectura...)

A continuación encontraréis algunas pautas para evitar los riesgos y promover el mejor uso de los videojuegos:

- **Regulad y acordad con vuestra hija o vuestro hijo el tiempo** que dedica a los videojuegos, entendiendo e no pueden ocupar todo su tiempo libre, porque otras actividades son igualmente necesarias y divertidas.

- **Jugad en familia**, de manera que podáis disfrutar y aprender juntos con los videojuegos, que sea un motivo de diversión compartida y pueda aprender también buenos hábitos, así como a controlar el tiempo que dedica a ella.
- **Aseguraos de que los juegos sean apropiados para su edad**. Hay mucha variedad de juegos y debéis consultar cuáles son recomendados para esa edad y cuáles otros no lo son (en la etiqueta de la propia caja o en la guía que se ofrece al final de este documento).
- **Prestad atención al contenido de los juegos**, al tipo de actividad que propone a vuestro hijo o hija y a los valores que promueve. No olvidéis que a través de los juegos puede desarrollar muchos aprendizajes interesantes, pero también puede aprender actitudes o comportamientos que nos parecen indeseables (violentos, sexistas, con lenguaje soez, por ejemplo).
- **Favoreced que comparta el videojuego con otros niños y niñas**, al menos a ratos, de modo que sea una actividad social en lugar de individual y solitaria.



El ordenador



Posiblemente vuestro hijo o hija a partir de ahora dedique cada vez más tiempo a estar con el ordenador. En Internet encontrará muchas cosas; entre ellas, información y recursos que le ayudarán en sus estudios, programas de descarga, música, etc. También podrá utilizar este medio para hablar y compartir fotos con sus amigos y amigas a través de las redes sociales. Seguro que sois conscientes de los beneficios de Internet, pero esto no quita que también os asuste un poco, y más si vosotros no os manejaís demasiado con las nuevas tecnologías.

Esta preocupación la tienen muchos padres y madres, ya que niños y niñas pueden encontrar prácticamente cualquier cosa en la red, tanto positivas como otras que no lo son tanto o que directamente resultan inadecuadas para su edad, como es el caso de los contenidos violentos o pornográficos.

Además, si vuestra hija o hijo dedica excesivo tiempo a estar “conectado” o “conectada”, es evidente que otras actividades pueden verse descuidadas, como, por ejemplo, las tareas escolares, la posibilidad de realizar algún deporte o pasar tiempo con las amistades.

No obstante, no debéis dramatizar; la mayoría de niños y niñas no utiliza Internet de manera exclusiva, sino que el ordenador es una herramienta más de las que utilizan en su tiempo de ocio. Además, internet tiene también importantes beneficios, como ayudarle en sus tareas escolares, pudiendo encontrar la información que necesite en la red. En cualquier caso, a continuación encontráis algunas orientaciones acerca del uso del ordenador:



- Si soléis usar Internet, ofreced a vuestra hija o hijo **recursos que conozcáis y consideréis interesantes o divertidos y apropiados para su edad**. Eso os dará complicidad y os permitirá compartir recursos, diversión y buenas actitudes en el uso de Internet.
- **Poned límites al tiempo en que está “conectado” o “conectada”**. Pactad con él o ella las horas que puede estar frente al ordenador, haciéndole entender que debe hacer un uso razonable de esta tecnología. No olvidéis que vosotros o vosotras sois quienes, en primer lugar, debéis dar ejemplo de este uso moderado.
- **Supervisad las páginas a las que accede**. Podéis usar programas que limitan el acceso a páginas web con contenidos poco apropiados para menores, pero lo más importante es dialogar, interesaros por lo que hace y descubre. Explicadles vuestras razones para no acceder a algunas páginas, de manera que compartáis vuestros valores, también en Internet.
- **Animadle a tener una actitud crítica en la red**, ya que no toda la información o noticia que encuentre en ella será veraz. Ayudadle a contrastar las informaciones, a buscar fuentes fiables, etc.
- **Advertid de los riesgos de algunas actividades en Internet**. Explicadle que en sus páginas personales no deben dar datos que permitan localizarlos ni introducir fotos comprometidas. De igual manera, alertadle acerca de los riesgos de chatear con personas desconocidas, añadiendo que no deben dar datos personales a personas que no conozcan, ni quedar físicamente con quienes sólo conocen virtualmente.

La televisión

Ver la televisión probablemente sea una de las actividades favoritas de vuestra hija o vuestro hijo. La televisión presenta hoy en día una gran variedad de temáticas que permiten aprender, disfrutar, descubrir mundos muy distantes, pero también identificarse con los protagonistas y las diferentes situaciones que se exponen en programas y películas.

Además, estar ante el televisor no le supone mucho esfuerzo y le permite estar integrado en el grupo de amistades al participar en conversaciones que giran alrededor de los programas de televisión que están de moda.

Si añadimos a esto el hecho de os resulta cómodo que vuestro hijo o hija esté sentado viendo el televisor, porque no molesta mientras hacéis vuestras cosas, podría decirse que hay muchos elementos que favorecen que esta actividad se convierta en muy frecuente, pudiendo convertirse en

una práctica incluso excesiva y, por tanto, no apropiada. Para que esto último no ocurra, aquí se ofrecen algunas pautas:

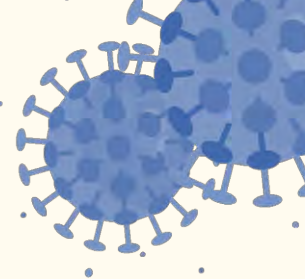
- **Es muy positivo que veáis la televisión en familia.** Podéis buscar programas o alguna película que os gusten a todos y todas y así aprovechar para hablar sobre lo que veis. Además de pasarlo bien, podéis fomentar su capacidad crítica frente a lo que ve, conocer su opinión, contrastar vuestros valores personales con los que transmite la pantalla, etc.
- **Limitad el tiempo que vuestro hijo o hija permanece delante del televisor.** Sin duda, vuestro hijo o hija podrá aprender de buenos programas y películas, pero la televisión debe ser una actividad más de las muchas que vuestro niño o niña debe hacer; si se convierte en una actividad exclusiva puede llegar a ser perjudicial. La clave está en no encender la tele para ver lo que haya, sino en escoger los programas que se van a ver.
- **Supervisad qué contenidos ve vuestra hija o vuestro hijo en televisión,** procurando que sean apropiados para su edad y que le diviertan, le informen y le eduquen. Cuidad también lo que veis cuando él o ella esté presente.
- **No convertáis la televisión en el centro del hogar.** No es aconsejable que la tele esté encendida por norma durante todo el día en casa; encendedla cuando realmente algún miembro de la familia quiera ver algo en concreto.



PARA SABER MÁS: PÁGINAS ÚTILES

- "Protégeles" y Ministerio de Sanidad y Política Social (2010). *Guía de videojuegos para padres.* <http://www.quiavideojuegos.es/>
- Internet segura para niñas y niños (incluyendo herramientas de control parental). <http://kidbox.net/es/index.php>
- Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación. *Guía de menores en internet para padres y madres.* <http://cert.inteco.es/extfrontinteco/img/File/intecocert/Proteccion/menores/guiapadresymadres.pdf>

Adolescentes en casa durante la pandemia por COVID-19



Consejos que pueden ayudar a **padres y madres**

La situación de confinamiento que estamos viviendo puede generar momentos de **tensión** en las familias.



Habla sobre cómo se transmite el COVID-19, explica cuáles son los síntomas a los que debe prestar atención y asegúrate que conoce las medidas para protegerse.



Escucha sus opiniones, ideas y emociones acerca de la pandemia. **Comparte** las preocupaciones transmitiendo seguridad, recuerda que eres su referente y cómo tú te sientas será lo que perciba y viva.



Tu hijo o hija necesitará estar más conectado con sus amistades de forma virtual. Son momentos de mayor **flexibilidad** ante el uso de internet y las redes sociales. Podéis establecer reglas consensuadas para su uso.



Insiste en la necesidad de que todos los miembros de la familia cumpláis con los **horarios** y las **normas** de la casa.



Implícale en las **tareas del hogar**, organizando turnos de limpieza, poner y quitar la mesa, preparar algunas comidas, redecorando su habitación...

Su gestión es difícil para todas las personas, pero la **adolescencia** es una etapa en la que puede ser más complicado sobrellevarlo.



Ayúdale a identificar sus **emociones** y a desarrollar la capacidad de **autocontrol**. Si algún tema de discusión os está alterando en exceso, podéis aplazar la conversación a otro momento en el que podáis hablar de lo ocurrido con más tranquilidad.



Aprovecha para interesarte por sus aficiones y **compartir momentos juntos/as**, hablar, ver una película, jugar a un juego, cocinar, hacer deporte...



Procura que no se aísle en su cuarto, establece **límites** a la hora de irse a dormir, los horarios de las comidas y hábitos de higiene.



Haz seguimiento de sus **tareas escolares**, pero dale espacio y deja que se organice.



Baja el nivel de exigencia y **evita discusiones innecesarias**.



Respeta su intimidad y sus espacios y enséñale la importancia del respeto de los espacios del resto de la familia en casa.

7 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

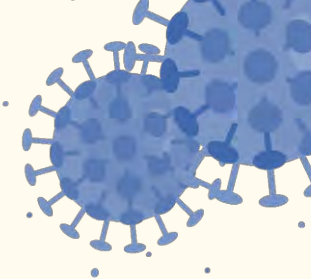
www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



Adolescentes en casa durante la pandemia por COVID-19



Consejos que pueden ayudar a adolescentes



Puede que a veces sientas que te sobrepasa la situación y tengas momentos de frustración, desánimo y ansiedad. Te puede ayudar **hablar con tu familia** sobre cómo te sientes y lo que esperas o necesitas de ellos/as.



Puedes **aprovechar este tiempo** con algo que te guste. Tocar un instrumento, leer, escribir, escuchar música, dibujar...



Infórmate en **fuentes fiables**. Desconfía de las *Fake news*, y no reenvíes todo lo que te llega.



Es un buen momento para arrimar el hombro. **Tu participación es importante**. Hay muchas maneras de colaborar a través de alguna iniciativa o apoyando virtualmente a amigos/as que lo estén pasando mal.



Llama por teléfono a las **personas mayores de tu familia y vecindario**. Quizás estén solas y puede que preocupadas. No eres consciente de este **superpoder**, pero tu llamada, aunque no sepas muy bien de qué hablar, les va a alegrar el día y les hará más llevadero el quedarse en casa.



Cuida más que nunca no herir sentimientos de otras personas en las redes.



Existen distintas aplicaciones que te pueden ayudar a mantener la **comunicación** con tus amistades, pero es importante que limites el tiempo que le dedicas.



Y lo mismo con **peques**. Puedes organizarles juegos, aunque sea en la distancia, hacer videollamadas, o simplemente entretenerlos un rato... ¡seguro que la familia te lo agradece y ellos/as más!



Refuerza entre tus amigos y amigas la importancia de **respetar las medidas para reducir la transmisión del virus**, lavándote las manos, quedándote en casa y evitando contactos innecesarios.



Aprovecha este momento para **cuidar tu salud**, conociendo mejor cómo te alimentas y qué aspectos podrías mejorar. Busca un espacio en casa y un momento al día para realizar actividad física.



Colabora en las tareas del hogar: limpiar, cocinar, poner lavadoras, planchar, reciclar la basura... Es una forma de cooperar con tu familia y demostrar que eres responsable y que pueden confiar en ti.



Sé consciente que no se trata de un periodo de vacaciones y **organízate** para realizar las tareas escolares.

7 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



“¿Lo estaremos haciendo bien?”

“¿Seremos demasiado exigentes?”

“¿Lo estaré malcriando?”

“Mejor se lo compro para que no empiece a patear en medio de la calle”

“¡Estás castigada y punto!”

“No nos hace caso en nada”

¿Os resultan familiares estas frases? Puede que alguna de ellas os la hayáis dicho más de una vez, pues forman parte de una de las tareas más complicadas a la que estáis haciendo frente: **EDUCAR** a vuestros hijos e hijas. Como padres o madres, tenéis un compromiso personal para guiarles en su desarrollo y en los aprendizajes del día a día. En esta guía se presentan algunas pautas que pueden facilitar la tarea de educar y resolver algunas de las dudas más frecuentes.

LOS INGREDIENTES IMPRESCINDIBLES EN LA EDUCACIÓN

En la tarea de crianza y educación hay que emplear dos ingredientes esenciales e igualmente necesarios. Desde luego, debéis educar a vuestras hijas e hijos en un contexto cálido y afectuoso, de **cariño** incondicional, pero sin olvidar que educar también implica establecer **normas** y poner límites a su comportamiento para que aprendan cómo deben actuar.



Desde luego... AFECTO Y COMUNICACIÓN

La crianza y educación de vuestro hijo o hija debe construirse siempre sobre la base del cariño y apoyo incondicional. Estos elementos son fundamentales para que crezca como una persona segura de sí misma, confiada, capaz de querer y cuidar. Es importante que el ambiente en casa sea cálido y afectuoso y que mostréis abiertamente vuestro cariño. **Nunca sobra un “¡Cuánto te quiero!”**

- **Responded a sus necesidades con rapidez**, mostrándoos sensibles a lo que le alegra, le ocurre o le preocupa. Una niña que os llama en la noche necesita una mano que la calme. Un niño que llora porque se ha hecho daño se consuela antes con un beso.

- **Aceptad a vuestra hija o hijo como es, con sus cualidades y defectos, apreciando principalmente lo positivo y ayudándole a superar sus dificultades.** Así, él o ella también aprenderá a valorarse por todas sus cualidades positivas y a reconocer sin sufrimiento que puede que algo no se le dé bien o en lo que necesite mejorar.



- **Mostradle vuestro apoyo, comprensión y confianza en sus capacidades,** especialmente cuando se equivoca o hace algo que no está bien.

Ganará en confianza y seguridad y se formará una buena imagen de sí mismo o sí misma, como persona merecedora de cariño y apoyo incondicionales.

- **Mantened una buena comunicación con él o ella,** escuchad con atención lo que os cuente, interesaos por las cosas que le preocupan y poneos en su lugar.

Aprovechad las distintas ocasiones del día para charlar, intercambiar experiencias, sentimientos, ideas, planes, etc.

- **Procurad momentos de diversión para toda la familia.** Organizad actividades que os permitan disfrutar conjuntamente (ver juntos vuestro programa favorito de la tele, jugar juntos, practicar algún deporte, leer juntos, hacer excursiones, visitar a familiares o amistades, etc.).

En definitiva, se trata de crear un entorno en que crezcan felices, sabiendo que les queréis incondicionalmente y con confianza en que siempre estaréis ahí para apoyarles y protegerles.

Pero también... LÍMITES Y NORMAS

Vuestra hija o hijo también tendrá que aprender cuáles son las normas que le permitirán regir su comportamiento, aceptar que no siempre es posible conseguir aquello que quiere y aprender a respetar los puntos de vista y los derechos de las demás personas. **Para su adecuado desarrollo personal y social, es necesario que sepa cuáles son los límites de su comportamiento, las normas por las que regirse, así como exigirle que las cumpla.** Esto le va a permitir aprender con el tiempo a controlar su propio comportamiento y a convivir adecuadamente con otros niños y niñas.

ESTABLECIENDO NORMAS...

A continuación se presentan una serie de características que debéis tener en cuenta acerca de cómo deben ser las normas que planteéis a vuestros hijos o hijas:

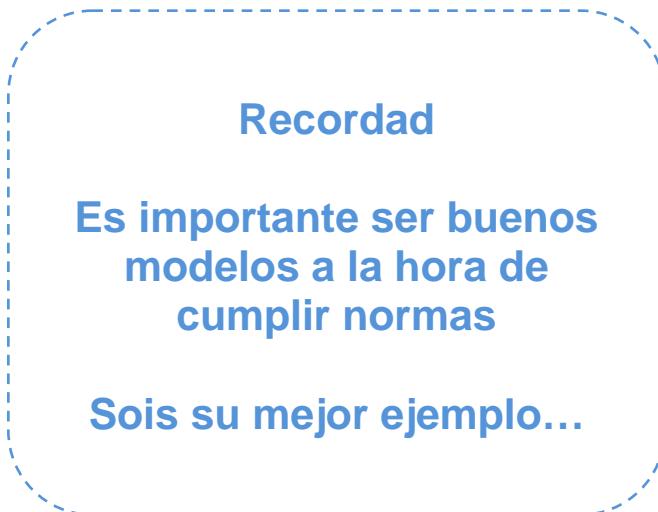
- **Adecuadas a la edad, características personales y circunstancias de vuestro hijo o hija.** Así, por ejemplo, una niña de 3 años no puede estar todas las tardes una o dos horas sentada dibujando o haciendo las tareas escolares; sin embargo, sí puede hacerlo su hermana de 9 años.
- **Realistas:** posibles de cumplir por vuestra hija o vuestro hijo. Así por ejemplo, una niña de 4 años no podría cumplir la norma genérica de tener ordenada y limpia su habitación siempre. Es más realista que tenga la norma de recoger los juguetes cuando termine de jugar.
- **Estables:** deben aplicarse de modo sistemático (*“primero hay que hacer la tarea del cole y después se juega”*) y no cambiarlas continuamente en función de vuestros propios intereses o estado de ánimo, pues esto confundirá a vuestra hija o hijo y restará valor a la norma.
- **Fundamentales:** dad prioridad a las normas que os parezcan más importantes, pues cuando las normas son muchas es muy probable que se agobie, no permitiéndole distinguir qué es lo efectivamente importante.
- **En términos positivos:** es mejor plantearle lo que tiene que hacer (*“durante la comida hay que estar sentado”*) que enfocarlo como lo que no puede hacer (*“mientras se come está prohibido levantarse”*).

Por lo que respecta a las estrategias para establecer normas en casa y conseguir que vuestras hijas o hijos las haga suyas, a continuación se presentan algunas pautas útiles:

- **Razonar y dialogar con vuestro hijo o hija sobre el sentido de las normas** facilita que puedan hacerlas suyas y cumplirlas. Así, si les decimos *“hay que recoger y ordenar los juguetes, para que otro día podamos encontrarlos y jugar con ellos”*, es más probable que los ordene y recoja cuando termine de jugar y que llegue un momento en que acabe haciéndolo espontáneamente.
- Para transmitir las normas y animarles a cumplirlas **es importante que las formuléis con firmeza, pero en un clima de cariño**, sin gritar, manteniendo un contacto físico suave como, por ejemplo, poner la mano sobre la espalda o en su mejilla y mirándole para asegurarnos de que está atendiendo (*“de verdad que el cinturón hay que ponérselo siempre en el coche, aunque no te guste mucho. Es lo mejor y lo más seguro para ti y para todos. No hay más remedio, cariño”*)

- Hay normas innegociables (“no se pega, que haces daño”, “no se cruza la calle sin la mano de mamá o papá, que pueden pasar coches”), pero hay otras que pueden **negociarse parcialmente, tomando en consideración sus necesidades**. Si se acerca la hora del baño, se le puede decir: “hay que recoger los juguetes, que toca ya bañarse”; si nos pide continuar un poco más, se le puede conceder una vez: “vale, cinco minutos más, pero después, al baño”.

- Es importante **ser buenos modelos** de cumplimiento de la norma que queremos que ellos sigan. Así, es poco probable que adquieran el hábito de comer fruta si ven que su madre o su padre nunca lo hace. De igual forma, si estáis continuamente recordándole con gritos que “no se puede gritar para pedir algo”, le estaréis dando a vuestro hijo o hija un ejemplo contrario a la norma que debe cumplir.



- Que las normas se apliquen sistemáticamente no quiere decir que no **se pueda ser flexible en algunas circunstancias concretas**: si en una casa existe la norma “las chuches se comen los sábados”, se puede hacer una excepción, por ejemplo, si un día se ha hecho daño en una caída o ha traído buenas notas.
- Las órdenes que les demos deben ser **concretas y explícitas** para que las conozcan y comprendan. No es lo mismo cuando se quedan con alguien decirle sólo “pórtate bien” (norma demasiado general), que decirle “hazle caso a la abuela: acuéstate cuando ella te lo diga” (norma concreta).
- Es importante **tenerle en cuenta y prevenir su malestar**. Si está disfrutando con un juego y se acerca la hora de comer, suele ayudar que lo anunciéis, para que pueda prepararse para ello y sienta menos frustración cuando deba dejarlo (“¡qué bien lo estás pasando!, pero en diez minutos vamos a comer, así que aprovecha y disfruta este ratito”).

El **sentido común y el humor** siempre son buenos aliados en esta tarea de conseguir que asuman normas por las que regirse. Así, no será lo mismo para una niña decirle, por ejemplo, “te tienes que bañar, que ya es la hora” que “si estás en el baño cuando yo llegue, ración de cosquillitas”

ESTABLECIENDO CONSECUENCIAS...

Para que niños y niñas aprendan a respetar las normas, es preciso que su comportamiento se vea seguido de consecuencias que deben reunir una serie de características:

- **Deben ser coherentes con la norma y proporcionadas a la conducta** que la niña o el niño acaba de llevar a cabo. Por ejemplo, si le habéis dicho que “no se salta en el sofá” y lo hace, podéis decirle que por haber saltado no irá al parque esa tarde. Sería excesivo en este caso retirarle todos los juguetes de los Reyes Magos durante una semana.

- **Posibles de cumplir también por vuestra parte.** Si la consecuencia por no hacer los deberes es no ir a la calle y tenéis que salir con el hermano o hermana, probablemente esta consecuencia no se cumpla. Si le habéis anunciado que le llevaréis al parque tras recoger los juguetes, pero en ese rato tenéis que ir a comprar comida, no podréis cumplir la promesa y pensará que le habéis engañado.
- Hay que procurar **aplicarlas de una en una y que no sean contradictorias entre sí.** Por ejemplo, ante una travesura en la que ha derramado comida por toda la cocina, no podéis darle varias órdenes a la vez de: *“¡recoge ahora mismo! ¡no te manches! ¡lávate las manos! ¡te vas a tu habitación inmediatamente!”*
- **No olvidéis que debéis aplicarlas también ante comportamientos adecuados.** Vuestra hija o hijo no puede ver que sólo se reacciona cuando hace algo mal, es importante que prestéis atención a su buen comportamiento y lo elogiéis y premiéis.



En la siguiente tabla aparecen algunas de las técnicas por las que podéis aumentar la frecuencia con que vuestras hijas o hijos se comportan adecuadamente:

PREMIAR

Si cuando vuestros hijos o hijas se portan bien premiáis su conducta, es más probable que ese comportamiento vuelva a repetirse más adelante. Cuando se habla de premiar se está haciendo referencia a sonreírles, abrazarles, elogiarles (*“¡estupendo!”*, *“¡qué bien te has portado!”*), jugar a algo que les guste mucho, hacerles su cena favorita, etc. Sólo en ocasiones muy excepcionales se debe usar como premio algo material y siempre acompañado de un elogio u otra muestra de aprecio. Es importante que el “premio” llegue (o se anuncie) justo después del buen comportamiento y remarcando su relación con él (*“como has terminado muy pronto la tarea, nos vamos a patinar”*)

CASTIGAR

Si un comportamiento inadecuado obtiene una consecuencia indeseable, es más probable que no se repita. Podéis apartarle de donde estéis, diciendo que se vaya al “rincón de pensar” (un sitio establecido y que esté algo apartado) para reflexionar sobre lo que ha hecho. Pasados unos pocos minutos (tantos como años tiene) iréis a ese sitio para dialogar en torno a lo que ha hecho mal. También podéis privarle de algo que le guste, como por ejemplo jugar con un videojuego, o ir a jugar al parque, siempre explicando la razón entre su comportamiento y la consecuencia. Cuando el mal comportamiento produce daños, procurad que el castigo contribuya a repararlos: limpiar la pared si la ha manchado, o pedir perdón y hacer algo agradable para la persona a quien hizo daño.

IGNORAR

Cuando vuestra hija o vuestro hijo actúen de modo “molesto”, con una rabieta, fingiendo que llora o insistiendo en pedir algo que quiere y no puede tener, la mejor estrategia es no prestarle atención. Así aprenderá que no le sirve de nada. Volved a prestarle atención sólo cuando cese el comportamiento molesto y entonces explicarle que le entendéis, pero que ese no es modo de pedir las cosas, que la próxima vez las pida con serenidad y sin insistir, demostrando que “ya es mayor”. Armaos de paciencia porque los resultados no son inmediatos pero, una vez logrados, son muy duraderos.

En la práctica educativa, **es normal que utilizéis todas estas técnicas**, aunque siempre es mejor que les premiéis más que les castigéis. Aún así, no existe una única técnica que sea la más adecuada en todas las ocasiones ni para todos los niños y niñas. Hay quien necesita límites muy claros a su comportamiento porque tiene un temperamento muy impulsivo; hay quien es muy sensible y basta con que le expliquéis que algo no debe hacerse para que no lo haga más.

No obstante, **no todo vale**. Hay algunas formas de reaccionar que no son adecuadas y tienen consecuencias nefastas para el desarrollo infantil:

- **No utilizéis nunca el castigo corporal** (no les peguéis, empujéis, etc.)
- **No uséis expresiones del tipo “siempre te portas mal”, “eres insoportable”, “eres mala”,** que sólo contribuyen a que tengan una mala imagen de sí mismos y a empeorar vuestras relaciones.
- **No les digáis “ya no te quiero” o dejéis de hablarles.** Deben sentir que aunque hayan actuado de modo inaceptable, les seguís queriendo y lo haréis siempre.
- **No les humilléis**
- **No les gritéis ni amenacéis**

¿CÓMO AFECTAN LOS DIFERENTES ESTILOS EDUCATIVOS A NIÑOS Y NIÑAS?

En función de la mayor o menor presencia de los ingredientes anteriores (afecto/comunicación y límites/normas), la manera de educar variará de unos padres o madres a otros, de forma que existen distintos **estilos educativos** que a su vez tienen **importantes repercusiones en el desarrollo psicológico de sus hijos e hijas**. En la siguiente tabla encontraréis una síntesis de estas diferencias en estilo y sus consecuencias previsibles:

	Si normalmente...	Es probable que vuestro hijo o hija...
ESTILO DEMOCRÁTICO	<ul style="list-style-type: none"> - Expresáis con frecuencia vuestro cariño a vuestra hija o hijo. - Le transmitís vuestra confianza en sus capacidades. - Dialogáis y razonáis con ella o él acerca de las normas que hay que cumplir. - Os mantenéis firmes pidiéndole que respete las normas, pero adaptáis éstas a sus posibilidades y necesidades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sienta que es una persona valiosa y confíe en sus posibilidades. - Sea una persona alegre y espontánea. - Sea una persona cariñosa y que sienta que también merece el cariño de otras personas. - Sepa controlarse y se porte bien aunque no estéis presentes. - Sea una persona responsable, capaz de plantearse metas y persistir para alcanzarlas.

	Si normalmente...	Es probable que vuestro hijo o hija...
ESTILO PERMISIVO	<ul style="list-style-type: none"> - Sois muy comunicativos y expresáis con frecuencia vuestro cariño. - Tomáis en cuenta las necesidades de vuestros hijos e hijas - Pero os cuesta establecer normas o hacer que se cumplan. - No sois exigentes ni estrictos porque pensáis que vuestro hijo o vuestra hija ya tendrá tiempo de aprender. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sea una persona alegre y espontánea. - Pero sea poco persistente a la hora de conseguir algo. - Le cueste asumir responsabilidades. - Tenga dificultad para controlar su conducta y se deje llevar por sus impulsos. - Muestre una cierta inmadurez.
ESTILO AUTORITARIO	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicáis las normas de modo estricto. - Imponéis las normas sin lugar a discusión con frases del tipo: "porque lo digo yo". - Usáis castigos y amenazas para que vuestro hijo o hija os obedezca. - No soléis mostrar vuestro cariño a vuestro hijo o hija. - No os comunicáis apenas con él o ella, salvo para dar órdenes o reñirle. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sienta que vale poco y muestre poca confianza en sí mismo o sí misma. - Tenga dificultades para controlarse e incluso muestre agresividad cuando no estáis presentes. - Tenga dificultades para hacer amigos o amigas y pocas habilidades sociales. - Muestre poca alegría o espontaneidad.
ESTILO INDIFERENTE	<ul style="list-style-type: none"> - No marcáis ningún tipo de norma a vuestro hijo o hija o lo hacéis de modo incoherente. - No le mostráis cariño y os mostráis distantes. - No le prestáis atención ni mostráis interés en sus cosas o sus necesidades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tenga una pobre valoración de sí mismos o sí mismas. - Presente muchos "altibajos" emocionales. - Se muestre poco sensible a las necesidades de los demás. - Muestre escaso respeto a normas y personas. - Tenga problemas para controlarse. - Tenga dificultades para relacionarse con las demás personas.

Como veis, existen muchas formas de afrontar la tarea de educar a los hijos e hijas y **el estilo democrático es el que muestra mejores resultados** para ellos y ellas a corto, medio y largo plazo. Lógicamente, el modo en que se aplica en el día a día este estilo donde se combinan afecto, comunicación, límites y normas, va a depender también de otros factores: el temperamento del niño o la niña, su forma de comportarse, las circunstancias en que se encuentre (llegada de un hermano, separación o divorcio, adaptación a la escuela). Hay niñas y niños que rápidamente comprenden las normas y las respetan; sin embargo, hay otros con quienes hay que estar más "encima"; algunos niños y niñas querrán mucha expresión de afecto y otros necesitarán algo más de distancia, etc. Salvando estas diferencias, la base debe seguir siendo conjugar el cariño y la comunicación con el establecimiento de límites y la supervisión de sus conductas.



Si el estilo democrático es el que suele dar mejores resultados, el comportamiento educativo caótico (madres y padres que a veces actúan de modo democrático, otras de modo permisivo, otras de modo autoritario...) es de lo menos recomendable. El caos puede proceder de que ante la misma situación los adultos actúan unas veces de una manera y otras de otra; pero también puede proceder de que la madre tiene una forma de educar y el padre tiene otra completamente distinta. Eso genera mucha confusión e inseguridad en hijos e hijas, que intentarán además aprovecharse de las contradicciones para salirse con la suya.

LAS RABIETAS. UN PROBLEMA CARACTERÍSTICO DE ESTAS EDADES

Aparecen entre los dos y los tres años, pero no os angustiéis, ya que si las rabietas son bien afrontadas irán disminuyendo en intensidad y frecuencia hacia los 4 a 5 años.

Las rabietas pueden aparecer inicialmente por cansancio, hambre, algún otro malestar o por frustración (quiere algo que no le dais, no quiere dejar una actividad en la que está inmerso). Es su modo de expresar que no se siente bien, por lo que su intención inicial no es dañaros o molestaros. Sin embargo, se mantienen, principalmente **como método para conseguir algo**. Esto último está detrás de la mayoría de las pataletas de niños y niñas cuando éstas no se abordan de forma adecuada. Aunque intentéis que estas situaciones no se den, **es difícil evitar su aparición** y no debéis sentirnos culpables por eso. Sólo hay que tratarlas convenientemente para que no persistan.

¿Cómo actuar ante las rabietas?

- 1. Mantened la calma.** Conveceos de que no pasa nada importante.
- 2. No le prestéis atención.** Mirad hacia otro lado, haced como que no le oís, incluso salid de la habitación, si fuera necesario.
- 3. Manteneos firmes en vuestra decisión.** Nunca debe conseguir lo que pretendía por la rabieta. Si lo consigue, estáis perdidos, porque ha aprendido el truco y tenderá a usarlo cada vez más y en más situaciones.
- 4.** Cuando empiece a calmarse, planteadle **una actividad alternativa**, que le ayude a terminar de salir de la rabieta (ver un cuento, jugar a algo que le guste, etc.).
- 5.** Cuando todo vuelva a la normalidad, pero nunca durante la rabieta, dirigíos a él o ella, poneos a su altura y, con cariño, **intentad hacerle comprender que le entendéis, pero que no puede pedir las cosas de esa forma**. Decidle que seguro que la próxima vez lo hará mejor.

El hecho de ignorar las pataletas no tendrá un efecto inmediato, e incluso al iniciar esta técnica posiblemente se hagan más intensas si cabe. Pero si sois constantes, en unos días comenzarán a perder intensidad y duración y sus resultados se mantendrán en el tiempo. Vuestra hija o hijo terminará entendiendo que esta manera de pedir las cosas no le funciona.

UNAS ÚLTIMAS RECOMENDACIONES...

1. **Sed pacientes.**
2. **Mantened la calma.**
3. **Intentad comprender lo que le ocurre a vuestra hija o hijo.**
4. **Negociad en la pareja las normas y límites** que queráis establecer con vuestro hijo o hija **así como acordad cuáles serán las consecuencias** si incumple alguna norma. No podéis ir cada quien por su lado, ya que esto sólo le crearía confusión.
5. **Compartid la tarea.** Educar supone invertir mucho esfuerzo, así que compartid la tarea y será más llevadera: apoyaos, daos el “relevo” cuando la situación os agote, etc.
6. **Pedid ayuda.** Familiares y amistades con experiencia pueden ayudaros si tenéis dudas u os desborda la tarea. Si la situación os supera, pedid ayuda a vuestro pediatra.

CUENTOS DE UTILIDAD

A continuación encontráis algunos cuentos que tratan de los temas que hemos abordado y que pueden seros útiles para compartir con vuestras hijas e hijos:

- Ashbé, J. (1999). *¡Eso no se hace!* Sant Joan Despí: Ed. Corimbo.
- Norac, C. y Dubois, C.K. (2007). *Las palabras dulces.* Sant Joan Despí: Ed. Corimbo.
- D’Allance, M. (2004). *¡Vaya rabieta!* Sant Joan Despí: Ed. Corimbo.
- Norac, C. y Dubois, C.K. (2006). *¡Hola, cielo!* Sant Joan Despí: Ed. Corimbo.

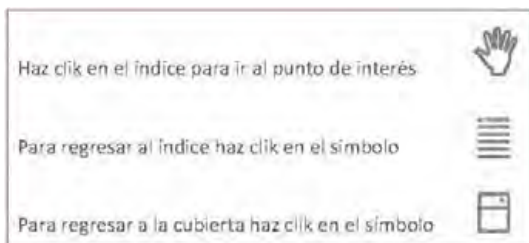
¿cómo crecen nuestros hijos?



¿Cómo crecen nuestros hijos?

Una guía sencilla para ayudar a nuestros hijos e hijas en el desarrollo de su personalidad.





CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA

Dirección General de la Familia y el Menor
C/ Gran Vía, 14
28013 Madrid

Concepto y coordinación
Ángel Márquez de Lara.

Fotografías Sinekuanon.

Maquetación Equipo Creativo

Edita: Dirección General de la Familia y el Menor

Imprime: B.O.C.M.

Tirada: 5.000

Edición: Reimpresión 2016

Deposito Legal: M-46.543-2005

Impreso en España – Printed in Spain

El nido humano: la familia.

Base de la seguridad y de la construcción de la identidad de los hijos.	6
1. La familia, base de la seguridad vital.	8
2. La familia, pilar básico de la construcción de la identidad personal y social.	11
3. La familia, una oportunidad para la madurez.	18

Reglas de oro para educar a los hijos e hijas.

El recién nacido, la madre y el padre.

1. La depresión posparto.	27
2. Nuestro bebé.	29
3. La autoestima.	35
4. La socialización.	35

La primera fase de la infancia.

Los dos primeros años.	38
1. Algunos conceptos del desarrollo.	39
2. Cuestiones del día a día.	47

La segunda fase de la infancia.

De los dos a los cuatro años.	58
1. Una etapa muy movida.	59
2. El logro de la autonomía personal.	61
3. La relación con otros niños.	65
4. Los niños pequeños y el control de sus emociones: Las rabietas y los miedos.	69
5. La angustia de estar separados: Dejar a nuestro hijo en la escuela infantil.	73

La edad del juego.

De los cinco a los siete años.	76
1. Diferentes edades, diferentes formas de jugar.	77
2. Juguetes adecuados para niños de entre 5 y 7 años.	78
3. Los roles sexuales y los juguetes: El sexo de los juguetes.	79
4. Juguetes y agresividad.	80
5. Las nuevas tecnologías: Los videojuegos y el juego a través de internet.	80
6. Juguetes didácticos y juguetes lúdicos.	81
7. Juguetes tradicionales y juguetes sofisticados.	81
8. ¿Los animales domésticos como juguete?	82
9. Los juguetes y la seguridad de nuestros hijos.	82
10. Implicación de los padres y madres en el juego de sus hijos.	83

La entrada en la escuela.

La edad escolar.	84
1. Comienzo del colegio: Qué supone.	85
2. Habilidades sociales y amistad.	87
3. Autoestima.	89
4. Malas calificaciones.	90
5. Los deberes.	91
6. Fobia escolar.	94
7. Deporte.	95

¡Algo ocurre!

El impulso de la vida... el impulso de las hormonas... la adolescencia.	96
1. El estirón; cambia el cuerpo.	97
2. Cambia la forma de pensar.	100
3. "De profesión adolescente" Rebelde sin causa. ¿Qué soy? ¿Quién soy?	102

Los jóvenes adultos.

1. Ser joven adulto hoy.	115
2. Dificultades y conflictos a los que se tienen que enfrentar.	120
3. Afrontar dificultades.	123



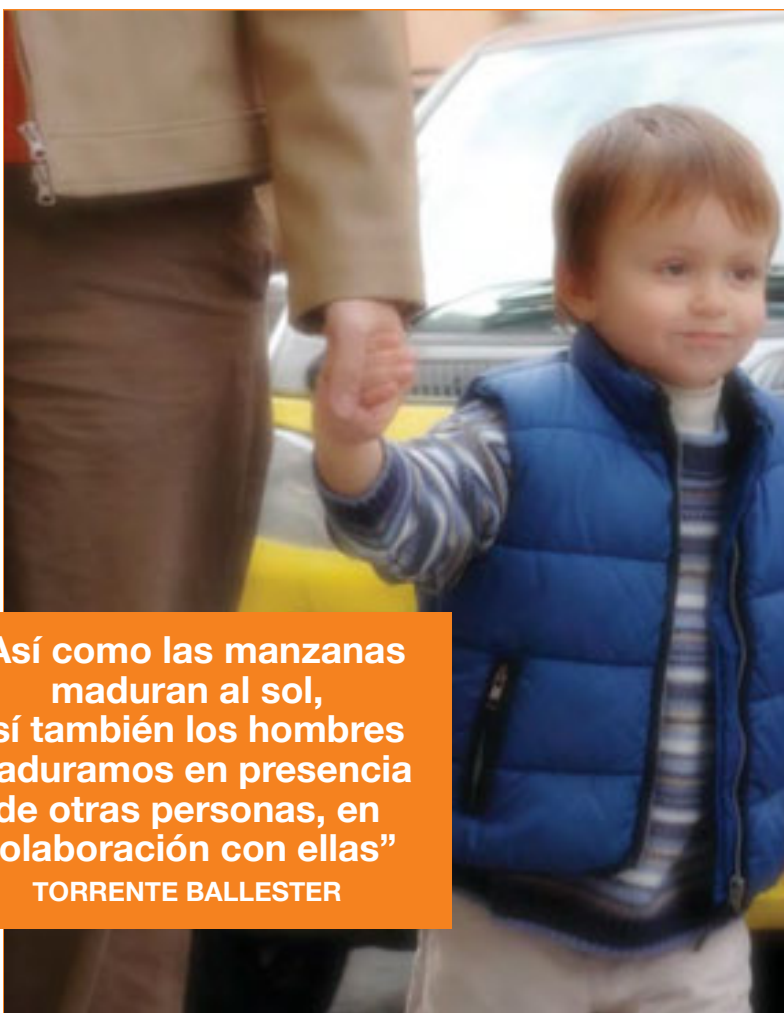
El nido humano: la familia.

Base de la seguridad y de la construcción de la identidad de los hijos e hijas.

Autor: Ana García-Mina Freire.

Doctora en Psicología.

Profesora de la Universidad Pontificia de Comillas.



“Así como las manzanas maduran al sol, así también los hombres maduramos en presencia de otras personas, en colaboración con ellas”

TORRENTE BALLESTER

¿Cómo crecen nuestros hijos?

Ser padres: Un compromiso vital.

Ser madre o padre es uno de los acontecimientos más significativos que podemos vivir. La llegada de un hijo, no sólo revoluciona los hábitos de vida, nuestro horizonte como adultos se amplía, apareciendo como uno de los principales proyectos de nuestra vida, formar una familia en la que crecer, madurar y ser felices. Esta nueva etapa, suele provocar sentimientos contradictorios: la ilusión se entremezcla con el miedo de la inexperiencia, la alegría a veces se apaga por el cansancio físico y psicológico que los cuidados acarrearán..., educar se convierte en una de las tareas prioritarias, tarea que no siempre sabemos realizar. ¡Cuántos padres echan de menos que les hubiesen formado sobre cómo ayudar a sus hijos a ser felices, saludables y personas de bien!

Educar es una de las empresas más complejas, delicadas y apasionantes. Supone por una parte, ayudar a sacar lo mejor de uno mismo, y por otra, saber encauzar el crecimiento hacia una vida autorrealizada. Esta labor, exige de nosotros no sólo nuestra entrega, cariño y dedicación; también implica transmitir autoridad, disciplina, saber manejar las emociones, favorecer estrategias de autocontrol... de ahí el sentido y el valor de esta guía. Nuestro propósito es poder acompañaros en vuestro día a día, proporcionándoos claves que os ayuden a comprender a vuestros hijos en cada etapa evolutiva y que os aporten estrategias que orienten vuestro hacer como educadores.

Nuestro desarrollo está guiado por dos fuerzas básicas: la herencia y el ambiente.

Para los hijos, sobre todo en los primeros años de vida, los padres son los principales modelos de referencia. Ellos os buscan, os miran, os imitan... La influencia que tenéis en su vida es enorme. Esto no significa que los padres, la

familia, sean las únicas fuentes de influencia, y que por tanto, su futuro dependa exclusivamente de vosotros. Lo que una persona llega a ser es fruto de muchos factores.

En primer lugar, es importante que tengamos en cuenta que el niño, la niña, participan activamente en su crecimiento. No son unos meros receptores pasivos. Cada uno, llegamos al mundo con un bagaje hereditario, este incide en todas las características de nuestro ser. Nacemos con un proyecto inscrito en nuestro código genético que no sólo tiene influencia en nuestro sexo, color, constitución física, también repercute en nuestro temperamento, inteligencia, y rasgos de personalidad. Así, nos encontramos bebés que son tranquilos, otros que se irritan enseguida, unos más simpáticos, otros más tímidos... pero lo que somos no sólo se forja en la biología, ésta se ve moldeada, potenciada, y/o modificada por todas las experiencias que vivimos desde la concepción. Los cuidados prenatales, la crianza y socialización familiar, la escuela, los amigos, los medios de comunicación, la sociedad y cultura en la que vivimos, los recursos socioeconómicos que disponemos... todo ello hace que nuestra identidad no quede determinada por un solo factor, el ser humano es mucho más complejo. Sin embargo, esta realidad no resta importancia y valor a lo que como educadores tenemos entre manos.

La familia es la más adaptable de todas las instituciones humanas.

P. BOHANNAN

Pese a los profundos cambios y transformaciones que en estas últimas décadas han tenido lugar en las estructuras familiares, la familia sigue considerándose una de las instituciones **más necesarias** en la construcción de la identidad personal y social. No sólo lo seguimos constatando desde la ciencia, cuando se le pregunta a la población en particular coinciden en esta valoración, las encuestas realizadas en estos últimos años son concluyentes: La importancia que concedemos los españoles a la familia



El nido humano: la familia.

supera a la que atribuimos a cualquier otra institución o experiencia como los amigos, el trabajo, la satisfacción personal, la religión o la política. Por otra parte, el que haya una mayor diversidad de ser familia, también nos indica el protagonismo que en nuestra sociedad damos a la vida familiar.

La familia desempeña un papel esencial en el crecimiento y bienestar psicológico del ser humano. En ella, realizamos los aprendizajes vitales más fundamentales: no sólo balbuceamos nuestras primeras palabras y damos nuestros primeros pasos; en ella construimos nuestro primer concepto de nosotros mismos y de lo que es el mundo; aprendemos a amar, confiar, compartir; adquirimos las estrategias básicas para vivir y ser en amistad; e interiorizamos las normas de convivencia necesarias para integrarnos en la vida social.



La familia no sólo es un espacio fundamental para los hijos, también es un lugar de crecimiento y apoyo para los adultos. Como veremos a lo largo de la guía, en cada etapa evolutiva: infancia, adolescencia, juventud y adultez, la familia tiene su protagonismo. No sólo los padres educan y ayudan a crecer a sus hijos, éstos también nos brindan la posibilidad de ir madurando e ir haciéndonos más humanos.

El propósito de este primer capítulo, es analizar la oportunidad y responsabilidad que entraña ser padres. Crear una familia es uno de los proyectos existenciales más preciados. Como todo lo importante de la vida, nos plantea desafíos, encrucijadas, compromisos, experiencias de fracaso, profundas satisfacciones... veamos algunos de los principales **retos educativos** que como padres hemos de afrontar al configurar la vida familiar.

La familia, base de la seguridad vital.

Junto con las necesidades fisiológicas, una de las primeras necesidades psicológicas que emergen en el ser humano es vivirnos seguros. Desde la primera bocanada de aire, tu hija o hijo necesita sentir que su entorno, que vosotros, os vais hacer cargo de él. Necesita vuestro contacto, vuestras caricias, vuestros cuidados. Como el comer, necesita sentir que le vais a atender y calmar si tiene miedo o no se encuentra bien, que le vais a proteger si algo malo le ocurre, que todo a su alrededor guarda un orden y un sentido. Esta vivencia de seguridad asienta los cimientos de una personalidad sana. Veamos cómo podemos contribuir a ello.

Sólo quien se sienta seguro, es capaz de avanzar por el camino del desarrollo.

A. MASLOW

La manera de relacionarnos con nuestros hijos

Hoy, nadie duda del protagonismo que tiene para nuestro desarrollo integral, la relación que se establece entre padres e hijos. Esta, es la primera vinculación afectiva que vivimos como humanos. A través de ella, decidimos si la vida merece vivirse; si nosotros merecemos vivirla y si los otros se merecen nuestra confianza. Sentir que nuestros mayores son un refugio seguro, que podemos ciegamente confiar en ellos, es una de las experiencias que como hijos más nos pueden preparar y motivar para vivir.

Como anteriormente indicaba, esta necesidad empieza a demandarse y satisfacerse desde los primeros días de vida. El que tu hijo pase tantas horas durmiendo no te debe hacer creer que tu presencia apenas tiene importancia. Por el contrario, la primera fuente de seguridad en la vida tiene lugar a través de la manera en que se ejercen los cuidados parentales, a través de la calidad de esa relación tan especial.

¿Cómo crecen nuestros hijos?

A uno le vale la pena vivir y luchar por vivir, cuando tiene alguien que le espera, alguien a quien le importa, alguien que no te olvida.

J. BARBERO

Transmitimos seguridad al bebé a través de toda la comunicación, verbal y sobre todo no verbal, que establecemos con él. Uno de los primeros lenguajes que el niño aprende a descodificar es el tacto. Cómo le cogemos, cómo le abrazamos, las caricias que le damos...sin contacto, sin tu calor y calidez, tu hijo se deprimiría, para él vivir acabaría por no tener sentido. Él necesita sentir tu piel, la seguridad de tu abrazo, la suavidad de tus caricias, la sensación de protección y de calma que le proporciona tu tono de voz, tus pasos, tu alegría, tu serenidad... ahora esta presencia, para que el aporte seguridad es muy importante que esté en "sintonía con sus necesidades". Mucho del éxito de esta labor depende de ello. Por eso es fundamental, que poco a poco vayamos comprendiendo sus ritmos, sus necesidades, sus maneras de pedir y expresar lo que le pasa. Mucho del sentir seguridad está relacionada con el grado de sensibilidad que desarrollamos con su mundo afectivo y vital. No siempre una caricia, jugar con ellos, o achucharles es oportuno, depende de lo que necesiten en ese momento.

Es cierto que esta sintonía no se adquiere de la noche a la mañana. Requiere paciencia y mucha empatía, esto es, ser capaces de ponernos en su lugar, captar sus ritmos y lo que realmente necesita, y saber adaptarnos a ellos. Esta disponibilidad lleva consigo mucha generosidad. Implica tiempo, ganas, olvidarnos un poco de nosotros mismos, y sobre todo un "profundo amor incondicional".



Sin embargo, merece la pena esforzarnos, ya que esta manera de estar y ser es capital para crear un vínculo en el que vuestro hijo, vuestra hija, se sientan física y psicológicamente acompañados.

Un entorno estructurado, con límites y disciplina

Otra manera de cuidar y de transmitir seguridad a los hijos es proporcionarles un entorno estructurado y coherente. Si les dejásemos a merced de una vida sin horarios, sin rutinas, ni límites, acabarían enloqueciendo. La presencia de hábitos, costumbres... les ayuda no sólo a regular sus ritmos biológicos y a estructurar el tiempo; poco a poco, tanto el entorno como su interior irán cobrando un orden, una estructura y eso les ayudará a no quedar atrapados por la ansiedad y la angustia que podrían llegar a sentir si su vida no estuviera organizada. Hemos de darnos cuenta que si no ejerciéramos nuestra labor de filtrado, el nivel de estimulación en un día acabaría siendo tóxico. Tu hija, tu hijo, te necesita para que le organices su realidad, y para que le ayudes a descubrir el mundo sin empachos. Estimularles psicomotriz y afectivamente es estupendo, pero hemos de recordar que lo que hace en último término eficaz nuestros comportamientos es su "oportunidad y medida".

Ahora, no sólo necesitan horarios, rutinas... para ir estructurándose por dentro. Es fundamental para su sano desarrollo que en la vida familiar existan límites y que los padres seamos autoridad.

Una de las tareas que no son negociables si quieres ayudar a tu hijo a que sea feliz, es el que en tu familia existan unas normas de conducta. Desgraciadamente, cuando escuchamos la palabra "disciplina" solemos asociarla con castigo, rigidez, amenaza, abandono, vacío o con una figura autoritaria que ejerce su poder de forma arbitraria y sin ningún sentido. Sin embargo, si rastreamos su significado etimológico observamos que proviene de la misma raíz que la palabra discípulo que significa "el que aprende", luego nos sitúa en una experiencia muy distinta, nos sumerge en un proceso de aprendizaje cuyo propósito último es que poco a poco



El nido humano: la familia.

ese niño o esa niña desarrollen un modo de vivir que esté de acuerdo con unas reglas que favorezcan el respeto hacia sí mismo y hacia los demás.

La familia es el primer contexto socializador de normas sociales. Todos en la infancia, hemos necesitado saber hasta dónde podíamos llegar, hemos buscado los límites, hemos querido transgredirlos y hemos llorado o nos hemos enfurruñado por no poderlos

sobrepasar. Sin embargo, gracias a esos "noes" fuimos aprendiendo a vivir en comunidad, a respetar a los otros y a no hacernos daño, a encauzar nuestras apertencias y comportamientos y a distinguir lo que está bien de lo que no lo está.

Les damos futuro a nuestros hijos cuando asumimos la autoridad que nos toca. Cuando nos responsabilizamos

de que aprendan a vivir en función de una escala de valores que les ayude a dirigir sus pasos por los caminos del respeto, la tolerancia, la responsabilidad, la justicia, la autonomía, la libertad, la honradez y la solidaridad.

¿Cómo podemos transmitirles que la disciplina es otra manera de expresarles lo mucho que les queremos?

■ En primer lugar, cuidando que en el día a día se sientan queridos. Los límites y restricciones se van a vivir de forma muy distinta dependiendo del estilo de relación que tengáis con vuestros hijos. Cuando ellos os viven cercanos, disponibles, cariñosos; cuando sienten que sois capaces de atender y responder eficazmente a sus demandas, cuando os viven como un refugio seguro, van a estar mucho

más receptivos a las normas que les señaléis y mucho más predispuestos para interiorizar los valores que están inherentes en éstas. El "afecto" es uno de los factores que más nos influyen para que asumamos o no el sentido de la disciplina.

■ Sin cariño difícilmente interiorizamos una normativa, pero sin claridad tampoco. En segundo lugar, hemos de cuidar la manera en que les planteamos las normas. Un aspecto fundamental que a veces olvidamos es si los niños realmente nos han entendido. Es esencial que el establecimiento de las normas estén acordes con la edad, las necesidades, las posibilidades y el nivel de comprensión del niño. Es importante que los límites sean expresados con claridad, que sean razonables y justos, y que evolucionen en función del grado de autonomía que van siendo capaces de tener. La disciplina ha de ir cambiando a medida que los niños crecen. Cuando son pequeños, hemos de ser firmes en su cumplimiento, pues serán muchos los límites que aunque se expliquen intentarán saltar. Conforme van creciendo, hemos de ir dejando que gradualmente tomen las riendas de su vida y vayan asumiendo responsabilidades.

■ Muy en relación con el paso anterior, un tercer aspecto que ayudará a que el niño y la niña crezcan en responsabilidad es el que les demos oportunidades para dialogar y negociar. Los niños, para que adquieran las normas como propias, necesitan comprender el sentido de los límites, poder dialogar y sentirse escuchados aunque esto no implique necesariamente que los adultos cambiemos de opinión. Dependiendo de la edad, y de los límites que desean transgredir, no siempre podemos actuar con flexibilidad. Aunque tengamos que ser "aguafiestas", son muchas las ocasiones en las que tendremos que asumir nuestra responsabilidad y mantener los límites aunque nuestros hijos no estén de acuerdo.

■ Por último, pero no por ello menos importante, es esencial que seamos coherentes y consecuentes con las



¿Cómo crecen nuestros hijos?

reglas y restricciones marcadas. Una de las características que distingue a una buena disciplina es la “coherencia”. A menudo perdemos credibilidad y autoridad porque no somos coherentes entre lo que decimos y hacemos; les pedimos a los hijos que se comporten de una manera que nosotros desdecimos con nuestra forma de ser. Les planteamos las consecuencias de infringir “x” norma y cuando se la saltan nuestra manera de contestar no es consecuente. Dependiendo de lo cansados o de nuestro estado de ánimo les haremos asumir las consecuencias de su trasgresión o no les diremos nada. Si queremos infundirles seguridad, es importante que las normas que establezcamos se cumplan, y que “entre los padres haya una misma manera de proceder”. Por eso es muy importante que en la pareja encontremos momentos de diálogo sobre cómo queremos educar a los hijos. Cada uno tenemos una idea de lo qué es educar, de cómo habría que actuar, de lo qué es mejor o peor para los hijos... y no siempre estos criterios coinciden. Cada uno provenimos de distinta familia, con una escala de valores y una manera de proceder diferente, sin embargo es necesario que en la pareja encontremos unas directrices comunes, que los hijos, reconociendo nuestra individualidad, perciban un proyecto común en el que participar y madurar.

La familia, pilar básico en la construcción de la identidad personal y social.

Otra de las necesidades básicas que nos vertebran como humanos es la necesidad de dar un sentido a todo lo que vivimos y somos. Nuestro equilibrio y cordura depende en gran medida de ello. Necesitamos dar un significado a lo que nos pasa, comprender quiénes son los demás y saber quiénes somos nosotros. Desde que nacemos ésta se convierte en nuestra labor primordial. Nuestra atención, nuestros oídos, todas nuestras capacidades estarán dedicadas a desentrañar estos dilemas, y en este proceso la familia se convertirá en la principal fuente de socialización.

A lo largo de toda la vida, pero especialmente en la infancia y en la adolescencia, los padres somos los principales referentes en el que los hijos se apoyan para encontrar claves de ser. Durante los primeros años de vida, nos necesitan para conocer lo que es el mundo y para ir dando un sentido a su identidad. Esta labor es muy gratificante, sobre todo cuando empiezan a balbucear la palabra mamá, papá o cuando con su lengua de trapo deciden soltarse a hablar... sin embargo entraña a su vez una gran sensibilidad y lucidez.

Para transitar por la vida, el ser humano necesita caminos trazados, una clara normativa, y un horizonte de sentido hacia el que mirar.

Aunque ya hemos afirmado que el ser humano no queda determinado por su infancia ni es únicamente el resultado de la vinculación que establece con sus mayores, eso no implica que esta etapa de la vida no sea crucial en el desarrollo. La familia es el primer y primordial contexto en el que iniciamos la construcción de nuestra identidad, tanto personal como social, y este hecho va a tener una gran repercusión a lo largo de toda nuestra existencia.

Nuestra primera imagen de nosotros mismos

Nadie puede vivir sin dar un sentido y un significado a su identidad, y tu hija o hijo tampoco. Desde que nacen, a través de tus ojos, de tus gestos, de tus palabras, y fundamentalmente, a través de la manera en que te relacionas con ellos van a ir elaborando un primer concepto de sí mismos, lo que en psicología llamamos autoconcepto.

El autoconcepto es la definición que tenemos de nuestra persona, lo que creemos ser. Tiene que ver con la imagen que elaboramos de nosotros mismos y que en la infancia, mucha de ella está construida por lo que nuestro entorno y especialmente nuestra familia, padres, hermanos, abuelos... creen que somos.



El nido humano: la familia.

Como expresaba en el apartado anterior, este ser “espejos” de los hijos para que vayan reconociendo su identidad, implica una gran sensibilidad y lucidez. Inevitablemente, nuestra manera de mirar y definirles está filtrada por nuestra propia historia, por nuestras expectativas, por nuestra escala de valores. No siempre es fácil reconocer la “individualidad” de nuestros hijos cuando éstos se alejan de lo que nos gustaría o creemos que deberían ser. Sin embargo, es fundamental que nos esforcemos por ser realistas y les transmitamos lo que realmente son. ¡Cuántos niños, adolescentes y adultos siguen atrapados en una imagen que no corresponde con su identidad! Y el problema es que en función del concepto que tenemos de nosotros mismos nos relacionamos con los otros, tomamos decisiones, somos eficaces o no en los estudios, en el trabajo, elegimos a los amigos... De ahí que una de las tareas en la que no podemos desfallecer sea ayudar a los hijos a que construyan su individualidad.

Las emociones son lo más genuino del ser humano.

En esta labor, un aspecto clave será nuestra capacidad para ayudarles a descifrar y manejar su mundo emocional. La “afectividad” es una de las áreas más importantes de la persona. Es nuestra dimensión más genuina, lo que nos caracteriza como humanos y nos hace únicos. Si quieres conocer a una persona, decía San Agustín, no le preguntes sobre lo que piensa, sino sobre lo que ama. La afectividad es todo ese conjunto de emociones, necesidades y deseos que atraviesan nuestro pensar y actuar y que nos movilizan para salir de nosotros mismos y relacionarnos con los demás y el entorno. Es la reacción visceral de nuestro yo. Si queremos saber cómo nos afecta la vida, no sólo hemos de atender a nuestros pensamientos, sino que además hemos de escuchar nuestro sentir emocional.

La vida de un niño es como una página en blanco, en que cada persona que pasa deja una señal.

PROVERBIO CHINO



Al igual que ponemos todo nuestro empeño en que aprenda su nombre y los nuestros y tenemos mucha paciencia para enseñarles a nombrar su realidad

más próxima, también es importante que dediquemos tiempo, paciencia y una gran dosis de escucha para descubrir quiénes son, cuáles son sus preferencias, sus capacidades, sus limitaciones, sus cualidades, sus defectos... y sepamos transmitirse de manera que se vayan aceptando incondicionalmente y vayan potenciando lo mejor de sí mismos y asumiendo lo que tienen de limitación.

Las emociones ocupan un lugar primordial en nuestra vida. Por una parte, nos ofrecen una información valiosísima sobre el significado y valor que para nosotros tiene lo que nos pasa. No es lo mismo estar triste que alegre ante el inicio de curso; tener miedo o ir tranquilo ante un examen, avergonzarme o sentirme contento por la decisión que tomé... las emociones nos indican lo que para cada uno tiene valor, lo que es amenazante o lo que está distante de nuestra escala de valores. Por eso, si queremos conocer quién es nuestro hijo, cómo le está afectando la vida, qué es lo importante para él, es fundamental que nos detengamos en escuchar y dialogar sobre sus emociones.

Por otra parte, las emociones no sólo tienen la función de informar; también son una fuente de motivación esencial en nuestro actuar. En función de lo que sentimos nos vemos animados a salir de nosotros mismos, a acercarnos o alejarnos de la gente, a aprovechar o no las oportunidades de la vida. No escuchar nuestras emociones no garantiza que no vayan a condicionar nuestro comportamiento. Por el contrario, si queremos no vernos invalidados por ellas, es necesario saber manejarlas e integrarlas

¿Cómo crecen nuestros hijos?

en nuestra vida. Ahora no esperes mucho tiempo para enseñárselo a tus hijos.

Al nacer, tu hija, tu hijo, es pura emoción, es cierto que queda tiempo todavía para que ésta pueda ser manejada por su capacidad cognitiva. Sin embargo, es importante que la educación emocional se inicie desde los primeros meses de vida. Al igual que les enseñamos su nombre, cómo nos pueden llamar, qué son las cosas que le rodean; de la misma manera hemos de ayudarles a que identifiquen sus emociones, a que las puedan nombrar y distinguir unas de otras (no es lo mismo estar triste, que dolido, enfadado, avergonzado o ansioso...). Detrás de una emoción siempre hay una historia, hay algo que les ha pasado. Las emociones surgen tras interpretar y evaluar lo que nos ocurre. Es una evaluación visceral y anterior a la que elaboramos con nuestra mente. Si tu hijo tiene miedo, es que se siente amenazado por algo o alguien, si está enfadado es que se vive injustamente tratado, o frustrado porque sus expectativas no se han cumplido, o está herido en su orgullo.... Cada emoción responde a una experiencia vivida... escucharlas, investigarlas, conocer lo que nos quieren decir es fundamental para poder manejarlas e integrarlas. La mayoría de las veces, las emociones cuando se escuchan suelen desaparecer, el que persistan nos indica que algo de su mensaje todavía no ha sido escuchado o que la situación que la suscitó no ha sido asimilada y/o resuelta del todo.

Manejar las emociones no es una experiencia que se pueda improvisar. Como todo proceso requiere de unos pasos:

■ **1º Paso:** Deja que tu hija, tu hijo sienta. Parece fácil pero no siempre lo es. Son muchos los adultos que sufren de "analfabetismo emocional". En su vida, a penas han tenido ocasiones para aprender este lenguaje y descifrar sus propias emociones. Si les preguntas cómo se encuentran no saben salir de bien, mal, vaya... Muchos consideran que sentir miedo, tristeza o rabia es nocivo y que lo mejor es ignorarlas o quitarles importancia, otros no

sólo lo consideran negativo sino moralmente malas, y hay quienes las viven en los demás como intentos de llamar la atención y de querer manipular. Para muchos adultos dejar que sus hijos sientan y lo expresen es muy amenazante. Sin embargo, no hacerlo les puede llevar a sentirse incomprendidos, que no interesan y que además son malos ¡justo lo contrario de lo que sentimos por ellos! Déjalos sentir, que no se vivan censurados por manifestar una emoción, es su manera de expresar cómo les afectan las cosas.

■ **2º Paso:** Ayúdalos a que pongan nombre a sus emociones. Identifícalas, etiquétalas y ayúdalas a que las describan con palabras. Manejar las emociones no es dar rienda suelta a los sentimientos y que los demás se aguanten. Tras dejar que tu hijo exprese lo que siente es fundamental que les ayudes a que poco a poco aprendan a distinguir que existen diferentes tipos de emociones y que corresponden a un determinado estado de ánimo. Hay veces, sobre todo cuando todavía son muy pequeños, que les ayuda describir lo que les pasa con ejemplos: "Me siento como el Rey León cuando..."; "me pasó como Aladín..."; "me sentí como cuando papá dijo que se había muerto la tortuga..." En la medida en que ponen nombre a lo que les ocurre van sintiendo que tienen algo más de control sobre ello. Al hacer consciente lo que les pasa tenemos más capacidad de poderlo manejar.

■ **3º Paso:** Investiga su emoción, dialoga con ella, rastrea su origen. Las emociones nos brindan una valiosa información de lo que vivimos. Recuerda, si tu hija, tu hijo, se sienten tristes es porque les ha ocurrido algo que les hace vivir así. La tristeza es una señal para que dialogues con ellos y descubras lo que les está ocurriendo en su vida o en su manera de evaluar las cosas. En esta parte del proceso, es esencial que analices lo que está pasando pero "no los enjuicies o descalifiques" por lo ocurrido. A veces, caemos en el error de transmitirles una valoración moral de sí mismos y de sus emociones, cuando éstas no las tienen. Las emociones no son buenas o malas. El que yo sienta rabia o alegría



El nido humano: la familia.

no me hace buena o mala persona; es lo que yo haga con ellas, las actitudes y comportamientos que adopte lo que es susceptible de valoración. Es importante que sepamos distinguir entre las acciones y las emociones.

■ **4º Paso: Ayúdale a resolver el dilema inherente a la emoción.** A menudo detrás de una emoción hay una encrucijada, o un problema que hay que afrontar. El enfado por un límite, la tristeza por perder algo valioso, la vergüenza de sentir que no se está a la altura... Hay veces, que la solución está ya implícita en sentirse escuchado, atendido y querido. Otras veces, supone pensar conjuntamente lo que es más conveniente y encontrar alternativas que les haga sentir que el problema se puede resolver. Por ejemplo, buscar un apoyo para su problema en matemáticas, reconocerle positivamente su capacidad de frustración por no ir a la discoteca o ayudarle a encontrar dentro de sus cosas otro objeto que también le gusta y que puede reemplazar al perdido.



Una de las experiencias más estructurantes en la vida es sentirnos comprendidos. Cuando reconoces en tu hijo sus emociones, cuando le ayudas a dialogar con ellas, y le ofreces estrategias para que logre canalizarlas, le estás ayudando a construir una individualidad sana y madura. Ahora, no sólo hemos de escuchar, reconocer y dialogar con nuestros hijos cuando les pasa algo doloroso; la felicidad, expresa Albert Schweitzer, sólo se puede multiplicar compartiéndola. Tan importante es acompañarles y reconocerles aquellas emociones que nos hablan de dolor como aquellas que están impregnadas de alegría, curiosidad, amor, vitalidad...

Por último, no hemos de olvidar que la familia no es la única fuente de socialización. En la medida en que empiecen a ir a la guardería, a la escuela, a ver la televisión... esto es, a tener una vida social tendremos que estar muy atentos a los mensajes que desde el entorno les llegarán sobre su identidad y sus emociones. Si nosotros vemos a nuestros hijos desde nuestra subjetividad, los demás no son diferentes.

Nuestro primer sentimiento de valía

Pese a que el sentimiento de valía se aborde en un epígrafe diferente, este se desarrolla en el ser humano simultáneamente con el autoconcepto. Dar un sentido a nuestra identidad no sólo supone elaborar una definición de nosotros mismos, implica decidir si somos valiosos; si merecemos ser tratados con respeto, con ternura y consideración; y si somos eficaces para enfrentarnos al desafío de vivir.

Es imposible la salud psicológica, a no ser que lo esencial de la persona sea fundamentalmente aceptado, amado y respetado por otros y por ella misma.

A. MASLOW

La autoestima es un aspecto central en nuestro desarrollo y equilibrio personal. Es una necesidad básica cuya insatisfacción produce sufrimiento y trastornos. Si hacemos una radiografía de esta vivencia psicológica, encontramos que la autoestima se compone de dos sentimientos básicos: el respeto y la confianza en uno mismo.

Por una parte, las personas que se valoran abrigan un profundo sentimiento de "dignidad". Se sienten merecedoras de ser queridas, de ser respetadas y tenidas en cuenta. Son personas que están comprometidas con su propio crecimiento. Se escuchan a sí mismas y se interesan por conocer quiénes son. Al valorarse intentan no hacerse daño, cuidan de sí mismas y toman decisiones y eligen amis-

¿Cómo crecen nuestros hijos?

tades que les ayudan a vivir. Por otra parte, son personas que se sienten “competentes” para desenvolverse en la vida. Confían en sus capacidades y saben que tienen recursos para afrontar las dificultades que se les puedan presentar. No tiran la toalla ante las frustraciones y no se desaniman fácilmente ante los contratiempos. Perseveran, tienen fuerza de voluntad y creen en lo que pueden llegar a ser.

¡Quién no quiere esto para sus hijos! Firmaríamos donde hiciese falta. Sin embargo no es algo tan lejano a la cotidianidad. Vuestra manera de cuidarle, vuestra disponibilidad, vuestro cariño hecho ojeras, vuestra escucha, el respeto y reconocimiento de sus preferencias, vuestra coherencia y firmeza en el establecimiento de los límites, el que estéis leyendo esta guía... son muchos datos que indican que sois fuente de valoración y confianza para vuestros hijos.

Siembras confianza y sentimientos de valía en tus hijos:

- Cuando estás disponible y accesible. Esto no significa que tengas que estar las 24 horas del día a su lado. Supone que cuando llegues a casa va a haber tiempo suficiente para que ellos puedan acercarse y puedan compartir sus cosas; un tiempo donde puedan sentirse protagonistas de tu vida y en el que sientan que ellos son importantes para ti.
- Cuando eres sensible a las necesidades que experimenta tu hijo y sabes responderlas con eficacia. Esta vivencia le hace sentirse querido, cuidado, y con la sensación de que es capaz de influir en el entorno y que no es indiferente para ti. Es importante, sobre todo cuando son bebés, que la respuesta sea “contingente” a su demanda. Ellos todavía no tienen un concepto de tiempo, y la demora la pueden vivir con una gran incertidumbre.
- Cuando eres autoridad para tus hijos y desde la flexibilidad, la firmeza y el cariño le exiges el cumplimiento de unas normas familiares que se caracterizan por ser claras, razonables, razonadas, y coherentes.
- Cuando le ayudas a descubrir su individualidad y le ofreces oportunidades para que “conozca” sus cualidades y defectos, sus recursos y limitaciones, sus preferencias, intereses...
- Cuando le ayudas a encarar la vida con verdad. Para tener una sólida confianza en sí mismo, tu hijo, tu hija, han de afrontar la realidad y las consecuencias que se derivan de ella. No es bueno que les maquillemos sus límites, les neguemos sus fracasos, o les evitemos cualquier experiencia de frustración. La realidad, acomodada a su momento vital siempre es mucho más saludable que el engaño, la sobreprotección o una identidad ficticia.
- Cuando escuchas sus historias. Tu hija, tu hijo, necesita sentir que “hasta sus inventos” y “sus fantasmas” son acogidos con cariño y sin burla alguna. Escúchale sus emociones, sus miedos, hazle sentir que todo lo suyo te interesa, que le valoras por lo que ella, por lo que él es y que no necesitan aparentar.
- Cuando le enseñas a tomar decisiones y le ayudas a que viva experiencias de éxito. Transmites confianza a tus hijos cuando les dejas que puedan ejercer alguna influencia sobre lo que les ocurre, cuando les permites elegir, cuando le das oportunidades para que desarrollen sus recursos con éxito. Alimentas su confianza cuando les animas a que acepten responsabilidades adecuadas a sus posibilidades, cuando les enseñas cómo deben hacer las cosas y les das los medios necesarios para que las lleven a cabo con eficacia.
- Cuando le enseñas a perseverar, a tener paciencia y a aprender de los errores. Los padres que hacen crecer a sus hijos en confianza les dan “tiempo y futuro” para vencer las dificultades. No les exigen resultados imposibles, ni dramatizan el que no se alcance todo a la primera. Es importante que como educadores nos demos tiempo para hacer las cosas y que aprendamos de nuestros errores. En la medida en que nos lo concedamos como padres nuestros hijos también se lo permitirán. Nuestra madurez no reside tanto en el éxito o en saber acertar, cuanto en nues-



El nido humano: la familia.

tra capacidad para asumir y aprender de lo errado y saber encajar los fracasos de una vida que no se reduce a ellos.

Nuestro primer conocimiento del mundo

Sin saber quiénes somos no podríamos vivir, pero sin dar un sentido a lo que nos rodea e integrarnos en la sociedad tampoco. Desde que nacemos no sólo nos preguntamos sobre nuestra identidad, tan importante es este dilema como saber quiénes son los demás, y qué expectativas tienen de nosotros. Construir una identidad social es otro de los aprendizajes vitales que no son negociables en el ser humano. Este proceso implica por una parte, hacernos una primera idea de lo que es el mundo y por otra, desarrollar nuestra competencia social. Y esta labor sería imposible que se realizara sin la colaboración familiar.

La familia, piedra angular de la estructura social y cultural.

F. VIDAL

La familia es el primer modelo de sociedad que el ser humano conoce. Es como un gran mirador. A través de ella, de nuestros padres, de la relación que tenemos con ellos, del clima afectivo y de comunicación que vivimos, del concepto de sociedad que nuestros mayores tienen... vamos elaborando una imagen del mundo: “amable-hostil, confiable-peligroso, dulce-amargo...” y vamos interiorizando los valores y normas que imperan en la cultura. Este conocimiento cotidiano de la vida ocupará un papel muy importante como puente de nuestro “ser social”. La familia es un nexo que nos une con la sociedad, vertebra desde nuestra infancia nuestra vida social.

A menudo, no nos damos cuenta del protagonismo que tenemos en este proceso del desarrollo de nuestros hijos. Creemos que la vida social se inicia con la guardería, la escuela, los amigos... sin embargo, una parte importante de su ser social ya se está desarrollando desde que es bebé. Mucho de su concepto de

lo que es el mundo lo decidirá en función de lo que nosotros seamos para ellos. Si somos un refugio seguro, si somos cariñosos, tiernos, razonables, realistas... así ellos creerán que es el mundo. Nosotros somos su primer modelo de lo que las personas son. Su confianza o desconfianza ante ellas se forjará en la seguridad que tengan de nuestro amor.

Los niños acuden a los padres para obtener claves de comportamiento. El interior de sus padres es el punto de referencia de igual valor que su exterior.

H. CLEMES Y R. BEAN

Una segunda fuente de su competencia social será el “estilo educativo” que desarrollemos. En función del grado de sensibilidad, calidez y apoyo emocional así como del tipo de disciplina y de las estrategias que empleemos para establecer las normas, vamos a ir ayudándoles en mayor o menor medida a que se integren en la sociedad. El estilo educativo que más les ayuda a crecer, es el que llamamos “democrático”. Este estilo educativo representa lo que a lo largo del capítulo hemos ido viendo que es el mejor legado que podemos hacer a nuestros hijos. Supone saber combinar, desde la flexibilidad, la firmeza y el cariño, el cumplimiento de unas normas que se caracterizan por ser claras, razonables, razonadas y coherentes. En la medida en que combinamos la “calidez y el apoyo con una buena disciplina”, nuestros hijos van a ir creciendo en autonomía. Las normas las vivirán como guía y no necesitarán de nuestra presencia para llevarlas a cabo. Este estilo educativo no sólo les aporta claves de autocontrol, también es un rico transmisor de valores sociales. Fomenta la confianza en sí mismo y en la vida, la responsabilidad, la cooperación, el respeto mutuo, la tolerancia y la solidaridad.

La familia, educadora privilegiada de valores.

¿Cómo crecen nuestros hijos?

La familia es el primer espacio socializador de valores. Detrás de nuestra manera de ser y de comportarnos, de nuestra forma de establecer límites y de los contenidos que dan sentido a éstos... siempre hay una escala de valores que dirige nuestro actuar. Los valores son un aspecto esencial en nuestro crecimiento y maduración como humanos. Estos guían nuestras decisiones, orientan nuestros comportamientos y participan activamente en nuestra valoración moral de la vida. Los padres somos los primeros transmisores de estas directrices y su primera referencia moral. Ellos decidirán lo que está o no está bien, lo que merece la pena vivir y ser, en función de los valores que respiren en casa. Nuestros hijos aprenden mucho más de lo que ven y experimentan, que no de lo que les decimos. Ahora, si bien ejercemos un gran protagonismo en los valores que éstos interiorizan, no somos los únicos. La escuela, la televisión, las películas, los amigos... irán creciendo en importancia conforme avancen en edad. Esto no significa que el que vayan ampliando sus espacios de socialización suponga que nosotros dejemos de ser significativos en sus vidas. Seguiremos siendo su principal modelo de referencia, lo único es que nos pedirán que estemos a cierta distancia.



**Cuando vivir comunica
anhelos al que vive, la vida
se vuelve significativa.**

W. JAMES

Por último, un tercer aspecto que no debemos de olvidar como alimento de la competencia social de nuestros hijos es las relaciones de amistad. La "amistad" es uno de los bienes más preciados que podemos vivir. En ella, aprendemos a compartir, a ser empáticos, gratuitos, a cuidar, negociar, a ceder, amar... más allá del ámbito familiar. La vida cobra un

significado cualitativamente distinto si a nuestro lado tenemos amigos con quien poder compartirla. Su papel en cada etapa del desarrollo es diferente. Por ejemplo, de pequeños, a través de los compañeros de juego vamos desarrollando habilidades tan fundamentales como escuchar, cooperar, dialogar, defender nuestros criterios con respeto..., en esta etapa, aprendemos que no hay cosa mejor para tener amigos que ser amigo. En la adolescencia, la amistad alcanza una especial relevancia ya que ésta se convierte en apoyo y rampa de lanzamiento para la vida adulta. En la adultez, la amistad es esa inseparable compañera de viaje que hace el andar más ligero, más comprometido y solidario.

Ayudamos a nuestros hijos a que se integren en la vida social, cuando les facilitamos ocasiones en las que puedan vivir la amistad. Muchas de las habilidades y los valores que se necesitan para esta experiencia, las habrán ido viviendo desde sus primeros días, sin embargo, ponerlas en práctica es a menudo un proceso costoso. Dejar sus juguetes, parar de hablar y escuchar, ceder y no hacer siempre lo que desean, defender sus criterios sin imponer... no es nada fácil, nos necesitan para aprender a desarrollarlas. Supervisar sus juegos, los compañeros con los que están, sus maneras de reaccionar... les ayudará a ir integrando las claves y estrategias de comportamiento para desenvolverse en la vida social.



La familia, una oportunidad para la madurez.

Para transitar por la vida necesitamos horizontes de sentido y ternura. Necesitamos mapas que orienten nuestro caminar, y cariño y reconocimiento que nos animen a arriesgarnos a vivir. Sin este espacio difícilmente lograríamos "ser".

Como hemos visto a lo largo del capítulo, en la familia desarrollamos los aprendizajes vitales más fundamentales: asentamos las bases de nuestra seguridad vital, construimos nuestro primer concepto del mundo y de nosotros mismos, decidimos si somos valiosos y competentes, elaboramos una escala de valores con la que encauzar nuestro comportamiento, y aprendemos las estrategias y códigos de la vida social.

La familia es la base del porvenir.

L. ROUSSEL



La familia es ese terreno privilegiado donde negociamos nuestra identidad, nuestro presente y futuro. Como hijos vivimos una experiencia, como padres tenemos la oportunidad de seguir creciendo en diálogo y con la inestimable colaboración de nuestros hijos. Decía Paulo Freire que nadie educa a nadie sino que todos nos educamos mutuamente. No hay madre, no hay padre que no viva esta experiencia.

Reglas de oro para educar a los hijos e hijas.

Autor: Ángel Márquez de Lara.

Coordinador de la guía: ¿Cómo crecen nuestros hijos?

La familia es sin ningún género de dudas el lugar que tiene la influencia más decisiva en la formación de nuestra personalidad, es en la familia donde capturamos por imitación los comportamientos básicos haciéndolos nuestros, es en la familia donde aprendemos y establecemos las formas también básicas de relacionarnos con los demás, es en la familia donde edificamos la cimentación de nuestra confianza, de nuestros valores, de nuestras actitudes y de nuestras creencias, aquellas que nos darán la visión del mundo y de la vida, y es en la familia donde construimos la imagen de nuestro propio yo.

Cuando nuestro hijo o hija llega a la adolescencia ya hay mucho, muchísimo trabajo hecho, los años anteriores para bien o para mal no han sido en balde; “han formado” a nuestros hijos y la adolescencia al movilizar íntegramente todo su ser físico y psicológico pondrá en evidencia y nos mostrará el camino que padres e hijos hemos recorrido juntos.

Y en ese camino seguro que habrá luces y sombras aciertos evidentes y cosas a mejorar, y el mejor sitio donde podríamos tratar de mejorar las cosas es precisamente el lugar donde se han formado: “la propia familia”.

Por ello decimos que la familia es el problema, el lugar donde se han creado y se producen determinados conflictos y actitudes así como la forma habitual de actuar y de reaccionar personalmente sobre ellos, pero también es precisamente por ello el lugar privilegiado para buscar y encontrar soluciones, para que padres e hijos puedan generar respuestas distintas y crear nuevas conductas capaces de modificar situaciones negativas para ambos.

Es por ello por lo que afirmamos que
LA FAMILIA ES LA COMUNIDAD

TERAPÉUTICA POR EXCELENCIA; la raíz de la que nos nutrimos y nos sostiene a la vida, la que ha originado y alimenta nuestras emociones y afectos más primarios. En ella están los “anclajes” de nuestra afectividad para con los otros, de ahí su alta potencialidad para trabajar “desde dentro” los conflictos asociados a las relaciones interpersonales.

Para intentar el cambiar las cosas a mejor padres e hijos cuentan además con dos herramientas privilegiadas; por un lado el afecto que les profesamos como padres y por otro la necesidad vital que tienen nuestros hijos de ese afecto.

El modo habitual de relacionarnos y de educar a nuestros hijos antes y durante la adolescencia va a favorecer o entorpecer su camino hacia el desarrollo maduro de su personalidad, capacitándoles para enfrentarse a la realidad y a las dificultades de la vida llevando un equipaje psicológicamente útil y adecuado, o por el contrario cargando con una forma de actuar y relacionarse con los demás que les entorpezca el establecimiento de relaciones maduras, respondones y gratificantes cuando abandonen la familia original y vayan a crear la suya propia.

Formas de educar

De hecho hay cuatro formas básicas de entender la relación y la manera de educar a nuestros hijos:

Educando autoritariamente

Padres que sólo atienden a sus criterios y los tratan de implantar en todo momento sin considerar las circunstancias y los matices que se dan en cada situación.

Son padres que presionan continuamente a sus hijos y los tratan considerándolos



El nido humano: la familia.

incapaces de pensar por su cuenta. Suelen ser padres que consideran una agresión el que sus hijos manifestasen sus opiniones, para ellos la “obediencia sin discutir”, el “rigor en la disciplina” y el orden de que “todo esté en su sitio” prevalece muy por encima de las relaciones afectivas.

Normalmente son padres fríos, que muy probablemente han sido educados de la misma manera en que se están comportando con sus hijos, son padres que tienen muchas deficiencias en el manejo de sus propias emociones y afectividad, manifestando una gran inseguridad en ellos mismos, que tratan de manejar creando un ambiente a su alrededor donde “todo esté controlado”, los hijos al necesitar de su afecto y relación serán víctimas de la situación haciéndose por regla general muy dependientes de sus progenitores, sumergiéndose en una dinámica por la que desertan de la propia capacidad para enfrentarse a las dificultades en la medida en que es cortada y censurada sin contemplaciones cualquier tipo de iniciativa en ese sentido.

Ante esta situación extrema que hemos descrito (pero más frecuente de lo que se piensa) los adolescentes tienen dos caminos por los que echar a andar; por un lado rebelarse contra la autoridad no sólo contra la de sus padres sino desafortunadamente también con todo aquello que socialmente impliquen normas sociales y esté revestido y simbolice autoridad.

Estos niños tratados de siempre con frialdad emocional y un rígido autoritarismo y a veces con violencia, al llegar a la adolescencia pueden dar un paso más allá del opositorismo y de la rebeldía normales que se dan en esta etapa, formalizando en muchos casos conductas claramente antisociales donde de forma continua se reta a la autoridad como forma de ejercer la propia identidad.

En su etapa de adolescencia el mundo que les rodea será catalogado y vivenciado por ellos como muy hostil, incapaz de acogerles cálida y afectuosamente y desconfiarán de todo lo que sea normas por haberlas sentido de siempre “vacías de afecto” y porque siempre han sido motivo de censuras, reprimendas y agresiones, respondiendo ante esta situación de forma autodestructiva, rechazando los valores

sociales que representa para ellos el mundo de los adultos e introduciéndose en una espiral de acción - reacción que reforzará de forma continuada sus conductas de violento rechazo a la autoridad y a las normas sociales.

El otro camino por el que pueden verse abocados a transitar sobre él es adaptarse a la situación identificándose con el agresor y rechazando las propias opiniones o criterios a la hora de actuar o de simplemente opinar, donde toda ley paterna será norma incuestionable y donde el adolescente no logra su independencia necesaria para su ingreso en el mundo adulto, pues se ha introyectado en el propio ser que tener y expresar las propias opiniones así como tomar decisiones es algo malo y además fuera de sus posibilidades pues desde siempre se le ha coartado al intentar hacerlo.

Educando permisivamente

Tan negativo como el actuar desde el autoritarismo.

Son padres que han desertado de ejercer como tales y muchos de ellos camuflan esta deserción en una equivocada y falsa “liberalidad”, algunos de ellos dicen: “yo soy amigo de mis hijos”, cosa totalmente absurda simplemente porque no es viable, los amigos de nuestros hijos son los compañeros de su edad con los que se relaciona en su grupo, y no la generación anterior y mucho menos sus padres que socialmente tienen un rol o papel y función esencial y cualitativamente diferente al de la amistad, otra cosa es que cuando el hijo adolescente se ha convertido en adulto se produzca el reencuentro padres - hijos desde la confianza y la sintonía de valores pero ni aún en ese momento se tratará de amistad.

El resultado de actuar con total permisividad con los hijos será demoledor y dónde más se pondrá conflictivamente en evidencia el error de haber educado sin reglas será precisamente durante la adolescencia.

Los padres en este caso no dan un modelo coherente y estable de actuación a sus hijos y a la vez cometen un gravísimo error: “no les dan normas claras

¿Cómo crecen nuestros hijos?

de actuación”, y el privar a los hijos de normas es dejarles perdidos y desorientados, es privarles de algo tan imprescindible para el desarrollo de su personalidad como es el tener marcos de referencias, mapas de actuación que les sitúen en el mundo y en la vida, algo que les es imprescindible para su orientación.

Niños educados en un ambiente básicamente permisivo no tendrán nada claro hasta donde pueden llegar en sus deseos y hasta donde no. Los límites están muy difuminados, de tal forma que al no haber asumido claramente lo que les está y no les está permitido, serán incapaces de hacer algo básico que todo niño debe aprender: “desplazar la gratificación en el tiempo”, el no tener este aprendizaje tan fundamental puede implicar con mucha probabilidad una inadaptación no sólo en la infancia y en la adolescencia sino también en la vida adulta para manejarse tanto con los demás como respecto a las normas sociales.

Serán niños y adolescentes sin tolerancia a la frustración, con la necesidad de la gratificación inmediata, “lo quiero ahora y lo tengo ahora”; a ello es a lo que se les ha habituado al no darles normas claras, limitándoles gravemente como consecuencia el desarrollo de una personalidad madura y responsable, donde piensan y sienten con toda naturalidad que sus derechos y sus deseos tienen siempre preferencia sobre los derechos y los deseos de los demás.

La tolerancia a la frustración, el saber desplazar la gratificación sin que esta tenga que ser inmediata, el tener claro que hay cosas en la vida que hay que hacer aunque no nos guste, el aprendizaje del rendimiento sostenido en los estudios, el hábito del esfuerzo, el respeto a las personas, el no eludir las responsabilidades y el autosacrificio, todo ello pasa por la incorporación de normas, todo ello pasa por el haber asumido límites a nuestras actuaciones, deseos y caprichos, todo ello pasa por haber aprendido a tolerar la frustración.

Educando sobreprotegiendo

Otra forma de educar y relacionarse con los hijos que también producirá efectos

negativos y no deseados es “protegerles en exceso”, es decir; tratar a los hijos como si siguieran siendo tan débiles y dependientes de nosotros como lo eran durante su primera infancia, consiguiendo efectivamente el que sigan dependiendo de nosotros pero a cambio de condicionar su personalidad de tal modo que no les va a ser de gran ayuda en la vida, pues estos niños con exceso de dependencia al llegar a la adolescencia serán tímidos, inseguros, indecisos, con deficiencias para establecer relaciones con sus compañeros de igual a igual, sumisos, ineficaces a la hora de defender sus derechos, y en casos extremos serán objeto de rechazo o lo que es peor, de violencia por parte de compañeros que han percibido en su inseguridad básica e incapacidad de ejercer un yo fuerte un lugar y un motivo para descargar sus frustraciones y agresividad.

En realidad lo que está detrás de la sobreprotección es el intento de que el hijo no crezca y desafortunadamente se consigue y ello por puro egoísmo personal, por considerar al hijo una mera proyección de nosotros mismos, por crear de él un ser que llene nuestros propios vacíos afectivos, inseguridades y frustraciones en el ámbito de nuestras relaciones emocionales incluyendo claro está las de pareja, negándonos a romper el “cordón umbilical” aunque el “niño” tenga veinte o treinta años.

En esta situación en realidad los dependientes son los propios padres que así actúan, aunque habría que señalar que en los casos de sobreprotección suelen ser las madres las que formalizan esta tipología de conducta tan negativa, que además se da con más frecuencia en hijos únicos, en madres ya “entrada en años” o en el menor de los hermanos tenido tardíamente (síndrome de los padres- abuelitos).

El niño criado así será “dentro de casa” caprichoso e intolerante y según va cediendo al chantaje de la sobreprotección y va creciendo se irá convirtiendo en un “dictador” terminando por dominar al dominador, y en cualquier caso sumido en un mundo de dependencias mutuas que le incapacitará para establecer en la edad adulta relaciones afectivas maduras y gratificantes.



El nido humano: la familia.

Tampoco estaría de más pensar que con esta actitud les retenemos innecesariamente en casa, dificultándoles seriamente la “salida del nido” y creándoles o acentuándoles el “síndrome de Peter Pan” que tan acertadamente ha descrito el Profesor Aquilino Polaino-Lorente, esto es: el aferrarse al “país de nunca jamás” o lo que es lo mismo: no querer crecer.

Educando con amor: Caricias y normas

Educar es crear junto con nuestros hijos una bonita canción, y toda canción tiene una letra y tiene una música, cuando la letra y la música están equilibradas y “marchan juntas” la canción suena bien. Educando a nuestros hijos la letra serán las normas y la música serán las caricias, ambas cosas: normas y caricias, ternura y orientación, son imprescindibles para nuestros hijos, si sólo damos normas malo, si sólo damos caricias malo también.

Tan malo es dejarles hacer lo que les dé la gana como el ser de una frialdad afectiva rotunda, nuestros hijos necesitan el amor que les da la seguridad de ser aceptados y necesitan el amor que les da las limitaciones que les ponemos para su protección y desarrollo.

Los niños educados con caricias y normas equilibradamente, al llegar a la adolescencia tendrán que enfrentarse y resolver como los demás todos los problemas que en esta etapa de la vida se les presenta y que hemos visto que afectan a todo su ser, pero no irán “vacíos de equipaje”; tendrán en su interior la confianza y la seguridad básica que les permitirá manejar sus propias tensiones con eficacia y soportar las frustraciones sin desesperar ante cualquier contratiempo o adversidad, además sabrán que nos tienen, que estamos ahí incondicionalmente para entregarles nuestra ternura y nuestra orientación.

Poniendo normas y autoridad con eficacia

La autoridad de los padres es una herramienta imprescindible y preciosa para ayudar a los hijos. Cuando se utiliza bien será un factor crítico para orientarles tanto en la búsqueda y formación

de su identidad, como en la incorporación de hábitos de autodisciplina y la aceptación de normas sociales. Es aconsejable que para tener autoridad real ante nuestros hijos tengamos presentes los siguientes factores:

- No se puede prohibir algo o decir que no para al rato ceder o decir que sí, esta actitud es demoleadora, les creará una desorientación general y aprenderán a que si se insiste desaparece la prohibición.

- Por lo dicho en el punto anterior cuando se prohíbe algo hay que reflexionar antes de hacerlo para tener la seguridad de que vamos a mantener la prohibición aunque nos duela y nos cueste.

- No deberíamos poner reglas y establecer prohibiciones en momentos de ira o descontrol, es probable que al hacerlo en situaciones límite tengamos una vez que haya pasado la tormenta que echarnos para atrás o rectificar, con la lesión que producimos con ello a nuestra autoridad como padres.

- “Voy a emborracharme para olvidar que tengo un hijo drogadicto” totalmente absurdo ¿verdad? Nuestros hijos deben ver en nosotros un comportamiento coherente entre lo que se les exige y lo que hacemos, la “ejemplaridad” es una obligación de los padres. No tiene sentido que vean que nos saltamos los semáforos en rojo o que vamos a una velocidad prohibida, que discutimos con un guardia, que tratamos mal al abuelo o que tiramos los papeles al suelo y que además de todo ello les demos “la charla” exigiéndoles un buen comportamiento.

- Poner pocas reglas inamovibles, no negociables pero claras y básicas, como por ejemplo la falta de respeto, o el hacer los deberes y negociar aquellas otras “menores” e importantes para ellos como la ropa, el pendiente, la hora de volver a casa el fin de semana o la cuantía de la paga, ello nos dará un terreno para la negociación pero sobre todo la diferenciación entre lo que es y lo que no es negociable, pues no podemos prohibirlo todo, pues al hacerlo tendríamos que ceder, cediendo también en las cosas

¿Cómo crecen nuestros hijos?

realmente críticas al haberlas metido en el mismo saco.

■ Es conveniente tener pensadas las sanciones para el caso de que rompa las reglas o sus compromisos y que no sean fruto de la improvisación, lo mejor es que sean conocidas de antemano por todos y desde luego que sean proporcionadas.

■ Ir modificando las normas con flexibilidad e ir dando mayor libertad y autonomía como premio a su responsabilidad dejándoles claro que se han ganado nuestra confianza.

Es importante tener en cuenta:

■ **Utilizar la empatía para entender a nuestros hijos:** la empatía es la capacidad de sentir dentro de nosotros mismos a través de nuestros sentimientos lo que otro está sintiendo, como por ejemplo: si vemos en televisión a niños afganos buscando comida entre basureros ello nos produce un inmenso dolor; somos capaces de sentir como propio el dolor de esos niños, lo sentimos dentro de nosotros mismos, nos hemos metido en su piel a través de la nuestra.

La empatía es privativa de los seres humanos; cuando hace miles de años nuestros ancestros cazando uno de ellos cayó herido y fue recogido y llevado a cuestras por otro en vez de ser abandonado, ese otro que lo recogió se identificó internamente con el dolor del caído, “sufrí su sufrimiento”, la humanidad dio entonces un paso de gigante; el de la solidaridad...

La empatía es una herramienta privilegiada para entender a nuestros hijos, nos hace capaces de “ponernos en su lugar” “de calzar sus zapatos” “de ver desde su perspectiva”. Y nos hace olvidarnos de momento de nosotros mismos para entender y encontrarnos sinceramente con ellos.

■ **Dedicarles tiempo:** En la actualidad el tiempo es un bien escaso que como tal es valorado y cuantificado por nuestra sociedad, muchos padres trabajan ambos y sus horarios laborales les

dificulta el tener una relación en el tiempo estable y fluida con sus hijos, en este caso hay que hacer un esfuerzo para aprovechar el tiempo de que se dispone de tal manera que todos los días y no sólo un rato durante los fines de semana, haya un espacio para “estar comunicándonos con nuestros hijos” y estar comunicándonos con ellos no es preguntarles inquisitivamente qué han hecho durante el día o si han estudiado, es conectar con ellos con sus problemas y con sus intereses, y es también contarles nuestras cosas y eso requiere su espacio y su tiempo.

Por otra parte no debemos caer en el error de cambiar tiempo por bienes materiales: “sé que no les dedico tiempo, me culpabilizo y me libro de la culpa a través de la videoconsola o de la compra de cualquier otro artículo de consumo, o cediendo en reglas que deberían de permanecer claras”, el estar junto a ellos y que nos sientan física y emocionalmente cercanos es imprescindible no sólo para su desarrollo sino para el equilibrio de toda la familia.

■ **Escucharles:** pero escucharles de verdad, no estar pendiente y escuchando a nuestra cabeza cuando hablamos con ellos. Deberíamos tratar de emplearnos en el aprendizaje de la “escucha activa” esto es; repetirles frases o trozos de lo que ellos nos dicen, sin poner nada de nuestra cosecha y sin hacer ningún juicio de valor, sino simplemente hacerles ver y sentir claramente que les estamos escuchando, (que no quiere decir que estemos de acuerdo con lo que nos dice, sino que de momento les estamos escuchando de verdad), con esta actitud en realidad les estamos diciendo, “me importa lo que me dices y demostrándote que te escucho te demuestro que me importas tú”. Creará el mejor clima para abordar positivamente la situación de la que se trate.

■ **Evitar las comparaciones:** “Yo a tu edad ya hacía...” “tu hermano pequeño te da mil vueltas en responsabilidad...” ¿“Es que no ves a tus primos”?... Nuestro hijo es un ser único y diferente y debe de ser visto y juzgado desde sus peculiaridades y circunstancias de cada momento, humillarles con una valoración extremadamente positiva de otros y



El nido humano: la familia.

además falseando la realidad, sólo conseguiremos destruir, alejarnos de ellos y lesionar su autoestima. La motivación no se logra precisamente lastimándoles la confianza en sí mismos.

■ **Respetar su privacidad:** Sus cartas, su diario, sus conversaciones telefónicas son tan respetables como las nuestras, y es un acto de violencia violentar su intimidad. Una cosa es saber “en que mundo están” que sí es nuestra obligación, pero otra muy distinta con la excusa de protegerles, es entrar autoritariamente en un universo que no nos pertenece ni es el nuestro.

■ **Darles información preventiva:** Como padres tenemos que estar socialmente al día y tratar de cambiar la actitud de inocularles miedo en nuestras conversaciones (sobre drogas, malas amistades...) para abordar con ellos desde la información objetiva, con naturalidad y cuanto antes los problemas sociales y de todo tipo en los que se pueden encontrar en la adolescencia y la juventud; lo ideal es acostumbrarnos a hablar de todo con ellos, de sexo, de política, de cine, comentar noticias... de todo.

■ **Explicar el por qué de nuestras demandas:** “por que sí”... “por que te lo digo yo”... es tratarlos infantilmente con lo cual lo más probable es que obtenemos con ello respuestas infantiles. Nuestras demandas y requerimientos para ser eficaces y estar revestidas de la autoridad necesaria deben estar justificados, si es así lo mejor es explicarles la justificación pues ello no quiere decir que les estemos pidiendo permiso o su aprobación, sino simplemente que esperamos una determinada actitud o conducta porque hay motivos racionales para ello.

■ **Saber pedir perdón:** no pasa nada, no perdemos autoridad con ello y nos hace más cercanos. Ejerciendo de padres fijo que nos equivocaremos en bastante más de una ocasión o nos habremos ido por “los cerros de Úbeda” o “de los nervios” y “habremos metido la pata” arripiándonos muy mucho de lo que les hemos dicho. Pidiéndoles perdón sinceramente, seguro que nos encontramos para nuestra sorpresa con su “madura comprensión” y calidez emocional.

■ **Compartir los problemas:** de la casa y las preocupaciones “darles voz” en la familia, si hay problemas económicos, de empleo, una enfermedad... no deberíamos tratarlos como si el problema no fuera con ellos, las situaciones difíciles, el abordarlas desde una misma visión compartida y actitud emocional “hace nido” y hará sentir a nuestros hijos adolescentes que son importantísimos e imprescindibles en ese nido, a la vez que les reforzamos los sentimientos de responsabilidad y de solidaridad.

■ **Saber con quién están:** Es nuestra obligación, saber quiénes son sus amigos y sobre todo cómo son y qué hacen junto a nuestros hijos, qué valores tienen... sin caer desde luego como a lo largo de esta guía hemos repetido en muchas ocasiones en las vigilancias obsesivas y en la falta de confianza infundada, “pero lo cortés no quita lo valiente” y en la medida en que se produce como hemos visto una clara influencia mutua entre nuestros hijos y su grupo de amigos, no está de más que conozcamos a las personas que integran su círculo de influencia.

■ **Dejarles exponer lo que ha pasado:** Si llegan tarde, si traen un suspenso... darles el margen de que nos explique el por qué, sin que ello implique el “comulgar con ruedas de molino” respecto a sus explicaciones. Una vez oído discriminar entre lo que tiene sentido y lo que es mera justificación y tratar de obtener un compromiso firme y detallado respecto a la forma futura de actuar.

■ **Evitar el “sermoneo” continuo:** entre otras cosas por que se habitúan a ello perdiendo toda eficacia y terminan desarrollando la muy sutil competencia de “ponerse taponos en los oídos” a la vez que nos dicen que sí que sí con los gestos de la cabeza. En vez de sermones generalistas cargados de juicios de valor, es más eficaz centrar la conversación focalizando específicamente en lo ocurrido y describiéndolo a la vez que requerimos los cambios de conducta; por ejemplo: no tiene nada que ver decirles: ¡eres un desastre, esto es una pocilga! Que decirles: “observa cómo tienes tu cuarto, recoge toda la ropa sucia y llévala al cesto, cuelga la otra y pon la mesa en orden guardando los

¿Cómo crecen nuestros hijos?

libros en su sitio, hasta que no lo tengas hecho no sales así que tú mismo decides”.

En el primer caso es un mero juicio de valor que no tendrá ninguna incidencia salvo atrincherarle más en su postura (aparte de que lo más probable es que terminemos nosotros recogiendo el cuarto), en el segundo caso en la descripción focalizada está la posibilidad de la modificación concreta de la situación.

■ **Ver y describir también sus esfuerzos y éxitos:** La moneda siempre tiene dos caras y una perspectiva justa y real considera las dos. Nuestros hijos tienen siempre muchos más aspectos positivos que negativos y desde luego hacen muchas cosas bien, las cosas bien hechas nunca deben de ser devoradas ni solapadas por los fallos que se cometan. No queremos decir con esto evidentemente que cuando algo se haga mal miremos para otro lado, queremos decir que no sólo debemos tener ojos para los errores y que ante sus esfuerzos y éxitos también debemos estar ahí reconociéndoselo con más fuerza si cabe. También nos podemos preguntar ¿nosotros somos tan perfectos que lo hacemos todo bien?

■ **No ridiculizarlos jamás:** es una declaración muy dolorosa y rotunda de desamor, si encima es delante de los demás provocaremos un daño infinito en sus sentimientos. Tenemos que tener en cuenta que nuestros hijos de pequeños nos admiran y que en la adolescencia aunque nos cuestionen les seguimos siendo imprescindibles como imagen y como referencia, nuestra valoración sobre ellos incide directamente en la imagen que tienen de sí mismos y en su autoestima y no podrán quererse y valorarse a sí mismos si nosotros no les hacemos ver y sentir con ternura y claridad que los amamos y valoramos.

Imaginemos que nuestro hijo viene con sus calificaciones escolares y trae varios suspensos y reaccionamos de una forma parecida a esta:

■ “Torpe, si es que eres tonto, si es que no estudias, eres un vago, siempre serás un desastre, vendrá la próxima evaluación y harás lo mismo, suspenderás todo, ya lo verás, te lo dice tu padre, vago, irresponsable, torpe” ...si lo sabré yo que te conozco...

¿Qué ocurrirá en la próxima evaluación?

Pues casi podemos afirmar con toda seguridad que suspenderá, le hemos marcado tanto y tan meridianamente claro el camino que de alguna manera le hemos prohibido el éxito y curiosamente son obedientes para esto.

Si nos dedicamos a buscar continuamente errores seguro que los encontraremos, pero no sólo eso, con toda seguridad los provocaremos. Es lo que se llama el “efecto Pigmalión”: (Pigmalión en la mitología griega era un escultor que al igual que Gepeto puso tanto amor en una escultura que esta cobró vida), el efecto Pigmalión nos dice que si tratamos a una persona como queremos que sea hay muchas más posibilidades de que se comporte de la forma que deseamos. Si tratamos a nuestro hijo como torpe y estamos convencidos de que suspenderá tiene muchas más posibilidades de comportarse torpemente y de suspender.

Recuerde el lector la película “My fair lady” un bonito ejemplo del efecto Pigmalión, el protagonista trata a una florista como a una señora y ésta termina comportándose como una señora.

Tratemos a nuestros hijos esperando lo mejor de ellos, con ternura, con respeto, sin lesionar su autoestima; en definitiva con valores y recogeremos de ellos conductas “preñadas de valores”.

Gepeto puso tanto amor haciendo a Pinocho, que el muñeco generosamente le premió cobrando vida.

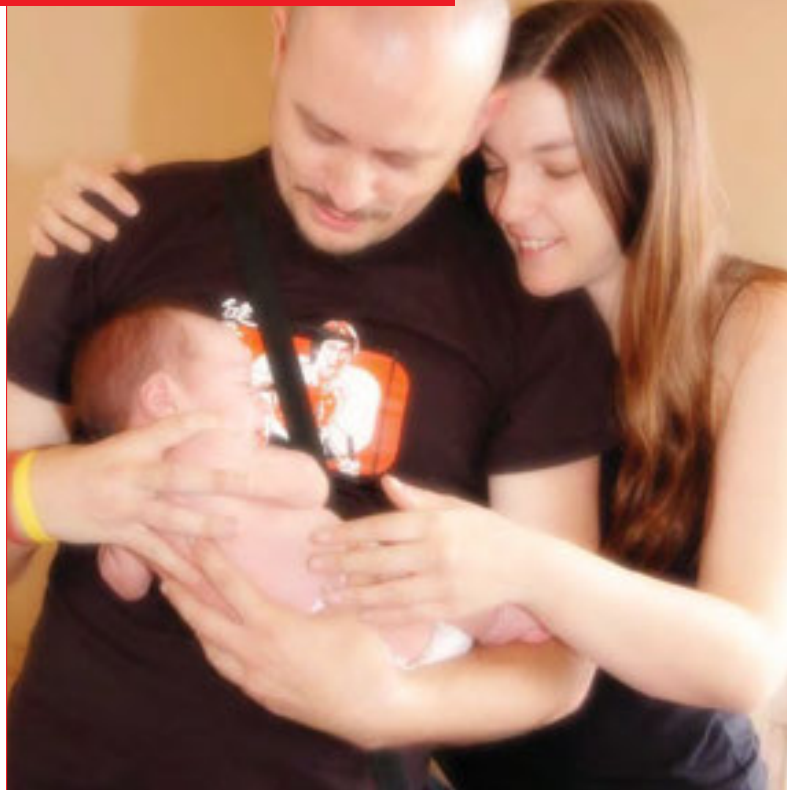


El recién nacido, la madre y el padre.

Autor: Susana Szurek Soler.

Doctora en Psicología. Profesora de Habilidades Básicas del Terapeuta, y de Teoría Psicoanalítica. Responsable de Prácticas Externas en Psicología Clínica en el C.E.S. “Cardenal Cisneros” (Adscrito a la Universidad Complutense de Madrid). Psicoterapeuta en el Centro Psicomed.

**“Hay que aprender a
compartir en la pareja”**



¿Cómo crecen nuestros hijos?

El nacimiento de un hijo o de una hija es una de las experiencias más gratificantes e intensas de toda nuestra vida. Los primeros días están llenos de emoción y felicidad, pero también esta es una etapa vital caracterizada por la inseguridad y la preocupación constante.

Durante el embarazo, antes de que se produzca el nacimiento, casi todo parece fácil: hoy en día la mayoría de los padres asisten a clases de preparación al parto, han hablado con otros padres que les han dado consejos (a veces afortunados, y a veces, también, desafortunados), han leído libros y revistas especializadas y, algunos, han visto videos y/o películas sobre el tema. Una vez que llegan a casa con el recién nacido tendrán que poner en práctica todo lo aprendido, pero no siempre es tan fácil.

El bebé comienza a llorar, y parece que todas las explicaciones que han dado los médicos, pediatras, amigos y familiares no funcionan, y se comienza a sentir **verdadera angustia**. El bebé hace lo que tiene que hacer: llorar como forma de dar a entender que tiene una necesidad, pero para los padres, y especialmente para la madre, las dudas acerca de si lo que se está haciendo está bien o mal no terminan nunca. Esta primera crisis de llanto es algo así como la "prueba de fuego". Además, algunas tareas cotidianas y aparentemente sencillas, como el cambio de pañal o el baño diario, pueden hacer que las madres y en especial los padres se sientan al principio torpes e inseguros. Esta es la prueba de que la teoría a veces es muy distinta a la realidad. Afortunadamente, todo lo que al principio parece tan difícil termina convirtiéndose en algo rutinario.

Parece que todo ha cambiado en pocos días: el ritmo de sueño, la alimentación, la escasez de tiempo libre y el cansancio físico hacen que toda la familia experimente un gran desconcierto.

Como madre es muy importante que **NO QUIERAS HACERLO TODO TÚ**. Hay muchas mujeres que sin darse cuenta y, casi de forma automática, pretenden que desde el primer día todo esté como antes, y, además, cuidar al bebé. La casa ordenada y limpia, la plancha al día, la nevera llena, los horarios organizados y,



además, estar contenta. Esto supone un esfuerzo sobrehumano y resulta de todo punto imposible, dado que atender a un recién nacido y recuperarse de un parto es uno de los trabajos más cansados que hay. **HAY QUE APRENDER A COMPARTIR EN LA PAREJA**, delegar en algún familiar o en alguien que te ayude en casa. Si eso no es posible, hay que tener presente que no pasa nada por no hacer todas las cosas como siempre. El cansancio, la falta de sueño, la nueva responsabilidad y la ansiedad por querer hacerlo todo bien, son ingredientes de un cóctel que no combinan bien.

**Recuerde:
La inseguridad y el temor
son normales.**

Los cambios experimentados por la familia en estos primeros días por la llegada del bebé no afectan sólo a su modo de vida. En realidad ya nada es como antes. Muchos padres se ven sorprendidos por sentimientos nuevos: por una parte una felicidad inmensa, pero, por otra, un estado constante de inquietud, casi siempre sin fundamento.

■ La depresión postparto.

"El día que nació mi hija fue el más feliz de toda mi vida. Desde entonces todo parece perfecto: tengo un marido fantástico que me quiere mucho, una hija preciosa... Sin embargo, de repente, me siento terriblemente triste, he perdido todas mis energías y me invaden constantemente unas incontrolables ganas de llorar sin ningún motivo". Este es, sin duda, un sentimiento que invade a muchísimas madres que acaban de dar a luz. Durante el embarazo y en las semanas que siguen al nacimiento del bebé, se pueden dar en la madre una



El recién nacido, la madre y el padre.

gran variedad de emociones que van desde la euforia y la alegría total, hasta la ansiedad, tristeza y preocupación, e, incluso, una combinación de ambos estados.

Aunque todos la conocemos como **Depresión Postparto**, es importante distinguirla de la **Tristeza Puerperal** (se llama "puerperio" al período de tiempo que transcurre desde el parto hasta que la mujer vuelve al estado ordinario anterior a la gestación), la utilización del término "depresión" de forma generalizada puede incidir negativamente en la madre ya que de esta manera se le asigna una etiqueta negativa, y se le brinda una excusa para no adaptarse a su nueva situación.

Esta tristeza es una reacción bastante frecuente que experimentan alrededor del 50% de las mujeres, aunque hay madres que no la padecen, lo cual puede ser considerado también dentro de los límites de la normalidad. Se inicia en los primeros días tras el parto, y puede extenderse entre 10 y 15 días aproximadamente.

La tristeza experimentada por las mujeres en los primeros días después del parto no debe ser considerada como un trastorno psicopatológico, como pueda serlo una depresión propiamente dicha. Se trata de un sentimiento de desánimo común debido a los cambios hormonales, a los momentos de mucha confusión, al reacomodamiento, al cansancio, a la falta de sueño, y a atender a las nuevas demandas que requiere el bebé.

Los límites entre la "tristeza puerperal" y la "depresión propiamente dicha" vienen marcados por la duración (si trascurren más de 15 ó 20 días hablamos de depresión), por la intensidad (mayor en el caso de la depresión), y por el agravamiento progresivo de los síntomas. Por ejemplo, lo que comenzó siendo un simple abatimiento termina conduciendo a una situación de llanto continuo; lo que al principio parecía un cierto alejamiento del bebé termina convirtiéndose en un rechazo del mismo y en la consiguiente falta de atención hacia él. Si, además, la madre presenta un repliegue hacia sí misma, desgana total de estar con su hijo, trastornos de la alimentación, insomnio, irritabilidad e insatisfacción

constantes, baja autoestima, miedo de dañar al bebé o a sí misma, se debe buscar inmediatamente la ayuda de un profesional.



Factores que ayudan a prevenir la aparición de la depresión postparto

- Dar información completa y detallada de la concepción, el embarazo, el puerperio, la lactancia y la vida sexual.
- Asistir a cursos de preparación al parto, tanto la futura madre como su pareja.
- Controles periódicos por parte de los profesionales.
- Adecuada continencia emocional durante el embarazo, el parto y el puerperio.
- Permanencia del hijo junto a su madre después del parto.
- Compartir las responsabilidades familiares siempre y asumir el mínimo posible de tareas domésticas los primeros días.
- Conocimiento del recién nacido y sus conductas.
- Dormir y descansar en todos los momentos en los que el bebé lo permita, dejando de lado otras responsabilidades y tareas.

¿Cómo crecen nuestros hijos?

👶 Nuestro bebé.

¿Qué función cumple el llanto de un bebé?

Pese a que se le ha prestado menos atención que a la sonrisa, el llanto está presente desde el momento del nacimiento. La función del llanto es provocar la aproximación de las personas, y es el único recurso que tiene el recién nacido para poder manifestar sus necesidades y emociones.

A las pocas semanas de vida el lenguaje del llanto se hace más rico y complejo. El bebé tiene nuevas necesidades, experimenta nuevas sensaciones, comienza a tener un comportamiento social, muestra su disgusto y sus preferencias... Pero el llanto sigue siendo su principal herramienta comunicativa.

El llanto constituye su propio lenguaje y es su clave de aprendizaje. Cada bebé tiene su propio lenguaje, y es por ello que su forma de llorar sea diferente a la de los demás bebés, aunque aparentemente todos los llantos se parezcan. El llanto es una señal de control, de sus necesidades afectivas y físicas, de su alimentación, de cuando se siente incómodo porque tiene frío o calor, porque tiene fiebre o está mojado.

Tipos de llanto

■ **Llanto Básico:** Está relacionado con factores tales como el hambre. Se caracteriza por empezar arítmicamente y va creciendo en fuerza y ritmo.

■ **Llanto encolerizado:** Pese a tener la misma secuencia temporal que el anterior (llanto, descanso, inspiración y descanso), se diferencia de él por tener distinta duración (más larga).

■ **Llanto de dolor:** Comienza de forma repentina, es fuerte desde el principio, y consiste en un gemido largo seguido de un largo silencio, y de una serie de jadeos cortos después.

Los bebés pueden mostrar miedo de la gente extraña girando la cabeza y llorando,

reaccionan de diferente manera cuando están con su madre y su padre que cuando están con otras personas, y protestan cuando se les deja solos. El bebé no quiere sentirse solo, disfruta sobre todo con la compañía de los demás, del contacto con el otro, del afecto. Es así como el llanto aparece como un reclamo que viene a decir algo así como “ven, quiero estar contigo”. Lo que los padres deben hacer es abrazarlo, besarlo, hablar mucho con él para demostrarle seguridad y transmitirle tranquilidad.

Un bebé pasa de estar dentro de su madre a una cuna. Parece normal que el escalón intermedio para irse acostumbrando al mundo exterior sean los brazos. A un recién nacido ni se le educa ni se le mal acostumbra. **Si llora es porque le pasa algo.** O tiene hambre, o frío, o calor, o gases, o necesita el olor y el contacto en especial de su madre y también de su padre. Lo más importante para que un bebé esté a gusto y sea feliz es sentir el cariño, la protección y las caricias de lo que hasta hace muy poco era su propio cuerpo.

**No es cierto que:
Haya que dejar llorar a los
bebés sin abrazarles y
calmarles porque se les
acostumbra mal.**

La sonrisa del bebé

La sonrisa es percibida por los padres como el primer comportamiento social que manifiesta el bebé. Todos los padres están convencidos de que el bebé “les” sonríe cuando le ven sonreír. La “verdadera” sonrisa, que aparece a las seis semanas del nacimiento, es recibida por los padres como un verdadero regalo.



El recién nacido, la madre y el padre.

Desde el nacimiento, se puede observar una primera forma de sonrisa: es un movimiento de labios. Aparece con frecuencia durante el sueño y parece estar en relación con las sensaciones internas y la actividad del sistema nervioso central. Parece que, incluso cuando la persona es adulta, esta sonrisa se sigue manifestando después de una comida, escuchando música... Después de la segunda semana, es la voz la que provoca la sonrisa. Al segundo mes, la sonrisa se acompaña del leve estiramiento de los labios.

A partir de la sexta semana, la cara entera puede despertar una sonrisa en el niño. Esta sonrisa se considera como una sonrisa "social". A partir de los seis meses, se percibe como un indicador positivo de la socialización.

Rápidamente, el niño percibe las reacciones que su sonrisa provoca en los otros. Si bien sonreír es algo innato, no se aprende, lo cierto es que las reacciones del entorno con respecto a la sonrisa contribuyen a desarrollarla.

La risa está considerada como una prolongación de la sonrisa. Se trata de una expresión emocional diferente a la sonrisa por su forma y los estímulos que la provocan. Durante los primeros meses, lo que provoca la risa es, por ejemplo, las cosquillas. Después llega un proceso de "reflexión" (risa después de una broma). Esta risa interviene también en el intercambio emotivo pero no tiene el mismo valor que la sonrisa.

Hay otras muchas expresiones del rostro que permiten al bebé expresar sus emociones. Su diversidad es el resultado de toda una coordinación entre el sistema nervioso y el muscular. La mímica suscita muchas interpretaciones por parte de los adultos (el bebé esté enfadado, está contento...) También provocan una imitación recíproca. Si el bebé hace un gesto, la mamá lo imita y viceversa. La mímica refuerza las expresiones del niño y le incita a multiplicarlas. Numerosos investigadores se han preguntado cómo un niño, que nunca se ha visto en un espejo y que no tiene conciencia de su propio cuerpo puede reproducir estos gestos. Esta forma de imitación precoz que parece innata constituye un misterio.

La imitación obedece a criterios precisos: los estímulos más significativos son emitidos por las personas del entorno, su significado está marcado por la relación entre el niño y la persona que está delante de él.

La mímica puede testimoniar los gustos del niño, sus reacciones ante el sabor de los alimentos. La madre sabrá rápidamente si al bebé le gusta lo que come o no.

Sonreír, reír y otras expresiones del rostro le sirven al niño para comunicarse con los que están cerca de él. Rápidamente los padres comprenderán la forma de comunicación de su bebé.

Los sentidos del bebé: aprendiendo a relacionarse con el medio

La simple observación del hijo recién nacido resulta sorprendente, estimulante y enriquecedora. Es un ser lleno de sorpresas con el que podemos comunicarnos ya desde el mismo momento del nacimiento.

La vista

Los recién nacidos pueden ver mucho, pero ven borroso. La visión mejora rápidamente en cuanto la corteza visual y los ojos maduran. Al segundo mes de vida, la visión está mejor organizada y es más nítida, pero todavía han de pasar varios meses hasta que pueda ver como los adultos.

La exploración juega un papel muy importante en el proceso de aprendizaje. La forma en que los bebés exploran los objetos en su campo de visión, cambia durante los primeros meses. Los recién nacidos buscan los bordes de los objetos, y se concentran en ellos. Al mes de vida, los bebés solamente ven los bordes y las esquinas de las cosas. Cuando se fijan en un borde, parecen incapaces de quitar los ojos del mismo. La situación cambia a los dos meses; en este momento el bebé explora con mayor amplitud, cruza la forma exterior y examina lo que hay dentro.

¿Cómo crecen nuestros hijos?

Uno de los patrones más importantes en el campo visual del bebé es el rostro humano. La exploración de las caras es igual que la de los objetos: los recién nacidos, hasta el primer mes de vida, tienden a fijarse sobre todo en los caracteres asociados al borde del rostro, tales como la barbilla o las orejas. En cambio, los bebés de dos meses empiezan ya a dirigir su mirada hacia el interior de la cara, centrándose así en rasgos tales como la nariz, la boca o los ojos. Además son capaces de seguir el movimiento de los objetos. A los cuatro meses distinguen ya los colores, y a los cinco pueden diferenciar un rostro de otro. A los siete meses pueden distinguir las expresiones de tristeza e ira, y no les gustan las caras enfadadas.

El oído

El aparato auditivo del niño está perfectamente organizado y desarrollado desde antes de nacer, cuando está en el útero, siendo capaz de escuchar sonidos tales como las voces de sus padres.



Al nacer empieza ya a distinguir toda clase de sonidos. Los ruidos fuertes lo asustan, y la voz suave lo calma.

Existen investigaciones que demuestran que los bebés responden de forma más positiva a la voz humana que a cualquier otro estímulo auditivo. Esta preferencia por la voz humana aumenta en los primeros cuatro meses de vida.

Es importante saber que:

El bebé disfruta de las canciones suaves, especialmente si se las canta mamá o alguna persona que esté en contacto frecuente con él. También le gusta escuchar música suave, rítmica y regular.

Mientras le cantamos y le meemos estamos favoreciendo el desarrollo del equilibrio. Para que este

sentido se desarrolle normalmente, la madre y el padre debe brindar seguridad y protección física a través de sus brazos. Sus palabras tiernas, el sonido de su voz, el calor y el olor de su cuerpo crean el entorno denominado “regazo emocional”.

El gusto

Las papilas gustativas, pequeños botones que se encuentran en la lengua, el paladar y la parte superior de la garganta, y en los que reside el sentido del gusto, comienzan a formarse durante los primeros meses del desarrollo fetal.

Cuando un adulto es estimulado por uno de los cuatro sabores básicos (ácido, dulce, amargo y salado), presenta una reacción característica a cada sabor llamada “gusto facial”. Esta reacción la presentan también los bebés, y no todos estos sabores ejercen sobre ellos la misma atracción. La mueca del recién nacido frente al sabor amargo es parecida a la del adulto. El bebé, al igual que la mayoría de los adultos, prefiere el sabor dulce. Los bebés, además, demuestran tener una marcada preferencia por la leche materna y la lactancia.

Los bebés tienen una capacidad sorprendente para aceptar mezclas de sabores muy distintos, lo cual no significa que tengan sentido del gusto. Desde el nacimiento existen diferencias individuales en la capacidad de detección y en la tolerancia a sabores diferentes al azúcar. Más adelante, estas diferencias se acentúan, y algunos bebés a partir de los seis meses identifican los sabores mucho mejor que otros. Generalmente, los bebés que no ponen pegas y comen de todo, suelen ser los que peor detectan los sabores.

El tacto

Durante los últimos meses del embarazo, el bebé permanece apretado en el útero, con los brazos y las piernas contraídos. Al nacer, los bebés de repente quedan expuestos a un mundo abierto y frío donde pueden mover los brazos y las piernas libremente. Esta “libertad” puede



El recién nacido, la madre y el padre.

hacer que los bebés se pongan nerviosos y que lo manifiesten con movimientos bruscos y agitados. Para que el bebé se sienta más seguro, se debe poner la mano sobre el abdomen, o estrecharlo contra otro cuerpo. Otra técnica para reconfortar al bebé es envolverlo en una manta.

El olfato

El centro olfatorio del cerebro se forma al principio del desarrollo fetal. Existen investigaciones que demuestran que los recién nacidos tienen un agudo sentido del olfato, y son muy sensibles a los olores. En los recién nacidos ciertas sustancias olorosas son capaces de provocar cambios en el ritmo cardíaco y en el respiratorio.

Durante los primeros meses de vida, las niñas son más sensibles que los niños a los olores, poseyendo, además, una mayor capacidad de discriminación olfativa.

Uno de los elementos por los que el bebé reconoce a su madre es por el olor. Diversos experimentos han demostrado que el olor de la leche materna posee un efecto sedante que favorece la tranquilidad del bebé.

A tener en cuenta:

Es evidente que el recién nacido percibe mucho más de lo que imaginamos, y es capaz de comunicar sus reacciones. Su forma de comunicarse no es convencional, por lo que se requiere una cierta habilidad para entender sus señales. Esta habilidad se adquiere simplemente observándole y estudiando la rica variedad de sus respuestas a la voz y a otros estímulos de los padres.

La memoria de los bebés

La memoria es la capacidad de almacenamiento y recuperación de la información en el cerebro. Junto con la atención y la percepción, es uno de los procesos psicológicos básicos sin los que no sería posible nuestra vida cognitiva y social. La

forma más simple de memoria es conocida como el reconocimiento, lo que no es otra cosa que percibir un objeto como algo que hemos percibido en algún momento anterior.

La capacidad de reconocimiento se encuentra presente desde el nacimiento, aunque parece que los bebés olvidan la información de forma casi inmediata. La memoria va mejorando con el paso del tiempo, y los bebés de cualquier edad reconocen y recuerdan más aquellos aspectos cotidianos que tienen un impacto positivo o negativo en su vida.

Reconocer no es lo mismo que recordar. El primero de los términos se refiere a la capacidad de identificar algo conocido, algo con lo que ya hemos tenido experiencia y con lo que hemos interactuado. Recordar es la capacidad de manejar cognitivamente algo, aunque no esté presente. Existen dos tipos de memoria: la memoria a corto plazo, memoria de trabajo que nos permite procesar nuestras tareas cotidianas y que se caracteriza por su escasa duración temporal (¿...qué cenamos ayer...?) y por su limitada capacidad (intente recordar una serie de 14 letras sin sentido en su orden correspondiente). Por su parte, la memoria a largo plazo se caracteriza por una mayor capacidad (de hecho no se conoce cuál es la capacidad memorística humana), y por la estabilidad temporal de la información almacenada. En ella se recoge información de todo tipo, desde información sobre orientación personal, espacial y temporal (sabemos cómo nos llamamos, en qué país vivimos, en qué época histórica, etc.), conocimientos acerca del funcionamiento del mundo, y, en general, información acerca de todas las experiencias por las que hemos ido atravesando. Las investigaciones actuales ponen de manifiesto que hasta que el bebé no cumple seis meses, no empieza a desarrollar esa memoria a largo



¿Cómo crecen nuestros hijos?

plazo, y, además, lo hace muy poco a poco.

Resumiendo, los bebés viven el momento. Por eso, la repetición rutinaria de una serie de actos es muy importante para contribuir a su desarrollo: el baño y las comidas a tales horas, el mismo programa de televisión, ir por la tarde al parque, favorecer que nos imiten... Estas rutinas van haciendo que les sea mucho más sencillo recordar lo que le pasó ayer y antes de ayer por su conexión con lo que está pasando hoy.

Los cinco sentidos en el feto

■ **TACTO:** Antes de que las últimas capas de la piel se desarrollen, ésta es muy fina, arrugada y roja; ocurre porque se transparenta el sistema circulatorio. Se cree que la sensibilidad comienza a desarrollarse en la región facial y luego continúa por el resto del cuerpo. Los cambios de temperatura (fría o caliente), de presión y dolor producen sensaciones asociadas al tacto.

Los bebés prematuros, que nacen antes de completar el periodo de gestación, responden tanto al frío como al calor, sin embargo el mecanismo regulador de temperatura es inadecuado y necesitan de una incubadora para mantener la temperatura constante.

No se ha podido comprobar que el feto pueda experimentar el dolor, pero sí se sabe que la sensibilidad aumenta en los primeros días después del alumbramiento. Se sabe que el feto puede responder de manera apropiada cuando se toca una zona específica del cuerpo.

■ **GUSTO:** Las papilas gustativas comienzan a aparecer en el feto durante el tercer mes del embarazo y en el nacimiento se las encuentra en las amígdalas, en el paladar duro y en partes del esófago, así como sobre la lengua. Sin embargo es discutible que el feto pueda usar sus papilas gustativas por la composición y el sabor del líquido amniótico, siendo dudoso el reconocimiento de las sensaciones gustativas.

Los bebés prematuros reaccionan con expresión placentera en el rostro ante sustancias dulces, mientras que los sabores salados, ácidos y amargos provocan muecas de desagrado y la reacción es negativa.

■ **OLFATO:** El sentido del olfato, de la misma manera que el del gusto, parece estar bien desarrollado en época temprana de la vida fetal. Se sabe que las zonas olfativas del cerebro son las que primero se desarrollan por completo, pero la cuestión es si el feto puede oler rodeado del líquido amniótico, siendo probable una respuesta negativa por dicho líquido. En cambio, los recién nacidos pueden oler.

■ **AUDICIÓN:** Hacia finales de la vida fetal, el mecanismo auditivo está bien desarrollado faltando únicamente el drenaje del líquido gelatinoso que llena el oído interno. Algo que se produce después del nacimiento.

Se piensa que el feto es sordo a sonidos de intensidad normal, sin embargo se producen cambios respiratorios y movimientos corporales ante un sonido muy alto. Por ejemplo, se ha comprobado que el feto se mueve al escuchar melodías suaves.

■ **VISIÓN:** En el momento del nacimiento, los mecanismos auditivos están más desarrollados que los mecanismos visuales, puesto que faltan por producirse modificaciones en el aparato visual como por ejemplo la diferenciación de la zona visual en el cerebro. Los bebés prematuros son capaces de distinguir claridad y oscuridad y el que esto ocurra en el vientre de la madre es bastante improbable.

Desarrollo de la inteligencia del bebé

El desarrollo infantil se divide en una serie de etapas. En éstas los niños y niñas tantean una serie de experimentos sobre lo que les rodea, y como resultado de éstos elaboran su mundo y desarrollan su inteligencia. A continuación se presentan seis etapas que presentan el desarrollo de la inteligencia del bebé.



El recién nacido, la madre y el padre.

Etapa 1: del nacimiento al primer mes

El niño utiliza los reflejos innatos para empezar a relacionarse con el entorno. El más corriente es el de succión. El niño sabe succionar, pero pronto surgen los problemas cuando debe coordinar los movimientos de succión con la respiración y tragar. Para adaptarse a estos cambios el bebé moverá la cabeza hasta encontrar el pecho, o respirará más despacio. De este modo irá practicando y asimilando los nuevos comportamientos y resolviendo sus primeros obstáculos.

Etapa 2: del primer al segundo mes

El niño realiza movimientos al azar, sin ningún propósito, y recibe respuestas placenteras, como hacer sonar un móvil que cuelga sobre la cuna, por ello lo que hará será intentar repetir la hazaña. Al cabo de muchas repeticiones, esta actividad se convertirá en un hábito y estas conductas ya adquiridas se irán coordinando con otras, pero todas ellas de forma inconsciente.

Etapa 3: entre los 4 y 8 meses

Se relaciona más con los objetos, prefiriendo los que suenan o mueven. Primero se sorprende cuando su juguete actúa, y más tarde descubre que él mismo puede desencadenar las acciones del juguete. Durante esta etapa sólo presta atención a los objetos que están frente a él, parece que los que no están a la vista no existen. Para el bebé el mundo es una serie de escenas desconectadas.

Para superar esta desconexión practica un juego que consiste en arrojar los juguetes fuera de la cuna o del parque,

mientras que los padres los recogen. Este ciclo de tirar y recoger hace que el niño descubra, con sorpresa, que el objeto vuelve a existir aunque esté fuera de su vista, es decir, se crea la noción de permanencia en su mente y por lo tanto empieza a ser capaz de formar recuerdos de los objetos desaparecidos.

Etapa 4: entre los 8 y 12 meses

En esta etapa el niño tiende a aplicar lo aprendido a otras situaciones, en definitiva, realizan progresos en su entendimiento del mundo. Aunque, siguen teniendo dificultades en su trato con los objetos.

Etapa 5: entre los 12 y 18 meses

El niño persigue novedades por su propia cuenta, intentando hacer las mismas cosas de diferentes formas. Con estos ensayos encontrará cosas que le resulten interesantes, e intentará jugar. Jugando, varían y aumentan sus movimientos, y por lo tanto, incrementa su conocimiento acerca de los objetos, del espacio y del tiempo.

Etapa 6: desde los 18 hasta los 24 meses

El niño empieza a imaginar los objetos aunque no estén presentes. Estas representaciones mentales ayudan a resolver situaciones y/o saber cómo actuar cuando, por ejemplo, no encuentra un juguete. A medida que vaya poniendo en práctica su imaginación, aumentará su capacidad de resolver problemas e inventar soluciones. Esta etapa es el punto de partida para otros comportamientos más complejos, como la utilización del lenguaje.



¿Cómo crecen nuestros hijos?

La autoestima.

Por autoestima nos referimos a la evaluación que hacemos de nosotros mismos. Es una variable psicológica compleja, compuesta, fundamentalmente, por unas ideas acerca de nosotros mismos, y, por un elemento valorativo asociado a esas ideas. La autoestima es un importante elemento en nuestra vida, dado que si es positiva va a hacer que tengamos más confianza en nosotros mismos, seamos más capaces de experimentar placer, desarrollando más entusiasmo e interés por las cosas. Por su parte, la autoestima negativa suele asociarse a afectos negativos tales como el dolor, la angustia, la duda, la tristeza, los sentimientos de vacío, la culpa y la vergüenza.

Uno de los elementos que más contribuye a la formación de nuestra autoestima es la relación con los demás, especialmente con aquellas personas con las que tenemos una especial relación. En este sentido, las relaciones entre el recién nacido y sus padres, especialmente con su madre, son un elemento decisivo en la formación de esta importante variable psicológica. Los primeros intercambios de afecto entre el recién nacido y su madre, así como las formas tempranas de cuidados físicos, generan un contexto de actividad placentera mutua entre padres e hijos. El experimentar sensaciones corporales agradables (sentirse abrazado, acariciado, mirado, etc.) puede ser considerado como un precursor de la autoestima, así como el sentimiento de agrado y un alto interés asociado a estos mutuos intercambios amorosos. Esta razón es la que justifica que los elementos más primitivos de nuestra autoestima están íntimamente ligados a las primeras evaluaciones del atractivo de nuestro cuerpo y de nuestra cara.

La imagen del cuerpo que poco a poco se va formando en esta relación, se asociará con sentimientos de aceptación que le darán al niño la posibilidad de sentirse querido, además de aportarle un importante sentimiento de seguridad. Así mismo, se irá desarrollando un sentimiento de pertenencia, el cual es esencial para sentirse valorado, reconocido y querido.

El niño que no siente ese valor de sí mismo en los ojos de sus padres, tendrá miedo de ser abandonado y sentirá que su existencia está en peligro. En cada fase del desarrollo, los logros alcanzados le darán un sentido positivo de valía de sí mismo que contribuirán no sólo a que el niño se sienta bien, sino también a que maneje adecuadamente sus miedos, cuando éstos aparezcan.

A tener en cuenta:

El desarrollo y mantenimiento de una autoestima positiva es uno de los objetivos fundamentales a conseguir a lo largo del desarrollo del niño.

La autoestima está constantemente influida por las experiencias del mundo externo que, posteriormente, son llevadas al mundo interno.

En el transcurso del desarrollo, el niño va experimentando experiencias placenteras y satisfactorias, pero también otras dolorosas y cargadas de miedo y ansiedad. La autoestima final que el niño experimente hacia sí mismo va ser el resultado del balance e integración de todas las imágenes poseídas de sí mismo, es decir, de sentirse bueno en ciertos momentos y ocasiones, y malo en otras. Pero, por encima de todo esto, el sentirse valioso es lo que le va a hacer más o menos vulnerable a los errores, los fallos, las frustraciones y a la crítica externa.

La socialización.

Los procesos de socialización, como condición necesaria para el desarrollo psicológico, se producen a través de las interacciones del niño con los adultos en las cuales él es un sujeto capaz de expresar, comprender, comunicar y actuar, aunque al principio la participación inicial del bebé no sea muy activa. Es precisamente el hecho de que los padres actúen con él tratándole como persona, atribuyéndole sentido humano a sus gestos y acciones, lo que va a hacer que el niño pueda construir su aparato psíquico.



El recién nacido, la madre y el padre.

La socialización primaria es la primera por la que el individuo atraviesa en la niñez. Se da en los primeros años de vida y su ámbito se restringe fundamentalmente al núcleo familiar. **Se caracteriza fundamentalmente por una fuerte carga afectiva.** Las personas llegamos a ser lo que otras personas importantes para nosotros consideran que somos.

Desde los primeros meses de vida, el bebé irá ampliando su repertorio de conductas a medida que se relaciona con sus padres y/o cuidadores, ya que depende completamente de ellos para sobrevivir, estableciendo así una relación especial con ellos. De especial interés es el vínculo que se desarrolla con la madre a lo largo del primer año de vida, dado que de él dependerán en gran parte las relaciones que mantendrá en el futuro con los demás y con el mundo.

Esto es, precisamente, lo que propone la "Teoría del Apego". Los seres humanos presentamos una tendencia innata (de raíces biológicas) a buscar vínculos de apego, los cuales aportan una satisfacción personal y contribuyen a la supervivencia de la especie. Aunque la alimentación y otros cuidados cumplan una importante función dentro del vínculo, la relación de apego tiene una existencia, una dinámica y una función propia. Existe, de este modo, una tendencia primaria por parte de los individuos a establecer fuertes lazos emocionales con determinadas personas, considerando esto como un componente básico de la naturaleza humana.

En el bebé, las conductas innatas son la sonrisa, la mirada, el llanto, las llamadas de atención y la orientación, preferentemente hacia estímulos sociales. Estas conductas atraen a las personas del entorno y se dirigen hacia el bebé. Por su parte, el bebé presenta también conductas de evitación de situaciones peligrosas. Muchas de esas situaciones peligrosas lo son porque nuestra experiencia nos demuestra que lo son, pero hay algunas que son innatas, de entre las que destacan la falta de familiaridad, el cambio repentino de estimulación, la aproximación rápida, la altura y la soledad.

La teoría del apego:

Es una forma de conceptualizar la tendencia que presentamos los seres humanos a formar vínculos afectivos fuertes con los demás, y de extender las diferentes formas de expresar emociones de angustia, depresión, enfado, etc., cuando somos abandonados o vivimos una separación o pérdida.

Al principio de la vida, el bebé no tiene conciencia de su cuerpo. No se siente diferente de su madre. Para el bebé la madre y él forman una sola persona. Precisamente, uno de los primeros grandes logros del bebé es la capacidad de diferenciación con la madre, reconociendo así los límites de su cuerpo. Esto constituye la pieza más importante para la elaboración de su esquema corporal y su futura identidad.

Al principio, necesitará de su madre para que "traduzca" sus gestos y llantos, que son la única manera de comunicarse que posee. La madre suele ser la primera en comprender su lenguaje. Es por eso que se dice que en un primer momento, el mundo del bebé es él y su madre. Poco a poco el bebé necesitará menos de ella para sobrevivir.



Es fundamental que el bebé se reconozca como una persona separada de su madre, y que pueda proveer un entorno de apoyo, además que pueda formar y experimentar un esquema corporal adecuado. La formación del mismo se logra gracias a la elaboración de las sensaciones relacionadas con los estados de necesidad y de saciedad (hambre, dolor, sueño, etc.), y las relaciones con el medio ambiente. Para ello, los padres deben anticiparse y reconocer las necesidades del bebé. En la medida en que sus

¿Cómo crecen nuestros hijos?

necesidades son satisfechas y la cualidad (el grado en que son satisfechas), así como también la rapidez de las relaciones de sus padres y/o cuidadores, será capaz de relacionar sus impulsos con sus funciones corporales, ayudando a desarrollar su propio ser, y así alcanzar el sano desarrollo del bebé.

La diferencia más importante entre la socialización humana y la de otras especies,

radica en la importancia del contacto con el otro, de la compañía. Muchos animales, nada más nacer, pueden sobrevivir defensivamente ante un abandono de su madre. Tienen los mecanismos necesarios para salir adelante, de proporcionarse sus propios medios de alimentación, de defensa, etc. Esto contrasta totalmente con nuestro desarrollo y nuestra supervivencia, que radica en el otro y si el cual no podemos vivir.



La primera fase de la infancia.

Los dos primeros años.

Autor: Patricia Chana Martín.

Licenciada en Psicología Clínica. Máster en Dirección Estratégica de Recursos Humanos. Directora del Gabinete Psicológico del Centro de Educación Infantil San Nicolás. Psicoterapeuta en NITANACH, S.L.



“Un entorno cálido y seguro es esencial para su desarrollo madurativo”

¿Cómo crecen nuestros hijos?

■ Algunos conceptos del desarrollo.

¿Qué ocurre en el cuerpo del bebé desde el nacimiento a los dos años?

Al nacer, cada bebé es diferente en cuanto a su tamaño, peso, forma y madurez física. Desde el nacimiento a los dos años de edad el crecimiento es enorme. Al nacer el peso del bebé suele rondar los 3 kilogramos y medio y su altura los cincuenta centímetros. A los dos años mide unos ochenta y siete centímetros y ya pesa unos doce kilogramos y medio.

Podemos por tanto afirmar que la **velocidad de crecimiento durante los primeros meses de vida es espectacular y sobrepasa el equivalente a veinte centímetros por año. Después del primer año, esa velocidad de crecimiento disminuye a 14 centímetros por año hasta pasar a una velocidad de crecimiento de 5 centímetros por año antes de la pubertad.**

Así mismo, las proporciones del cuerpo varían considerablemente. De ahí que en un recién nacido, la cabeza represente aproximadamente la cuarta parte del tamaño total de su cuerpo. Cuando somos adultos, la cabeza representa tan sólo la octava parte de nuestro tamaño corporal. A partir del nacimiento, el crecimiento de la cabeza es bastante regular y menor que otras partes del cuerpo de modo que al nacer ya representa el 70% de su tamaño en la edad adulta.

Durante el primer año de vida la parte del cuerpo que más crece es el tronco, para continuar con un crecimiento notorio en la adolescencia.

¿Qué podemos decir del desarrollo motor?

La evolución del desarrollo motor es acorde con el desarrollo físico. El recién nacido empieza con el establecimiento del control de los movimientos de la cabeza, que posteriormente se extienden a los brazos, las manos y por último a las piernas y los pies.

Al principio, el recién nacido tan solo es capaz de mover la cabeza hacia los lados y es hacia los dos meses cuando comienza a levantar la cabeza, los hombros y el pecho. A los tres o cuatro meses ya son capaces de mantenerse sentados con la ayuda del adulto y ya van manteniendo erguida la cabeza, para a los siete u ocho meses ya sentarse sin ayuda.

Es hacia los 8 meses y medio cuando suelen empezar a desplazarse voluntariamente y un mes y medio después suelen empezar a gatear. A los nueve o diez meses ya suelen ser capaces de sostenerse agarrados a algo para al año lograr mantenerse de pie solo. Al año es cuando comienzan a caminar agarrados del adulto y en 2 meses más ya suelen ser capaces de caminar solos, empiezan a coger destreza. Al año y medio ya suben y bajan escaleras solos y a los 2 años ya son capaces de recoger objetos del suelo sin caerse.

Pautas del desarrollo motor:

Recién nacido: Es capaz de mover la cabeza hacia los lados.

2 meses: El bebé levanta la cabeza, los hombros y el pecho.

3-4 meses: El bebé es capaz de mantenerse sentado con la ayuda del adulto y va manteniendo la cabeza erguida.

7-8 meses: El bebé ya se sienta sin ayuda.

8-9 meses: El bebé comienza a desplazarse voluntariamente.

10 meses: Comienzo de la etapa de gateo.

12 meses: Comienzan a andar ayudados del adulto.

14 meses: Ya suelen ser capaces de caminar solos.

18 meses: Ya suben y bajan las escaleras solos.

24 meses: Son capaces de recoger objetos del suelo sin caerse.



La primera fase de la infancia.

¿Qué son los reflejos del bebé?

El bebé ya nace con **recursos innatos que facilitan su supervivencia** y éstos son lo que entendemos como reflejos del recién nacido. Son reacciones simples y automáticas que aseguran el buen funcionamiento de su organismo y protegen de amenazas externas en su contacto con el nuevo mundo que les rodea.

En general éstos reflejos **tienden a desaparecer progresivamente entre el 4º y el 5º mes** y algunos incluso antes (el reflejo de moro tiende a desaparecer a los 3 ó 4 meses por ejemplo), momento en el cual el bebé ya habrá adquirido aprendizajes condicionados (es decir, no innatos) para poder interactuar con el medio.



Los principales reflejos que podemos observar en el recién nacido son:

- **El reflejo de evitación.** Ej. Ante una luz de mucha intensidad el bebé parpadeará.
- **El reflejo de succión.** Ej. Si estimulamos uno u otro lado de los labios o las mejillas, el bebé girará la cabeza y en concreto la boca activándose este reflejo.
- **El reflejo de agarrar.** Ej. Cuando metemos nuestro dedo en su mano su tendencia será a agarrarnos.
- **El reflejo de la espina dorsal.** Ej. Si acariciamos un lateral de la espalda del bebé, éste tenderá a girarse hacia el lado estimulado.
- **El reflejo de marcha.** Ej. Si ponemos al bebé en posición vertical de forma que apoye las plantas de los pies sobre una superficie plana, el bebé tensará los

músculos de las piernas y tratará de mantenerlas extendidas.

■ **El reflejo de Moro.** Ej. Surge de forma espontánea y es más frecuente que se produzca cuando el niño está tranquilo, se produce una especie de sobresalto en el que el niño tensa los músculos y realiza como un abrazo.

■ **El lloro también puede ser considerado como un reflejo.** El bebé ya nace sabiendo llorar y de hecho tiende a hacerlo cada vez que siente alguna necesidad o las condiciones ambientales cambian de forma brusca.

¿Cómo evoluciona el procesamiento de la información?

La percepción es el proceso mental que nos permite obtener datos del exterior para ser conscientes del mundo en que vivimos. Esta percepción la logramos a través de los órganos de los sentidos y de la relación de éstos con otras funciones como la atención, la memoria y la imaginación, por lo que su desarrollo es de vital importancia para la adaptación del niño a su entorno y para su desarrollo en general.

El niño, progresivamente, va siendo capaz de integrar las informaciones que le llegan a través de las diferentes modalidades sensoriales sobre la realidad.

Entre los 2 y los 6 meses de edad, la percepción de los bebés alcanza niveles de funcionamiento similares a los de los adultos.

¿Qué es lo que ve el bebé?

Al nacer el bebé ya ve, aunque de forma diferente a como lo hace el adulto. No tiene la misma precisión, **su capacidad de enfoque es mucho menor** y no se acomoda a la distancia de los objetos como lo hace el adulto.

Si situamos ante un recién nacido un objeto y desplazamos el objeto lenta-

¿Cómo crecen nuestros hijos?

mente ante él, el bebé mirará al objeto pero este movimiento no será suave y continuado, como pasaría con un adulto, sino que se producirá a base de breves sacudidas. Será hacia los dos meses de edad cuando ese movimiento suave y continuado se instaure de forma consciente en el bebé.

Por otra parte, **los objetos que el recién nacido ve con mayor nitidez son los que se encuentran a unos 20 - 25 centímetros**. Esta situación mejora significativamente en el segundo mes de vida, asemejándose a partir de ese momento al adulto.

Al nacer no tienen establecida la capacidad para enfocar los dos ojos hacia el mismo punto, lo que puede ocasionar que vean cosas distintas con cada ojo. Esta capacidad mejora notablemente durante los 3 primeros meses de vida continuando su progresión hasta los seis meses. Así mismo, la capacidad del recién nacido para diferenciar imágenes próximas es también más reducida que en el adulto, alcanzando un valor similar al de los adultos antes de los seis meses de edad.

¿Qué pasa con los colores?

Los recién nacidos son sensibles al color, de ahí su preferencia a mirar estímulos coloreados frente a los grises, aunque no muestran capacidad de distinguir matices muy particulares. **A los 2 meses de edad, el bebé ya es capaz de discriminar colores de todo el espectro y a los 4 ó 5 meses ya son capaces de identificar un color incluso ante diferentes condiciones de iluminación.**

En cuanto a preferencias visuales, el niño desde el nacimiento distingue la luz de la oscuridad, **se interesa sobre todo por las zonas de transición de intensidades luminosas, los bordes y los contrastes**. Se puede observar una evolución. Mientras que al mes de edad el bebé explora sobre todo el contorno de una cara, a los 2 meses se detiene en los rasgos del interior de ésta. En la misma línea, prefieren las figuras con un estampado o dibujo que las lisas, el movimiento a lo estático y lo novedoso a lo ya conocido.

¿Qué hace que un bebé mantenga su mirada?

¿Está prestando atención?

¿Lo hace de forma voluntaria?

El hecho de que se mantenga la atención, ante un objeto por ejemplo, varía con la edad y con su consecuente desarrollo madurativo.

El hecho de que un juguete sea novedoso suele proporcionar la atención del bebé.

Cuando un bebé deja de prestar atención a un objeto ya conocido es porque guarda una información con la que compara el objeto presentado, y en la medida en que ambas representaciones coinciden se produce la falta de interés.

La complejidad del objeto es otro de los factores que influyen significativamente en la atención del bebé ante los estímulos. Cuando un objeto es tan complejo que resulta im procesable para el bebé éste le prestará menor atención que a un objeto sencillo que sea capaz de procesar. Sin embargo, conforme el niño crece a la par de sus capacidades, va sintiéndose cada vez más atraído por objetos (estímulos) más complejos.

¿En qué se fijan los bebés?

Los bebés tienden a fijar su mirada en los contornos externos de los objetos y no muestran especial preferencia innata por el rostro humano. En líneas generales, cuando un bebé menor de 2 meses mira una cara se concentra en su contorno. Sin embargo, a partir de este momento empieza a explorar los rasgos internos mostrando preferencia por los ojos. Hasta los 4 meses, los bebés suelen responder a rasgos aislados del rostro y muestran preferencia por el contorno.



La primera fase de la infancia.

¿Cuándo el bebé diferencia la cara de su madre y la del padre del resto?

La cara de la mamá se discrimina de las demás hacia los 3 meses. Sin embargo, es a partir de los 4 meses cuando se observa un cambio importante en la percepción de los rostros. Empiezan a interesarse por los rasgos internos prestando atención fundamentalmente a los ojos, a la nariz y a la boca.

A los 5 ó 6 meses de edad es cuando el esquema facial generalizado comienza a diversificarse y a individualizarse, tomándose en consideración las variaciones de los rasgos de una persona a otra. Además, empiezan a reconocer las expresiones faciales de las emociones y reaccionan de forma diferente ante ellas.

¿Qué oyen los bebés?

Ya el feto es capaz de percibir sonidos de elevada intensidad por lo que los recién nacidos también son sensibles a la intensidad de los sonidos, reaccionando de forma diferente ante sonidos de distintos. Además son capaces de localizar sonidos, aunque esta capacidad disminuye después del nacimiento para posteriormente incrementarse.

En general, los bebés sienten atracción por sonidos próximos a la frecuencia característica de la voz humana. En seguida, son capaces de diferenciar unas voces de otras para alrededor de los dos meses ya ser capaces de distinguir sílabas y secuencias concretas del lenguaje.

¿Pueden oler algo los bebés?

Los bebés son capaces de detectar olores siempre que éstos sean lo suficientemente fuertes. Poco a poco van requiriendo menor intensidad de olor para poder detectarlo.

¿Tienen sentido del gusto?

Desde antes del nacimiento, los bebés ya tienen preferencias en cuanto a sabores.

Reaccionan mejor ante sabores dulces que ante los salados y amargos. Por tanto, desde sus primeros días, prefieren líquidos dulces frente al agua o soluciones salinas.

¿Tienen tacto?

El sentido del tacto está prácticamente desarrollado antes del nacimiento, logrando una sensibilidad cutánea más fina a las pocas semanas de vida. De ahí, la importancia de la textura suave y amorosa de los juguetes para bebés, ellos lo aprecian perfectamente.

El papel de la inteligencia

Cuando hablamos de inteligencia nos referimos a una de las funciones superiores de la personalidad de la que depende la capacidad de organización y adaptación al mundo real. La **inteligencia infantil** es una inteligencia en vías de desarrollo. Se podría definir como la **capacidad o posibilidad de adquisición de conocimientos, así como su asimilación y aprovechamiento.**

La inteligencia infantil se concibe como una capacidad de adaptarse al medio ambiente. ¿Existe sólo una medida de la inteligencia? Hay diversas teorías al respecto, unas apoyan la hipótesis de una sola medida Cociente de Inteligencia (C.I.), otras sin embargo se basan en la existencia de inteligencias múltiples (lingüística, musical, matemática, etc.) afirmando, por ejemplo, la existencia de un pensamiento creativo (propio de los niños geniales) muy diferente del pensamiento convencional.

En cualquier caso, la inteligencia se va desarrollando a medida que el niño va creciendo, por lo que para su valoración es de vital importancia tener en cuenta su edad. De hecho, para su medida utilizamos el conocido Cociente Intelectual (C.I.), entendido como la relación entre la edad mental y la edad física, aunque en el caso de inteligencia infantil es más acertado hablar de grado de desarrollo madurativo.

No obstante, para lograr una medida más ajustada de la inteligencia hay que

¿Cómo crecen nuestros hijos?

considerar múltiples factores influyentes además de la edad, desde el nivel de escolarización del niño, pasando por su nivel socio-cultural hasta la situación concreta en la que se encuentra el niño en el momento de realización de la prueba.

Antiguamente, se consideraba que la inteligencia dependía fundamentalmente de la genética. Sin embargo, hoy en día apreciamos el papel que la estimulación de la inteligencia tiene en el desarrollo de esta.

La realización de estudios en diferentes entornos socio-culturales muestra a nivel general, diferencias significativas entre niños procedentes de diferentes ambientes. Aquellos procedentes de un entorno cultural bajo y/o sin recursos parecían tener un nivel de inteligencia más bajo que en ocasiones se acompañaba de un mayor fracaso escolar y un futuro menos prometedor que aquellos niños procedentes de entornos culturales medios y altos.

Estos resultados no se debían a factores estructurales, es decir, no se trataba de una menor inteligencia, sino de un menor desarrollo de esta.

El niño al nacer cuenta con aproximadamente cien mil millones de neuronas y su cerebro tiene la cuarta parte del tamaño y del peso que llegará a tener. En un periodo de dos años alcanzará entre el 75/80% de su tamaño definitivo. Este proceso de maduración consiste en la progresiva mielinización, en el incremento de las prolongaciones y en el armado de circuitos y comunicaciones entre neuronas. Estas neuronas comienzan a disminuir en número pero crecen en tamaño y complejidad a lo largo de los primeros años de la infancia, dando lugar a nuevas conexiones o sinapsis. El proceso de establecimiento de la red neuronal formada por millones de conexiones tiene lugar fundamentalmente entre los 2 y los 5 años de edad.

En resumen, se considera que la inteligencia depende de las características del niño y de las oportunidades de su ambiente. Bajo esta perspectiva, entendemos la importancia que tiene la adecuada observación y estimulación para

que cada niño logre rendir al máximo de sus posibilidades.

Para colaborar en su desarrollo debemos proporcionarles todos aquellos medios que estén a nuestro alcance, dejar que se beneficien de nuestra experiencia sin olvidar la importancia de sus propias iniciativas y darles todo nuestro apoyo y ejemplo. Se trata de que tanto en el entorno familiar como en el escolar se practique el llamado binomio afecto-autoridad de forma adecuada. Hemos de formar y dar afecto al mismo tiempo. Utilizar un lenguaje y una estrategia de enseñanza correcta y ajustada animando a la independencia, a la creatividad y al progreso.



¿Cómo evoluciona la inteligencia hasta los dos años?

En estas edades hablamos de inteligencia sensoriomotora. Los bebés ya son capaces de formarse categorías e identificar acontecimientos nuevos sobre la base de su semejanza sobre una categoría conceptual común. Es decir, tras su contacto con distintos objetos similares (por ejemplo diferentes muñecos) los bebés forman una representación de las características más importantes. De este modo, estas características comunes, les sirven para organizar y definir a los otros objetos que también son similares y poder establecer una categoría en la que insertan a todos aquellos objetos que reúnen esas mismas características.

No obstante, el proceso es paulatino y en cada etapa de desarrollo se producen cambios en la conducta del bebé que hacen perceptible su evolución senso-



La primera fase de la infancia.

riomotoras, es decir, la evolución de sus capacidades mentales.

Al nacer el bebé posee un repertorio de conductas innatas que irá perdiendo paulatinamente, son los reflejos. Éstos, constituirán la base para que el bebé interactúe con el medio que le rodea (ej. reflejo de succión y reflejo de prensión).

Entre el primer y el cuarto mes aparecen los hábitos, como nuevas adquisiciones que suponen una alteración de los reflejos. La repetición de nuevas adaptaciones establecen y consolidan nuevas formas de actuar en el repertorio con el que cuenta el bebé. En general, se trata de conductas centradas en el propio cuerpo del bebé como por ejemplo la coordinación mano boca que supone una acomodación del reflejo de succión debida a la experiencia, aplicado a un objeto nuevo lo que hace que modifique su esquema previo. En este periodo empieza a producirse una coordinación de las diferentes modalidades sensoriales pudiendo seguir un objeto con la mirada hasta que éste desaparece.

Entre los 4 y los 8 meses el bebé ya no se centra tanto en el propio cuerpo, y van a tomar un papel más activo los objetos externos y en general el medio que le rodea. Todavía no existe intencionalidad como tal en la relación del bebé con el exterior pero estamos en una etapa de transición. El bebé ya es capaz de anticipar posiciones futuras de un objeto en movimiento, realiza movimientos de la mano para intentar agarrar objetos que pierde y es capaz de buscar un objeto cuando lo puede ver parcialmente.

Desde los 8 meses al año ya se establece la intencionalidad. El niño está cada vez menos centrado en su propio cuerpo y es capaz de coordinar sus acciones para lograr un determinado fin. Además aparece la conducta anticipatoria. Ante la aparición de determinados indicios de una situación el niño empieza a ser capaz de predecir, es decir, empieza a tener expectativas de qué es lo que va a suceder y empieza a interesarse por las características de los objetos.

Ya es capaz de imitar movimientos y acciones, incluso con partes del cuerpo que no le son visibles como los labios y la boca.

Entre el año y el año y medio de edad el niño aprende cada vez más a través de la experimentación activa. Por ejemplo, se limita a tirar un objeto al suelo para ver cómo cae, cómo suena, etc. Esto implica un gran avance en la orientación de los objetos y la posibilidad de resolución de problemas como alcanzar un objeto mediante el descubrimiento de nuevos medios. Ej. con un palo. Además, el niño ya toma en consideración los desplazamientos sucesivos de los objetos.

Desde el año y medio a los dos años, el niño es capaz de resolver problemas mediante representaciones internas. Es decir, no necesita probar a ver cómo cae un objeto sino que es capaz de imaginarlo. El niño ya posee no sólo el concepto de objeto sino también el de espacio, tiempo y causalidad lo que le permite tener representaciones coherentes y completas de la realidad.

Pautas del desarrollo madurativo:

Recién nacido: El bebé posee conductas innatas (los reflejos).

1-4 meses: Aparecen los hábitos en "sustitución" de los reflejos. Conductas centradas en el propio cuerpo.

4-8 meses: Los objetos externos y, en general, el medio que rodea al bebé toman un papel más activo.

8-12 meses: Establecimiento de la intencionalidad.

12-18 meses: Aprendizaje cada vez mayor a través de la experimentación activa.

18-24 meses: Capacidad de resolver problemas mediante la representaciones internas.

La importancia del juego ¿Es una pérdida de tiempo?

Es impresionante el carácter evolutivo que tiene el juego. El juego afecta en el desarrollo intelectual, afectivo, psicológico y social del niño. De ahí, que las

¿Cómo crecen nuestros hijos?

actividades que son juego van cambiando con a edad y la evolución del niño. En cierto modo, cada juego tiene su momento.

El juego es un verdadero impulsor de la evolución en el niño facilitando la adquisición de nuevas habilidades y destrezas.

Una vez se adquiere una habilidad tiende a cesar el juego correspondiente y las habilidades dominadas sirven de base para emprender otras más complejas y de más riesgo.

El niño, a través del juego explora el medio en que se mueve y en resumen, aprende, **se va conociendo a sí mismo, sus preferencias y sus gustos.** También el juego le sirve para autocontrolarse, para dirigirse hacia una actividad concreta. Experimenta y va adquiriendo destrezas. Para lo que en un primer momento requiere mantener el 100% de su atención y esfuerzo, progresivamente va necesitando menos hasta que automatiza conductas que posteriormente le sirven de partida para otras más complejas. De algún modo, durante el juego el niño se enfrenta a problemas que él mismo plantea y ha de resolver, para ello utiliza la imaginación, fomenta la creatividad y aprende a razonar para lograr sus fines.

El niño es perfectamente capaz de diferenciar la realidad del juego aunque para él sea un asunto muy serio cuando está completamente enfrascado en su actividad, llegando a incluir y controlar sus emociones y miedos a través de éste, en un entorno manejable y cuando sabe que nada malo puede pasarle. **Al distinguir la realidad del juego, éste puede ser utilizado para exponer y vivenciar sus miedos en un ambiente en el que se siente protegido.**

Es conveniente aclarar que **no es el juguete el que define el juego** (aunque por supuesto se debe atender a las edades especificadas como más adecuadas por los fabricantes por motivos de seguridad) sino el modo en que el niño utiliza ese juego. Es decir, mientras que a los pocos meses de edad un muñeco será utilizado fundamentalmente para tratar de llevarse a la boca, a los dos años ese mismo muñeco podría ser parte integrante de una verdadera historia fruto de la imaginación del niño.

Además, hay que considerar el **papel social del juego.** Al jugar con otros niños u otros adultos, el niño aprende a compartir y disfruta de los demás, llegando a considerar y evaluar los sentimientos de otras personas.

¿A qué edad comienzan a jugar los niños?

Desde los primeros momentos de vida el bebé ya está jugando a su manera. Los bebés son como esponjas que todo lo absorben y esto ocurre desde el inicio. Sus sentidos se mantienen alerta y muestran mucho interés por todo lo que les rodea, ya que casi todo requiere su atención.

El adulto será el que tenga que ir introduciendo al bebé en el juego, experimentando delante de él y dándole seguridad. Poco a poco, el propio bebé irá adquiriendo confianza y seguridad y será él mismo el que lleve la iniciativa.

El bebé disfruta con juguetes que estimulen sus sentidos, la vista y el oído de gran importancia en su desarrollo durante los primeros momentos por lo que mostrarán más interés por aquellos juguetes (estímulos) que tengan colores vistosos y que tengan sonido. Habrá que tener cuidado, pues se lo intentarán llevar a la boca, por lo que no deben entrañar ningún peligro cuando se dé el caso.



La primera fase de la infancia.

Apego ¿Qué es?

El apego puede ser entendido como el vínculo afectivo que es resultado de la necesidad a buscar la seguridad, el contacto, etc. Esta necesidad está presente durante toda la vida pero las manifestaciones y la forma de vivir esas relaciones de apego varían según la edad y el desarrollo madurativo de cada persona.

No obstante, hay que tener en cuenta que el apego es el resultado de un proceso por lo que no podemos hablar de apego como tal durante los primeros meses del bebé. **Para que tenga lugar la relación de apego, por un lado tienen que darse situaciones privilegiadas (como por ejemplo la succión) entre la mamá y el bebé y, por otro, el bebé ha de ser capaz de procesar esa relación.** Es decir, el bebé ha de ser capaz de reconocerse a sí mismo, de diferenciar entre propios y extraños, etc. En resumen, la capacidad y el deseo de formar relaciones emocionales están asociadas a la organización y el funcionamiento de partes específicas del cerebro, así como al equilibrio de los neurotransmisores (sustancias químicas que permiten la transmisión del impulso nervioso y sus conexiones).

Entre el primer y el tercer mes el bebé suele mostrar preferencia por miembros de su misma especie. Llega a conocer algunos aspectos perceptivos de quienes le cuidan y señales de escenas concretas. Se llega a producir la sonrisa social reflejando ese interés por las personas.

Entre los 3 y los 5 ó 6 meses, el bebé ya es capaz de diferenciar entre figuras de apego y desconocidos y expresan ese reconocimiento comportándose de diferente forma ante unos u otros.

Entre los 6 meses y el año suele aparecer el miedo a los extraños, también conocido como miedo del octavo mes por ser más frecuente que se dé en este momento. El niño interactúa de forma privilegiada con las figuras de apego y rechaza a los desconocidos.

La reacción de miedo a los extraños depende de numerosos factores, siendo mayor la reacción si ese encuentro es percibido como amenazante, menor

cuando el niño pertenece a una familia numerosa por estar más acostumbrado a tratar con gente, etc. Pero hay que entender que **el apego es común en todos los niños** (en mayor o menor medida) **y que forma parte de su desarrollo socio-afectivo normal.** De hecho, se ha llegado a considerar un simple mecanismo de supervivencia que implica el mantenerse próximo y en contacto con las figuras de apego.

Cuando el niño llega al año de vida ya ha establecido un vínculo afectivo, y es a partir de aquí, cuando irá logrando progresivamente mayor grado de independencia gracias a la evolución de sus capacidades y de su desarrollo a nivel general.

A su vez, se suelen producir conductas que manifiestan un fuerte deseo de participar en la intimidad de los padres y de las atenciones que se prestan. Por su lado, los padres comienzan a ver a su hijo como un sujeto que puede aprender y debe cumplir cada vez más normas sociales aumentando los conflictos cuando el hijo ya sabe andar e irrumpe en el orden establecido por los adultos. Y éste, cada vez se siente más atraído por sus iguales siendo éstos más importantes para su propio desarrollo.

En líneas generales, **se considera que cuando un niño establece una buena relación de apego con sus padres, éste creará relaciones saludables con otros en el futuro y que cuando la relación de apego es débil y pobre durante los primeros años, se facilitarán la aparición de problemas emocionales y conductuales posteriores.** A raíz de estas conclusiones, se puede afirmar que el tipo de relaciones que el niño mantiene durante los primeros años de vida influirán de forma significativa en el tipo de relaciones que el adulto será capaz de asumir en el futuro a lo largo de su vida.

¿Qué ocurre con las relaciones de apego ante la llegada de un hermanito?

En el núcleo familiar, el paso de tres (mamá, papá y yo) a cuatro (mamá, papá, hermanito y yo) es un camino a veces complicado para el niño. Las

¿Cómo crecen nuestros hijos?

conductas hacia el nuevo hermanito suelen ser ambivalentes, mezcla de celos y de vinculación afectiva con éste. En general los celos se agudizan cuando el hermanito recibe mayor atención. Esto suele ocurrir justo después del nacimiento y en los momentos de mayor avance en el desarrollo del hermano (andar, hablar) ya que éste vuelve a captar la atención familiar e irrumpe en sus actividades. Progresivamente se va creando un subsistema familiar entre los hermanos creándose en la mayor parte de los casos una relación enriquecedora y de apego entre ellos abandonando la relación de competición y transformándola en cooperación.



🔧 Cuestiones del día a día.

¿Dónde está mejor el niño hasta los dos años?

¿Cómo elegir?

Pros y contras

La escolarización obligatoria empieza a los tres años en nuestro país por lo que hasta ese momento son los padres en función de sus creencias y circunstancias libres de decidir qué quieren para sus hijos durante los tres primeros años.

Esa libertad está sesgada por cuestiones personales y laborales pero aún así, en todos los casos, hay que tomar una decisión. Decir que el niño está mejor en un sitio o en otro lo considero un atrevimiento ya que no creo que se deba generalizar en estos casos, sino que creo que es algo a valorar en función de las circunstancias familiares y creencias concretas de cada uno.

Cuando uno de los progenitores no trabaja, como ocurría en la mayoría de las familias hace años, la decisión suele ser entre dejarle en casa con el padre o la madre (lo más frecuente) o llevarle al centro de educación infantil (guardería).

Ahora bien, cuando ambos padres trabajan (cada vez más habitual hoy en día) una vez finaliza la baja maternal hay que tener pensada la decisión. ¿En casa con una cuidadora o al cole? Otra vez el dilema que sólo pueden resolver los propios padres.

La decisión de dejar al bebé en casa con alguien que no es uno de los padres

En función de nuestras posibilidades podemos considerar el dejar al bebé con algún familiar. Quizás en un primer momento esta puede resultar una buena idea pero sólo si es tomada como una medida temporal. No podemos “atar” a nuestros familiares con el cuidado de nuestro hijo. Los abuelos con frecuencia se sienten orgullosos de poder ayudar y felices de poder disfrutar de sus nietos pero una cosa es una tarde de vez en cuando y otra una jornada laboral cinco días a la semana. También tenemos que tener en cuenta que por mucho que puedan saber los abuelos del cuidado del bebé ya no tienen las mismas facultades físicas que cuando ellos se enfrentaron al proceso asistencial y educativo de sus hijos.

La otra opción más común a considerar en este caso suele ser el dejar al niño con una cuidadora con experiencia. Esto es aconsejable cuando conocemos fehacientemente a alguien cualificado y capaz de cuidar a nuestro bebé. Es decir, si tenemos una persona colaborando en nuestra casa o cuidando niños en un lugar que conocemos de antemano desde hace años y tenemos plena confianza en esa persona.

Si nos vemos obligados a contratar a alguien que no conocemos deberemos tomarnos la tarea de contratar a la persona adecuada como un asunto muy serio y por tanto, tomarnos nuestro tiempo.



La primera fase de la infancia.

Para empezar debemos buscar una persona responsable y comprometida, que sea mayor de edad, que posea conocimientos y experiencia demostrable en educación infantil o al menos en cuidado de niños y con la suficiente agilidad mental para poder afrontar situaciones imprevistas como atagantamientos, fiebres, caídas, etc. Como padres debemos poder sentir complicidad con esa persona al igual que debemos observar esa complicidad con el niño.

Tendremos que delegar en manos de la cuidadora algunos aspectos educativos base y marcar unos criterios guía que deberá seguir para la educación del niño. Es una tarea que se va a llevar en común por lo que la relación con nosotros deberá ser de cooperación. Es frecuente que la cuidadora le dé al niño y le permita todo lo que quiere para evitar conflictos, por lo que es importante tener pautas educativas comunes para no crear conflictos en el desarrollo.

Dejar a los niños con algún familiar puede ser una buena idea como medida temporal.

Dejar al bebé con una cuidadora sólo será aconsejable cuando conocemos fehacientemente a alguien responsable y con experiencia capaz de cuidarle.

Y si decidimos llevarle al Centro Educativo...

¿Qué criterios debemos seguir para elegir el mejor?

Como ya ha sido mencionado con anterioridad, delegar la educación y el cuidado de nuestros hijos es un asunto muy serio y al que debemos dedicar tiempo. No todos los centros de educación infantil son iguales ni todos reúnen las condiciones idóneas para el desarrollo de nuestros hijos.

Hay muchas cuestiones en las que debemos fijarnos antes de depositar nuestra confianza en el centro elegido.

■ En un Centro de Escuela infantil hemos de buscar mucho más que el cuidado del niño, se trata de un centro educativo como su propio nombre indica. Hoy en día todavía se usa coloquialmente el término “guardería” y gracias a Dios no conleva su significado literal, pero hemos de asegurarnos que efectivamente no se trata de un lugar donde se “guardan”, vigilan, limpian y cuidan niños sino que se trata de un centro de educación, en el que además de realizar una labor asistencial se educa a los niños no sólo en habilidades (mediante la aplicación del proyecto curricular) sino también en valores.

■ Todos los profesores son profesionales de la educación. Hemos de asegurarnos que el futuro profesor/ educador de nuestro hijo está cualificado para realizar su trabajo por lo que es aconsejable preguntar por su titulación.

■ El número de niños por profesor ha de ser limitado y dependerá de la edad del niño. Mientras que en un aula de bebés menores del año no deberá haber más de 8 bebés por profesor, en un aula de 2 años podrá haber hasta 20 niños.

■ Es conveniente que las instalaciones sean de uso exclusivo.

■ El Centro deberá disponer de un patio exterior de juegos, de uso exclusivo para los alumnos del mismo. No siempre es obligatorio ya que depende del número de aulas con las que cuente el centro, pero en cualquier caso, será muy conveniente.

■ Para asegurarnos que el Centro cumple con los controles higiénicos- sanitarios requeridos, deberemos preguntar si está al día con los controles que periódicamente realizan las autoridades competentes (ej. Ayuntamientos) como el Plan de Higiene y Análisis de Peligros y Puntos de Control Crítico (APCCO).

En resumen, el Centro de Educación Infantil debe proporcionar confianza tanto a los padres como al niño, un ambiente acogedor óptimo para el desarrollo

¿Cómo crecen nuestros hijos?

del niño y estar integrado por profesionales especializados que puedan fomentar y dirigir su desarrollo madurativo.

Requisitos a valorar del Centro o Escuela Infantil:

Además de realizar una labor asistencial, el Centro Educativo debe formar en habilidades y valores, a través de su Proyecto Curricular.

Todos los profesores han de ser personal cualificado, es decir, profesionales de la educación.

El número de niños por profesor ha de ser limitado e irá en función de la edad del niño.

El centro deberá estar provisto de un patio exterior de juegos de uso exclusivo para sus alumnos.

El Centro tiene que haber superado los controles higiénico-sanitarios requeridos por las autoridades competentes.

Una vez que hemos elegido en Centro de Educación Infantil...

¿Qué puede ocurrir?

¿Cómo lo afrontamos?

La integración del niño al Centro de Educación Infantil ha de realizarse paso a paso. El proceso de socialización ya está en marcha y es muy importante para su desarrollo físico, psíquico y social.

Al principio todo es nuevo para ellos lo que significa que han de adaptarse a una nueva situación, un mundo nuevo y diferente al entorno familiar.

Para hacer más fácil esta adaptación existen algunas medidas básicas que pueden contribuir al bienestar del niño en estos primeros momentos, como que el niño lleve su juguete preferido al centro,

lo que puede marcar una conexión entre su casa y el centro, no prolongar las despedidas de los padres o tutores en exceso, ya que de hacerlo transmitiríamos inseguridad, o que sean los padres o tutores del niño quienes le lleven al centro o le vayan a buscar.



Éstas y otras medidas, resultan útiles en este proceso, siendo de vital importancia la actitud que los padres adopten ante esta nueva experiencia.

Cuando vuestro hijo acude por primera vez al Centro de Educación Infantil, frecuentemente **pasa de ser el centro de atención en casa a ser parte de un grupo de iguales y convivir con un adulto que no conoce**. Por esta razón, hemos de poner especial cuidado en el significado emocional que tiene para el niño este paso, debiendo cuidar y atender a sentimientos de desprotección, soledad o abandono de sus figuras de apego.

No debemos alarmarnos si el niño llora o se muestra triste, ya que es una reacción muy normal que por supuesto queda atrás una vez el proceso adaptativo ha finalizado. También podemos observar momentos de entusiasmo alternados con momentos de desilusión, ocasionados al darse cuenta el niño que para poder estar en un sitio (el cole) ha de dejar de estar en otro (su casa). Bajo estas circunstancias, no resulta adecuado ceder ante los primeros síntomas de rechazo a ir a la escuela, sino que **debemos mostrarnos fuertes en esos momentos y transmitir al niño la confianza que tenemos en el centro**.

Asimismo, hemos de ser conscientes que en la mayoría de los casos, cuando



La primera fase de la infancia.

existe rechazo a la escuela, el niño muestra el rechazo al cole al salir de casa y llegar al centro, pero una vez él está con sus compañeros y comienzan las actividades su actitud cambia radicalmente, participando y disfrutando abiertamente de cada uno de los juegos y aprendizajes que se llevan a cabo.

Sin embargo, no debemos olvidar que el periodo de adaptación **no es exclusivo de aquellos niños que van por primera vez al centro sino que también puede darse entre aquellos alumnos que ya han estado escolarizados**. Esta segunda adaptación es frecuente que aparezca después de un periodo en el que el niño ha estado en casa con su mamá durante un tiempo considerable como las vacaciones u otras circunstancias que le hayan mantenido alejado del entorno escolar. Las pautas a seguir en este caso son las mismas que en aquellos niños que acuden por primera vez al centro, con la salvedad que en este caso el periodo de adaptación se supera con mayor brevedad.

La Educación Infantil constituye los cimientos de la educación futura del niño, y de ahí la importancia de asistir al centro de forma continuada. Siendo la familia el primer contexto de socialización, es el Centro de Educación Infantil quién contribuye al enriquecimiento y progresión de este proceso de socialización. Se trata de establecer un proyecto educativo conjunto entre la familia y el Centro con el fin de proporcionar vías de desarrollo, facilitando tanto su progreso cognitivo e intelectual general como su desarrollo personal y social.

Una vez tengamos el bebé... ¿Podremos dormir?

Hasta los 3 meses de edad el sueño está organizado por sus instintos más primitivos (el hambre y la sed) y son

frecuentes los episodios de despertar y agitación durante las horas de sueño, no teniendo el bebé todavía organizados neurológicamente los episodios de vigilia y sueño. Por esta razón, es el propio bebé el que se organiza según sus necesidades y como padres debemos respetarlo y adaptarnos.

Estos episodios de despertar pueden agravarse por defectos alimentarios (no queda satisfecho con la última toma, por ejemplo) o pueden aparecer los llamados "cólicos abdominales del primer trimestre" propios de niños algo inquietos y que tienden a desaparecer normalmente con el uso del chupete. También debemos fijarnos en la forma de acostarle que deberá ser preferiblemente boca arriba o de costado. Posteriormente, ya tendrá tiempo de darse la vuelta, pero debemos intentar que no sea así.

El hecho de que haya algo de ruido o que duerma con hermanos no debería ser un impedimento sino unas circunstancias a las que el niño ha de acostumbrarse, sobre todo en caso de hermanos, que de ser de edad similar podrá afectar positivamente a su desarrollo.

El que la madre o el padre estén ansiosos y sean demasiado perfeccionistas puede llegar a facilitar trastornos de sueño por sobreexcitación. Igualmente perjudicial puede resultar que la madre o el padre sean excesivamente tranquilos y no proporcionen suficiente afecto al bebé, ya que esto también puede afectar negativamente tanto al sueño como al desarrollo neuropsicológico general del bebé.

A partir del sexto mes el bebé ya suele tener los ritmos de la comida y el sueño establecidos. Podrá llegar a dormir unas 11 horas seguidas por la noche y será conveniente que disfrute de dos siestas diurnas, una preferentemente después del desayuno y otra después de la comida.



¿Cómo crecen nuestros hijos?

A los 8 ó 9 meses es común que el niño pueda sentir algo de angustia ante la separación de su madre lo que también puede ocasionar problemas de insomnio pero es un periodo que normalmente remite de forma espontánea siempre que los padres nos comportemos de forma adecuada.

Cuando el bebé se despierta llorando, debemos cogerle en brazos y tranquilizarle y ver qué es lo que le pasa porque evidentemente nos necesita. También puede ser recomendable que el bebé duerma en la misma habitación de los padres, ya que esto puede proporcionarle seguridad, siempre y cuando el dormir juntos sea sólo durante los primeros meses o bien posteriormente de forma muy esporádica (el niño ha de acostumbrarse a dormir en su habitación).

Cuando el niño empieza a tener más autonomía (alrededor del año de edad) puede que le cueste un poco más dormirse por lo que necesitará un poco más de tiempo desde que se mete en la cama hasta que se duerme, ya que necesitará más tiempo para lograr un estado de relajación después de su excitación y actividad diaria.

En este momento será cuando el niño se vaya acostumbrando a una sola siesta, aunque algunos días será evidente el cansancio y esto repercutirá en su comportamiento.

Posteriormente, durante el segundo año, ya podremos observar los primeros indicios de rebeldía para irse a la cama, ya que el niño suele preferir quedarse jugando o compartir con los adultos las actividades familiares.

Ante la rebeldía de irse a dormir y para fomentar la relajación del niño puede resultar recomendable y enriquecedor para la relación padres-hijo el leerle un cuento adecuado a su edad y que no sea muy largo. También suelen empezar a aparecer miedos, nocturnos, frecuentemente a la oscuridad y/o a la soledad, que han de ser tratados como lo más natural por parte de los padres, mostrando afecto hacia el niño y dejando alguna luz encendida (del pasillo por ejemplo) si vemos que esto da tranquilidad a nuestro hijo.

Aproximadamente el 70% de los bebés a la edad de 3 meses ya duermen prácticamente toda la noche de una vez, en un 13% ésta evolución se produce a los 6 meses y un 10% lo logra al año.

Durante los dos primeros años de vida son frecuentes los problemas de sueño, llegando a afectar, en mayor o menor medida, a aproximadamente el 65% de los niños.

Pautas del sueño en el niño:

Hasta los 3 meses: El sueño está organizado por sus instintos más primitivos y son frecuentes los episodios de despertar y agitación.

6 meses: Los ritmos de comida y sueño ya están establecidos. Podrá dormir unas 11 horas por la noche y será conveniente que disfrute de al menos dos siestas diurnas.

8-9 meses: Será común que el bebé experimente "angustia" ante la separación de su madre, pero suele remitir de forma espontánea.

12 meses: Necesitará más tiempo para lograr el estado de relajación necesario para conciliar el sueño y se empezará a acostumbrar a una sola siesta.

24 meses: Aflorarán los primeros indicios de rebeldía para irse a la cama.

¿Qué hacer si vemos que nuestro bebé no nos deja dormir? o ¿Cómo evitar futuros problemas relacionados con el sueño del niño?

Por desgracia no existe una fórmula maestra que asegure el buen descanso del niño y por consiguiente el de los padres, sino que tan sólo existen pautas que facilitan los buenos hábitos de



La primera fase de la infancia.

sueño y por tanto, el adecuado descanso de toda la familia.

Ante todo hay que tener tranquilidad y no obsesionarse con que el niño duerma durante muchas horas seguidas ya que esta obsesión podría ser contraproducente por crearnos ansiedad que de una forma u otra transmitiremos al niño.

En general, **para crear un hábito hay que repetir una conducta muchas veces y de la misma forma.** Con esto nos estamos centrando en **establecer una rutina que le permita al niño predecir qué va a suceder en cada momento.**

Se trata de seguir siempre los mismos pasos antes de acostar al niño por la noche, sin alterarlos según el día de la semana ni en función de quién esté en casa, siempre la misma rutina a seguir. Por ejemplo, si normalmente le bañamos, le damos de cenar, le cambiamos el pañal y le acostamos, esa debe ser la pauta a seguir aunque sea sábado y esté la abuelita en casa. Por supuesto que puede haber excepciones (como en todo), pero las excepciones son lo que son, inusuales, ya que si fueran frecuentes dejarían de ser excepciones.

Según se vaya acercando la hora de dormir, se recomienda que las condiciones ambientales sean más tranquilas e induzcan más a la relajación (música suave, evitar luminosidad excesiva, etc.).

En cualquier caso, la genética del bebé tendrá un peso importante en su comportamiento ante el sueño independientemente de las pautas que nosotros establezcamos en el entorno del bebé. Por esta razón, no podremos evitar que un bebé inquieto

tenga más dificultad para conciliar el sueño y mantenerlo. No obstante, nunca se debe olvidar que **en la mayoría de los casos el que el bebé duerma bien y del tirón durante toda una noche es sólo una cuestión de tiempo.**



El adecuado uso del chupete

El chupete es un elemento comúnmente utilizado y aceptado en nuestra sociedad. Sin dudas tiene muchas ventajas pero sólo resultará realmente beneficioso si hacemos un uso razonado de él.

¿Cuál es el chupete más adecuado para el bebé? Existen chupetes anatómicos, no anatómicos, de látex, de silicona, termosensibles (útiles para medir la temperatura del bebé aunque no igual de fiables que un termómetro convencional, etc.) En general **no existe un chupete que podamos calificar como el mejor sino que esto dependerá del propio bebé** que mostrará su aceptación por el chupete más adecuado.

Tal y como se ha comentado al hablar del reflejo de succión, los bebés succionan de forma innata y de hecho comienzan a chuparse el dedo durante el embarazo. Gracias a esto, se van preparando para su posterior alimentación y logran a su vez relajación y alivio (facilitado por la fabricación de calmantes naturales del organismo como las endorfinas).

La mayor aportación del chupete es el efecto tranquilizador que produce en el bebé y de ahí su uso tan frecuente en algunos casos. A pesar de su poder relajante, se debe evitar su uso cada vez que el niño lllore, tratando de utilizar otros métodos que también pueden tener un efectivo poder tranquilizador como la voz de la madre y del padre o mecerle durante un rato.

Entre los riesgos que debemos contemplar y prevenir se encuentran:

- Sólo se deben emplear aquellos chupetes que cumplan con la normativa vigente de seguridad.
- La tetina del biberón no debe ser usada como chupete, cada cosa tiene su propia función.
- No se debe impregnar el chupete con azúcar o miel, ni mojarlo en agua azucarada, ya que esto podría afectar a su apetito además de contribuir a la formación de caries.

¿Cómo crecen nuestros hijos?

■ El fracaso en la lactancia materna. Se debe esperar a que la lactancia materna esté establecida antes del inicio del uso del chupete para evitar interferencias. Será recomendable por tanto esperar unos quince días después del nacimiento.

■ Durante los primeros meses será recomendable esterilizar o hervir el chupete para evitar infecciones.

■ Las malformaciones dentarias. Hasta los 3 años no parece existir riesgo real de deformidades en la boca ya que al suspender el uso del chupete los posibles problemas ocasionados tienden a resolverse solos. Sin embargo, a partir de los 3 años podemos ocasionar deformidades permanentes en la dentadura del niño.

■ La asociación con otitis media de repetición. El uso del chupete puede favorecer el paso de bacterias de la nariz y la garganta al oído medio por lo que debemos lavar el chupete frecuentemente y renovarlo cuando veamos que comienza a desgastarse por el uso.

■ El riesgo de accidentes. Cuando el niño adquiere movilidad son frecuentes las caídas por lo que tendremos que tener especial cuidado para que el niño no se hiera con el borde de plástico rígido del que suelen estar dotados. Debemos estudiar el tipo de collar o enganche que tiene el chupete. Nunca deberá llevarse a modo de collar alrededor del cuello por riesgo de estrangulación y en caso de llevarlo fijado a la ropa con un imperdible de seguridad deberemos usar una cadena suficientemente corta para evitar que pueda enredarse alrededor del cuello del bebé.

Sólo debemos emplear chupetes homologados.

La tetina del biberón no debe ser usada como chupete.

No se debe impregnar el chupete en azúcar o miel.

Se debe esperar a que la lactancia materna esté establecida antes de empezar a usar el chupete.

Durante los primeros meses será recomendable esterilizar o hervir el chupete.

Hasta los 3 años no parece existir riesgo real de deformidades en la boca.

El chupete nunca deberá llevarse a modo de collar alrededor del cuello.



¿Cómo y cuándo retirar el chupete?

Aunque existen varias teorías acerca de cuál debe ser el momento y el método idóneo para la retirada del chupete, una vez más debemos tratar cada caso en su contexto, es decir, **cada niño tendrá su momento y su método más adecuado de retirada.**

No obstante, a continuación se exponen algunos consejos o pautas que pueden servir de ayuda para elegir el mejor momento y método de retirada más adecuado en cada caso:

■ La llamada etapa oral del niño (momento en el cual los niños basan su mundo afectivo en torno a actividades que tienen que ver con la succión) finaliza hacia los 2 años lo que nos da una idea de que ése será el momento más adecuado de retirada del chupete. A partir de ese momento, su maduración afectiva les permitirá expresar sus miedos y ansiedades por otros medios. No obstante, siempre será positivo comenzar a restringir su uso a partir de los 18 meses (siempre que no percibamos el dedo como elemento sustitutivo).

■ Siempre será mejor que use el chupete a que use el dedo. A nivel de malformaciones dentales el resultado puede ser similar pero siempre será mucho más



La primera fase de la infancia.

fácil erradicar el uso del chupete (que en un momento dado puede desaparecer o hacerse viejo) que el uso de su propio dedo.

■ Debemos elegir un momento de estabilidad emocional del niño. Es decir, no trataremos de quitar el uso del chupete coincidiendo con la llegada de un hermanito, un nuevo cuidador, su ingreso en un centro educativo, un cambio de domicilio, etc.

■ Debemos observar cuándo recurre más al chupete ya que será en esos momentos en los que necesite mayor apoyo afectivo. Podemos tratar de sustituirlo además de con nuestro afecto y/o con algún muñeco u objeto de especial significado para el niño.

■ Cuando pida el chupete y ya se haya tomado la decisión de retirada, se le deberá entretener con otras actividades que le distraigan.

■ Una vez el niño deje de usar el chupete, no hay que dárselo más. Se acabó y desapareció.

■ Podemos elegir retirar el chupete de forma brusca o de forma progresiva. Podemos decidir que el niño ya es mayor en un momento determinado, por ejemplo a los dos años, y decirle un buen día que ya no se usa más el chupete, que él ya es mayor. Si se rebela podemos recurrir a decirle que se ha perdido, romperlo y demostrarle que ya no vale porque está roto o aprovechar cuando ya esté desgastado y viejo y decirle que ya no vale y que tenemos que tirarlo. Otra opción es irlo retirando de forma progresiva, restringiendo poco a poco su uso, reforzando su autoestima, alabando sus logros diarios y estimulándole en su deseo de ser mayor.

La llamada etapa oral del niño finaliza hacia los dos años.

Siempre será mejor que el niño use el chupete a que use el dedo.

Debemos elegir un momento de estabilidad emocional el niño para retirar el chupete.

Debemos observar cuándo el niño recurre más al chupete.

Una vez retirado el chupete y ante su demanda, deberemos distraer al niño con otras actividades, pero tratar de no volver a darle el chupete.

Una vez que el niño deje de usar el chupete, no hay que dárselo más.

Podemos elegir retirar el chupete de forma brusca o de forma progresiva.

Mío. De repente todo es suyo...

No le gusta compartir lo suyo, pero le encanta que los demás sí compartan con él. Es algo normal, **un hito más de su desarrollo madurativo** al que no hemos de dar mayor importancia sino aceptarlo y entenderlo en su medida y contexto.

A partir del año, será frecuente que el niño se interese más por los juguetes de otros niños y que intente cogérselos. Los adultos debemos enseñar a compartir y tratar de establecer razonamientos sencillos para que el niño entienda que si queremos que otro niño nos deje un juguete, por ejemplo, nosotros debemos pedírselo (no quitárselo) y dejarle el nuestro a cambio o en su defecto jugar juntos. **Hemos de ser un ejemplo de actuación y acompañarle y guiarle en sus comportamientos para con los demás**, una vez vea cómo debe hacerse, será más fácil que el niño interactúe con sus iguales en esta dirección.

El "NO". Se niega a casi todo. Desafío constante

Es frecuente que **aproximadamente a los 2 años el niño pase por una etapa de negativismo o de oposición**. La aparición de esta "etapa" puede ser brusca o gradual. En cualquier caso no hay que alarmarse porque este momento, bien llevado, también pasará.

La actitud predominante suele ser de protesta o de oposición ante lo que se le dice o se le pide que haga. Así, la petición más insignificante por nuestra parte puede dar pie a un gran conflicto.

¿Cómo crecen nuestros hijos?

Serán el afán de demostrar autonomía e independencia los principales motores de su comportamiento a lo que debemos aplicar los mismos principios educativos que en cualquier otro momento, estar tranquilos y tratar de controlar y exponer la situación sin que el niño se salga con la suya.

Ésta etapa puede llegar a afectar a la comida, negándose a comer o insistiendo en tocarla aunque le digamos que no es lo adecuado. Si la situación persiste se deberá actuar de forma menos permisiva y visitar a un especialista.

¿Qué hacemos si no habla nada?

¿Qué hacemos si no quiere dejar de gatear?

¿Y si no parece querer que le quitemos el pañal?

Ante todo, tranquilidad.

Estas son diferentes situaciones en las que estamos nerviosos porque el niño no sigue las pautas de desarrollo que alguien nos ha indicado como normales o que ha seguido un hermanito, un vecino, etc...

Lo primero volver a decir que cada niño es diferente al igual que su evolución. **Cada niño lleva su propio ritmo de desarrollo madurativo y no en todas las áreas se evoluciona de la misma manera.**

No todos los niños aprenden al mismo tiempo a controlar sus esfínteres, ni comienzan a hablar de la misma manera ni empiezan a andar después de una etapa de gateo.

Consideraremos por tanto los momentos evolutivos predominantes para la adquisición de cada una de estas habilidades pero sin presionar a nuestros hijos en su desarrollo.

Por mucho que insistamos a un bebé en que ande, éste no lo hará hasta que no

se sienta preparado y seguro. **La media de edad para empezar a andar ronda en torno al año. Podremos allanar el camino y animarle cuando consideremos que es el momento** (poniéndole sus juguetes preferidos a mayor altura o dejándole descalzo si la superficie es confortable para que se sienta más estable) pero no le forzaremos al cambio. **Si tratamos de acelerar los acontecimientos es posible que el niño tarde mucho más en adquirir la destreza deseada** que si dejamos que su desarrollo siga su curso natural, ya que podemos estar exponiendo al niño ante situaciones para las que puede no estar ni fisiológica ni psicológicamente preparado.

En el lenguaje oral también tenemos que ser pacientes. **Es habitual que el bebé comience a decir sus primeras palabras alrededor del año y sea a lo largo del segundo cuando construya frases cortas.** Debemos estimularle en todo momento mediante el uso de la palabra, hablarle, explicarle cosas y preguntarle pero también deberemos esperar y entender que antes de hablar el niño comprende y cuando esto es interiorizado es cuando empieza a utilizar el lenguaje. Puede ocurrir que lleguemos a estar ansiosos por escuchar las primeras palabras de nuestro bebé de ya un año y tan sólo obtengamos juegos silábicos para nosotros sin significado pero podemos sorprendernos ante una evolución rápida después de una larga espera por nuestra parte. Es decir, en ocasiones la evolución es mucho mayor cuando su inicio es tardío.

Alrededor de los 24 meses es cuando el niño está fisiológicamente preparado para controlar sus esfínteres pero deberemos atender a su estado de maduración, que será lo que nos indique en qué medida el niño está preparado. Debe ser consciente de cuándo tiene el pañal sucio, de cuándo está haciendo pis, del significado de estar seco y limpio, etc. Será entonces cuando deberemos comenzar con el aprendizaje relativo al control de esfínteres, que suele durar al menos un par de semanas (esto



La primera fase de la infancia.

también variará en función del niño, las circunstancias y su momento evolutivo).

“Cada niño lleva su propio ritmo de desarrollo madurativo y no en todas las áreas se evoluciona de la misma manera”

En todos los casos mencionados, será conveniente comentar con el pediatra nuestras dudas, ya que podría existir alguna causa física que pudiera estar impidiendo o ralentizando el desarrollo madurativo del niño. Será el pediatra quien nos remita a un especialista en el momento adecuado si fuera necesario.

Los malos hábitos...

¿Son un problema de aprendizaje?

Manejo de las rabietas

Las rabietas son frecuentes en los niños entre el año y los dos años por lo que hemos de considerarlas un paso más en su desarrollo madurativo.

Son medios que utiliza el niño para expresar (generalmente de forma inconsciente) que alguna de sus necesidades no está satisfecha. El niño lo que está haciendo, en muchas de éstas ocasiones, es simplemente llamar nuestra atención y muchas veces lo que está pidiendo es simplemente afecto y cariño.

Estas necesidades insatisfechas también pueden estar basadas en necesidad de autonomía, frustración por no poder tener algo en el momento deseado, sentimientos de incomprensión, descubrir cuáles son los límites que tiene cuando las normas las percibe como difusas, incomprensión de las actuaciones de los adultos por considerarlas incoherentes, etc.

Son patrones de conducta normal que ayudan al niño a formar su personalidad y su carácter en un ambiente protegido, produciéndose fundamentalmente en presencia de la madre, el padre o la persona que normalmente le cuida.

¿Qué han de hacer ante estas situaciones padres y cuidadores?

¿Cómo evitar algunas rabietas?

Para empezar, una vez más, hay que mantener la calma. Sólo si estamos tranquilos podremos calmar y transmitir esa tranquilidad y seguridad necesaria al niño.

Hay que ser coherentes con los límites y las normas que imponemos en la relación y en la educación de los hijos. Tenemos que hablar, dialogar con ellos y seguir pautas de actuación constantes. No sirve de nada enfadarnos mucho un día porque el niño ha roto todo lo que ha encontrado, pateado y llorado cuando hemos ido de visita a casa de unos amigos si en el resto de las situaciones en las que visitamos amigos le dejamos que haga lo que quiera con el pretexto de que es mejor no armarla y que no llore para estar tranquilos.

El enfadarnos con el niño y chillarle puede ser útil en alguna situación concreta pero en la mayoría de los casos, y más en estas edades, no suele ser efectivo ni tener resultados duraderos.

La propuesta más adecuada es manejar la situación mediante la palabra y la tranquilidad. Para ello, ante una situación conflictiva será más eficaz desviar la atención del niño, incluirle en nuestro quehacer, contarle un cuento, etc. Por ejemplo, si estamos en el supermercado y no queremos que el niño toque todo lo que pueda y le llame la atención, será conveniente incluirle en el proceso de lo que estamos haciendo. Podemos irle contando lo que vamos a coger o incluso pedirle (cuando ya anda) que sea él el que coja del estante algo en concreto.

Cuando el niño pide algo de forma inadecuada no debemos acceder a sus deseos. Esto solo fomentará este tipo de actitudes a futuro, ya que el niño verá que da resultado. Por ejemplo, si acostumbramos al niño a que cuando se ponga hecho una furia en una tienda de caramelos le compramos algo, sólo conseguiremos que se ponga como una furia siempre que pasemos por esa tienda. En casos como éste, habrá que

¿Cómo crecen nuestros hijos?

mantener la calma hablándole con suavidad pero con firmeza, tratarle con cariño e incluso cogerle en brazos si esto le puede calmar, pero no darle aquello que está pidiendo de forma inadecuada ya que tiene que aprender que ése no es el camino. Si hacemos esto, estas formas de comportarse por parte del niño no pasarán de ser episodios aislados propios del proceso educativo necesario para su desarrollo psicosocial.

Deberemos ser especialmente sensibles a aquellas rabietas cuya causa intrínseca vislumbremos que radica en algún tipo de frustración. Esta situación suele ser clara por ejemplo en casos de celos entre hermanos. El mayor, que con frecuencia se siente desplazado, trata de captar la atención de los adultos comportándose mal y él lo sabe (negándose a cenar, a irse a dormir, a jugar con sus juguetes y cogiendo los del hermano pequeño que ni le gustan, etc). De algún modo, lo está haciendo a propósito, él también necesita ayuda y atención porque todavía es pequeño y sin darnos cuenta le damos el papel de mayor. Debemos ser comprensivos aunque firmes al tiempo. Hemos de mostrar cariño, introducir nuevos estímulos que hagan desviar su atención de la situación y atender al niño que también nos necesita.

En todos los casos de rabietas debemos dejar al niño que se tranquilice, no atosigarle ni gritarle, ya que esto puede producir aún mayor excitación por su parte. Cuando la rabieta además conlleve lloros, golpes, patadas, etc.... deberemos sujetar al niño hasta que se calme, explicándole con voz firme y tranquila el motivo por el que le sujetamos y lo inadecuado de su comportamiento.

¿Por qué hay accidentes?

¿Cómo evitarlos?

Desarrollo psicomotor más rápido que el cognitivo

En algunos momentos del desarrollo las capacidades del niño no evolucionan al unísono, sino que **su desarrollo motor está más avanzado que el cognitivo.** Esto ocurre por ejemplo cuando el niño comienza a gatear y le encanta explorar todo lo que le rodea (aproximadamente entre los 10 y los 12 meses de edad).

Si dejamos al niño en el suelo, lo más probable es que se ponga a gatear por toda la casa sin la consciencia de los peligros que esto puede entrañar. Abrirá cajones si los tiene a su altura y tirará de aquello que crea que le puede mostrar algo nuevo para saciar su curiosidad.

Hemos de ser conscientes de la situación **habilitando espacios para que el niño explore en un ambiente controlado.** El niño todavía no tiene mucho equilibrio y no sabe lo que es el peligro, aunque su independencia y movilidad estén en plena evolución.

Debemos evitar riesgos y crear ambientes seguros de exploración y desarrollo, es decir, hemos de ser precavidos para evitar accidentes innecesarios. **Siempre será preferible evitar peligros que utilizar prohibiciones constantes innecesarias que sólo contribuirán a reprimir la curiosidad y el interés natural del niño.**

Para ello, en estos momentos del desarrollo, hemos de mantener el suelo libre de obstáculos y fijar el mobiliario a la pared para evitar que pueda volcarse. Proteger ventanas y puertas. Las ventanas que estén a aproximadamente menos de un metro del suelo deberán estar provistas de barrotes o similares o disponer de un sistema que impida su apertura indiscriminada.

Habrà que quitar del alcance del niño todo aquello que pueda ser fruto de incidentes desafortunados como la plancha, medicamentos, productos de limpieza, herramientas o instrumentos cortantes, etc. Asimismo, habrá que proteger todos los enchufes de la casa (que frecuentemente suelen estar a su altura de actuación) con alguno de los sistemas específicamente diseñados para ello.

Para terminar el capítulo destacar que debemos como padres y profesionales de la educación proporcionar al niño el espacio necesario tanto físico como psicológico, un entorno cálido y seguro, para permitir y fomentar su desarrollo madurativo y su consecuente autonomía. Serán estos momentos evolutivos los que consolidarán los cimientos de su personalidad futura.



La segunda fase de la infancia.

De los dos a los cuatro años.

Autor: Purificación Sierra García.

Profesora Titular del Dpto. de Psicología Evolutiva y de la Educación
Facultad de Psicología.

Universidad Nacional de Educación a Distancia.



**La Escuela Infantil:
un buen momento para
afrontar la separación
entre padres e hijos.**

¿Cómo crecen nuestros hijos?

A lo largo de la infancia, el avance físico e intelectual del niño es espectacular. Su cuerpo, sus habilidades y sus necesidades van cambiando. En este periodo se enfrenta a grandes retos.

Comienza a darse cuenta de que puede y necesita controlar su cuerpo, su mente y su entorno. Trata de conocerse a sí mismo y de descubrir quiénes y cómo son los que le rodean. Busca los límites en todo y en todos. En definitiva, se está construyendo como persona dentro del mundo que le ha tocado vivir.

Pero todo este progreso que denominamos desarrollo, no se produce en el vacío. Aunque el niño es el protagonista de su avance, necesita guías, apoyos y, sobre todo, mucha comprensión y cariño. Hemos de conseguir que nuestro hijo se sienta seguro de que le queremos. El entorno familiar y fundamentalmente los padres, seremos más que nunca durante los primeros años, sus compañeros de viaje más importantes.

Comprender las características de este momento del desarrollo de nuestro hijo, nos ayudará a conocer qué podemos esperar de él y cuáles son sus límites pero, sobre todo, nos dará claves para saber cómo enfrentarnos a las exigencias de esta apasionante etapa de su (nuestra) vida.

■ Una etapa muy movida.

En tan sólo unos meses, nuestro hijo ha pasado de necesitar que le acerquemos el mundo para explorarlo, a poder moverse libremente, a buscar y a alcanzar por sí mismo lo que le parece interesante. ¡Y lo hace continuamente!. La incesante actividad del niño de estas edades, aunque pueda agotarnos, es un excelente indicio de un buen desarrollo físico e intelectual.

Entre el nacimiento y los dos años, hemos ido viendo cómo crecía nuestro pequeño. A partir de ahora su cuerpo seguirá creciendo y su aspecto también cambiará mucho. Su carita dejará de ser tan redonda, se alargarán sus brazos y piernas y su barriga dejará de ser

abultada. Poco a poco, irá dejando de parecer un bebé y se irá convirtiendo en niño.

También crecerá y madurará. Sus huesos se harán más largos y sus órganos y músculos le permitirán tener más fuerza y mayor resistencia. Sus terminaciones nerviosas se conectarán y mandarán sus mensajes a los músculos para ponerlos en movimiento o controlarlos, cada vez mejor. En definitiva, el cuerpo de nuestro hijo se irá preparando para afrontar las exigencias del día a día a lo largo de su vida.

Pero no basta tener un cuerpo capaz de hacer cosas. El desarrollo se produce cuando el niño ejercita aquello para lo que se está preparando porque eso, a su vez, es también imprescindible para seguir abriendo posibilidades que le hagan progresar. Sobre todo, en estas edades, el progreso físico y psicológico van de la mano.

Es imprescindible que el niño ejercite las capacidades que va teniendo en cada momento. Hablar de ejercicio en un niño de entre dos y cuatro años, es decir movimiento incesante, saltos, tocarlo todo, lanzarlo contra el suelo, llevárselo a la boca... Es decir explorar el mundo. La curiosidad infantil y su energía vital son las dos fuentes esenciales de desarrollo físico e intelectual. Correr y parar, moverse en direcciones opuestas o lanzar objetos que se encuentra, son actividades que le permiten a nuestro hijo perfeccionar sus movimientos y que son la base de habilidades futuras como correr hacia un autobús que se escapa, subir los peldaños y pararse delante del conductor; modificar su trayectoria cuando se da cuenta de que se ha equivocado de dirección; agarrar y soltar la mano de otro niño o de un adulto; pelar una fruta o escribir con un ordenador.

Por muy agotador que resulte, la curiosidad constante y el constante ejercicio físico del niño pequeño son síntoma, como hemos dicho, de que su desarrollo va por buen camino. La capacidad para controlar el propio cuerpo se adquiere mediante la práctica de movimientos. Esta práctica le permitirá irse conociendo sí mismo y al mundo que le rodea, ya sean objetos o personas.



La segunda fase de la infancia.

Pero nuestro hijo no realiza en solitario sus progresos. De hecho sería muy difícil que así sucediera. Crece dentro de diversas comunidades de las cuales, la familia es la más importante. El papel de los padres en el desarrollo infantil es fundamental.

Unos padres que esperen que a estas edades su hijo no vierta el zumo, pretendan que mantenga el bocadillo bien sujeto hasta el final o que se siente tranquilamente sin demandar su atención mientras leen su periódico, seguramente se sentirán frustrados y se enfadarán con el niño cuando comprueben (sistemáticamente) que la realidad es bien distinta. El control y la precisión en los movimientos, el autocontrol y la autonomía emocional se van adquiriendo a lo largo de la infancia, poco a poco, fruto de la relación entre la maduración física, las capacidades intelectuales, la curiosidad, la práctica y esto sólo puede llevarse a cabo en un entorno comprensivo en el que el niño pueda sentirse seguro y confiado.



La actividad y la curiosidad como aliados del desarrollo

En los años preescolares los niños son exploradores incansables. Necesitan ejercitar su cuerpo, conocerse a sí mismos y conocer el mundo que les rodea. Aunque es imprescindible que el niño tenga oportunidades de investigar y conocer, también es cierto que hemos de encontrar la medida en que pueda hacerlo de forma adecuada.

■ Independientemente de nuestras advertencias y las estrategias de educación que utilicemos para que los pequeños (sobre todo los de dos y tres años)

respeten el entorno, resulta aconsejable alejar los objetos valiosos o peligrosos del alcance del niño. Lo contrario llevará a que constantemente le hagamos saber que no debe tocarlos, lo que probablemente avivará su deseo y estrategias para obtenerlos.

■ Habilitemos espacios y situaciones en las que los niños puedan moverse libremente. Unas "zonas de seguridad" para ellos y para nosotros.

■ Nuestro hijo sentirá curiosidad por revistas, periódicos o libros que observan que atraen la atención de sus padres. Es recomendable tener a mano publicaciones que no tengan valor para nosotros pero que al niño le aporten sensación de compartir una actividad con y de adultos. Aunque al principio las romperán o estropearán sistemáticamente, con el tiempo les podemos ir inculcando su cuidado y su manejo. Son además, un excelente primer paso para el interés por la lectura.

■ Para que ejerciten sus movimientos de coordinación y precisión manuales, no hacen falta juegos sofisticados. Cualquier objeto o tarea del hogar pueden convertirse en aliados para que el niño practique habilidades motrices. Éstas serán un buen cimiento para las habilidades de preescritura y dibujo.

■ Permitamos que nuestro hijo explore y exprese emociones. A estas edades, un buen ejercicio es el baile. Compartamos momentos en los que el movimiento sea al protagonista. Bailar al ritmo de músicas diversas (desde melódicas, clásicas hasta tropicales o étnicas), ayudan al niño a indagar en sus emociones y a manifestarlas de una forma lúdica. Además, el hecho de realizar tareas juntos, hace que reforcemos los vínculos afectivos con nuestros hijos.

■ Recuerda que un movimiento excesivo antes de momentos como la hora de ir a dormir puede agitar al pequeño. Mientras en determinados momentos el niño disfrutará con música y actividades que requieran un gran gasto de energía, esto también puede activarle. A lo largo de la tarde, hemos de ofrecer al pequeño actividades motrices cada vez más relajadas como el dibujo o una gimnasia muy suave.

¿Cómo crecen nuestros hijos?

El logro de la autonomía personal.

Cualquiera que haya convivido con un niño pequeño, sabrá que es una etapa llena de contradicciones. Nuestro hijo nos demanda continuamente atención, nos pregunta si le queremos y nos dice que nos quiere mucho. A veces, nos parece que quiere volver a ser el bebé que fue.

Sin embargo, también nos transmite que quiere incorporarse al mundo de “los mayores” y ser considerado “mayor”. Ahora quiere ir al servicio solo, vestirse él mismo, llenar su vaso de agua o abrir su yogur, y lo consigue con mejor o peor fortuna porque ya sabemos que son habilidades que requieren tiempo, maduración y práctica. A través de este “yo solo”, tan típico entre los niños de edad, nuestro hijo nos está transmitiendo algo que es fundamental en su construcción como ser humano completo: su necesidad de ser él mismo.

Durante estas edades, los niños comienzan a construir una identidad propia. Necesitan diferenciarse de las personas que le rodean y lo hacen, en buena medida, retándose a sí mismos, probándose en actividades que, habitualmente, requieren la ayuda de otra persona para poder realizar. Mediante estos retos y sus resultados, nuestro hijo va, poco a poco, haciéndose una idea de las cosas que puede o no puede hacer, que sabe o no sabe hacer, que le gustan, le disgustan, que le ponen contento, triste.... Va, en definitiva, construyendo una imagen de sí mismo, que quién es y de cómo es. Pero no sólo el resultado de sus acciones le da información al niño sobre sí mismo. Como en todos los demás terrenos, una fuente primordial de información acerca de él mismo somos sus padres.

Aunque no lo parezca, nuestros hijos están muy atentos a lo que pensamos y decimos o no decimos de ellos acerca de sus habilidades, de su forma de ser, de su comportamiento, de todo lo que se relaciona con él. Captan mucha más información de lo que parece porque nosotros somos para ellos las personas más importantes, sus modelos. Por ello,

no es necesario decirles “eres un torpe” para que el niño capte que es eso lo que pensamos, cuando nos dirigimos a ellos diciendo: “ten cuidado no te vayas a caer, como siempre”, “otra vez se te ha vertido el vaso. Es lo de todos los días”, o simplemente les quitamos el vaso de las manos cada vez que lo coge.

Es necesario que nos dirijamos a ellos con cariño y ternura, dándoles mensajes de confianza en ellos mismos y de seguridad. Así, no sólo estaremos ayudándole a superar frustraciones sino también a construir una imagen de sí mismos como personas capaces y optimistas ante la vida.



La necesidad de sentirse querido y la seguridad en sí mismo

La autoestima es la valoración que uno hace de sí mismo. Construir un sentimiento de orgullo por lo que uno es, con la seguridad de sentirse querido y valorado, es una pieza fundamental del desarrollo.

- Nuestras actitudes y palabras son fundamentales en la imagen que nuestros hijos construyen de sí mismos.

- Demostrar interés e implicarnos de forma positiva en los acontecimientos diarios y sentimientos de nuestro hijo, le harán sentir especial, alguien a que merece ser escuchado.

- El nombre del niño es un elemento esencial de su identidad, de hecho, la primera letra que aprenden a reconocer los pequeños es la inicial de su nombre. Es recomendable que le llamemos por



La segunda fase de la infancia.

él y es preferible no utilizar denominaciones o adjetivos para referirnos a ellos.

■ Construir una adecuada imagen corporal es un aspecto básico del conocimiento y la apreciación de uno mismo. Una buena estrategia es usar espejos donde el pequeño aprenda a conocer y valorar cómo es físicamente. Un espejo en su habitación puede ser un buen aliado en esta tarea.

■ Es muy importante que el pequeño se sienta seguro y libre tanto para hacer adecuadamente las cosas como para errar. Aprender significa, en muchas ocasiones, equivocarse. Necesita sentirse libre psicológica y emocionalmente.

■ Es contraproducente utilizar descalificaciones cuando los pequeños se equivoquen o comentan errores típicos y propios de la imprecisión. Por ejemplo, cuando un niño de tres o cuatro años derrame la sopa de la cuchara, no es adecuado decir “ya se te ha derramado, como siempre”. Esta frase llevará al niño a pensar que es inepto a la hora de manipular una cuchara, lo que probablemente le hará más inseguro cuando tenga que volver a hacerlo, y esto a su vez, hará más probable que en la siguiente ocasión ocurra lo mismo.

■ Fomentemos su autonomía personal. Esta autonomía comienza con actividades como lavarse los dientes, vestirse y desvestirse, comer, ordenar sus cosas. No se trata de que el pequeño se responsabilice de sí mismo (al menos no por el momento), se trata de que vaya familiarizándose y aprendiendo a realizar actividades de la vida cotidiana que le permitan ser cada vez más autónomo. Esto le ayudará a reforzar una imagen de sí mismo como ser competente y capaz.

■ No obstante, recordemos que nuestro hijo nos necesita. Es muy común que los niños de cuatro años, en muchas ocasiones, pidan más ayuda de la que necesitan realmente o que digan que quieren que les demos de comer o que les vistamos. No debemos negarles estos pequeños privilegios. Hacerse mayor es una tarea difícil.

■ Pero hemos de enseñar al niño los movimientos básicos para realizar todas

las actividades de las que acabamos de hablar. Es muy importante indicarle al pequeño cómo ha de ir realizando todas estas acciones de autonomía. Dar instrucciones claras, precisas y adecuadas a su edad y, sobre todo, nada de exigencias. El juego y el buen humor, es el mejor aliado para el aprendizaje.

■ Sabemos que las palabras y los comentarios hirientes tienen repercusiones psicológicas y emocionales negativas que afectan a un curso sano del desarrollo.

■ Debemos enseñar al niño a ser optimistas respecto a que hay cosas que aún no puede hacer pero que en un futuro lo hará.

■ Ayudemos a nuestro hijo valorarse. Hemos de guiarle para que se sienta satisfecho de lo que hace bien pero también a conocer sus límites y a ir aceptando que hay cosas para las que no es tan habilidoso. No le exponamos constantemente a ellas, serán fuente de frustración.

■ Enseñémosle a intentar las acciones por sí mismo y, muy importante, también a pedir ayuda si no es capaz de realizarlas. Eso no supone que el niño deba sentirse torpe. De hecho, la utilización de frases y modos de petición de ayuda correctos, es un aprendizaje esencial de las relaciones emocionales y sociales.

■ Un entorno de cariño, confianza y seguridad de ser amado por ser él, son las claves para un desarrollo sano.

Para construir una buena imagen de sí mismo, las prisas no son buenas compañeras. En muchas ocasiones, nos olvidamos que el ser humano desarrolla su capacidad de pensar, razonar y de comprender el mundo, a través de pasos, progresivamente, y que cada niño tiene su propio ritmo. Vivimos en una sociedad competitiva que nos lleva, a menudo, a pensar en que lo deseable es que nuestro hijo sea muy capaz y desde muy pronto, porque ello supone un signo de inteligencia que nos hace sentir orgullosos.

No sirve de nada que nuestro hijo aprenda a la edad de tres o cuatro años a leer y escribir si ello es un mero

¿Cómo crecen nuestros hijos?

automatismo que, además, habrá supuesto un largo y penoso camino de actividades y situaciones que para nada han agradado al pequeño. El niño de estas edades aprende de forma espontánea, mientras se divierte.

“Aunque no lo parezca, nuestros hijos están muy atentos a lo que pensamos y decimos”

Tenemos que diferenciar nuestras inseguridades y expectativas de lo que realmente es capaz de aprender (y necesita en cada momento aprender) nuestro hijo. Puede ser contraproducente “pisar el acelerador”. Únicamente conseguiremos frustraciones e inseguridades que pueden resultar un estorbo para el momento en el que el niño esté realmente preparado.

Proponerle al niño actividades (incluso juegos) que se encuentren muy por encima de su edad, de lo que es capaz de comprender y asimilar, no hará más que frustrarle y, en el peor de los casos, le harán sentir incapaz, lo que sin duda repercutirá negativamente en su forma de enfrentarse a los retos que le esperan a lo largo de su desarrollo. Ayudar a nuestro hijo en su desarrollo intelectual significa acompañarle y guiarle en su progreso.

Un gran paso en la autonomía personal: aprender a controlar los esfínteres

Uno de los peldaños en el logro de la autonomía personal es la capacidad para controlar los esfínteres y es, también, una de las mayores preocupaciones de los padres. En muchas ocasiones los padres se preguntan cuándo y cómo comenzar con este proceso. Se preguntan si sabrán detectar las señales que les indican que el niño ya está preparado. Además, este logro es vivido por los padres, pero también por los niños, como una señal de que el pequeño “se está haciendo mayor”. Como siempre, las prisas y las presiones no son buenas consejeras.

Controlar la vejiga y el intestino es un acto natural. Necesita que músculos y terminaciones nerviosas maduren pero también, necesita aprendizaje. El niño ha de enfrentarse al logro de controlar sus esfínteres de forma relajada y tranquila. Para ello, los padres han de vivir este proceso de enseñanza y aprendizaje, sin estrés, sin prisas. Queremos que nuestro hijo sea consciente de que necesita hacer pis o caca y que lo haga en el sitio adecuado.

Algunos niños muestran indicios de que están preparados para comenzar este proceso, se tiran del pañal, se muestran incómodos cuando tienen el pañal sucio, incluso algunos verbalizan “me hago pis”. En estos casos o cuando el pequeño tiene un horario más o menos fijo de hacer pis o caca, podemos empezar con el proceso de aprendizaje.



Aunque, en general, entre los dieciocho y los veinticuatro meses es el momento de enseñar el control de los esfínteres, que el pequeño lo consiga requiere tiempo. Los ritmos para dominar los esfínteres son individuales, y hacia los tres años y medio, la mayoría de los niños pueden controlar la caca y el pis diurno y, poco tiempo después, el pis nocturno. En relación con esto, hay que decir que, en muchas ocasiones, los temores a que los pequeños hagan pis por la noche y se enfríen u otras circunstancias, hacen que los padres alarguen más de lo necesario el pañal nocturno.

Algunos consejos para ayudar a nuestros hijos a controlar los esfínteres

El control de los esfínteres es una cuestión madurativa y de aprendizaje. Alcanzar un dominio en este terreno es importante



La segunda fase de la infancia.

para la vida personal y social de los individuos. Es un logro. Sin embargo, hemos de abordarlo como una cuestión más de su educación. Un entorno comprensivo y relajado es el mejor lugar para aprender. Las imposiciones o el nerviosismo de los padres, pueden transmitir al pequeño una sensación de agobio e inseguridad que difícilmente le ayudará.

■ Cuando consideremos que es tiempo de empezar a enseñar a nuestro pequeño, es el momento de hacer que el orinal o el adaptador formen parte de su vida cotidiana. Podemos, durante unos días, ir anunciándole que vamos a comprar un orinal o un adaptador para que pueda hacer pis y caca solito, "como los mayores". Podemos ir a comprarlo juntos y darle a elegir entre dos o tres, de forma que se sienta participe de la adquisición.

■ Hay en el mercado adaptadores llamativos para los inodoros. Tienen la ventaja de que el pequeño asocia hacer pis o caca con estar en el váter, igual que ve hacer a los mayores. Esto, a veces, resulta por sí sólo un estímulo.

■ Debemos poner al pequeño en el inodoro o en el orinal, con cierta regularidad y explicándole que va hacer pis o caca o que va a ver si tiene ganas. Algunos niños, como hemos dicho, hacen pis o caca más o menos dentro de un horario. En ese caso, intentemos ponerle en esos momentos. Si no tienen ese orden, intentemos ponerles en ciertos momentos para crear un hábito aunque, de momento, no tengamos éxito. Se trata de que el niño interprete que hay un ritmo y que ése es el lugar adecuado.

■ No es conveniente que pongamos al pequeño en el orinal como "forma de estar sentado" mientras realiza otras actividades. El pequeño se puede concentrar en una sola cosa, si le ponemos en el orinal mientras ve una película puede pasar que, o se distraiga viendo la película o, en cualquier caso, si logra hacer pis o caca, lo hará de forma inconsciente, sin asociarlo con el hecho de estar sentado en el orinal.

■ Cuando el pequeño haga pis o caca no es necesario exagerar la alegría, no debemos transmitirle que tiene una

importancia excesiva, simplemente, "ya lo haces como un mayor".

■ Aunque por la noche el niño tenga pañal todavía, es conveniente ponerle en el inodoro u orinal antes de ir a la cama. De este modo iremos creando una rutina de hacer pis antes de ir a dormir.

■ El control de los esfínteres requiere tiempo y en el proceso de aprendizaje se producen altibajos. Es normal que, al principio, los niños controlen sólo en ocasiones, o algunos días sí y otros no. En ese caso, los padres deben transmitir al niño que no pasa nada, que simplemente, se le "ha escapado". Es un buen momento para hacerle consciente de que estar mojado o sucio le hace sentirse incómodo. Al darle esta información estamos haciendo que el niño se sienta comprendido, que interprete que no hay nada que castigar. La aprobación y el estímulo de los padres, es uno de los mayores acicates para lograr el control de los esfínteres.

■ En caso de que más allá de los cuatro años el niño siga haciéndose pis durante la noche, un especialista nos ayudará a averiguar las causas y a establecer la forma de solucionar el problema. De todas maneras, hay que abordar la situación desde la tranquilidad y la confianza. No debemos transmitir al niño sensación de fracaso, eso ya es, de por sí, una razón para que el aprendizaje resulte muy penoso e interfiera en otras áreas del desarrollo psicológico.



"El control de los esfínteres es una cuestión madurativa y de aprendizaje"

¿Cómo crecen nuestros hijos?

La relación con otros niños.

La incorporación de las mujeres al trabajo fuera del hogar ha hecho que, desde hace algunas décadas, los pequeños se incorporen antes a la "vida social". Desde los cuatro meses, muchos bebés ya pasan bastantes horas al día en la Escuela Infantil. Esto hace que desde muy pronto comparta espacios y actividades con otros niños de su edad.

Aunque sus padres somos los referentes principales de nuestros hijos, los niños de su edad van tomando un papel cada vez más importante en la vida personal y social del pequeño, sobre todo al final de la etapa preescolar. Cuando nuestro hijo se relaciona con otros niños, es él mismo. Dentro de la familia, es el pequeño, el mediano, el mayor, el preferido del abuelo o la niña de los ojos de la tía. Sin embargo, con sus compañeros de edad, es uno más. Eso hace que ponga en práctica todo lo que ha aprendido en casa y que necesite aprender normas nuevas de relación que le irán enseñando a vivir en sociedad.

En este apartado trataremos algunos aspectos básicos del desarrollo social: el juego, la formación de una identidad de género y el aprendizaje de la estrategia de relación social que más preocupa a los padres, compartir.

Juegos y juguetes

Desde los dos años, las herramientas intelectuales del niño le permiten realizar juegos mucho más complejos que cuando era un bebé. Ahora le gusta hacer algo sorprendente, jugar a hacer que una cosa es otra. Por ejemplo, coge dos bloques y juega como si fuera un camión o, habla por teléfono con cualquier objeto.

La imaginación del niño de estas edades es desbordante y un ejemplo de ello nos llena a menudo de estupor: prefiere un envoltorio al juguete que se encuentra dentro. El hecho de que se pase largos ratos jugando con la caja o el papel que envuelve su regalo nos indica que para él todo puede ser motivo de placer y

de juego, fundamentalmente, aquellas cosas que pueden transformarse en cualquier otra.

“Desde los dos años, las herramientas intelectuales del niño le permiten realizar juegos mucho más complejos que cuando era un bebé”

Aunque los juguetes sofisticados y "muy terminados" pueden agradar a un niño de cuatro o cinco años, los niños de dos y tres años están más atentos al hecho de jugar que al juguete en sí. Generalmente, los juegos para niños de estas edades promueven la actividad, la estimulación de los sentidos y la coordinación de los movimientos de los pequeños que son, como hemos visto, tanto capacidades como bases para el desarrollo de otras habilidades futuras. Son en general, juegos individuales y esto es así porque a esta edad, los niños no juegan juntos, juegan unos al lado de otros.

Si observamos a nuestro hijo de dos años en el parque o en el patio del colegio, puede darnos la impresión de que está jugando con otros niños. Lo cierto es que si observamos más detenidamente, veremos que, en realidad, está jugando al lado de otros niños, pero no realiza la misma actividad de forma coordinada. Como mucho, echará un puñado de tierra en la montaña que está realizando otro pequeño a su lado. Este comportamiento es absolutamente normal como lo es el que a los tres y cuatro años sigan disfrutando jugando largos ratos solos.

A partir de los tres años, cuando el niño tiene más capacidad para interpretar las acciones y sentimientos de los otros y más habilidades sociales, comienza a intercambiar de forma espontánea juguetes con otros niños aunque estén jugando a cosas distintas y, a menudo, se fijan y comentan el comportamiento de los otros. Ahora los niños van añadiendo a sus repertorios de juegos, las construcciones, los puzzles y la representación de papeles sociales.



La segunda fase de la infancia.

Merece la pena pararnos un momento en un comportamiento típicamente infantil: que los pequeños nos digan que tienen (realmente se han inventado) un amigo. A muchos padres le incomoda por diversas razones: les parece algo excéntrico o temen que sus hijos confundan la realidad y la fantasía. Lo cierto es que aunque al principio para el pequeño la fantasía y la realidad tienen límites difusos pero poco a poco, de forma natural, no tienen problemas en distinguirlas. El niño sabe que su amigo o los personajes con los que juega son imaginarios y si se le pregunta y pregunta, nos acaba diciendo que no es real, y se puede inquietar mucho si actuamos como si lo fuera, pero le gusta que le llevemos la corriente.

El amigo imaginario o el jugar con personajes imaginarios tiene un papel en el desarrollo de muchos niños.

Estas figuras resultan muy atractivas para él porque puede controlarlas a su antojo, a menudo las utilizan como fuentes de protección frente a miedos y les ayudan a elaborar situaciones difíciles el niño. En ningún caso debemos burlarnos ni preocuparnos. Y, sobre todo, hay que recordar que es un comportamiento absolutamente normal.

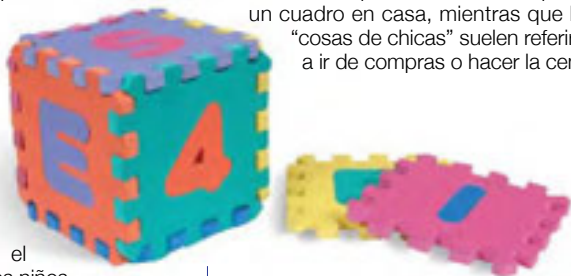
¿Cosas de chicos y cosas de chicas?

La imagen de nosotros mismos como personas es la combinación de muchas cosas. De nuestra forma de ser, de nuestras habilidades, de nuestras limitaciones, de la valoración que hacemos de todo ello y, además, de nuestro sexo.

Entre los dos y los cuatro años, el niño va aprendiendo (porque se lo transmiten los adultos) lo que significa (socialmente) ser chico o chica. Ya saben mucho acerca de cómo son los niños y las niñas, de cómo han de comportarse, de qué juegos y juguetes son los que han de utilizar. Tratará comportarse y jugar de forma que se ajuste a su sexo.

El niño de estas edades interpreta que las cosas son como le cuentan los mayores y como les ve comportarse. Si aprende que los chicos no deben llorar o mostrarse cariñosos, procurará mantenerse fiel a esta idea, aunque ello le produzca ansiedad en ocasiones en las que querría mostrarse "más débil".

Aunque afortunadamente la sociedad está cambiando, lo cierto es que se siguen manteniendo muchas de las "etiquetas" que se adjudican a niños y niñas. No es infrecuente oír decir "esta tarde vamos a hacer cosas de chicos", refiriéndose a ver un partido de fútbol o poner un cuadro en casa, mientras que las "cosas de chicas" suelen referirse a ir de compras o hacer la cena.



Independientemente de ser niño o niña, nuestro hijo debe crecer con una visión ajustada de la realidad. Hemos de transmitirles la igualdad. La convicción de que no tiene el acceso restringido a ciertas áreas de la vida social, profesional o emocional. Debe aprender a quererse y respetarse, a querer y respetar a los demás por lo que son, por cómo son, no por pertenecer a uno u otro sexo.

Los mensajes que segregan a unos y otros y los apartan de la oportunidad de hacer o sentir, resultan empobrecedores para su desarrollo personal y social. Una visión del mundo en la que uno de los sexos sea fuerte, poderoso, merecedor del éxito, supone una visión en la que el otro sexo debe asumir un papel en un nivel inferior. Estas creencias pueden estar en la base de una educación diferenciada que nada tiene que ver con la realidad y que además genera actitudes de dominio o sumisión que pueden dar lugar a comportamientos violentos, agresivos o sumisos. Hemos de preparar a nuestros hijos para respetarse a sí mismos y a los otros niños/as como seres humanos idénticos, con diferentes habilidades o capacidades independientemente de su sexo.

¿Cómo crecen nuestros hijos?

Una educación no sexista

En muchas ocasiones, los padres tratan de que sus hijos alcancen una identidad propia apoyándose en su pertenencia a uno u otro sexo. Sabemos que resulta más estresante para un padre (varón) que su hijo juegue con una plancha, que el que su hija lo haga con un camión. Sin darse cuenta, a veces, los padres tratan de forma desigual a sus hijos dependiendo del sexo. ¿Puede la familia ayudar a una educación no sexista? Aunque los niños, de forma natural, distinguen ambos sexos, eso no significa que haya que inculcarles que existe un desnivel entre ellos. Una cosa es la diferencia y otra, la desigualdad. Veamos algunos consejos para educar de forma no sexista.



■ Procuremos no transmitir mensajes cargados de valoraciones negativas ante determinados sentimientos o comportamientos y asociarlos al otro sexo. Por ejemplo, no es recomendable decirle al pequeño “lloras como una nena” o “eres un chicoazo” al referirnos a una niña que salta de forma descontrolada.

■ Mostremos a nuestros hijos las ventajas de compartir las cualidades, las actividades y los intereses positivos que la sociedad nos transmite como típicamente femeninos y masculinos. Por ejemplo, es mucho más enriquecedor ser seguro de sí mismo y valiente (características tradicionalmente asociadas a los varones) y, a la vez, sensible, amable y cariñoso (características asociadas a la mujeres), que poseer sólo un grupo de esas cualidades. ¿Por qué renunciar a que nuestros hijos se interesen y cultiven las mejores cualidades, independientemente de lo que, supuestamente, “le toca ser”?

■ Los juegos y juguetes deben ser utilizados por niños y niñas. No es sexista regalarle una plancha a la niña, lo sexista es no regalársela a un niño.

■ Los padres son el mejor modelo para una educación igualitaria. Compartir las tareas del hogar y transmitirlo de forma natural a los pequeños, hace que interpreten las actividades del cuidado de la casa y los hijos de la misma manera.

■ Los niños de tres y cuatro años, se fascinan con personajes como princesas o héroes, no importan el sexo de los niños. Debido a la presión social, es más probable que el día de carnaval vaya una niña vestida de superman que un niño de princesa. Desde los tres años los niños (varones) evitarán a toda costa mostrar interés por cosas como el vestido de una princesa, aunque le apetezca. Sin embargo, no debemos entorpecer el deseo del pequeño de explorar. Si en privado el niño muestra en alguna ocasión el deseo de vestirse con ropas o adornos de mamá, hemos de dejarle que explore, que juegue y que investigue su identidad personal. No hay nada de anormal, ni de dañino en ello y no implica, de ninguna manera, un trastorno en su identidad sexual.

Compartir

Quizá una de las frases que más repetimos a nuestros hijos es que tienen que compartir, es decir, que deben dejar a otros niños sus cosas para que éstos jueguen con ellas.

Esta frase contiene el deseo de enseñar a nuestro hijo a ser agradable y socialmente hábil, a que otros niños le vean como alguien con quien querer jugar. Efectivamente, si alguien se muestra huraño y egoísta, es menos probable que los demás quieran estar cerca de él y eso conlleva graves perjuicios personales.

Sin embargo, no debemos sentirnos presionados o disgustados al observar que nuestro pequeño se niega a compartir sus cosas. No es esperable que un niño de dos o tres años deje siempre sus objetos a otros niños y los padres no deben sentirse frustrados por ello. Compartir supone una habilidad, una



La segunda fase de la infancia.

actitud y un comportamiento, complicados. Es en sí misma, una habilidad que hay que aprender y, como todo, se hace pasito a pasito.

“Debe aprender que cuando alguien comparte algo, se espera que lo cuide y lo trate con respeto y cariño”

Tenemos que tener en cuenta que las pertenencias personales son algo muy importante. Pensemos en que los propios adultos reservamos/guardamos una serie de objetos, incluso sin aparente valor, de los que no nos desprendemos por diferentes razones. Decimos que son “nuestras cosas” y nos dan, hasta cierto punto, identidad.

Quando compartimos renunciamos, al menos transitoriamente, a lo que es nuestro, a esa parte de nosotros y al control de lo que estamos prestando. No es de extrañar que los pequeños se resistan. Si recordamos que estamos hablando de edades en la que los niños están forjando su identidad y que los objetos forman parte de la misma, quizá comprendamos por qué les cuesta tanto compartir. Es muy frecuente que, incluso cuando lo han hecho, estén muy pendientes de que el otro niño les devuelva lo que prestó.

Es importante que los padres mantengan una actitud tolerante y comprensiva con la negativa de los niños a compartir o con el hecho de que se muestren ansiosos ante nuestro apremio a que compartan sus cosas, sin que por ello se renuncie a seguir guiándoles en el camino de las habilidades sociales.

La otra cara de la moneda es enseñar a pedir. El hecho de prestar tiene muy buena prensa, pero el hecho de pedir no tanta. ¿Por qué nuestro hijo debe dejar sus cosas y no pedir otras que le resulten llamativas?

Pedir y compartir son habilidades que resultan imprescindibles en el desarrollo personal y social de nuestros hijos. Veamos algunas claves para ayudarles.

Compartir tiene sus reglas

Recuerda que para compartir hace falta estar preparado y que, a compartir, se aprende. Las capacidades intelectuales del niño, su contacto con otros niños y los modelos de los padres, irán haciendo, poco a poco, que el pequeño sea cada vez más social y sociable.

■ Estar con otros niños de su edad, hará que el pequeño vaya familiarizándose con los intercambios de objetos y juguetes. No obstante resulta útil que en el hogar el niño vaya aprendiendo a diferenciar sus cosas y las de los demás y aprendiendo a que para coger las de otros, todos pedimos permiso y nos “compartimos”. Un entorno en el que cuando cojamos algún objeto suyo le preguntemos si nos lo comparte o que explicitemos que cogemos algo de papá o mamá porque nos lo comparte, es un buen comienzo.

■ Debe aprender que cuando alguien comparte algo, se espera que lo cuide y lo trate con respeto y cariño.

■ No debemos imponer el hecho de compartir como una orden o una exigencia. Se trata de que los niños aprendan las ventajas que supone agrandar el círculo de lo que tenemos y disfrutamos, siendo todos iguales.

■ Compartir no significa dejar inmediatamente los juegos u objetos. Si el pequeño acaba de iniciar un juego con un juguete o con un objeto, no es justo que lo preste. Debe poder disfrutarlo.

■ Al igual que los mayores, hay objetos, juguetes, prendas, que tienen algún significado especial para el pequeño, en ese caso, está en su derecho de no prestarlas (aunque sería más recomendable que no las expusiera a la vista de los otros pequeños).

■ Enséñale cómo pedir lo que le apetece del otro con frases como: Por favor, ¿me dejas ese juguete?; ¿Puedo cogerlo?; ¿Puedo jugar un ratito?, luego te lo devuelvo. Sin embargo, puede ser que el otro niño no se lo preste a pesar de que lo pida de forma correcta. En ese caso, hay que ayudar al pequeño a superar su frustración con comprensión

¿Cómo crecen nuestros hijos?

hacia lo que le apetecía de ese juguete y llamándole la atención sobre las características agradables de otros. Si el niño ha tenido la libertad de no prestar algunas de sus cosas favoritas, quizá le resulte más fácil entender porqué ese niño no las presta.

■ No es justo ser sólo él el que presta. De hecho si otro niño se niega sistemáticamente a prestarle sus cosas, él no tiene porqué hacerlo, porque en ese caso, el pequeño se encuentra desvalido, desorientado y en una posición de sumisión. Sus derechos son tan importantes como los de los otros niños.

■ Enséñale cómo recuperar sus juguetes una vez prestado. Puedes usar fórmulas como: Me voy a casa, ¿me lo das?; Ya has jugado con él, ahora me apetece jugar a mí un ratito.

Los niños pequeños y el control de sus emociones: Las rabietas.

El ser humano es un ser emocional. Todo lo que hacemos y pensamos se encuentra matizado por la emoción, por nuestros sentimientos.

Aunque desde bebé el niño es capaz de captar y expresar emociones mediante gestos y comportamientos (como el llanto o el pataleo), desde los dos años su mundo emocional avanza muy rápidamente.

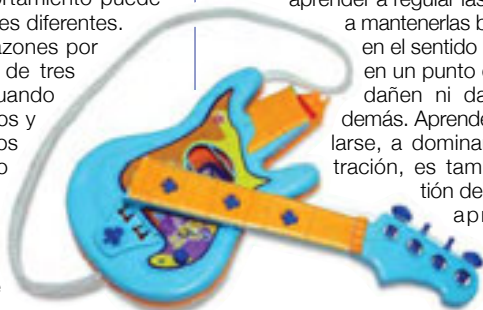
Nuestro hijo ahora está empezando a comprender algo muy importante: que los otros (niños y adultos) tienen sentimientos diferentes a los suyos y, sobre todo, que su comportamiento puede provocarles emociones diferentes. Esa es una de las razones por las que el pequeño de tres años se acerca cuando ve que nos enfadamos y le decimos que nos ha hecho daño, o nos consuela cuando expresamos dolor porque, jugando, nos ha dado un tortazo. Pero, a la vez que

muestra esta capacidad de empatía, de ponerse en el lugar del otro y darse cuenta de lo que está sintiendo, muestra comportamientos en los que deliberadamente busca enfadarnos o enfadar a otros. Igual que saltar o tirar objetos, esta es una forma de explorar para conocer y comprenderse a sí mismo y a los demás.

Conocerse a sí mismo como una persona única, con sentimientos, emociones y pensamientos propios únicos no es una empresa sencilla y, curiosamente, necesita que haya otros enfrente con los que practicar y experimentar ese mundo emocional, casi siempre y en lo que se refiere a los padres, mediante el enfrentamiento y la búsqueda de límites.

Hay que recordar que además, a estas edades, nuestro hijo todavía no es capaz de controlar lo que siente y piensa. Su cerebro todavía no está preparado para controlar sus emociones, sus limitaciones intelectuales para comprender motivos y razones y su falta de experiencia social, hacen que se encuentre en medio de un torbellino de sentimientos y emociones. Este revuelto mundo emocional tiene su expresión más clara en los cambios de humor del pequeño. El "problema" es que este cambio aparece en el momento más insospechado (generalmente el más inoportuno para nosotros, como en el supermercado o en la casa de un amigo) y por causas que, en muchas ocasiones, no somos capaces de entender o de prever. Él tampoco, sólo se deja llevar por lo que desea y quiere, lo quiere ahora y no es capaz de entender por qué razón no va a poder tener lo que desea y, lo que es más importante, todavía no puede dominar lo que siente.

Para vivir en sociedad y para el propio bienestar emocional, es muy importante aprender a regular las emociones, a mantenerlas bajo control, en el sentido de situarlas en un punto que no nos dañen ni dañen a los demás. Aprender a controlarse, a dominar una frustración, es también cuestión de tiempo, de aprendizaje, de maduración... de crecer.



La segunda fase de la infancia.

Las rabietas

Las rabietas son el estallido emocional típico de los niños de dos a tres años. Es importante que las veamos como un deseo de afirmación del pequeño, como un paso evolutivo normal y que expresan su afirmación de ser él mismo. La aparición de las rabietas nos muestra que el pequeño comienza su andadura como ser independiente por el mundo.

Una de las razones de que el pequeño muestre un comportamiento de “quererlo ahora” está relacionada con una característica del pensamiento del niño de estas edades: el llamado egocentrismo infantil. Hablamos de egocentrismo infantil para referirnos a que el pequeño piensa que los demás ven el mundo como ellos. Su voluntad es la que marca lo que hay que hacer o lo que puede pedir y lo quiere todo y ya. Por eso, los niños de tres años pueden enfadarse porque desean ver una y otra vez un programa o un anuncio de TV y no comprende que escapa a su voluntad, y a la nuestra, que dicho programa se emita siempre que él quiera. A esto hay que añadir que el niño pequeño todavía no es capaz de manejar sus emociones, no ha aprendido a tolerar la frustración, a “aguantarse” o a buscar alternativas cuando algo no le agrada.

“No es razonable esperar que “deje de llorar” o que “no esté enfadado” de forma brusca y repentina”

El egocentrismo también se manifiesta en que para comprender la realidad, el niño se fija en el aspecto de las cosas, en lo que parecen, no en lo que son. Eso hace que, por ejemplo, cuando hemos comprado un juguete para su hermano y otro de mucho más valor, más sofisticado pero más pequeño para él, llore desconsoladamente porque el otro “es mejor” y es el que quiere. Esta forma de funcionar intelectualmente explica que coja un buen berrinche porque su vaso de refresco (más ancho) tiene menos que el de su hermano (que es mucho más estrecho), argumentándonos que el refresco de su hermano “sube” hasta más arriba que el suyo.

Cuando esta característica del pensamiento infantil se une a otra típica de estas edades, el deseo de autoafirmación, el querer ser él mismo, vuelve a estar justificada la aparición de las rabietas en estas edades. Pero si indagamos más en lo que significan las rabietas, encontramos algo muy importante para el futuro desarrollo psicológico del niño: también son una muestra de la búsqueda de límites.

Los límites son esenciales en la vida diaria. Todos nos conducimos ateniéndonos a unas exigencias (bien propias o bien de la sociedad en la que vivimos) y los niños necesitan aprenderlas.

La falta de límites en los comportamientos y en las emociones, dan como consecuencias comportamientos desadaptados de graves consecuencias psicológicas y sociales.

Debemos enseñar a nuestros hijos hasta dónde puede llegar y hasta dónde no, que estamos dispuestos a tolerar únicamente ciertas exigencias. Por ejemplo, estamos dispuestos a montar a nuestro hijo dos veces en los caballitos, como mucho tres, pero no más. Podemos dejarle que tome un vaso de su refresco favorito, pero en ningún caso dos. Los límites tienen un por qué y nosotros debemos marcarlo. Si toma dos zumos antes de la comida no tendrá hambre; si se monta tres veces en los caballitos llegaremos tarde.

Es muy posible que, por muy razonables que seamos, por el momento, pierda el control si le negamos sus deseos. No importa, hemos de ir acostumbrándoles a admitir y tolerar límites de forma razonada. Para los padres esto también supone una carga emocional. Debemos aprender a combinar la firmeza con la tranquilidad y la seguridad de hacer lo que hemos decidido hacer. Si después de una rabieta cedemos, el niño se desorientará, pensará que los límites son arbitrarios y, sobre todo, aprenderá a que con un buen escándalo, consigue aquello que quiere, aunque no sea razonable.

Unos sentimientos descontrolados que llevan a una conducta descontrolada, no serán buenos compañeros de nuestro hijo. Por eso, debemos ayudarles en su proceso de desarrollo emocional.

¿Cómo crecen nuestros hijos?

Algunas claves para manejar las rabietas

Lo primero que debemos hacer ante una rabieta infantil es procurar mantener la calma. No pasa nada, no debemos agobiarnos por el qué pensarán del niño y de nuestra forma de educarle. Esos pensamientos sólo pueden hacer aumentar nuestro estrés y así manejaremos mucho peor la situación. Además, cualquiera que conviva con un pequeño de estas edades, sabe que "los niños son así".

■ Lo más efectivo (por difícil que resulte) es ignorar al pequeño. No prestarle atención. Debe darse cuenta de que mediante la agresión y el descontrol no conseguirá nada.

■ Debemos dejar claro al pequeño que no puede tener eso que desea en este momento (bien un juguete, o que vayamos a casa de sus abuelos). Es necesario que repitamos calmadamente y sin hostilidad nuestra decisión: "hoy no podemos ir a casa de los abuelos, está lejos y estoy cansada. Mañana (o el día que tengamos planeado) iremos". "No te voy a comprar ese juguete. Tienes muchos juguetes"

■ No debemos interpretar las rabietas como un desafío, un reto. Aun cuando el pequeño también busca afianzarse (saber hasta dónde puede llegar, hasta dónde estamos dispuestos a consentir), esto forma parte de un proceso normal de desarrollo, de búsqueda de una identidad personal. No debemos caer en la trampa de sentirnos heridos en nuestra imagen de autoridad. Debemos ayudar al niño a interpretar los límites y para eso debemos estar seguros de nuestro papel como autoridad moral para nuestros hijos. Si nos sentimos heridos o amenazados, si pensamos "a ver quién puede más", estamos dejando al niño que valore nuestra autoridad.

■ No es útil utilizar amenazas o insultos que sólo harán que el pequeño se enfurezca más, y que desvíen nuestro objetivo de enseñanza. El niño se sentirá insultado e inseguro y eso será un motivo, por sí solo, para que lllore y se enfade. Al final del episodio, la conducta descontrolada debe ser consecuencia del deseo frustrado del niño, no de nuestro enfado.

■ Recuerda que no es razonable esperar que "deje de llorar" o que "no esté enfadado" de forma brusca y repentina. El niño pequeño no puede controlar todavía sus sentimientos y emociones. Una cosa es que intentemos que se vaya serenando pasados los primeros momentos de rabieta y otra distinta, exigirle que no lllore. Por otra parte, ¿Podemos dejar de estar de mal humor automáticamente los adultos?

■ Cuando el pequeño y nosotros nos hayamos calmado, hay que contarle lo que ha pasado. Hay que ayudarle a interpretar el episodio de rabieta. El niño de tres años está preparado para comprender las secuencias de las acciones y empezar a trabajar con los sentimientos. Debemos explicarle y "poner en palabras" cómo se sintió de enfadado porque no le dimos el juguete y las razones por las que no se lo dimos. No importa que el episodio se siga repitiendo a lo largo del tiempo. Cada vez, irá comprendiendo mejor las situaciones y cuando llegue el momento estará más preparado para controlarse.

■ En muchas ocasiones, sabemos que determinadas circunstancias desembocarán en un episodio de rabieta o de enfrentamiento con nosotros. Por ejemplo, es probable que un juego físico vaya subiendo de tono hasta que en un momento determinado el niño o la niña (que todavía no controla su fuerza) haga daño sin intención. O que cuando se encuentren demasiado cansados nos diga sistemáticamente: No. En situaciones como el primer caso, es preferible parar el juego y distraer la atención del pequeño ante la primera señal de que el juego se descontrola por su parte. En el segundo caso, es mejor ofrecer alternativas al niño, de forma que no abundemos en su negativa con situaciones o exigencias que, de todas formas, no vamos a conseguir o que se han convertido en un pulso gratuito con el niño.

■ Si prevemos que una situación desembocará en una rabieta o un episodio de descontrol, en algunas ocasiones, un cambio brusco de ritmo a través de distraer su atención con algún tema totalmente distinto, ayuda al pequeño a "desconectar" de la situación que le produjo la rabieta.



La segunda fase de la infancia.

■ No es conveniente que el pensar sobre lo que ha hecho o ha ocurrido sea visto por nuestro hijo como un castigo. “Ahí hasta que pienses lo que has hecho”, supone, no un acto de reflexión sino una carga más. Por otra parte el niño necesita que le ayudemos a comprender lo que ha pasado. Pensar, razonar, reflexionar sobre las cosas, no es una carga, es una manera de comprender lo que nos pasa, lo que hemos hecho y sus consecuencias y, por tanto, de aprender para mejorar.

■ Es muy probable que el niño quiera asegurarse de que le seguimos queriendo. Es muy importante que le transmitamos que nosotros le queremos siempre, pero que hay cosas que no puede hacer y que no puede tener o, en su caso, que hay que esperar.

■ Paciencia. Hacia los cuatro años, la mayoría de los niños han superado estos estallidos emocionales. No obstante, todavía les queda mucho por aprender y su maduración y las relaciones con los otros (familia, escuela, niños), serán muy importantes.

Los miedos del niño pequeño

Una expresión del mundo emocional del niño de entre dos y cuatro años es el miedo. El niño de estas edades tiene una fantasía desbordante y, como hemos visto, poca capacidad para controlar sus emociones. Se deja guiar por el aspecto de las cosas (recuerda que aunque vea a un familiar disfrazarse, cuando el disfraz esté completo, se sentirá desolado y asustado). Como hemos dicho, nuestro hijo se deja llevar por lo que parece, no por lo que es. Aprender a que la apariencia de las cosas no son las cosas mismas y que puede llevarnos a error, es un proceso lento pero trascendental para comprender el mundo.

El niño pequeño busca conocer todo lo que hay a su alrededor pero todavía es incapaz de comprender muchas cosas, acontecimientos, reacciones de las personas, etc. Le atraen los dibujos o las figuras deformes, extrañas, grotescas, pero a la vez, en determinados momentos, les asustan y atemorizan. Estos

temores se manifiestan, como es lógico, en momentos en los que los niños se sienten más inseguros y desprotegidos, por eso, la hora de ir a dormir y la noche, son situaciones especialmente complicadas para un niño de estas edades.

Aunque ya se ha hablado en el capítulo anterior de la importancia de los rituales para ir a la cama, es importante recordar que los niños pequeños se tranquilizan cuando pueden predecir lo que va a ocurrir, cuando tienen rutinas y cuando tienen la seguridad de que, si necesitan algo, sus padres estarán ahí para consolarles y protegerles.



Comprender el miedo nocturno y ayudar a superarlo

La hora de dormir es, desde siempre, un tema de consulta y de conversación entre los padres. Hemos de entender que la hora de dormir y el sueño es un momento que genera tensión en el pequeño. Se separa de nosotros. Debemos mostrarnos flexibles y comprensivos, ayudándoles en este, como en los demás terrenos, a crecer seguros de sí mismos y de nuestro cariño.

■ Todos sentimos miedos. Es importante decirle a nuestro hijo que el miedo es un sentimiento que todos tenemos. No debe avergonzarse por ello.

■ Cuando algo nos preocupa, no nos podemos dormir, tenemos pesadillas o nos despertamos a menudo. Al niño pequeño le ocurre igual. Nosotros, para tranquilizarnos, nos levantamos, bebemos agua, leemos un rato, nos ponemos a pensar en cosas agradables o vemos la televisión. El niño pequeño no puede

¿Cómo crecen nuestros hijos?

hacer esas cosas o no las puede hacer solo. Para él su fuente de protección y seguridad es llamar y que le contesten: llamar a sus padres y sentir que están ahí.

■ Hay que transmitirle al niño que el miedo se pasa y enseñarle estrategias que puede poner en práctica desde los tres años, como pensar en otra cosa, en su juguete favorito, en la lista de los reyes magos, en una película o personaje de dibujos que le guste...

■ Nuestro hijo necesita saber que sus cosas están en su sitio y que siguen un orden. Establecer una rutina diaria, hará que se sienta más seguro. Hay que seguir con los rituales para ir a la cama. Leer un cuento, cantar, pensar en lo que ha pasado durante el día o hablar de los planes para el día siguiente le infunde seguridad.

■ Resulta muy tranquilizador para los niños si, tras las rutinas nocturnas, se aprovecha el momento para repetirle nuestro cariño y hacerle sentir que valoramos cómo es y cómo se comporta. Decirle que le queremos, que hoy se ha vestido muy bien o que en el cole nos han dicho que ha comido solo, contribuye a reforzar el vínculo afectivo con el pequeño y a hacerle sentir seguro.

■ El hecho de que nuestro hijo necesite seguridad para dormir no significa que tenga mal hábito de sueño, simplemente, todavía es pequeño.

■ Algunas causas como el frío o el calor, tener hambre o el estómago demasiado lleno, tener sed, haber realizado una actividad física intensa, los ruidos de la casa o, simplemente acercarnos a la habitación para ver que todo vaya bien (haciendo ruido sin intención) puede ser causa de que el pequeño se despierte.

■ Los niños creen que pensar en una cosa que asusta puede producirla. Por la noche, la fantasía cruza los límites de la realidad y el niño se siente indefenso. No puede controlar ni sus pensamientos, ni su miedo. Cuando el pequeño nos llame desconsolado, es necesario acudir en su ayuda. ¿Hay algo que dé más miedo que estar atemorizado y solo? Podemos tranquilizarle diciendo que

sabemos que tiene miedo, que sólo era una pesadilla pero que ya se ha pasado.

■ Debemos esperar a que el pequeño se tranquilice para volver a nuestra habitación.

■ Los niños de estas edades no suelen hablar de lo que les preocupa y tratan de evitar las situaciones o los pensamientos que les dan miedo. Es muy útil tratar de que nuestro pequeño exprese su miedo, bien preguntándole directamente o a través de juegos o dibujos. Si estamos atentos a sus juegos y expresiones plásticas puede que averigüemos que se asustó, por ejemplo, en un documental sobre serpientes, o viendo unos dibujos en los que aparecía un personaje que expulsaba rayos por los ojos y tenía una voz cavernosa, aunque en ese momento ¡parecía que estaba encantado!

■ Recuerda que los temores antes de acostarse y la pesadillas son parte del desarrollo del niño. Sin embargo, hay que tener en cuenta que situaciones diarias estresantes, como la pérdida de un ser querido o un ambiente familiar tenso pueden hacer que el pequeño se sienta inseguro o estresado y pueden reflejarse a la hora de dormir o durante el sueño. En estas situaciones es importante detectar la causa del desasosiego e intentar resolver la situación que provoca la ansiedad del pequeño.

La angustia por estar separados: Dejar a nuestro hijo en la Escuela Infantil.

Si la hora de dormir genera miedo en nuestros hijos, porque suponen un momento de separación de nosotros, otras situaciones de separación les producen igualmente sensación de ansiedad y zozobra: el momento de quedarse en la Escuela Infantil.

Como ya hemos dicho, la comprensión del tiempo que tiene el niño de estas edades es muy escasa. Aunque con cuatro años nuestro hijo ya se orienta mucho mejor, en los dos años anteriores tiene dificultades para interpretar ade-



La segunda fase de la infancia.

cuadramente el paso del tiempo. Es una de las razones por las que son impacientes cuando desean algo, pero también de que sufran ante las separaciones. Otra razón es el miedo a lo desconocido (característica natural en el ser humano). Aunque cada niño vive las separaciones de una forma particular, lo habitual es que resulten difíciles.

“Es importante transmitir al niño que es un entorno de juego, en el que tiene compañeros y una maestra que le aguardan”

Aunque en el capítulo anterior se ha tratado el tema de la entrada en la Escuela Infantil, para muchos niños de entre dos y cuatro años, ésta es una experiencia nueva. En cualquier caso, las herramientas intelectuales y emocionales con las que se enfrenta a esta situación el niño de estas edades, nos permiten dar nuevas claves para comprender mejor qué significa para nuestro hijo esta separación y cómo ayudarles a enfrentarse a ella.

El colegio es un entorno nuevo, distinto, hay adultos extraños, otros niños y otras normas que rigen tanto lo que se puede y no hacer, como la manera de relacionarse con los objetos, los espacios y las personas.

Quizá podamos empezar a comprender lo que supone para un niño la situación del colegio si pensamos en lo que sentimos y cómo nos comportamos cuando nos incorporamos a un trabajo nuevo o llegamos a un lugar desconocido. Nos invade una sensación de inseguridad y zozobra. Sin embargo, nosotros tenemos mecanismos: pensamos que serán horas, preguntamos cómo se hacen las cosas y cuáles son las costumbres del grupo, nos tranquiliza pensar en el final de la jornada e incluso llamamos en algún momento a casa.

Nuestro hijo no tiene capacidad para hacer nada de eso. Para tranquilizarse, utiliza las estrategias que se encuentran a su alcance, fundamentalmente expre-

sar que no quiere ir y preguntarnos, casi de forma obsesiva, cuándo volveremos a por él.

Como ya hemos dicho, el niño pequeño necesita de regularidades que le hagan predecible el mundo. Las rutinas le tranquilizan, le dan sensación de control y seguridad, de que todo es tal y como él conoce, le orientan y organizan su espacio y su mundo, por ello las buscan y piden de forma sistemática. La comprensión y algunas estrategias pueden ayudarnos a superar este reto del desarrollo.

La Escuela Infantil: un buen momento para afrontar la separación entre padres e hijos

Uno de los momentos de separación de mayor trascendencia social y personal para nuestros hijos es la entrada en la Escuela Infantil. De forma natural y gracias a la seguridad que ha adquirido en su familia, el niño superará esta fase sin problemas. Unos niños tardan más que otros, pero resulta un proceso natural incorporarse a la vida lejos de la familia. Pero ¿podemos hacer algo para que la transición sea más amable para el niño?. Estas son algunas recomendaciones:

- Podemos ir preparando a nuestro hijo antes de su entrada en la Escuela Infantil, con comentarios positivos y alentadores acerca de lo que es un colegio y de lo que los niños hacen allí, sin necesidad de referirnos a que él irá. Se trata de acercarla la realidad de la Escuela y crearle expectativas de ser un lugar deseable para los niños.

- Resulta útil que el niño se familiarice con el entorno en el que se encuentra la Escuela Infantil e incluso con el edificio mismo. Si tenemos de antemano claro dónde irá el pequeño, pasear con él por los alrededores, entrar en el edificio, incluso acercarse a aulas de pequeños, irá haciendo menos extraño el lugar donde se quedará.

- Una visita en la que el niño conozca a su futura maestra también es una buena estrategia de acercamiento. Así, el primer día no resultará un total desconocido.

¿Cómo crecen nuestros hijos?

■ Una vez que ha de incorporarse, hay que explicarle al pequeño, de camino al colegio que va a quedarse en el cole un ratito y que luego se irá a por él, cuando haya jugado con otros niños.

■ Aunque hay niños que toleran bien la separación, otros aunque tengan tres años, la viven como algo estresante. No tiene nada de anormal. En cualquier caso, es importante que, en la medida de lo posible, se habiliten y se respeten periodos de adaptación en el que el niño pueda ir acomodándose paulatinamente a la nueva realidad.

■ Llevarse un juguete en una pequeña mochila o cualquier objeto, les da seguridad a los niños de estas edades. Es como sentirse acompañado y consolado.

■ Es muy frecuente que los niños pequeños se queden el primer, incluso los primeros días bien y luego lloren o digan que no quieren ir. Es un proceso que también tiene sus altos y sus bajos.

■ Es importante transmitir al niño que es un entorno de juego, en el que tiene compañeros y una maestra que le aguardan.

■ No hay que evitar hablar con el pequeño de sus sentimientos. Es importante hacerle comprender que le entendemos, que sabemos que desea quedarse en casa pero que todos los niños van al cole y todos los papá y las mamás van a trabajar.

■ Es necesario orientarle en el tiempo y repetirle tantas veces como el pequeño nos lo demande, que iremos a por él y cuándo lo haremos. Podemos decirle que iremos después de su merienda o de la siesta o al final de la actividad que realicen por la tarde si es que se queda al comedor o de la actividad de final de la mañana si vuelve a comer a casa. Eso le dará seguridad.

■ Debemos decirle que aunque no estemos con él, siempre estamos pensando en él y que él puede hacer lo mismo, pensar en nosotros.

■ Aunque si el pequeño lo demanda podemos ocupar unos minutos en entrar

en la clase y acompañarle, lo cierto es que las despedidas excesivamente largas les ponen nerviosos, comienzan a entristecerse y a tomar conciencia de que se quedan mientras nosotros nos vamos. Es conveniente despedirse de forma breve.

■ La despedida debe hacerse con un beso, un abrazo y una sonrisa aunque el pequeño esté llorando. No debemos despedirnos con gesto serio, triste o compungido, porque... ¿por qué se va mamá con ese gesto tan triste y preocupado si dice que me deja en un sitio estupendo? ¿Es que no lo es tanto?. Quizás en esos momentos no es el niño sólo el que sufre, los padres se sienten angustiados, preguntándose cada día si no es demasiado pronto para llevarle al cole. Lo cierto es que en general, dura más esta angustia que la de los niños.

Crecer y progresar es un proceso maravilloso. Vivir con un niño nos abre los ojos al mundo, a otra realidad. Resultan agotadores, demandan todas nuestras energías y hay que enseñarles a ser ellos mismos, a ser personas sociables, a ser seres humanos completos. Ellos aprenden y no tienen una tarea fácil por delante. La naturaleza les dota del don natural de la curiosidad. Educar a un niño es ser sus acompañantes y sus guías, estar a su lado en lo bueno y, sobre todo, en lo malo. Cuando se sientan felices pero, sobre todo, cuando están asustados o tienen miedos.

Nosotros también crecemos cuando guiamos a un niño porque, en el fondo, nos enseñan muchas cosas de nosotros mismos.



La edad del juego.

De los cinco a los siete años.

Autor: Miguel Ángel González Felipe.

Doctor en Psicología. Profesor de Psicología Social y Psicología de la Personalidad. Centro de Enseñanza Superior Colegio Universitario Cardenal Cisneros (Adscrito a la Universidad Complutense de Madrid).



“En torno a los cinco años los niños se interesan más por la realidad exterior y por el mundo de los adultos”

¿Cómo crecen nuestros hijos?

En general los adultos tendemos a pensar que los niños juegan para pasar el tiempo, entretenerse y pasárselo bien. Esto no deja de ser cierto, pero es una función secundaria del juego. La función primordial del juego es la de actuar como motor activador del desarrollo de la inteligencia y de la afectividad. Los cachorros de los mamíferos dedican una parte muy importante de su tiempo a jugar. Tanto más cuanto más evolucionada e “inteligente” es la especie. Los “cachorros humanos” son los que más tiempo pasan jugando, dado que desde el punto de vista intelectual y afectivo los seres humanos somos el mamífero más desarrollado.

Gracias al juego el niño aprende cómo funciona el mundo, pone a prueba el comportamiento de los demás, desarrolla su imaginación y creatividad, integra las reglas y normas sociales, y sirve como vehículo de expresión de emociones, así como de experimentación de emociones nuevas. Es por ello que el juego debe ser respetado, potenciado y compartido. Para los niños, jugar es tan importante como aprender a leer, escribir, sumar, restar, etc. y los padres debemos ser conscientes de esta circunstancia y favorecer su adecuado desarrollo.

Áreas en las que el juego influye de forma beneficiosa:

■ Cognitivas:

Desarrolla y potencia las capacidades perceptivas y de atención.

Favorece el desarrollo de la creatividad y de la imaginación.

Contribuye al desarrollo y consolidación del lenguaje y de los procesos de pensamiento.

Potenciación general del aprendizaje.

■ Afectivas:

El juego es un importante factor de descarga emocional.

Sirve como factor de conexión de situaciones vividas en la historia personal.

El juego sirve para comprender y manejar los “miedos” asociados a muchas situaciones no deseables, como la muerte propia, que encuentran en el juego una vía adecuada de expresión.

Contribuye a formar adecuadamente la autoestima.

■ Sociales:

El juego es un factor de activación y estructuración de las relaciones humanas.

Potencia y favorece la comunicación con otras personas.

Los juegos en equipo favorecen la aparición y desarrollo de facultades tales como la cooperación.

■ Físicas:

El juego es un factor de autorregulación entre las tensiones que el individuo sufre frente al medio.

Favorece el adecuado desarrollo psicomotor del niño.

Incrementa la capacidad de resistencia física del niño, potenciando enormemente las capacidades físicas del mismo (equilibrio, desarrollo muscular adecuado, crecimiento, etc.).

■ Otras:

Jugar es siempre una actividad divertida y gratificante.

El juego actúa como una evasión saludable de la realidad cotidiana.

El juego reduce la sensación de gravedad frente a los errores y los fracasos.

■ Diferentes edades, diferentes formas de jugar.

En términos generales, se habla de dos formas de juego: el **juego libre** y el **estructurado**.



La edad del juego.

El **juego libre** es el que primero aparece, caracterizándose sobre todo por la ausencia de reglas y estructuras predefinidas. En los bebés los primeros juegos son de carácter puramente funcional en los que intervienen partes aisladas del cuerpo como una mano, un brazo o una pierna. Al poco tiempo aparecen juegos de carácter hedonístico, en los que el niño busca placer al hacer un ruido o mover un objeto. En esta época (anterior a los tres años) nos vamos a encontrar con juegos de destrucción, con juegos de exploración y manipulación del cuerpo, manipulación de arena, animales, etc. son característicos también los juegos de autoafirmación interior, como empujar lo más fuerte posible, gritar lo más alto que se pueda, girar sobre sí mismo hasta caer al suelo, etc. Los juguetes pueden tener diferentes niveles de complejidad, aunque en esta época todo puede convertirse en un juguete (una caja de zapatos puede ser ahora un camión, y dentro de un rato “la casa de los enanitos”, mientras que una zapatilla puede hacer las veces de barco que atraviesa el mar). En esta época conviene potenciar esta capacidad imaginativa del niño con respecto a la capacidad lúdica del entorno: está bien darle juguetes comerciales, pero si al niño termina gustándole más la caja que el juguete que contiene, debemos reforzarle y hacer que disfrute con lo que realmente estimula su imaginación y su disfrute. En un principio el juego es una actividad muy privada y personal, el niño juega solo o con sus padres. Poco a poco irá apareciendo la dimensión social del juego en la que el niño, además de jugar solo o con sus padres, juega también con otros niños.

El **juego estructurado** se va a caracterizar por seguir en su desarrollo una serie de normas, reglas y patrones previamente estructurados. Al principio estas reglas suelen ser muy simples y generales, permitiendo grandes cambios e interpretaciones en ellas. Aparecen así los primeros juegos de imitación (jugar “a las mamás”, “a los maestros”, “a policías y ladrones”, etc.) que se rigen por unos esquemas muy generales en constante cambio e interpretación. Los juegos de construcción suelen tener un atractivo especial para los niños muy pequeños (de 2 a 4 años) y, además de todas las

cualidades positivas que poseen desde el punto de vista del desarrollo intelectual, actúan como introducción en el mundo de los juegos reglados. A partir de los 5 años, aparecen los juegos con reglas arbitrarias y complejas, que poco a poco se van a ir convirtiendo en los más jugados por los niños. La aparición del entorno social en el juego va a ir cumpliendo poco a poco las reglas mediante las cuales se rigen los juegos.



La etapa que va desde los 5 a los 7 años es una época de transición entre el juego libre y el juego estructurado. Por una parte los juegos en los que el niño participa tienen todavía un alto valor simbólico e imaginativo, construyendo en muchos casos el niño sus propios juguetes. Por otra parte, la inserción cada vez mayor del niño en su entorno social (compañeros de colegio, amigos, etc.) y la cada vez mayor conciencia de realidad que va adquiriendo con respecto al mundo y las reglas que lo gobiernan, van haciendo que paulatinamente sus intereses se vayan desplazando más hacia el juego estructurado.

Juguetes adecuados para niños de entre 5 y 7 años.

En esta edad las preferencias de los niños con respecto a los juguetes cambian radicalmente. Si bien antes todo era susceptible de convertirse en juguete, ahora muestran una clara preferencia por lo que clásicamente entendemos por juguete. Muñecos, coches teledirigidos, casas de muñecas, pistolas, trenes eléctricos, artefactos mecánicos y electró-

¿Cómo crecen nuestros hijos?

nicos se convierten así en el principal foco de interés de los niños a la hora de jugar.

“A partir de los 5 años, aparecen los juegos con reglas arbitrarias y complejas, que poco a poco se van a ir convirtiendo en los más jugados por los niños”

Debemos tener en cuenta que no existe el juguete perfecto, y que cada niño es diferente de los demás, por lo que no pueden darse una serie de normas estándar a la hora de elegir o potenciar juguetes entre nuestros hijos. No obstante si que debemos tener en cuenta una serie de consideraciones.

Los roles sexuales y los juguetes: El sexo de los juguetes.

Estrictamente hablando, los juguetes no tienen sexo. Eso sí, el sistema social en el que nos desenvolvemos, “sexualiza” muchas de las tareas, objetos y actividades con las que nos desenvolvemos. Los juguetes no escapan a esta tendencia, de forma tal que las muñecas “son juguetes de niñas” y los balones y los coches teledirigidos “son juguetes de niños”. Entre los 5 y los 7 años, además, los procesos de socialización a los que los niños se ven sometidos, potencian la identificación con el rol sexual de referencia, produciéndose a veces una separación y aislamiento con respecto al sexo opuesto.

Nuestra actitud con respecto a los juguetes que eligen y con los que juegan nuestros hijos debe ser lo más neutral e integradora posible. Debemos respetar las elecciones de juguetes conforme al sexo de nuestros hijos, pero también debemos respetar lo contrario. Si un niño pide una “cocinita” para jugar, ello no quiere decir que nuestro hijo esté perdiendo su rol masculino, más bien expresa una curiosidad que nosotros debemos

intentar satisfacer. Es normal que los chicos pidan algún juguete tradicionalmente asignado a las chicas y viceversa. Y nuestra labor, como padres, es la de facilitar su acceso al mismo.

Igualmente, no debemos regañar a nuestros hijos cuando participan con otros niños en juegos tradicionalmente asociados al sexo opuesto. Más bien debemos potenciarlo e interesarnos positivamente por este tipo de actividades. Es completamente normal que los niños jueguen a “cocinitas” ó a “papás y mamás” con otros niños y niñas de su edad, al igual que las chicas jueguen al “fútbol”, a “policías y ladrones” o a cualquier otro juego tradicionalmente asociado a los varones.



Como se ha expresado anteriormente, el juego es una actividad mediante la cual los niños aprenden e internalizan normas y valores sociales. Fomentar la igualdad entre chicos y chicas en lo referente al juego, nos ayuda a educarles en algo tan importante como la potenciación de la igualdad y el respeto mutuo entre hombres y mujeres, reduciendo así las conductas de discriminación sexista que puedan producirse en el futuro.

“Los niños de 3 a 6 años tienen conciencia de sus propios cuerpos y de sus genitales y de las diferencias entre los sexos”



La edad del juego.

4 Juguetes y agresividad.

Gran parte de los juguetes que resultan atractivos para los niños y niñas de entre 5 y 7 años, especialmente para el caso de los chicos, tienen una relación muy directa con elementos bélicos y agresivos. Es así como pistolas, tanques, soldaditos, aviones de combate, etc., se convierten en juguetes de máxima elección. Así mismo, jugar “a la guerra”, a “matar a los malos”, a “policías y ladrones” se convierten en actividades lúdicas frecuentes entre nuestros hijos.

La presencia de la agresión entre los juegos y juguetes de nuestros hijos no es otra cosa que el reflejo de la agresividad existente en nuestro sistema social. Basta con fijarse en muchos de los programas infantiles tales como dibujos animados, y películas, para darnos cuenta de que efectivamente tienen una alta dosis de agresividad, a veces presentada en forma de un “bueno” que para conseguir el bien tiene que ser muy agresivo con el “malo”, con lo que además queda justificada esa agresividad.

No debemos prohibir los juguetes y los juegos agresivos, pero tampoco debemos ser demasiado condescendientes con ellos. Debemos fomentar la utilización de juguetes, y la participación en juegos, en los que la agresión no sea un elemento fundamental. Existen muchos juguetes y juegos de carácter cooperativo que pueden ser tan divertidos o más que los agresivos.

Muchos videojuegos son altamente agresivos, e incluso convierten la agresión y el daño en algo intrínsecamente divertido. Debemos controlar y evitar la utilización de este tipo de juegos por parte de nuestros hijos.



Muchos de estos juegos presentan niveles gráficos muy trabajados, con derramamiento de sangre, muertes en directo, etc., e, incluso, algunos de ellos

además presentan un trato discriminatorio y vejatorio con respecto a determinados colectivos sociales (mujeres, inmigrantes, personas mayores, etc.).

5 Las nuevas tecnologías: Los videojuegos y el juego a través de internet.

Entre 5 y 7 años, los niños comienzan a interesarse por el aspecto lúdico de los ordenadores. Las videoconsolas hacen su aparición, presentando todo un abanico de posibilidades de formación y entretenimiento para nuestros hijos. Así mismo, Internet se nos presenta como un conjunto de posibles recursos lúdicos para nuestros hijos. Veamos cuáles son los aspectos positivos y negativos de las nuevas tecnologías aplicadas al juego y a las actividades lúdicas de nuestros hijos.

Muchos videojuegos son altamente agresivos, saltando incluso la barrera de lo que podríamos llamar “la agresión socialmente positiva”

La utilización del ordenador y de las videoconsolas como instrumentos de juego puede ser una buena forma de empezar a introducir a nuestros hijos en la utilización de los mismos. Además, muchos de los juegos requieren de facultades psicológicas básicas tales como la memoria, el razonamiento abstracto, atención, discriminación de formas, colores, etc., lo que les confiere un papel positivo en el reforzamiento y desarrollo de las mismas. Por otra parte, las reglas por las que se rigen estos juegos suelen ser muy rígidas, sin excepciones ni zonas intermedias, lo que hace que desempeñen un rol positivo en la aceptación e internalización de las reglas, aspecto esencial de los juegos en esta edad.

¿Cómo crecen nuestros hijos?



Desde el punto de vista negativo, los videojuegos tienden a aislar al niño, haciendo que pase muchas horas solo sin interactuar con otros niños o con sus padres. La temática de muchos de estos juegos es demasiado fantástica, creando mundos que no existen y relaciones falsas entre objetos y personas. Por otra parte siempre está el riesgo de la temática abordada por los mismos: sexo, agresión, discriminación, etc., lo cual les confiere un aspecto potencialmente peligroso para un normal desarrollo social y cognitivo.

No debemos prohibir a nuestros hijos jugar con videoconsolas o con el ordenador. Simplemente debemos controlar el uso que hacen de los mismos, regulando los tiempos empleados para ello, y supervisando los juegos que utilizan, controlando de esta manera la adecuación de los mismos a su edad. Actualmente, la mayor parte de los juegos exhiben en la caja que los contiene, una indicación estandarizada acerca de su contenido, de los potenciales peligros que podría llevar su utilización, y de los rangos de edad para los que son adecuados, aspectos que deben ser consultados antes de permitirles utilizarlos.

Por su parte Internet recoge una gran cantidad de aplicaciones para niños con finalidades tanto didácticas como lúdicas. Sus ventajas e inconvenientes son los mismos que han sido comentados anteriormente. Eso sí, dado el potencial peligro que implica la utilización de la red por parte de niños de 5 a 7 años (pornografía, sectas, contenidos macabros, etc.), debemos procurar que el acceso esté siempre supervisado por un adulto. Existen herramientas informáticas que permiten restringir el acceso a determinados contenidos de páginas web mediante el uso de claves de

entrada y privilegios de administración, que pueden ayudarnos a vehicular de forma adecuada el acceso de nuestros hijos a la red.

🎮 Juguetes didácticos y juguetes lúdicos.

Muchos de los juguetes que utilizan nuestros hijos tienen un marcado carácter didáctico. Son los que tratan de aportar algún conocimiento o el desarrollo de alguna habilidad entre los niños. Entre ellos se encuentran los puzzles, los de construcción, los que habilitan algún tipo de manualidad, o los que enseñan algún tipo concreto de habilidad (experimentos químicos, hacer collares, conocimientos generales, etc.). Por su parte, otros juguetes pretenden simplemente entretener y divertir, sin potenciar ni desarrollar habilidad psicológica o motora alguna.

Ambos juguetes son aptos para nuestros hijos, y no hay ninguno de preferencia. Hay padres que buscan para sus hijos juguetes de tipo didáctico, haciendo que la función formativa predomine sobre la lúdica. Esto puede llegar a cansar o a agobiar a los niños, por lo que convendrá mantener un adecuado equilibrio entre los juguetes didácticos y los lúdicos. El niño debe ser quien marque el ritmo. Si prefiere juguetes didácticos, deberemos facilitarle el acceso a los mismos, pero si se decanta por los estrictamente lúdicos, deberemos respetar sus preferencias y no abrumarle constantemente con juguetes que pueden llegar a odiar.

🎲 Juguetes tradicionales y sofisticados.

El juguete es algo que existe desde el principio de la existencia del ser humano. El desarrollo humano ha ido marcando la evolución del juguete, adaptándose éste al nivel tecnológico de cada época. Nuestros padres y abuelos jugaban con muñecas de madera y balones fabricados con trapos. Hoy en día la tecnología ha entrado de lleno en el mundo del juguete, llegando a unos niveles de sofisticación bastante altos.



La edad del juego.

Todo juguete, lleve o no pilas, es adecuado para los fines lúdicos a los que obedece, pero, en la medida de lo posible, vamos a preferir el juguete tradicional al tecnológicamente desarrollado. La razón estriba en la capacidad de imaginación que implica. Los juguetes sofisticados limitan mucho la imaginación del niño, e, incluso, a veces generan altas tasas de frustración por lo limitado de las funciones que realizan. En la medida de lo posible, debemos potenciar el hecho de que el niño sea el fabricante de sus propios juguetes.

¿Los animales domésticos como juguetes?

Entre los 5 y los 7 años es muy frecuente que los niños quieran tener un animal de compañía. Éste actuará como juguete, pero también hará las veces de compañero, y de elemento generador de afecto. En este sentido, gatos, tortugas, hámsters, cobayas, pollitos y, especialmente perros, se presentan como los favoritos de nuestros hijos.



Los animales domésticos pueden ser un elemento muy adecuado y muy recomendable para la educación de nuestros hijos. Además del aspecto lúdico que implican, tienen como elemento a su favor el ser potenciadores de la responsabilidad. Nuestros hijos deben ser los que se encarguen de sus cuidados y de su alimentación, y, en la medida de lo posible, deben participar en otro tipo de cuidados, tales como su limpieza, el paseo (siempre en compañía de un adulto), etc.

“Los animales domésticos pueden ser un elemento muy adecuado y muy recomendable para la educación de nuestros hijos”

En cualquier caso, la introducción de un animal doméstico en casa debe ser un acto de responsabilidad asumido por nosotros los adultos. Es muy fácil regalar un cachorro de perro para Reyes que en las vacaciones de verano presente problemas y haga que nos desembaracemos de él. Su introducción en nuestros hogares debe venir acompañada de un acto responsable por nuestra parte. Son un ser vivo, y, por lo tanto, tienen necesidades que hay que estar dispuesto a cubrir, como la alimentación, la compañía, las enfermedades, etc. Si no podemos o no queremos estar pendientes de las necesidades de un animal de compañía, es mejor no introducirlo en casa.

Los juguetes y la seguridad de nuestros hijos.

Nuestra obligación como padres pasa por estar completamente seguros de que todos los juguetes que utilizan nuestros hijos son seguros para su salud y para su bienestar. Igual que no aseguramos de que la comida que toman es de la máxima calidad, y de que la ropa que visten tiene una composición adecuada, debemos asegurarnos de que los juguetes que utilizan son seguros.

Siempre que compremos o facilitemos un juguete a nuestros hijos deberemos consultar los envases y cajas que los contienen, en busca de sus características. Es lo mismo que hacemos cuando miramos la fecha de caducidad al darle a nuestro hijo un yogur: nos aseguramos de que no le va a sentar mal.

Existen normativas regionales, estatales y europeas que todo juguete debe cumplir. Las normas generales a verificar son básicas y de sentido común: en

¿Cómo crecen nuestros hijos?

general, comprar marcas conocidas y en sitios conocidos; no fiarse demasiado de la publicidad; y desconfiar de los “chollos”, a veces pueden dar muchos problemas.

10 Implicación de los padres y madres en el juego de sus hijos.

Tal y como hemos visto, el juego desempeña un importante papel de vinculación afectiva y social en el niño. Es por ello que debemos potenciar el juego social, con otros niños, pero también debemos ser partícipes de sus actividades lúdicas. Esto es especialmente importante entre los niños de 5 y 7 años, dado que todavía mantienen un alto grado de dependencia afectiva con respecto a sus padres.

Jugar con nuestros hijos no implica perder nuestro papel de autoridad frente a ellos, y puede potenciar la vinculación afectiva de los mismos, así como el deseo de participar en actividades conjuntas.

En esta época hay muchos juegos que se pueden desarrollar con los padres, tales como juegos de mesa (parchís, oca, juegos de cartas, etc.), actividades deportivas, juegos de construcción, etc. Es un error creer que el niño en esta época debe jugar solo o con otros niños, sigue necesitando a sus padres también para jugar.

“Jugar con nuestros hijos no implica perder nuestro papel de autoridad frente a ellos”

Recuerde:

■ No existe el juguete perfecto. Cada niño es diferente de los demás y tendrá sus propias preferencias a la hora de

elección de juguetes que deben ser respetadas.

■ Fomentar la igualdad entre chicos y chicas en lo referente al juego, nos ayuda a educarles en algo tan importante como la potenciación de la igualdad y el respeto mutuo entre hombres y mujeres.

■ No debemos prohibir los juguetes y los juegos agresivos, pero tampoco debemos ser demasiado condescendientes con ellos. Debemos fomentar la utilización de juguetes y juegos de carácter cooperativo.

■ Debemos controlar el uso que hacen de los videojuegos, regulando los tiempos empleados para ello, y supervisando los juegos que utilizan, controlando de esta manera la adecuación de los mismos a su edad. Recuerde que también tienen efectos positivos.

■ No todos los juguetes deben tener una finalidad estrictamente didáctica. No hay que abrumar a los niños con juguetes que siempre enseñen algo.

■ Es preferible el juguete tradicional al tecnológicamente desarrollado. Debemos fomentar la capacidad de creación de juguetes que todo niño posee.

■ Los animales de compañía son magníficos compañeros para nuestros hijos, pero siempre que implique la asunción de una serie de responsabilidades que los padres deben asumir. Si no estamos dispuestos a ellas, no debemos introducir ningún animal en casa.

■ Debemos cerciorarnos de que los juguetes que utilizan nuestros hijos son completamente seguros para ellos y de que cumplen todas las normativas vigentes. Si no lo hacen son un peligro potencial, y, por lo tanto, no debemos comprarlos ni suministrarlos a nuestros hijos.

■ Los padres y madres deben participar activamente en el juego de sus hijos. Este es un factor de vinculación afectiva más que va a contribuir a su felicidad y al normal desarrollo de todas sus facultades cognitivas, sociales y afectivas.

La entrada en la escuela.

La edad escolar.

Autor: Alexandra Lázaro Touza.

Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid (UCM). Máster en Programas de Intervención en Contextos Educativos por la UCM. Colaboradora del C.E.S. Cardenal Cisneros (Adscrito a la Universidad Complutense de Madrid).

“Tan importante como saber comportarse es saber elegir a la gente que les rodea”



¿Cómo crecen nuestros hijos?

Los primeros años de vida son de vital importancia en el desarrollo social, emocional y cognitivo. La influencia más importante en dicho desarrollo es la que ejerce la familia, pero no es la única, el colegio y los amigos irán adquiriendo mayor importancia progresivamente.

En este capítulo haremos un repaso de los cambios por los que pasará el niño desde su entrada al colegio hasta la terminación del mismo, así como pautas que podemos seguir como padres para que el paso por esta etapa sea lo más sano posible.

■ Comienzo del colegio: Qué supone.

Tal vez no recordemos cómo nos sentimos el primer día que entramos a la escuela, pero sin hacer gran esfuerzo recordaremos el día que nos incorporamos a un puesto de trabajo nuevo, el sentimiento de estar perdidos, de no saber muy bien qué se esperaba de nosotros, mirando a los demás compañeros con una mezcla de emoción y desconfianza; esto mismo le ocurre a nuestros pequeños, con la diferencia de que las habilidades que tienen a esta edad son muy básicas y que las únicas herramientas que posee son aquellas que ha adquirido en la interacción con sus padres en sus primeros años de vida.

Además de tener que hacer frente a esos sentimientos que generan ansiedad en el niño, la escuela representa el primer sistema en el que al niño se le evaluará por sus méritos y tendrá que formar parte de un grupo de iguales con el que será constantemente comparado, adquiriendo así un nuevo rol que genera en los demás y por tanto en el niño unas nuevas expectativas.

La escuela requiere que el niño se adapte a unas reglas distintas a las que ya conocía, requiere hacerse consciente de que no todos sus deseos van a ser cumplidos y que la atención que va a recibir dista mucho de ser individualizada. Estos cambios pueden causar malestar en él, pero le proporcionan

una de las mejores lecciones para el futuro (vivir en sociedad), dotándole de aptitudes que reorganizarán su personalidad.

“Tendrá que formar parte de un grupo de iguales con el que será constantemente comparado”

El niño va a la escuela para aprender el significado de las palabras, a clasificar objetos, a operar con números, a solucionar problemas; pero la entrada en la edad escolar es uno de los momentos críticos en el que se adquieren conocimientos de uno mismo que permanecerán el resto de nuestra vida: el sentido de eficacia en el trabajo, el de pertenencia al grupo, el de la responsabilidad y el concepto de sí mismo.

El **sentido de eficacia en el trabajo y el de capacidad** es el sentimiento de saber que podemos realizar algunas tareas de forma exitosa aunque requiera esfuerzo, saber que somos capaces de hacerlo y hacerlo bien.

Hay niños que tienen su peculiar manera de demostrar que están adquiriendo esta destreza emocional, plasmándola en el deseo casi continuo de destacar sobre los demás, de mostrarnos en cada momento lo que están haciendo o lo bien que lo han hecho, buscando nuestra aprobación. Otros niños no desean enfrentarse a ninguna tarea difícil por no creerse capaces de realizarla adecuadamente.

El papel de los padres ante esta situación es encontrar el equilibrio, enseñar a los pequeños a aceptar la derrota de forma positiva, buscando y explicando las causas del resultado, a tolerar la frustración, sobre todo cuando los factores que dieron lugar al fracaso están fuera de nuestro control, y alentar al niño a no abandonar una tarea ante la primera dificultad, reforzando las aproximaciones a la meta. Debemos saber que nuestros hijos o alumnos serán, en alguna medida, un espejo de nuestras acciones, que necesitan información para comprender adecuadamente nuestras conductas y



La entrada en la escuela.

las suyas. A lo largo del día nos encontramos con situaciones en las que las cosas no salen como deseábamos (un atasco en la carretera o algún objeto que se rompe); es la oportunidad perfecta para enseñarles a conservar la calma, (pedir ayuda si la necesitan) y hacer algo al respecto, si es posible.



El **sentido de pertenencia al grupo** también se desarrollará en esta etapa de la vida gracias a formar parte de la clase y al comienzo de los juegos en grupo. Por sentido de pertenencia al grupo nos referimos a la seguridad que el niño tiene de ser una parte del grupo, de ser aceptado, la seguridad que da identificarse con la sociedad en la que vive. El sentido de pertenencia al grupo permite al niño comprometerse con los valores sociales, desarrollando una ética social que será imprescindible a la hora de convivir y sentirse a gusto con el mundo que le rodea, convirtiéndole en alguien capaz de adaptarse a su medio.

Como padres podemos potenciar el sentido de pertenencia al grupo alentándole a integrarse en grupos de juego, sin forzarle, o dotándole de algunas habilidades sociales que comentaremos más adelante.

El **sentido de la responsabilidad** se plasma en la capacidad de comportarse de acuerdo con las expectativas que la persona ha generado. Actuar de acuerdo con lo que decimos y hacemos pensar a los demás, hace que confíen en nosotros. Esta cualidad es muy apreciada por los compañeros de clase y de juego así como imprescindible en la vida adulta.

El ejemplo que demos a nuestros hijos será importante para que adquieran sentido de responsabilidad, además puede beneficiarles saber que aunque están en su derecho de cambiar de opinión, deben hacer coincidir lo que dicen con lo que hacen. Si, por ejemplo, nuestro hijo se comprometió a bajar la basura después de cenar, es positivo para él que aunque no le apetezca, cumpla su palabra; pero se le podrá exigir este tipo de compromisos si lo ve en nosotros; si nos hemos comprometido a llevarles al cine durante el fin de semana, aunque no

nos apetezca, debemos hacerlo; verán que cuando nos comprometemos con algo lo cumplimos.

Tanto el sentido de pertenencia al grupo como el sentido de responsabilidad conjugarán la cualidad de mando que vaya a desarrollar el futuro joven pudiendo convertirle en líder de un grupo, seguidor, rebelde o marginado. El grupo de chicos elegirá a su líder por poseer ciertas cualidades como no anteponer sus intereses a los del grupo, ser justo en sus decisiones, mantener la armonía del grupo, poder confiar en él y ser responsable.

“El sentido de la responsabilidad se plasma en la capacidad de comportarse de acuerdo con las expectativas que la persona ha generado”

En esta fase la evaluación que hace el niño de sí mismo ya no está sólo centrada en la evaluación que hace su familia de él; cómo le evalúen los compañeros y los profesores adquirirá para el niño gran relevancia.

Durante los primeros años escolares el niño ya es capaz de distinguir quién le aprecia, quién le elige como compañero de juego o de deporte, por qué se le felicita, en qué le responsabilizan o en qué le creen incapaz.

Estas evaluaciones forman el **concepto** que el niño tiene **de sí mismo** y le dan los primeros esbozos de los valores que hay en la sociedad. La asunción de los valores sociales y de un concepto de sí mismo realista es un paso importante en su desarrollo cognitivo, es decir, del

¿Cómo crecen nuestros hijos?

conocimiento o grado de información, y moral.

En algún momento será preciso recordar a nuestro hijo que no existe nadie que sea bueno en todo, que la práctica hace la perfección, que hace muchas cosas bien y en otras cosas podría mejorar. Póngale un ejemplo de alguien conocido a quien admire y enumere las cosas que esa persona no realiza a la perfección y las que realiza bien. Adecuando nuestro lenguaje a su edad, podrá entender que una habilidad que no se domina puede convertirse en una meta a perseguir si ese es su deseo.

La clase como factor socializante

La socialización es el proceso de influencias que se producen entre un individuo y el resto de personas que le rodean. Lo que resulta de esa interacción es la aceptación y adecuación de pautas de comportamiento socialmente adaptativas. La socialización da a la persona indicios de cómo actuar, pensar e incluso sentir ante determinadas situaciones.

Existen dos tipos de socialización:

■ Primaria o familiar:

Es por la primera que pasa la persona durante la niñez.

El niño se identifica inmediatamente con las reglas impuestas por los familiares.

■ Secundaria:

El niño internaliza realidades distintas a las que adquirió en la familia.

Aprenden técnicas que facilitan el aprendizaje.

El modo de socializar a una persona puede ser autoritario o participativo. Veamos las características de cada uno:

■ Autoritaria:

Da importancia a la obediencia.

Los castigos son físicos.

Premia con objetos materiales.

La comunicación es unilateral.

■ Participativa:

Da importancia a la participación.

Las recompensas y los castigos no son materiales.

Se da valor al diálogo.

Seguir el modo de socialización participativo desde la niñez dotará a nuestro hijo de habilidades de comunicación y resolución de conflictos, mejorará su autoestima, funcionará como factor de protección frente al abuso de sus derechos, aprenderá que las cosas bien hechas y las incorrectas son, en sí mismas, premios y castigos.

La familia es la primera escuela del niño en muchos ámbitos, y el colegio a esta edad sustituye durante unas horas al día y complementa las funciones de esta ya que intervienen otros adultos y compañeros de la misma edad. En el colegio aprenderá a interactuar con otras personas de modo diferente a cómo lo hacía en su familia ya que las normas empiezan a variar. Estas adaptaciones al medio nos sirven para poder desarrollar responsabilidad y valores.

🔗 Habilidades sociales y amistad.

Habilidades sociales

De algo que no podemos prescindir en la vida para que sea saludable es el apoyo de los demás; pertenecer a un grupo aporta seguridad y nos enseña valores indispensables para la vida adulta pero para poder pertenecer a un grupo necesitamos habilidades, muy básicas al principio, que normalmente ya nos han inculcado, casi sin darse cuenta, nuestros padres. Por lo general estas habilidades básicas se irán convirtiendo en destrezas elaboradas gracias a practicarlas con otros adultos y niños pero existen casos en los que los pequeños no consiguen



La entrada en la escuela.

desarrollar habilidades sociales y se convierten en marginados de la clase con los que nadie quiere jugar, ralentizando el proceso de adquisición de normas, aptitudes, diálogo y autoestima. No adquirir estas habilidades puede causar problemas en la edad adulta en el ámbito social y laboral, resintiéndose su equilibrio emocional.

Habilidades básicas en un encuentro social

Existen una serie de normas básicas de conducta que ayudan a las personas a relacionarse con los demás de forma adaptativa, entre las que se encuentran las siguientes:

- Cómo se realiza la **entrada** en el grupo determinará si el niño es aceptado o no. Por ejemplo, en el juego debe incorporarse sin pedir permiso para jugar, introduciéndose en él sin hacerse notar demasiado para no quitar protagonismo al que en ese momento haga las veces de jefe.

- El niño no debe olvidar la importancia de la **reciprocidad**, tanto en el juego como en las conversaciones, tan importante es dar como recibir.

En este contexto, la **observación** va a ser su mejor herramienta para reconocer cuando una conducta está socialmente aceptada y cuando no, así como saber cuando su ayuda es requerida.

Una vez que el niño tiene más desarrolladas estas capacidades, debe ser capaz de hacer y recibir elogios de forma adecuada y en los momentos oportunos, distinguir una crítica apropiada de otra que no lo es, tolerar una crítica, aceptar e incorporar sugerencias y solucionar conflictos mediante conversaciones asertivas, es decir, exponiendo las opiniones e ideas de forma clara y respetando las de los demás.

Para potenciar estas habilidades es importante no sobreproteger a nuestros hijos en situaciones de juego, respetar su ritmo y animarle a que se acerque a niños de su edad, haciéndole comprender las conductas que pueden hacer que los demás no quieran jugar con él.

Tan importante como saber comportarse es saber elegir a la gente que les rodea, y tolerar la frustración que comporta el darse cuenta que hay personas que no les van a elegir como compañeros o amigos.

En el caso de que se detecten problemas en la forma de relacionarse con los compañeros, y las instrucciones dadas por los padres no sean suficientes, nos podemos dirigir al maestro o al psicólogo del colegio para llevar un plan de acción en el que se instruya al niño en habilidades sociales.

La amistad

La amistad se define como el cariño entre las personas que satisface las necesidades de afecto, pero su noción va más allá de una mera definición ya que implica gran cantidad de sentimientos, pensamientos y actos que no sólo influyen en nosotros; es un lazo que surge de forma espontánea y que exige que lo cuidemos sin dejar de ser uno mismo. El concepto que tenemos sobre la amistad y lo que significa va cambiando a lo largo del tiempo, por lo que la instrucción que se dé al niño debe ser adecuada a su edad.



Se distinguen cuatro niveles que van desde la primera infancia a la adolescencia.

■ Nivel 1: 3-6 años:

El niño reconoce la necesidad de los turnos y del intercambio en el juego.

Un amigo es aquel que te da cosas y alguien con quien jugar.

La amistad se basa en la proximidad y en atributos físicos.

¿Cómo crecen nuestros hijos?

■ Nivel 2: 6-9 años:

Hay una mejor comprensión de la reciprocidad así como de los motivos, pensamientos y sentimientos de los demás.

Un amigo es alguien con quien se comparten intereses.

La amistad está basada en que gusten las mismas cosas.

■ Nivel 3: 9-13 años:

En esta etapa ya son conscientes de lo que los demás piensan de él, por lo que empieza a ser más cuidadoso con lo que dice y hace.

Un amigo es aquel en el que se puede confiar, es leal y mantiene sus promesas.

La amistad está basada en compartir experiencias y valores, dándole importancia a la ayuda.

■ Nivel 4: 13-Adulto:

El grupo toma una importancia vital.

Un amigo es aquel que piensa sobre las cosas de forma similar a la nuestra.

Respecto a la amistad, es a partir de la adolescencia cuando se reconocen distintos tipos de amigos, desde muy íntimos a simplemente conocidos.

✎ Autoestima.

La autoestima es la conciencia que una persona tiene de su valor, la sensación de quererse y aceptarse tal como es.

Esta se construye en la infancia por el proceso de asimilación de lo que los demás nos hacen pensar de nosotros mismos, siendo el ambiente familiar el factor principal que influye en el desarrollo de una buena autoestima.

Una baja autoestima puede producir sentimientos de inferioridad, dolor, angustia, ansiedad, culpa o impotencia que

generarán en el niño timidez, descenso de su creatividad, conductas agresivas o de aislamiento, pudiendo incluso llegar a desarrollar problemas de depresión, anorexia o abuso de drogas, entre otros.

Refuerza las conductas positivas con frases simples como “Qué bien has hecho tu tarea”

Por el contrario, una buena autoestima hace sentirse al niño con capacidad para realizar tareas nuevas, no será tan influenciado, defenderá sus puntos de vista ante los demás de forma asertiva, tendrá una buena relación con los demás, siendo responsable de sus palabras y actos, y confiará en sus capacidades.

¿Cómo sé si mi hijo tiene baja autoestima?

Normalmente un niño con baja autoestima intentará evitar las situaciones temidas. Puede frustrarse con tareas intelectuales y no intentar realizar ninguna o dejarlas ante la menor dificultad, puede huir de las situaciones en grupo, no hablar delante de los compañeros o, por el contrario, ponerse agresivo con ellos.

Lo mejor que puede hacer es conversar con su hijo, conocerle y estar al tanto de lo que le dice, haciéndole ver que todos somos distintos y que los errores son normales, incluso algo que nos ayuda a superarnos como personas.

Si el problema persiste o no está seguro de cómo ayudar a su hijo, no dude en consultar a un especialista.

¿Cómo fomentar una buena autoestima en mi hijo?

■ Acepta y valora a tu hijo por lo que es, siendo realista, aceptando lo bueno y lo mejorable, sin que el cariño que se le da dependa de lo que haga.

■ Respeta su individualidad como persona, sus tiempos, su forma de pensar y de sentir.



La entrada en la escuela.

■ Corrige sus defectos con cariño, de forma positiva, sin insultar ni culpabilizarle, mostrándole que lo erróneo es la conducta, no él.

■ Refuerza las conductas positivas con frases simples como “qué bien has hecho tu tarea”. De nada sirve que le compres una moto por aprobar un curso porque el próximo que apruebe puede no tener un premio del mismo valor o superior para darle. El afecto y la aprobación tienen más valor del que podamos pensar.

■ Da a tu hijo responsabilidades adaptadas a su capacidad. Desde muy pequeños a los niños se les puede exigir que mantengan el orden en su cuarto o que ayuden a retirar la mesa después de comer; estas pequeñas rutinas le harán sentirse útil y capacitado.

■ Poner límites firmes, claros y consistentes de lo que puede y no debe hacer. En cuanto al castigo, debe ser congruente con la conducta realizada. El no querer recoger el cuarto no debe castigarse del mismo modo que el pelearse e insultar a un compañero. Una vez sentenciado el castigo, no debe haber marcha atrás.

❗ Malas calificaciones.

A ningún niño le gusta suspender, todos saben lo bien que sienta sacar buenas notas, ser reconocido e incluso envidiado por sus compañeros, a nadie le gusta sentirse un vago o un desastre.

Los problemas en el rendimiento se pueden deber a múltiples factores que pueden actuar aisladamente o en conjunto. Aparte de problemas neurológicos, infrecuentes, puede que exista algún trastorno de aprendizaje, o que no hemos sido capaces de enseñarle adecuadamente a cumplir con los objetivos.

“Deberíamos comenzar por descartar que el niño tenga cualquier problema de visión o audición llevándolo al pediatra”

El primer paso a dar cuando creemos que nuestro hijo está sufriendo fracaso escolar, es mantener la calma, teniendo en cuenta que cada persona tiene su ritmo y no dar a una evaluación escolar más importancia de la que tiene. El

siguiente paso a dar sería detectar cuál o cuáles son las causas de ese “fracaso”.



Deberíamos comenzar por descartar que el niño tenga cualquier **problema de visión o audición** llevándolo al pediatra si en su colegio no le hacen revisiones anuales.

Los problemas de visión son fáciles de detectar si se observa un poco al niño ya que se acercará mucho a los libros al leer, se saltará líneas durante la lectura, le picarán los ojos y se los frotará.

Los síntomas de problemas auditivos son, entre otros, el hablar muy alto, poner la televisión a un volumen excesivo, dolor de oídos e incluso mala respiración.

Si los resultados de visión y audición son normales, podemos pasar a detectar si el niño sufre algún **trastorno de desarrollo o de aprendizaje** mediante pruebas que se pueden realizar en el propio colegio, en hospitales infantiles o en otros centros especializados.

Los trastornos más comunes son los siguientes:

■ Dislexia:

Dificultad para distinguir letras, su ritmo u orden dentro de palabras. Causado por: problemas de percepción, de lateralización, psicomotrices o por trastornos afectivos.

Dificulta el aprendizaje de la lectura, afectando así a todo el aprendizaje escolar.

¿Cómo crecen nuestros hijos?

■ Disgrafía:

Trastorno de la escritura que se manifiesta en la inversión de sílabas, omisión de letras o separación de palabras de forma incorrecta.

Relacionado con la dislexia.

■ Discalculia:

Trastorno que afecta al cálculo aritmético.

El estudiante con este trastorno confunde los números y los invierte.

Relacionado con la dislexia y la disgrafía.

■ Hiperactividad:

Patrón de funcionamiento caracterizado por la falta de atención, exceso de actividad e impulsividad.

Los síntomas más frecuentes son, entre otros: no poder estar sentados durante mucho tiempo, no terminar las tareas, su actividad no suele estar dirigida a un objetivo, responden precipitadamente y por lo tanto erróneamente y sus habilidades de planificación son malas.

Las causas pueden ser hereditarias y/o ambientales como la ausencia de control, la disciplina inconsistente o tensiones emocionales.

La detección del trastorno, de las causas del mismo y la intervención precoz serán de vital importancia para que el niño no arrastre lagunas a cursos superiores.

También puede ocurrir que los problemas en el estudio se den por **factores emocionales**. El rendimiento y la concentración del niño se verán afectados si por ejemplo sus padres se están separando o le han cambiado de colegio y no tiene amigos; este tipo de circunstancias afectan temporalmente el rendimiento y si no existen problemas añadidos, todo volverá a la normalidad en un plazo de tiempo.

En cambio, hay factores emocionales más difíciles de identificar y cambiar

como por ejemplo el estilo educativo de los padres. Un estilo educativo excesivamente severo o, por el contrario, excesivamente permisivo o protector puede crear frustración y apatía en el estudiante, la falta de cariño, de apoyo y la indiferencia son devastadores para el bienestar del niño y por lo tanto para su rendimiento.

Ante este tipo de problemas, lo más adecuado es consultar con los profesores del niño, el psicólogo o el psicopedagogo para que entre todos encuentren la solución apropiada. Si el colegio no trata de forma individual a los alumnos que se encuentran en la situación de su hijo, existe una amplia gama de centros donde le pueden ayudar.

5 Los deberes.

Dónde

Recapitemos sobre dónde y cuándo realizan los deberes nuestros hijos, pensemos en la habitación, para empezar; cómo es la luz, la silla y la mesa donde trabaja, los materiales que tiene a mano, el ruido y la cantidad de distracción que tiene.

Un buen **lugar de estudio** debe disponer de una iluminación correcta, cuanto más luz natural mejor, cansa menos los ojos y el estudiante puede desviar la vista mirando por la ventana hacia un punto lejano para que los ojos no se fatiguen tanto (cuidando que la ventana no dé a un patio lleno de niños jugando). Cuanta menos cantidad de ruido en la habitación, mayor será su rendimiento. Además, deberíamos tomar medidas para evitar las interrupciones constantes (el teléfono, la merienda, el hermano que entra a coger los zapatos). La cooperación de todos es necesaria. No se trata de meter al niño en un búnker sin más estímulo que el ruido del lápiz ya que en el futuro va a tener que aprender a concentrarse en lugares ruidosos pero sí intentar no hacer de su tiempo de estudio diario más complejo de lo que ya puede llegar a ser.



La entrada en la escuela.

En cuanto al mobiliario, debe disponer de una silla y una mesa adecuadas a su altura que le mantengan la espalda erguida en una posición saludable.

En la medida que podamos, debe tener todo el material necesario a mano y siempre en el mismo sitio con el objeto de evitar perder el tiempo buscando lo que necesita con la consiguiente pérdida de atención en la tarea. Con este último fin también es recomendable estudiar todos los días en el mismo cuarto ya que cambiar a otra zona requiere una adaptación al medio y produce distracciones.

Cómo

Es importante que al niño no se le olviden las tareas que tiene que realizar para casa y para ello es de gran ayuda que disponga de una agenda que lleve al colegio donde anote qué tiene que entregar y cuándo.

Dado que el sistema educativo no puede afrontar una educación más individualizada, es importante que en casa se haga un control de la realización de las tareas así como corregirlas con el niño para que aprenda de sus errores.

Esta corrección debe hacerse sin criticar al niño, ni poner caras de desaprobación, con paciencia y sin esperar que estén hechos a la perfección; son tareas que le están enseñando y por lo tanto es imposible que sea un experto.

Si es necesaria la ayuda durante el estudio, esta debe hacerse con paciencia, nadie nace sabiendo, pero parece que con la edad se nos olvida lo que nos costó aprender a dividir o a redactar. Las manifestaciones de impaciencia de los padres (trabajar con los hijos puede ser cansado) sólo conseguirán desmotivar y poner nervioso al niño y por lo tanto a empobrecer su rendimiento.

En los adultos también existen inseguridades a la hora de ayudar a sus hijos al pensar que no se acuerdan o no saben hacerlo; no saber o no acordarse es la oportunidad perfecta para enseñarle cómo buscar información, una herramienta más importante que la memoriza-

ción, sobre todo actualmente pues la cantidad de información disponible es casi ilimitada. Hay que enseñar a aprender.

Puede ser de gran ayuda en la creación del hábito de estudio hacer con el niño un **horario semanal** en el que se dispongan las horas de estudio y las de ocio. Pongámoslo en un lugar visible. Conseguiremos la complicidad del estudiante al haber creado él mismo la tabla y una rutina diaria, importante para el estudiante y para la vida adulta. El horario debe ser claro, flexible y realista, pudiéndose modificar en función de las necesidades y capacidades del estudiante.

Cuánta ayuda

La que sea necesaria. Cuanta más ayuda le prestemos al inicio de la escolarización, menos necesitará más adelante. La ayuda se hará en función del rendimiento que tenga en las distintas materias. Para saber en qué podemos ayudarles y de qué manera, lo mejor es mantener una comunicación continua con sus profesores o tutor, pudiendo así, diseñar una estrategia conjunta encaminada hacia el éxito escolar del niño.

“Si es necesaria la ayuda durante el estudio, esta debe hacerse con paciencia, nadie nace sabiendo”

Cuándo y cuántas horas

Ambas preguntas se responderán en función de las horas lectivas del niño en el colegio y de sus capacidades. No olvidemos que cualquier horario debe dar cabida al juego y ser congruente con las capacidades y edad del estudiante. Si tiene la edad suficiente para determinar el tiempo de estudio, que sea él quien la elija, si no, cada padre debe observar en qué momento rinde más y durante cuánto tiempo mantiene la atención.

Se podrá ir intercalando tiempo de estudio con periodos de relajación; de nada sirve que esté dos horas frente al libro

¿Cómo crecen nuestros hijos?

si no está concentrado en la tarea. Las horas de estudio pueden ir aumentando progresivamente a lo largo del curso mediante incrementos pequeños de tiempo.

El siguiente cuadro semanal le puede servir de ayuda para planificar el tiempo, no olvide incluir las clases, las comidas, salidas de juego u ocio, la televisión y el estudio.

El cuadro puede cambiarse cuantas veces sean necesarias hasta que se consiga un horario realista que el niño pueda cumplir; además, debe permitir una cierta flexibilidad ya que no todos los días se realizan las mismas actividades ni a la misma hora (si quiere ir al cine a las 20.00 no pasa nada por no cumplirlo un día). Se puede revisar y modificar cada mes en función de la cantidad de trabajo que tenga.

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							



6 Fobia escolar.

La fobia es un miedo irracional y desproporcionado que se mantiene durante un periodo de tiempo largo, interfiriendo en la vida de la persona.

En el caso de la fobia escolar, el miedo lo desencadena el temor imaginario de lo que pueda suceder en el colegio, tanto a nivel social (profesores y compañeros) como a nivel curricular (elevadas exigencias).

¿Cómo se que mi hijo sufre fobia escolar?

El rechazo al colegio en los primeros días de escolaridad, no es infrecuente y no tiene por qué alarmarnos. Se suele producir por el miedo del niño a separarse de sus padres y, en general, se supera en las primeras semanas.

Si durante un periodo prolongado de tiempo nuestro hijo se niega a asistir al colegio, dice que tiene dolores de cabeza, de estómago, duerme mal, se mareo e incluso vomita antes de ir al colegio y los síntomas desaparecen cuando no tiene que acudir (durante los fines de semana y vacaciones) es posible que padezca fobia escolar.

¿Qué hago?

Si su hijo presenta algunos de estos síntomas, debe descartar la posibilidad de que padezca una enfermedad física, acudiendo a su pediatra. Si el malestar que presenta no es debido a ninguna enfermedad, hable con su hijo, pregúntele qué cosas le gustan de la escuela y qué no le agradan. Si aún es demasiado pequeño, juegue con él simulando estar en clase o en el patio, que él represente la figura de la maestra y la de algún compañero; este tipo de juegos nos pueden dar mucha información de cómo está viviendo nuestro hijo la experiencia escolar. En ningún caso se le debe humillar o presionar ya que sólo agravaremos el problema. Lo más apropiado sería consultar con un profesional que confirme la existencia de fobia escolar y nos explique y oriente acerca de cómo actuar frente a ella.

La tele: ¿Cuántas horas debe verla al día?

Cuanto menos mejor y eligiendo con el niño los programas. No hagamos que el niño le dé a la televisión un valor añadido. No es conveniente usar la tele como premio, encendiéndola, ni como castigo, apagándola. Démosles como premio algo que les guste y que sea positivo para ellos: la escucha, un abrazo, el reconocimiento de su esfuerzo.

Un hábito muy extendido es ver la televisión mientras se come, desperdiciando así una situación de congregación familiar adecuada para la comunicación. Poner una televisión en el cuarto del niño puede no ser una gran idea pues cuanto más vean la televisión, menos leerán y, como estudiantes, han de tener arraigado el hábito de la lectura.



Tal vez parezca un esfuerzo añadido tener que cambiar la televisión de lugar o no verla a la hora de comer en nuestro momento de descanso, pero las conversaciones en familia cuando todos estáis reunidos, sin elementos de distracción, pueden ser muy enriquecedoras.

Sin duda la televisión forma ya desde hace años uno de los aparatos más utilizado en casa; es el medio de comunicación por excelencia en estos momentos y no vamos a pretender que no existe ya que puede ser, bien usada, otra herramienta de aprendizaje. Siéntese con su hijo a ver la televisión, explíquele lo que está sucediendo en un programa, si un grupo de personas no respeta el turno de palabra al hablar, tómelo como ejemplo de cómo no se debe hablar en grupo; si alguien se muere en una película, aproveche el momento para hablarle de la muerte; habrá escenas propicias para hablarle del cariño, o del cuidado de la naturaleza. Que aprenda a ser crítico con la elección de los programas, lo que implica que nosotros lo seamos también.

¿Cómo crecen nuestros hijos?

7/ Deporte. **“Mens sana in corpore sano”**

Como actividad complementaria muy recomendable es realizar ejercicios físicos.

Practicar un deporte significa mucho más que la realización de una actividad física y crear en los niños el hábito revierte en él muchos beneficios que además evitan problemas en el futuro.

Beneficios físicos del deporte

- Desarrolla el movimiento coordinado, la agilidad y el equilibrio.
- Incrementa la resistencia, flexibilidad y la fuerza muscular, lo que previene lesiones musculares.
- Aumenta la resistencia cardiovascular, que previene enfermedades cardiovasculares.
- Hace que el conocimiento del cuerpo sea mejor y más realista.
- Previene la aparición de sobrepeso, colesterol, hipertensión.

Beneficios psíquicos del deporte

- Ayuda a tener más seguridad en uno mismo.
- Aumenta la autoestima al sentirse bien con su cuerpo.
- Aumenta la autonomía al tener más sensación de control.
- Enseña al niño a seguir unas reglas y jugar limpio, estrategias que le permiten una mejor adaptación a su entorno.
- Ayuda a controlar los impulsos excesivos y sus emociones.
- Ayuda a superar miedos sociales, haciendo que sea menos tímido.
- Le hace menos individualista y más colaborador.
- Ayuda a desarrollar el sentimiento de lealtad y compañerismo.

■ Es un factor de protección del consumo de drogas, tanto las legales, el alcohol y el tabaco, como el cannabis, la cocaína, la heroína o las drogas de diseño.

Existen deportes más indicados por los expertos por no tener repercusiones físicas negativas, como son la natación, el senderismo, el ciclismo, el patinaje o el baloncesto, entre otros, siempre que se practiquen de forma correcta y sin exceso para no crear desequilibrios físicos.

Como padres, podemos orientar a nuestros hijos hacia algún deporte teniendo en cuenta sus cualidades y su constitución, sin olvidar sus preferencias, ya que la única manera de que adquieran este hábito será que para ellos sea un juego agradable. Para evitar futuras frustraciones y conflictos, hay que evitar que el deporte se convierta en una actividad competitiva entre compañeros; la competitividad debe ir asociada al rendimiento propio pero siempre dando prioridad a la diversión, la cooperación y la amistad.

Casi todo a esta edad se hace a imagen y semejanza de los mayores. El que los padres realicen una actividad física con regularidad será un buen ejemplo para que ellos también quieran hacerlo. ¡Animaos!

Para terminar este capítulo nos gustaría transmitir la idea de que los padres debemos jugar el papel central en la formación de nuestros hijos. Les haríamos un flaco favor si delegásemos nuestras responsabilidades en los profesores. Estos van a aportar sus conocimientos y, en alguna medida, su afecto pero nosotros somos los auténticos responsables y protagonistas de que nuestros hijos se enfrenten a la aventura de la vida con seguridad y esperanza, con su mochila repleta de nuestra templanza y de ese difícil equilibrio entre firmeza y ternura.



¡ALGO OCURRE!

El impulso de la vida...el impulso de las hormonas...la adolescencia.

Autor: Ángel Márquez de Lara.

Psicólogo por la Universidad Complutense. Especialista en Psicología Clínica por la Escuela de Psicología y Psicotecnia UCM. Máster Universitario en Recursos Humanos por ICADE. Profesor de Psicología de la Persuasión del Centro de Enseñanza Superior Colegio Universitario Cardenal Cisneros (Adscrito a la Universidad Complutense de Madrid). Psicoterapeuta familiar y responsable de la unidad de desarrollo de la inteligencia emocional en el centro Psicomed.

“Nuestro hijo o hija necesita levar anclas, romper ataduras y comenzar a navegar”



¿Cómo crecen nuestros hijos?

El estirón; cambia el cuerpo.

Hasta la llegada de la pubertad el crecimiento de nuestros hijos; su peso y su talla habían sido sin sobresaltos, de una forma gradual. En la pubertad queda roto este ritmo de crecimiento estable produciéndose entonces tanto en nuestras hijas como en nuestros hijos lo que comúnmente llámanos “el estirón”.

Este “estirón” o llamativo crecimiento físico acelerado, que se da en un periodo de tiempo relativamente corto, sorprendiéndonos a todos y marcando un antes y un después en sus vidas y en nuestra relación con ellos, viene motivado por una mayor producción de hormonas que dependiendo de las características personales (biológicas) de cada uno de nuestros hijos se producirá más tarde o más temprano, pero siempre en el primer periodo de la adolescencia o adolescencia temprana; alrededor de entre los 11 y los 14 años.

Si bien este intervalo de tiempo (entre los 11 y los 14 años) lo podemos considerar como la referencia temporal del “estirón” debemos fijarnos en dos hechos:

- El primero de ellos se refiere a que nuestras hijas terminan este proceso de crecimiento acelerado alrededor de dos años antes que nuestros hijos varones, siendo su maduración biológica por tanto más temprana que la de ellos.

- El segundo hecho a considerar es que el tiempo de desarrollo del crecimiento acelerado varía y a veces de forma notable según cada individuo.

En nuestras hijas la edad media en la que se producen los cambios de la pubertad suele ser alrededor de los 13 años, situándose el 90% de ellas entre los 11 y los 15 años.

En los chicos generalmente cabe afirmar que la pubertad comienza dos años más tarde; sobre los 14 - 15, iniciándose en cualquier caso los primeros cambios del estirón en la mayoría de las niñas a partir de los 11 años y en la mayoría de los niños entre los 12 y los 13.

Preocupación por la estatura

En este momento del estirón suele ser frecuente el que surja la preocupación de “la estatura” tanto en los hijos como en los padres, preocupa cuál será la estatura final por motivos de estereotipos sociales, sobre todo respecto a aquellos de nuestros hijos varones que tienen una baja estatura al inicio de los cambios (socialmente se supone que los chicos deben de ser altos), y respecto a las niñas que en el momento del inicio del estirón son “altas” (socialmente por puro estereotipo se supone que las chicas no deben de ser “excesivamente altas”).

Los chicos y chicas que ya son “altos” en el momento del estirón suelen iniciar este de forma más temprana que el resto, dando la falsa sensación de que la chica o el chico en estas circunstancias romperá los moldes siendo muy distintos por lo que a su altura se refiere con

el resto de sus amigos y compañeros de clase, creándoles una cierta angustia y preocupación, la realidad no confirma este temor, normalmente una vez que la chica alta y sus compañeras que han iniciado el estirón o crecimiento acelerado de forma más tardía que ella han pasado la adolescencia, ambas volverán a tener una proporción muy semejante a la que tenían anteriormente.

Por lo que respecta a los chicos bajitos antes del estirón o aquellos que lo inician más tarde, normalmente se produce un cambio espectacular en su constitución a lo largo de la adolescencia, situándose al término de esta en una complexión física semejante a la del resto de sus compañeros.

Por todo ello no debemos preocuparnos como padres acerca de la “estatura final”



iAlgo ocurre!

de nuestros hijos, y si creemos que el tema les inquieta a ellos, tratar de restarles ansiedad explicándoles que no todos comienzan en el mismo momento el estirón pero que al final de la adolescencia las diferencias en estatura están lejos de ser “dramáticamente llamativas”.

Los cambios físicos en las chicas

En las chicas el desarrollo de los pechos el llamado “periodo del botón”, suele ser el pistoletazo de salida hacia una situación radicalmente nueva en el plano físico y que afecta a todo su ser biológico y personal, incluido claro está, su pensamiento y su conducta.



Junto al incipiente desarrollo de los pechos, aparece el vello en el pubis y en las axilas, se produce una “curvatura” de las caderas debido al ensanchamiento de la pelvis, las piernas crecen un tanto desproporcionadas aproximándose los muslos entre sí, los labios vulvares se desarrollan y el clitoris se hace eréctil.

El acné, el sudor...

Las secreciones cutáneas son más sebáceas provocando uno de los problemas que con más intensidad experimentan los adolescentes en este periodo: el temido acné, que junto al desarrollo de las glándulas sudoríparas que también en esta fase del desarrollo son especialmente activas dando lugar a un significativo aumento de la sudoración que se acompaña del consiguiente “olor”, hace que nuestra hija adolescente se sienta abrumada y en no pocas ocasiones avergonzada sobre todo a la hora de ir a reunirse junto a sus amigas con amigos del otro sexo, algo que a los padres nos puede parecer trivial, pero que las afecta por la importancia especialmente crítica que dan en este momento de sus vidas a todo aquello que tiene que ver con su “imagen social”. Podemos ayudar en este

aspecto a nuestras hijas proporcionándolas productos que palián la situación y habiéndolas acostumbrado a una higiene personal desde antes del inicio de la pubertad, quitándole importancia al tema pero haciéndola sentir realmente que somos comprensivos razonablemente con sus preocupaciones de imagen.

La primera regla

Una vez que se han producido estos cambios físicos, nuestra hija adolescente comienza a “manchar”, inicialmente de una forma leve e irregular anunciando con ello la llegada de la menarquía. Al principio las reglas serán normalmente escasas e irregulares y durante este primer periodo de menarquía entre uno y dos años desde el inicio de la primera regla, la adolescente aun no está preparada biológicamente para concebir.

Para nuestra hija adolescente la menstruación es un hecho que va mucho más allá de algo puramente fisiológico, no sólo se trata ya de determinados cambios en su cuerpo, sino que alcanza una nueva condición: ya **“ha dejado de ser definitivamente niña”** y aunque se la empieza ya a considerar una mujer ella todavía no se considera como tal, pero sí sabe con certeza que la niña ha quedado atrás, ha perdido un mundo conocido que le da seguridad para adentrarse en otro que la seduce y a la vez le genera una gran incertidumbre e inseguridad.

“Los padres no deberían decir en este momento a su hija “ya eres toda una mujer” por la sencilla razón de que no es cierto”

Afortunadamente nuestras adolescentes en la actualidad y en términos generales tienen información bastante precisa acerca de la regla, siendo un motivo de conversación normal con sus amigas, pero es probable que madres de las que nos están leyendo recuerden su “sufrimiento en soledad” ante la sorpresiva llegada de su primera regla, asustándose por la pérdida de sangre que creían que se trataba de una enfermedad o que era

¿Cómo crecen nuestros hijos?

algo directamente relacionado con la masturbación.

Hoy no tiene ningún sentido que a nuestras hijas adolescentes las “coja por sorpresa” la regla, los padres en el inicio del estirón deben explicarle qué es y que llegará, así como pedirle que cuando ocurra lo comunique con la finalidad de ayudarla por si apareciera alguna “ligera molestia”, siempre asociando la menstruación a lo que es; una actividad normal de la vida y bajo ningún concepto una enfermedad o situación que implique ningún estado de anormalidad.

Los padres tampoco deberían en este momento decir a su hija algo semejante a esto: “ya eres toda una mujer” por la sencilla razón de que no es cierto, ha dejado de ser fisiológicamente niña efectivamente, pero no es todavía psicológicamente mujer, le queda mucho camino por recorrer, tanto emocional como socialmente y otorgarle un estatus irreal en ocasiones para solo hablarle de sus obligaciones como mujer, se dará siempre de bruces con la realidad.

No todas las adolescentes tomarán el inicio de sus reglas de la misma manera, unas la esperarán con toda normalidad, otras irán un poco más allá e incluso con expectativas positivas al vivenciarlo como un claro síntoma de madurez sexual, como si se tratase del pase definitivo a otro estado o estamento social con privilegios de “ser mayor”, otras directamente interpretarán el hecho como negativo rechazándolo y otras muchas de forma neutra. En cualquier caso una actitud clara de calida aceptación y ayuda por parte de los padres sin generar sombras ante este hecho, ayudarán a su hija a sentirse a gusto con su “nuevo” cuerpo femenino y el rol que le corresponde en la sociedad. La aceptación de las condiciones del propio cuerpo es de vital importancia de cara a la prevención de problemas a veces tan dramáticos para las adolescentes y sus familias como el de la anorexia, y es en este momento donde pueden empezar los conflictos en relación a aceptarse físicamente, de ahí la importancia de no hacer de los cambios físicos un foco de atención continua y que esta experiencia inicial sea lo mejor posible.

Los cambios físicos en los chicos

Los cambios físicos en nuestros hijos varones durante la pubertad son al igual que las chicas importantes y evidentes aunque la metamorfosis es algo menor que en ellas.

“La mayoría de los adolescentes completan su desarrollo y madurez física entre los diecisiete y los dieciocho años”

Si en las chicas el repunte de los pechos señalaba el inicio de los cambios, en nuestros hijos el crecimiento de los testículos que habían permanecido estacionados durante la infancia será la señal del cambio que se avecina. Sobre los 12 - 13 años, los testículos junto al escroto (la piel que los recubre) aumentan su volumen, el pene incrementa significativamente su tamaño acompañando el crecimiento de la estatura, apareciendo el pelo púbico y alrededor de dos años más tarde el axilar y el facial. Madura la próstata y las vesículas seminales formándose los espermatozoides. La voz de nuestro hijo cambia haciéndose más grave a veces de forma brusca y otras más lentamente pasando una fase de “sonido femenino”.

La mayoría de los adolescentes completan su desarrollo y madurez física entre los diecisiete y los dieciocho años, aunque una minoría lo hace tempranamente a los 15 y otros no terminan de desarrollar hasta los 20.

Las primeras erecciones

Del mismo modo que la primera regla en las chicas es motivo de dificultades y preocupaciones, las primeras erecciones y eyaculaciones causarán sorpresa, perplejidad, agrado y desagrado a nuestro hijo adolescente.

En estos años entre los 14 y los 16 el pene se pone erecto de forma involuntaria con facilidad, motivado por todo tipo de estimulaciones (frases, fantasías,



¡Algo ocurre!

visiones eróticas...) poniendo en más de un aprieto a nuestro adolescente (bailar, salir a la pizarra, en la piscina...) esta situación a la vez que les reporta seguridad y sentimientos de orgullo respecto a su socialmente valorada virilidad, también les hace sentirse avergonzados y preocupados por su incapacidad para controlar la situación.

También en estos momentos se producen las primeras eyaculaciones de semen si bien la inmadurez de los espermatozoides hace que el adolescente sea todavía estéril. Estas primeras eyaculaciones - emisiones nocturnas - suelen presentarse al año del estirón; alrededor de los 14 años, y pueden ser causa de honda preocupación igual que las chicas con su primera regla, si el adolescente no ha recibido ningún tipo de información al respecto, puede pensar y asociar las eyaculaciones a que "algo no va bien por culpa de la masturbación".

La masturbación

Todo adolescente se masturba y es "absolutamente normal", tan normal que lo que sería extremadamente raro es que no lo hiciera. Luego, como padres ni debemos alarmarnos ni preocuparnos por algo tan natural como es que en nuestros hijos se produzca el despertar de su sexualidad. Tenemos que tener en cuenta que en el universo de nuestros hijos adolescentes está muy presente y con un especial protagonismo todo lo concerniente a la sexualidad, por razones estrictamente vitales, hormonales, por el impulso de la propia vida. Que en estos momentos se viva y se sienta la sexualidad del modo más cercano posible: "experimentada en el propio cuerpo" es un mecanismo de autodescubrimiento y adaptación a su nueva situación.

En pleno auge y turbulencia biológica de la adolescencia, las masturbaciones serán frecuentes para ir estabilizándose y perdiendo poco a poco su frecuencia

según se sale de ella, sin que por ello desaparezca en la edad adulta.

Afortunadamente nuestros adolescentes, en su mayoría, están en la actualidad aceptablemente informados, siendo la sexualidad para ellos todo menos un tema tabú y del que se habla abiertamente en su círculo de amigos, los tiempos de la culpabilidad por el pecado del "vicio solitario" y de los absolutamente falsos razonamientos pseudocientíficos; "se te caerá el pelo, los dientes, los granos de la cara son su consecuencia, produce locura o te quita la voluntad" han quedado muy

lejos. De todas formas muchos de nuestros jóvenes especialmente en los primeros años del estirón tanto chicos como chicas reciben muy poca o nula información por parte de padres y del sistema escolar, viviendo en soledad y en relación a la masturbación todo un mar de dudas y de sentimientos de culpabilidad, por lo que les invitamos a hablar de la sexualidad (no sólo de la masturbación) con sus hijos de la forma más natural y abierta posible, sin "ñoñerías" ni "falsas vergüenzas".

Todo adolescente se masturba y es "absolutamente normal", tan normal que lo que sería extremadamente raro es que no lo hiciera

➤ Cambia la forma de pensar.

No sólo les cambia espectacularmente el cuerpo a nuestros hijos adolescentes, también se produce otro cambio espectacular: cambia su pensamiento y su lenguaje; su forma de percibir, ordenar y expresar la realidad.



¿Cómo crecen nuestros hijos?

Antes cuando era niño su pensamiento sólo era capaz de manipular objetos, pensar sobre aspectos concretos y utilizaba una lógica elemental (clasificación, numeración) el adolescente alcanzará ahora el último estadio de la inteligencia humana: el pensamiento abstracto.

Será capaz de razonar de otra manera, su lógica se desprende de alguna forma de la realidad concreta, siendo capaz de prever o anticiparse con su pensamiento a las consecuencias futuras de sus actos imaginados, dicho de otra manera; es capaz de imaginar, de concebir hipótesis y razonar sobre sus posibilidades y circunstancias sin necesidad de que los hechos ocurran en la realidad concreta. Planteará y seleccionará hipótesis y podrá analizarlas y manejarlas de manera sucesiva o simultánea, ha superado el pensamiento infantil con su capacidad de pensar más allá del presente.

Descubrirá también el placer que proporciona el entregarse a la ensoñación sobre hipótesis acerca de su persona, relaciones y futuro difícilmente realizables pero muy gratificantes.

Discutimos todo

Ahora nuestro hijo o hija adolescente ya no sólo maneja cosas sino que ahora maneja “ideas”, acaba de irrumpir en su vida a través de su pensamiento el “mundo de las ideas” un mundo nuevo que lo atraparé y seducirá apasionadamente. Según descubre “sus ideas” estas se subirán en el vehículo de la fuerza y el impulso vital de la propia adolescencia, para su expresión y defensa especialmente vehemente, y para desconcierto de sus padres que no entienden qué es lo que está pasando y por qué ahora se discute todo, y es que la fuerza de la pasión irracional y las ideas están caminando juntas, un cóctel explosivo para mayor desquiciamiento de sorpresivos padres. La rebeldía propia de la adolescencia acaba de encontrar su herramienta más útil.

Nuestro hijo o hija un poco antes podía amar a su peluche y rechazar violentamente la oscuridad, ahora puede amar la “justicia” y “odiar el hambre en el mundo”, definitivamente su pensamien-

to ha dejado de depender de la realidad más concreta y cercana para poder trabajar con pensamientos abstractos.

Al mundo nuevo de las ideas y el descubrimiento de la abstracción reflexiva le concede el adolescente un poder absoluto, se da cuenta que lo que piensa podría cambiar lo que ocurra y sin más preámbulos reclama el que el mundo se adapte a sus ideas y no al revés, es el momento de la supervaloración de las ideas como posibilitadoras de los cambios sociales, es el momento de arreglar el mundo mundial con toda naturalidad.

Nuestro hijo o hija antes podía amar a su peluche y rechazar violentamente la oscuridad, ahora puede amar la “justicia” y “odiar el hambre en el mundo”

¿Qué hacer ante esta situación?

El primer paso desde luego es entender lo que está pasando, el segundo probablemente sea bueno el aguantar el tirón con calma, cosa a veces difícil por la capacidad del adolescente para hacer que sus padres “entren al trapo” a discutir la desfachatez de sus argumentos y pierdan los nervios, pero lo que sí podríamos tratar de hacer es utilizar su “apasionamiento por la polémica de las ideas” para tratar de que sea habitual el analizar las cosas con ellos, generando una costumbre de “saludables encuentros dialécticos”, situando las discusiones en el plano racional habituándonos junto a ellos a discutir en el plano de la lógica y haciéndoles ver cuando metan exceso de pasión que se están yendo de la discusión, poco a poco podría de esta forma el generarse el sano hábito de la discusión familiar sin gritos ni exceso de apasionamientos que normalmente a lo único que llevan es al reforzamiento de las posturas encontradas.



¡Algo ocurre!

⌘ “De profesión adolescente” Rebelde sin causa. ¿Qué soy? ¿Quién soy?

Si preguntáramos a los padres sobre el rasgo de conducta que desde su punto de vista mejor define a sus hijos adolescentes la inmensa mayoría contestarían que la **Rebeldía**; el oposicionismo a todo aquello que tenga que ver con nuestros deseos o recomendaciones en relación a su modo de comportarse.

Siendo este oposicionismo continuado la causa del mayor motivo de estrés en los padres durante esta difícil época para ambos.

¿A qué responde la rebeldía?

Nuestro hijo adolescente, al margen de que sea chico o chica, se encuentra inmerso en una difícilísima encrucijada, se encuentra atrapado entre dos sentimientos contradictorios; por un lado tiene la urgente necesidad (su propio impulso vital le empuja imperiosamente a ello), de echar a andar por su propio camino, necesita afrontar la realidad de modo personal, pues no sólo le es necesario, le es imprescindible para formar su propia identidad personal, es decir su propia y diferente personalidad.



Para ello necesita obrar según sus propias convicciones reconociéndose como el protagonista de sus propios actos.

A esta necesidad de forjar su personalidad actuando ya por sí solo en un mundo que todavía no domina y que no es el suyo sino el de los adultos, se opone a la vez en su propio ser otro sentimiento; el de la necesidad de sentirse arropado en la seguridad que le proporciona el que sean otros, sus padres los que tomen las decisiones y actúen

por él como hasta entonces ha ocurrido durante doce o catorce años.

La rebeldía es la expresión de esa encrucijada, de ese encontronazo entre su necesidad de libertad y su necesidad de protección, a la vez, en un mismo grito para desesperación de padres y fuera de toda lógica, nuestro hijo o hija adolescente nos dice: **¡te necesito, déjame en paz!**

“La inmadurez de los adolescentes es la del que sin ser capaz de valerse por sí mismo siente la necesidad de hacerlo”

Luego nuestro hijo o hija en sus actitudes de rebeldía no se está en realidad enfrentándose a nosotros como padres, sino que nos está expresando que está formando su personalidad, la suya propia, diferente, su propia identidad personal, aquello que le hace reconocerse como individuo único capaz de tomar sus propias decisiones según sus “propias” opiniones y experiencias y no en función de las de sus padres.

Más tarde aceptará internamente las ideas paternas pero ya porque así lo considera y no porque sea una imposición ajena.

La inmadurez de los adolescentes es la del que sin ser capaz de valerse por sí mismo siente la necesidad de hacerlo, poniendo en juego al llevarlo a cabo unos recursos todavía insuficientes o ineficaces.

Nuestro hijo o hija necesita levar anclas, romper ataduras y comenzar a navegar perdiendo de vista a la costa que le da la seguridad de decirle dónde está.

Ocurre que no se lanza sin más a navegar para formar su propia personalidad y ya está, ocurre que tiene un pie en la embarcación y el otro en la costa, y queriéndolo tener en la costa para su seguridad, nos repetirá de mil modos diferentes hasta la extenuación, y con

¿Cómo crecen nuestros hijos?

toda la desfachatez que se lo soltemos de una vez, que no le dejamos navegar.

Quiero que me pongamos límites

Y aquí hay que hacer dos consideraciones: la primera es que dentro de esas mil maneras diferentes de decirnos que le “soltemos” hay una muy peculiar, y especialmente desconcertante y perturbadora para los padres por su aparente contradicción: y es la provocación de situaciones límite buscando precisamente con ello el que le pongamos límites a su actuación, que le pongamos límites que le proporcionen la seguridad perdida. Con ello consiguen que cada vez que tienen que tomar decisiones sean los padres a través de la provocación los que asuman la responsabilidad de hacerlo en lugar de ellos.

“Es imprescindible que le dejemos navegar; no podemos meternos en el círculo vicioso de que la relación con nuestros hijos adolescentes sea en términos de desafíos-prohibiciones continuas”

Sin que los adolescentes sean conscientes de esta forma de actuar saben con bastante exactitud qué es lo que “precisamente” saca de sus casillas a sus progenitores provocando con ello el “te lo prohíbo”, la desaprobación o los límites que están buscando, es decir; la costa que les proporciona la seguridad perdida.

Una parte de su yo necesita, quiere y reclama la libertad, el actuar según sus propias creencias a fin de lograr hacerse con una identidad personal independiente, otra parte de ese mismo yo está asustado, teme esa libertad que no deja de ser responsabilidad y nos pide a gritos que seamos nosotros los padres

los que tomemos sus decisiones como lo hacíamos anteriormente, haciéndole sentirse seguro y resguardado bajo el paraguas de la protección. En realidad en medio de la trifulca nos está diciendo “no tengo muy claro qué soy, ni quién soy, ni qué quiero, sólo sé que no quiero que me protejas pero necesito imperiosamente que lo hagas, necesito que me des un marco de referencias estable pues estoy desnortado”. Necesita a sus padres y necesita liberarse de ellos; toda una lucha en su interior.

La otra consideración que queremos hacer es que es imprescindible que le dejemos navegar; no podemos meternos en el círculo vicioso de que la relación con nuestros hijos adolescentes sea en términos de desafíos-prohibiciones continuas, cierto que necesitan para su seguridad en estos inicios de su navegación el saber que la costa está ahí, pero necesitan navegar y lo van a hacer con o sin nuestra autorización, por lo civil o por lo criminal, violentamente o de forma más pacífica, pues les es indispensable para hacerse con una identidad propia que les lance definitivamente a la edad adulta.

El exceso de protección es una mala solución pues normalmente provocará lo contrario a lo que se quiere evitar, además cuando existe un exceso de protección paterna, materna o de ambos en realidad podemos pensar que lo que quieren de una forma más o menos inconsciente los progenitores es que “su niño o niña” no crezca, que se mantenga la situación de control que también les reporta seguridad a ellos, y eso es sencillamente imposible, la propia vida, la propia biología de nuestros hijos les embarcará a la búsqueda de su personal identidad al margen de nuestros deseos y añoranzas ante el niño que definitivamente se nos va.

Si por nuestras propias ansiedades como respuesta a los cambios que están ocurriendo les dificultamos su “suelta” “estando encima de todo” lo único que conseguiremos es o una respuesta de máxima rebeldía o el afectar a su capacidad de iniciativa que le es muy necesaria para recorrer su propia andadura con equilibrio hacia el mundo de los adultos responsables.



¡Algo ocurre!

Proteger sin agobiar

De ahí la necesidad de que como padres nos ejercitemos en el difícil arte de “proteger sin agobiar”, de hacerles ver, de hacerles sentir que estamos ahí, pero sin invadir su propio espacio y sin que se sientan vigilados como si fueran unos seres inútiles cada vez que vayan a tomar la iniciativa de hacer algo.

Para ejercitarnos en tan difícil arte no estaría de más que recordáramos cómo éramos de adolescentes y los “quebraderos de cabeza” que seguramente provocábamos a nuestros propios padres; recordemos “la minifalda” el “largo de los cabellos” los “primeros enamoramientos” o la militancia en “ideologías extremas”, todo ello era útil para diferenciarnos de las normas y de lo socialmente correcto, todo ello para comenzar a andar en el mundo a través de nuestra propia manera de ver las cosas, todo ello para formar nuestra propia personalidad distinta e independiente de la de nuestros padres que hasta ese momento la habían ejercido sin problemas en nuestro nombre.

El autor de estas líneas recuerda a una madre consultando acerca de la imposibilidad de hacer carrera de su hija adolescente; al ser preguntada por su forma de actuar en su propia adolescencia contestó incoherentemente y con toda la espontaneidad: “**yo era muchísimo peor**”, con todo ello queremos decir que el ser y manifestarse distintos de los padres es algo tan natural en los adolescentes como la vida misma, algo que hemos vivido en nuestra propia piel cuando teníamos la edad de nuestros hijos, luego no tiene demasiado sentido que nos alarmemos y mucho menos que nos extrañemos por ello. La clave probablemente esté en el “**proteger sin agobiar**”, ellos nos necesitan, pero lo que no necesitan es que estemos encima de ellos en cada momento vigilándoles obsesivamente y tratando de controlarlo todo en relación a sus vidas.

Por otra parte el choque entre generaciones es inevitable; es más, presumiblemente sea un motor privilegiado del que dispone la sociedad para hacer cambiar siempre a mejor el mundo en el que vivimos.

Principales motivos de discrepancia

- La reivindicación de independencia.
- La obediencia y el respeto a los adultos.
- La hora de llegar a casa.
- La forma de vestir.
- El orden en su habitación.
- Los estudios.
- El trato a salir con chicos y chicas.
- La cantidad de “la paga”.
- El cuidado y la higiene personal.
- Las broncas con los hermanos.
- Exigencias de compra de artículos de consumo.

Mis amigos, mi grupo, mi gente

Los amigos y compañeros desempeñan un papel muy importante en la vida de los adolescentes.

El adolescente, al caminar por el proceso que le va alejando de los padres y con ello de la vida familiar en donde hasta ahora ha tenido casi en exclusividad sus vínculos afectivos, necesita llenar los huecos que este proceso ha dejado en su afectividad, desplazándola en buena parte en el grupo de sus compañeros a los que acude en busca de complicidad, apoyo y seguridad.

Según se aleja de los padres, los amigos son ahora “sus iguales” y “sus colegas” y cobrarán una importancia capital que afectará a todos los aspectos de su vida.

En el grupo el adolescente puede compartir todo aquello que es crítico para él, puede compartir sus conflictos familiares, sus dudas, confidencias, sus angustias, sus temores, sus dificultades y sus sueños y siempre siendo aceptado de antemano por “sus iguales” que solidariamente le escuchan y entienden ya que están pasando por la misma situación.

¿Cómo crecen nuestros hijos?

El grupo no le pedirá para aceptarlo cuentas sobre su rendimiento escolar, ni **“que arregle su habitación”** sólo le pedirá que al igual que le aceptan a él de forma incondicional, él también acepte incondicionalmente a los otros miembros del grupo y a sus normas. Con esto no queremos decir que en sus relaciones con su grupo de amigos y de otros compañeros no vaya a tener dificultades de relación, por supuesto que las tendrá pero normalmente y excepto en casos extremos no serán traumáticos, prevaleciendo por el contrario la fuerte dependencia afectiva como respuesta a los muchos y nuevos beneficios que nuestros hijos adolescentes encontrarán en el seno del grupo.

“Según se aleja de los padres, los amigos son ahora “sus iguales” y “sus colegas” y cobrarán una importancia capital que afectará a todos los aspectos de su vida”

Su desconcierto, su personalidad no formada, les hace que tengan una **“fragilidad”** psicológica generalizada, que les hacen ser muy vulnerables y necesitados de apoyo y de comprensión que rechazarán violentamente si proviene de sus padres, por su necesidad de independizarse de ellos como hemos visto. Buscarán esos apoyos a través de la amistad con otros adolescentes que están pasando por sus mismos problemas y que mitiguen su falta de confianza en sí mismos, aportándoles la necesaria autoestima que tienen muy afectada en estos momentos.

El grupo pasa a ser ahora el gran **“nutriente”** emocional de nuestros hijos, en el grupo el adolescente aprende a saber quien es él mismo fuera del ámbito familiar, empieza a cobrar una personalidad e identidad social diferenciada de las reglas familiares y de las escolares.

Encuentra aceptación y admiración por parte de otros chicos y chicas como él que le dan su simpatía y afecto compensando sobradamente la pérdida del mismo que experimenta al alejarse de sus padres, sabiendo además que podría aunque ahora no lo quiere y rechaza, el volver a nutrirse del afecto paterno.

Chicos y chicas

Aunque el grupo en ambos sexos cumple la misma función de apoyo, y generación de autoestima, los comportamientos y actitudes variarán sensiblemente en función de los sexos.

Los chicos y las chicas esperarán cosas distintas de la amistad, sus expectativas difieren en este aspecto, ellas dan una importancia capital a la intimidad y al hecho de ser no sólo entendidas sino sentidas desde la empatía emocional por sus amigas, exigen que su amiga no sólo las entienda sino que necesitan sentir que ella siente lo mismo y con la misma intensidad. A cambio se otorgará una amistad **“absoluta”** que implica una total aceptación, pero también unas dependencias muy fuertes, que serán a veces motivo de conflicto severo cuando se produce la ruptura. Se trata todavía de una amistad inmadura, muy narcisística, donde se quiere al otro como un reflejo ideal de uno mismo.

Los chicos cuando tienen problemas de amistad normalmente son causados básicamente por disputas de liderazgo, también de la no aceptación del mismo tipo de actividades, de altercados sobre propiedades y medida de la fuerza o habilidad física y por supuesto de todo lo concerniente a la atención que solicitan y tratan de provocar en las chicas.

Las tensiones, celos y los conflictos surgen con mucha más frecuencia entre las chicas que entre los chicos, los vínculos pueden ser fuertes en términos de exclusividad haciéndolas pasar del **“amor”** al **“rechazo”** con facilidad. También el rechazo a la aceptación de nuevos miembros en el grupo parece ser más fuerte en las chicas que en



los chicos mostrándose menos amigables y acogedoras que sus compañeros, mientras que en los chicos la aceptación del juego de liderazgos que se dan en el grupo parece ser suficiente para integrarse como un miembro más.

En el grupo se realiza un cambio de valores, los adolescentes viendo cómo actúan sus camaradas, cómo reacciona el grupo ante lo que ellos mismos hacen y ante otros miembros, al aceptar las leyes que rigen para ser aceptado y a través de las numerosas e interminables discusiones dialécticas a las que se entregan con entusiasmo, van adquiriendo e incorporando nuevos principios, valores y creencias que les sirven de guía a la hora de actuar con independencia de sus padres.

“Los chicos y las chicas esperarán cosas distintas de la amistad”

Para tranquilidad de los padres, generalmente el grupo tiene un código de conducta que no está radicalmente opuesto a las prácticas básicas de las familias de sus miembros, hay que tener en cuenta que el entorno inmediato donde nuestros hijos conocerán a sus compañeros proceden del mismo barrio, colegio, clase social... por lo que las familias tienen un nivel socioeconómico y cultural semejante lo que lleva aparejado unos valores, actitudes, estilos de vida y forma de haber educado y educar a los hijos bastante parecida.

Lo que los padres sí tienen que tener en cuenta es que aunque los valores de procedencia familiar sean parecidos, dentro del grupo, el adolescente se libera de las ataduras de sus progenitores y empieza a ensayar conductas de adultos comenzando por aquellas cosas que le han estado prohibidas y que ha visto en el mundo de sus mayores y en el de los adolescentes cuando todavía no lo era, como el fumar o las bebidas alcohólicas. Apoyándose unos a otros aprenden a comportarse sin la vigilancia de los padres, y sin que estén coercitivamente presentes los “valores familiares”.

Porro y borrachera

Es el momento de empezar a transgredir normas, una de las preocupaciones más sentidas por los padres. Es más que probable que éstos se encuentren para su sorpresa con que su hijo que hasta ahora había estado integrado en las normas familiares, fume no sólo sus primeros cigarros sino también su primer “porro” y coja su primera borrachera, ello estadísticamente hablando casi podemos asegurar que es inevitable pues la inmensa mayoría de los adolescentes pasa por estas situaciones.

El problema no está en su primer porro o su primera borrachera algo que, volvemos a repetir, parece inevitable, el problema está cuando se hace habitual y se pasa a una escalada tanto en cantidad de consumo como en ingerir nuevas sustancias como las pastillas y la cocaína.

En que no se dé esta habitualidad y escalada es donde sin alarmismos injustificados los padres deben emplearse a fondo, no se trata de sentir, pensar y definir a nuestro hijo o hija como drogadicto o alcohólico porque hayamos tenido la certeza de que haya probado las drogas o se haya emborrachado alguna vez, no se trata de hacer “verano de una glondrina”.

Pero sí es crítico estar alertas, hacer un seguimiento responsable y **en cuanto captemos la primera vez lo abordemos directamente con nuestros hijos**, el hacerlo sin sermones, descalificaciones y broncas, pues es lo que ellos esperarán poniéndose a la defensiva y con ello consiguiendo que no les afecte nuestra “charla” es probablemente lo más eficaz.

El hablarlo con serenidad desde el primer momento, desde el punto de vista de las consecuencias negativas visibles y demostradas para su físico y su mente, **dejando meridianamente claro que no lo vamos a aceptar en ningún caso**, pero



¿Cómo crecen nuestros hijos?

dándoles el mensaje de que hemos entendido el que lo haya probado, y sin avergonzarnos por expresarles emocionalmente el dolor que eso nos produce con la mayor sinceridad, a la vez que apelamos a la confianza y al afecto que les profesamos incondicionalmente, es probable que tenga mejores consecuencias que un camino de broncas, descalificaciones permanentes y obsesivas vigilancias.

“Estadísticamente hablando casi podemos asegurar que es inevitable su primer “porro” y que coja su primera borrachera”

No está de más que recordemos que nuestros hijos adolescentes se sitúan normalmente en oposición al mundo de sus padres y que las actitudes extremas ayudan muy significativamente a reforzar ese estilo oposicionista y de rebelión continuada.

La mayoría de los adolescentes no pasan más allá de probarlo algunas veces ni se sumergirán en el mundo de la droga, el problema es el paso de la primera vez a la habitualidad, y ahí es crítica la calidad de la relación que mantenemos y manteníamos previamente con nuestros hijos.

Si desgraciadamente nos encontramos en la situación no deseada de que ya está en la habitualidad de la ingesta de drogas o alcohol y pensamos y sentimos que el tema ya se nos ha ido de nuestras manos, entonces lo más sensato es pedir ayuda lo antes posible a los profesionales especializados en el manejo y tratamiento de esta dolorosa situación, pues cuanto antes lo hagamos mejor pronóstico tiene la salida de ella.

Finalmente nuestro hijo o hija adolescente se desvinculará de la tribu de sus colegas con los que hasta ahora ha trabajado su autonomía respecto a sus padres, empezando también a independizarse de los fuertes lazos que le ataban al grupo.

Primero se relacionaba con grupos de amigos de su mismo sexo para ir encon-

trándose con grupos del otro sexo y establecer a su vez un grupo mixto, posteriormente y en términos generales sin dejar del todo al grupo de amigos/as nuestro hijo o hija adolescente establecerá una nueva y poderosa relación: la de pareja; el amor ha llamado con fuerza a la puerta de su corazón.

Le han roto el corazón

Del mismo modo que es inevitable el que los adolescentes den el estirón, se alejen de los padres, o se entreguen incondicionalmente al grupo de sus amigos, también será inevitable que se encuentren con el amor.

“La pareja adolescente alimenta continuamente su mutua atracción y dependencia”

Inicialmente los primeros enamoramientos son todavía muy inmaduros, tienen un alto componente narcisístico (se busca en el otro un reflejo de sí mismo o lo que a uno mismo le gustaría ser), los límites entre el propio yo y los del otro serán muy difusos y casi con toda seguridad estos primeros amoríos no “cuajarán”, la ruptura será inevitable que será anormalmente vivenciada por los adolescentes como una tragedia; sentirán que **“se les parte el corazón”** precisamente por ese alto nivel narcisístico que las primeras relaciones conllevan.

El impacto de los primeros amores de la adolescencia es muy fuerte, el deseo como impulso biológico lleno de tensión y de sexualidad da paso a la atracción de las características del otro y de ahí a la necesidad imperiosa de tenerlo para sí en exclusividad.

La atracción mutua inicialmente se habrá alimentado de la proximidad, el adolescente se fijará en algún compañero/a del grupo de amigos o del instituto, el rozamiento continuo, el verse casi a diario favorecerá el que se produzca la mutua fascinación.

También el aspecto físico tendrá para el adolescente una importancia capital en



¡Algo ocurre!

estos primeros pasos de la atracción, buscando en la captura de la belleza o atractivo ajeno la confirmación de su propia capacidad de gustar y de ser deseado, de ahí que el adolescente esté especialmente motivado a rendir culto y cuidado obsesivo a su imagen no sólo meramente física, sino también social (ropa, forma de llevarla, marcas... hasta en el modelo del móvil).

Se produce el encantamiento, el deseo de entregarse y de que se le entregue todo de forma incondicional y absoluta, la totalidad del propio yo está implicado, la identificación es tal en estos primeros e inmaduros amores adolescentes que lo que ama el adolescente en el otro con todas las fuerzas es a sí mismo, a la propia imagen idealizada, de ahí la total atadura y que incluso la propia autoestima dependa de la existencia de la relación, de ahí la vivencia catastrófica de la separación y el pánico a la ruptura.

“Cuando están separados se está pensando continuamente en la pareja, los celos y el miedo a “ser dejado”, a ser reemplazado por otro les provoca un insostenible sufrimiento”

La pareja adolescente alimenta continuamente su mutua atracción y dependencia, las actividades de cada uno se ajustan a la del otro compartiendo a partir de ahora todas ellas, hay una necesidad urgente, inevitable y continua de estar junto al otro. Aunque acaben de dejarse físicamente, cogerán para desesperación de sus padres el teléfono pudiendo estar horas en interminables conversaciones, y si les preguntamos que de qué hablan nos dirán con toda su desfachatez que de “nada” y en el fondo tienen razón, pues el hablar es la excusa, de lo que se trata es de sentir que el otro está ahí, que no se ha ido.



Cuando están separados se está pensando continuamente en la pareja, los celos y el miedo a “ser dejado”, a ser reemplazado por otro les provoca un insostenible sufrimiento, ahora para nuestro hijo o hija adolescente su universo girará por entero alrededor del ser amado y todo aquello que suponga crítica o no aceptación de su persona por parte de sus padres será recibido no ya con oposición o rebeldía, sino con una altísima carga emocional a veces violenta y autodestructiva.

Actitud de los padres

La identificación es tan fuerte que lo que nuestro hijo o hija vivenciará cuando criticamos su relación o no la aceptamos es que es a él o a ella misma a quien estamos repudiando.

Una vez más el sentido común de los padres es la mejor herramienta para manejar la situación, no se trata de aceptar algo que lo más probable es que no vaya a cuajar como definitivo por mucho que nuestros hijos así lo vivencien y traten de “meterlo en casa” a toda costa, en esta situación lo mejor es mantenerse a una “sensata distancia”, pero tampoco es bueno que rechacemos radicalmente la situación, crearemos con ello un conflicto “irrespirable en nuestro propio hogar” teniendo continuamente enfrentado a nuestro hijo o hija adolescente, pues es desde el sentimiento de estos primeros amores desde donde juzgarán toda la realidad de las relaciones interpersonales y muy especialmente las relaciones paterno filiales.

La madre no debe de ver a la nueva compañera de su “niño” como un ser que lo único que va a hacer es daño a su todavía tierno e inexperto hijo alejándole

¿Cómo crecen nuestros hijos?

de sus amigos, provocando su fracaso escolar y generándole todo tipo de desgracias presentes o futuras, porque no es cierto. Su hijo sólo está descubriendo y de momento enganchado ciegamente al amor y lo que menos necesita es que le obliguemos a elegir continuamente entre dos seres que le hacen falta y a los que quiere, aparte de que lo único que se conseguirá generalmente con esa actitud es reforzar la dependencia del hijo con su compañera, y que ésta también se ponga a competir por la "pertenencia en exclusiva" del afecto, para enredar más la situación, luego no parece que sea la mejor de las políticas posibles.

“La madre no debe de ver a la nueva compañera de su “niño” como un ser que lo único que va a hacer es daño a su todavía tierno e inexperto hijo”

Tampoco estaría de más que nos preguntáramos por las causas de ese rechazo, podríamos preguntarnos si a lo mejor tenemos “celos” de la intrusa que nos está robando el afecto del hijo que hasta hace muy poco tiempo dependía exclusivamente de nosotros.

Lo dicho también vale para el padre que ante el primer enamoramiento de la hija vivencia la situación como si “su pequeña niña” hubiera sido seriamente trastornada por la negativa influencia de un “cantamañanas”.

En ambos casos de rechazo paterno y materno tan fuerte como el enamoramiento de los hijos, subyace el duelo por la pérdida de la exclusividad del amor de nuestros hijos y que percibimos claramente que ya se alejan definitivamente de nuestro lado gracias a la entrada en escena del nuevo personaje.

Es el momento de dejarles crecer, algo que no quiere decir abandonismo, y dejarles crecer implica asumir que tienen que tener sus propias experiencias vitales, también, claro está, en el terreno del amor.

Por otra parte, que los padres tengan en cuenta que estos primeros enamoramientos aun teniendo más un carácter de ensayo que de relación firme, cumplirán su función; son importantes para que los adolescentes afiancen su identidad y obtengan seguridad en el manejo de las relaciones interpersonales, también sin duda les preparará para el amor adulto que normalmente llegará y donde el propio yo se encontrará y valorará a otro “distinto de sí mismo” y será desde luego compatible con el amor hacia los padres en el adulto joven pero ya maduro.

La cultura adolescente

Los valores, las creencias, los comportamientos, las costumbres y las actitudes; todo ello define y sitúa como grupo diferente a los adolescentes frente a otros grupos sociales, todo ello forma la “cultura adolescente”; una especial forma de vida que tiene un impacto muy poderoso en nuestra propia sociedad y cultura occidental.



Los factores fundamentales presentes en esta especial forma de vida de la cultura adolescente son los siguientes:

- **El culto al cuerpo:** es para los adolescentes una referencia crítica de su identidad personal, los chicos cuidarán y tratarán de acentuar su “musculatura” y destacar en actividades deportivas y de riesgo como posicionamiento de su liderazgo, las chicas atenderán muy atentamente los mensajes de la moda como la delgadez extrema, factor de alto riesgo como causa de la “anorexia”.

- **El culto a la Imagen:** Para los adolescentes la “imagen que dan” la asocian directamente a la aceptación y pertenencia al grupo; la ropa, el “estilo



¡Algo ocurre!

de llevarla”, las marcas... todo ello les hace sentirse integrados a su “tribu” de referencia y “distintos” al mundo de los adultos.

■ **El desafío:** por principio a las normas sociales establecidas, y a lo “políticamente correcto”, se cuestiona activamente todo lo que tenga que ver con la generación anterior.

■ **El narcisismo:** (Narciso, personaje mitológico que al ver su propio rostro queda enamorado de sí mismo). En el adolescente se da un fuerte narcisismo no solamente con su propio cuerpo e imagen, sino que se da el “narcisismo psicológico” que les hace percibirse a sí mismos como el único centro de atención.

■ **El hedonismo:** la búsqueda de la satisfacción y el placer de forma inmediata, hay muy poca “tolerancia a la frustración”, el largo plazo no entra en consideración.

■ **El consumismo:** La falta de tolerancia a la frustración lleva a los adolescentes con la ayuda de la propia estructura socio-económica de nuestra sociedad, a ser el grupo social consumista por excelencia.

■ **La relación sensitiva:** más que el pensamiento son sobre todo los sentidos: el cuerpo, el sonido y la imagen los protagonistas y los instrumentos para relacionarse con el mundo.

De ciencias o de letras

Que sea en un momento de crisis y de desorientación generalizada cuando la sociedad le exija al adolescente que empiece a tomar decisiones acerca de su vocación profesional y ocupacional; (entre los 15 y 16 años elección de asignaturas troncales y optativas así como la tipología del bachillerato a cursar, o salir del sistema educativo una vez cumplidos los 16), comprometiendo su futuro no deja de ser paradójico, pero en cualquier caso es en esta fase donde el adolescente con todas sus incertidumbres a cuestas cuando todavía está configurando su personalidad e integrándose socialmente,

quiera o no quiera, con ayuda o sin ella, tendrá que decidir.

¿Cómo eligen nuestros hijos?

Normalmente nos podemos encontrar con tres formas básicas por las cuales los adolescentes eligen el camino vocacional a tomar: en primer lugar “**elegir siguiendo a los demás**” es algo muy frecuente sobre todo ante las primeras situaciones que lo requieren.

“Elegir a partir de las verdaderas capacidades, preferencias e inquietudes, es sin duda la mejor situación”

Nuestros hijos o hijas adolescentes es probable que tengan unas identificaciones y dependencias muy fuertes con alguno o varios de sus compañeros y seguirán renunciando a tomar su propio camino, buscando con ello la seguridad de verse arropados por la continuidad de la compañía en una nueva situación que les genera ansiedad en la medida en que piensan que académicamente es más compleja. La timidez, la baja autoestima y la identidad todavía no formada les empujarán poderosamente a ello.



También puede ser que “**Elijan por oposición**” como reacción a una presión muy fuerte de los padres; suele ocurrir cuando los padres se han empleado a fondo en marcar el camino, y el adolescente desde su rebeldía sentirá que le están coaccionando y que él no cuenta para nada cuando se percibe a sí mismo con

¿Cómo crecen nuestros hijos?

criterio propio; resultado: a mayor presión más rebeldía que reforzará una elección al margen de los deseos paternos.

Por último: **“Elegir a partir de las verdaderas capacidades, preferencias e inquietudes”**, sin duda la mejor situación, la deseada teóricamente por los padres y que implica una madurez capaz de establecer las bases sólidas de proyectos personales, pero sobre todo es claramente indicativo de una andadura escolar anteriormente positiva.

¿Qué hacen los padres?

Las actitudes más frecuentes de los padres ante la obligatoriedad de la elección de sus hijos también suelen ser tres: deciden **“no entrar en la situación”** y dejar total libertad a sus hijos considerándolo maduro cuando no lo es y como si no tuviera necesidad alguna de ayuda y orientación.

En este caso se opta por **“quedarse al margen”** dejando que sea el propio adolescente quien decida en función de sus preferencias otorgando en este caso una **“total libertad”**.

“Van quedando atrás mitos como que un título universitario es el pasaporte al éxito o que es una ingratitud y deslealtad no seguir la tradición familiar”

Cuando esto ocurre acompañado de una inexistencia de consejos, opiniones o de simples declaraciones de deseos, podríamos pensar sensatamente que hay un cierto grado de **“abandonismo”** y deserción de responsabilidades por parte de los padres, camuflado en una aparente **“liberalidad”**. Esta negativa actitud revela generalmente el que igualmente se ha tenido una actitud de dejadez respecto a los estudios de los hijos en etapas anteriores a la adolescencia.

Una segunda posibilidad es que los padres decidan intervenir en la elección

de sus hijos **“como si se tratara de la de ellos”**. Aquí los padres intentan que sus hijos realicen lo que ellos han hecho o lo que no pudieron hacer, vinculando en este caso sus sueños socialmente no satisfechos a la decisión de sus hijos.

Es evidente que los padres siempre quieren lo mejor para sus hijos y en nuestra sociedad actual el culto tan absoluto que se rinde al dinero hace que traten de llevarles a las **“carreras”** que según ellos tienen más probabilidades de garantizar el **“éxito social”**.

El error puede ser muy grave y una fuerte presión de ese tipo va a generar a nuestro hijo o hija unas vivencias de responsabilidades ajenas tan fuertes que van a suponer para ellos una **“dolorosa carga”**, mediatizándoles perjudicialmente el camino que inicialmente debería ser recorrido por el joven o el adolescente sobre todo con ilusión y fe en su propia capacidad para construir personalmente su propio destino vocacional y profesional.

Además esta actitud equivocada con la que se trata de **“realizarse a través de los hijos”** haciendo que sean los responsables de curar nuestras frustraciones socialmente no satisfechas en el ámbito académico o laboral, tendrá un efecto perverso; será uno de los caminos más seguros de fracaso vocacional, siendo frecuentísimo que estos jóvenes impulsados a estudios por los que no están realmente motivados e identificados y que no han elegido ellos, los abandonen en los primeros cursos, cambien de carrera o simplemente dejen de estudiar.

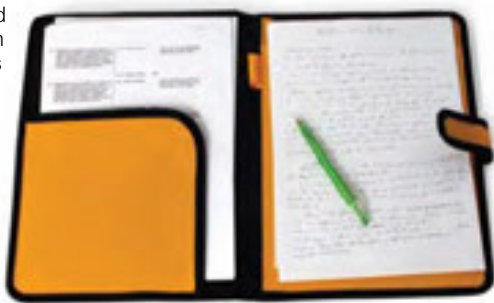
Afortunadamente nuestra sociedad actual más liberal, democrática y **“socialmente más justa”** va progresando de forma evidente respecto a vincular la valoración personal con la tipología de estudios que se tengan o la profesión que honestamente se ejerza, los propios adolescentes con su generosidad y capacidad de aceptación como iguales a compañeros al margen de los estudios que hagan o la clase social de la que provengan son un ejemplo para todos.

Van quedando atrás mitos como que un título universitario es el pasaporte



iAlgo ocurre!

al éxito o que es una ingratitud y deslealtad no seguir la tradición familiar, el autor de estas líneas profesor universitario se encuentra orgulloso de su hijo que ha orientado sus pasos hacia la formación profesional; lo importante no es que tengan un título universitario, vayan el día de mañana a ganar mucho dinero, que realicen nuestros sueños, o continúen nuestra profesión, lo verdaderamente importante es que estén a gusto consigo mismos, se sientan útiles y capaces profesionalmente en una actividad en la que puedan proyectar sus aptitudes y personalidad y que esté realmente vinculada a sus propias preferencias y capacidades, factores críticos para su autoestima, el desarrollo de su madurez social y en definitiva su propia felicidad.



“lo verdaderamente importante es que estén a gusto consigo mismos, se sientan útiles y capaces profesionalmente en una actividad en la que puedan proyectar sus aptitudes y personalidad”

Por último los padres pueden actuar cuando llega la hora de que sus hijos elijan **“ayudando de verdad”** esto es: buscando información, analizando con ellos las ventajas y los inconvenientes de cada posible opción que se presenta, dejándoles expresar libremente sus opiniones y sus deseos, ayudándoles a ser realistas con sus inquietudes y desde luego teniendo en cuenta su biografía escolar, sus aficiones, en qué asignaturas destacan o cuáles son las que les han creado serias dificultades y desde luego centrándonos en nuestros hijos y no en nuestros deseos; si se produce una misma forma de ver el camino a elegir pues bien, pero si no es así lo mejor que podemos hacer es acompañarles sinceramente en sus decisiones, pues ello les dará seguridad para afrontar su nueva andadura y tendrá el valor añadido de acercarnos afectivamente a nuestros hijos.

El haber tenido no sólo un seguimiento sino también un auténtico acompañamiento antes de la adolescencia en todo lo referente a su escolaridad desde los inicios, es la mejor manera de prepararlos y prepararse evitando con ello las sorpresas y los conflictos vocacionales de la adolescencia y la primera juventud.

Hay que tener en cuenta que el fracaso escolar no es propiamente un problema de la adolescencia; generalmente el fracaso escolar se produce bastante antes y se debería haber atajado en el momento de su aparición. Lo que sí se suele dar de forma muy frecuente en la adolescencia es la falta, no ya de entusiasmo, sino del mínimo interés por los libros pero, repetimos, no se trata de un fracaso escolar en cuanto tal sino que esta dejadez o aflojamiento significativo de cara a los estudios, responde una vez más a toda la situación de desorientación generalizada y búsqueda de identidad que presentan en esta etapa de su vida nuestros hijos e hijas adolescentes.

“Acompañarles sinceramente en sus decisiones, les dará seguridad para afrontar su nueva andadura”

El haber estado cercano, viviendo junto a ellos desde pequeños su vida escolar, ayudándoles en los **“deberes”** si ello nos es posible y en cualquier caso no delegando todo lo concerniente a los estudios de nuestros hijos en los profesores, teniendo además un contacto fluido con sus tutores, será la mejor manera

¿Cómo crecen nuestros hijos?

de prevenir las dudas y conflictos vocacionales.

También el utilizar sin dudarlo todos los recursos que el propio sistema educativo pone en nuestras manos en estos momentos, como son los orientadores

escolares, los tutores o el propio departamento psicopedagógico del centro escolar, será de gran ayuda para los hijos y por descontado para los padres que decidan acompañar a sus hijos en estos cruciales momentos por los que están pasando.

Los jóvenes adultos.

Autores: Matilde Sánchez-Guerra Roig.

Dolores Sánchez Peláez. - Gema Gómez Ciudad.

M.S.: Diplomada en Intervención Social. Máster en Educación Especial. Máster en Terapia -Cognitivo-Conducta-Social.

Psicoterapeuta en el Centro Psilogo.

D.S.: Psicóloga. Máster en Modificación de Conducta. Técnica Superior en Servicios Sociales. Psicoterapeuta en el Centro Psilogo.

G.G.: Psicóloga. Experta en Psicoterapia Cognitivo Conductual de la Infancia y Adolescencia. Psicoterapeuta en el Centro Psilogo.



Los jóvenes de hoy tardan más tiempo en independizarse y “marcharse de casa”

¿Cómo crecen nuestros hijos?

Con el aumento de la esperanza de vida y con los cambios económicos de la sociedad del bienestar, se han ido creando **nuevas necesidades sociales** que a su vez han ido **modificando las distintas etapas vitales**.

La división del ciclo vital en niños, jóvenes, adultos y mayores, y la interrelación de estos grupos entre sí, han sufrido importantes transformaciones en la actualidad.

La juventud como periodo de tránsito hacia la vida adulta, se ha prolongado de manera significativa.

Factores como el alargamiento de los periodos de formación, las dificultades para adquirir independencia económica, los altos precios del mercado inmobiliario, y la tardanza en tomar la decisión de convivir en pareja, llevan a los jóvenes de hoy a tardar más tiempo en independizarse y "marcharse de casa".

“Afrontar este problema por parte de los padres requiere una comprensión sobre lo que es ser joven”

Nos encontramos ante el grupo de jóvenes adultos, muchos de ellos cerca de los treinta, que siguen viviendo en casa de sus padres y dependiendo económicamente de ellos, o que incluso, si se han ido, se ven obligados por distintos motivos a volver a vivir con su familia de origen.

Todo esto crea a menudo, desconcierto y dificultades en las relaciones familiares que muchas veces los padres no saben cómo manejar de forma adecuada.

Afrontar este problema por parte de los padres requiere, una comprensión sobre lo que es ser joven, las características del joven adulto, las dificultades con las que se encuentra en la transición a la plena integración social, las consecuencias que genera derivadas de su propia problemática, y el desarrollo de habilidades y estrategias para mejorar la convivencia.

■ Ser joven adulto hoy.

Consideramos jóvenes adultos al grupo de edad comprendida entre los 20 y 29 años.

Ser joven adulto conlleva la culminación del camino hacia la plena independencia personal y social, lo que supone alcanzar la madurez moral, cognitiva y sexual, desempeñar un rol laboral, asumir responsabilidades, y alcanzar compromisos sociales. En definitiva, la construcción de una identidad personal, el logro de una autonomía laboral y del reconocimiento social.

Para ello se requiere:

Independencia económica, como responsabilidad de ganarse la vida por uno mismo.

Autogestión de los recursos para el propio mantenimiento.

Autonomía personal y capacidad para tomar las propias decisiones independientemente de los padres o tutores.

Constitución de un hogar independiente del hogar de origen.

Sin embargo, mientras en generaciones anteriores este proceso de transición seguía una secuencia lineal de educación-trabajo-matrimonio-hijos, en la sociedad actual tiene un desarrollo discontinuo en el que se pueden presentar alternancias entre formación - empleo-paro-formación..., lo que crea inseguridad y retraso en la incorporación del joven a la vida adulta.

En cuanto al comportamiento de los jóvenes en la sociedad actual con sus modas, cambios rápidos y diversidad, se puede hablar de que existen diversos sistemas de valores cuya combinación puede ser muy variada y dar lugar, en los jóvenes, a estilos de vida cambiantes según al grupo de jóvenes con el que se identifiquen. Pero todos ellos actúan según el rol social de "ser joven" que les da su identidad propia, influyendo en los estilos de vida y en la manera de pensar, de sentirse y de comportarse.



Los jóvenes adultos.

Realidad social e influencias sociales en el joven

La realidad social en que viven los jóvenes influye en su manera de ser, de sentir y de manifestarse en la sociedad actual:

■ Por un lado, la **socialización del joven** dentro de la sociedad afecta a los procesos formativos y educacionales, a las relaciones familiares y sociales, y a los estilos de vida y formas de ver y entender el mundo.

■ Por otra parte el **contexto socioeconómico** se caracteriza por ser cambiante, contradictorio, sin contornos claramente definidos y tiene consecuencias directas en la emancipación juvenil y la inserción social.

Realidad social:

Sociedad contradictoria, en ella tienen cabida muchos individuos con formas de ver la vida distinta y caracterizada por estar sometida a **cambios sociales continuos**. La consecuencia es un entorno de gran variabilidad, flexibilidad y rotación en todos los aspectos que requiere ajuste y adaptación constante.

Aquejada de importantes **preocupaciones** como la desigualdad social, la pobreza, la insolidaridad, la guerra, el terrorismo...

Las políticas sociales luchan por contrarrestar las desigualdades, fomentando la igualdad de derechos y oportunidades mediante criterios de igualdad ante la ley de todos los ciudadanos. Se fomenta así los **derechos** sociales para todas las personas.

Se apuesta por procesos de globalización económica y el fomento de **valores** como la solidaridad, la ecología, el pacifismo y la defensa de los derechos humanos.

Como contrapunto, la sociedad se caracteriza por ser altamente competitiva, agresiva, tecnológica, asentada en la productividad, y movida por intereses económicos.

Los medios de comunicación y las nuevas tecnologías difunden rápidamente ideas, opiniones e informaciones y tienen un importante impacto en la opinión pública.

Se potencia una **sociedad del bienestar** para todos, consumidora de bienes materiales y orientada al individualismo, a lo inmediato y al aquí y el ahora (moda, ocio y disfrute, educación, arte, deportes, televisión...). Acceder a estos bienes significa tener recursos económicos.

El **trabajo** se ve como eje nuclear en el que se articula la sociedad y permite la autonomía económica y social de sus miembros pero a su vez se muestra inestable, escaso e inseguro, sometido a continuos cambios.

Para intentar eliminar **desigualdades sociales** y facilitar el acceso al trabajo y el disfrute de los derechos sociales y los recursos, se fomenta la cualificación y competencia profesional mediante la educación y la formación hasta niveles muy altos (educación obligatoria, formación superior, ocupacional, universitaria, postuniversitaria...) y edades muy avanzadas. Como resultado, el tiempo de permanencia de los procesos formativos es cada vez mayor.

Influencia de la realidad social en los jóvenes:

El joven accede a los **derechos (civiles y políticos) como ciudadano** con la edad. Sin embargo, encuentra dificultades para acceder al rol adulto debido al difícil acceso al mercado laboral, siendo este acceso la puerta a su independencia económica.

Las características del mercado laboral (continua reforma del mercado de trabajo, inestabilidad del empleo, incapacidad del sistema para generar el empleo suficiente...), aunque afectan también a la población adulta, tienen especiales repercusiones en los jóvenes a quienes les es difícil su acceso al mercado laboral por falta de experiencia, o por acceder a trabajos más precarios. Esto les impide valerse

¿Cómo crecen nuestros hijos?

por sí mismos de manera permanente y **les obliga a mantenerse dependientes económicamente durante mucho tiempo.**

La prolongación de los periodos de formación y la continua especialización no garantiza acceder al derecho al trabajo, ni desarrollar las actitudes y comportamientos esperados en el ámbito laboral.

A veces la formación se ve como opción de ocupar el tiempo de desocupación y en muchos casos, hay falta de relación entre la formación y los empleos encontrados.

El aumento de la esperanza de vida alarga el momento de relevo generacional e influye en la incorporación tardía al mundo adulto.

La falta de independencia económica en una sociedad marcada por la economía y la inflación, limita el acceso a los jóvenes a recursos básicos para lograr su independencia, como por ejemplo conseguir una vivienda.

Los modelos sociales y culturales centrados en el hedonismo y la cultura del ocio no son favorecedores de las actitudes hacia el trabajo y la incorporación a la vida activa.

Aparecen tensiones sociales y generacionales, en las que se reclama y culpabiliza a los jóvenes de no abandonar su condición juvenil mientras que estos se sienten víctimas de los condicionamientos sociales que dificultan su integración social.

El tránsito hacia la adultez se vuelve inseguro y discontinuo con avances y retrocesos que pueden llevar a los jóvenes a tener periodos de independencia con otros en los que necesita apoyo.

Creación de nuevos valores en la juventud que permiten la integración de la diversidad de individualidades. Esto lleva a veces a valores contrapuestos entre la individualidad y la pluralidad y supone la superación de los valores tradicionales.

Éstas y otras influencias sociales se traducen en una serie de características que presentan los jóvenes adultos en nuestra sociedad. Conocerlas puede ayudarnos a comprender mejor sus dificultades y mejorar la relación con ellos.

Muchas de esas características se reflejan en distintos estudios sobre la juventud como el realizado por el INJUVE (Instituto Nacional de la Juventud) en 2004 sobre la juventud de España.



Características de nuestros jóvenes

Demografía

Según Censo de población 2001:

- En España los jóvenes de 15 a 29 años constituyen una población estimada de más de 9 millones de personas (en concreto 9.149.511, lo que representa el 22,4 % de la población).
- De ellos el grupo más numeroso es el de 25 a 29 años (3.500.248 personas, mientras que el grupo de 15 a 19 años está compuesto por 2.464.580 jóvenes; y el de 20 a 24 por 3.184.683).
- Un 5,2 % del total de jóvenes son inmigrantes.

Dónde viven

Las formas de convivencia juvenil son plurales de acuerdo con la sociedad compleja en la que vivimos.

Las posibilidades en este sentido son varias:

- Con padres y familiares.



Los jóvenes adultos.

- Pisos compartidos.
- En hogar independiente con la pareja.
- En hogar independiente solos.

Sin embargo, son muchos los jóvenes que en la etapa media y final de la juventud todavía viven en el domicilio familiar de origen.

Por ejemplo el 28% de las mujeres y el 39% de los varones de 28 y 29 años todavía viven en el hogar familiar.

Economía, empleo y formación

Economía

■ Más de la mitad de los jóvenes no han alcanzado la autonomía económica. Uno de cada cinco (el 21%) es parcialmente independiente y uno de cada cuatro jóvenes (el 24%) tiene autonomía económica completa.

■ Los jóvenes que no tienen recursos propios o estos son relativos, dependen de los recursos económicos que les aportan sobre todo la familia, aunque también y en menor número la pareja.

■ Los recursos económicos completos o parciales provienen sobre todo de los trabajos regulares o esporádicos. Pero a pesar de tener algún tipo de trabajo, más de la mitad de los jóvenes no tiene recursos económicos suficientes para cubrir todos sus gastos y sólo pueden pagar sus gastos de bolsillo (tabaco, café, alcohol, comunicaciones, ocio, restaurantes, hoteles) que suponen menos del 20% del gasto medio.

■ Debido a la falta de independencia económica los jóvenes se quejan de no poder acceder a la compra de una casa y de no poder viajar (especialmente las mujeres).

Empleo

■ Más del 40% de los parados en España son jóvenes (el doble que el de los adultos).

■ Sus primeras experiencias laborales suelen iniciarse alrededor de los 18 años, pero a pesar de que $\frac{2}{4}$ partes de ellos cuenta con experiencia laboral solo un 52% están trabajando. El mayor peso específico de los que trabajan es el del grupo de edad entre 25 y 29 años.

■ La tasa de paro afecta más a las mujeres jóvenes (casi el doble que a los varones) aunque va disminuyendo levemente esta diferencia.

■ Además los salarios medios, aunque hay variabilidad, son bastante bajos y hay notable diferencia entre lo que se gana por sexos (un 27% menos en las mujeres jóvenes 680,1€ frente 864,7€ en varones). Además más de la mitad de los trabajos que tienen los jóvenes son temporales (52%).



Formación

■ Los períodos de formación se alargan superando incluso los ciclos formativos. La tendencia es la formación y la especialización. Por eso en muchos casos se simultanea formación y trabajo o se utiliza la formación para ocupar el tiempo de desempleo y aportar más capacitación para el trabajo.

Acceso a las nuevas tecnologías

■ Los jóvenes son los que más utilizan las nuevas tecnologías de información y comunicación (telefonía, informática, Internet), y piensan que éstas mejoran su calidad de vida. Sin embargo el acceso a ellas es mayor entre los de menor edad que entre los mayores.

¿Cómo crecen nuestros hijos?

Ocio, cultura y tiempo libre

■ El 90% prefieren actividades como oír música, estar con los amigos, la televisión, viajar y el cine.

■ A medida que aumentan la edad, el ocio va variando desde ver TV, los deportes, competiciones deportivas, y videojuegos de los primeros años de la juventud, a irse de marcha (entre 18-20 años) y un ocio más ilustrado en el tramo final (de 25 a 29 años) en que va aumentando la afición a la lectura de periódicos (más en varones) y libros (mayor en mujeres).

■ Salir, ir al cine, comprar ropa, libros, música son las actividades en que más gastan.

Valores de los jóvenes

Estilos de vida:

Coexistencia en los jóvenes de valores contrapuestos como el individualismo y ser uno mismo, frente a otros que priman la amistad, la solidaridad, el medio ambiente, reivindicación de la originalidad y de la diferencia sexual, racial, generacional...

Estas contradicciones se pueden manifestar en comportamientos antagónicos de carácter pacífico, participativo y cívico o por el contrario violento, castigador e intolerante.

Para muchos jóvenes es muy importante el vivir el presente sin preocuparse demasiado del futuro.

El bienestar, el consumo y la imagen física se convierten en muchas ocasiones en el centro de las preocupaciones de los jóvenes.

Adquieren mucha importancia valores como la búsqueda del disfrute inmediato, la defensa de la moral personal, la búsqueda de sensaciones nuevas y distintas a las convencionales, que dan pie a conductas impulsivas en muchos de los jóvenes.



Identificación política y religiosa:

Existe un fuerte sentimiento de arraigo hacia su entorno más cercano con inclinación autonomista.

Muestran indiferencia hacia el sistema democrático y están menos interesados por la política y movimientos sindicales.

Sus ideas políticas se sitúan por lo general más a la izquierda que la generación anterior.

En lo religioso, aunque hay muchos jóvenes que se declaran creyentes, sin embargo la mayoría no son practicantes.

Relaciones Interpersonales:

Las relaciones de amistad son muy importantes en el periodo previo a las relaciones de pareja, tanto por el número amplio de estas relaciones como por la profundidad de las mismas.

Tolerancia, solidaridad, participación y voluntariado:

La tolerancia es un valor fundamental en los jóvenes, aunque a veces se puedan producir actitudes xenófobas con determinados colectivos de inmigrantes.

Aunque la participación es minoritaria en movimientos sociales e institucionales y masiva en deportivos, culturales y recreativos, la movilización juvenil que no se canaliza a través de los cauces estructurales, lo hace mediante otros movimientos antiglobalizadores (a nivel económico y personal) que postulan la pacífica convivencia a nivel mundial.



Los jóvenes adultos.

Salud y sexualidad

Salud:

Valores como la búsqueda del disfrute inmediato, la búsqueda de sensaciones nuevas y distintas a las convencionales hacen a la juventud una población de riesgo de consumos de drogas. Estos consumos (tabaco, alcohol, hachís, coca...) pueden acarrear, a medio y largo plazo, consecuencias negativas que ahora les pasan desapercibidas.

Sexualidad:

La media de la primera experiencia sexual es los 18 años para las chicas y los 17,3 para los chicos.

El nivel de experiencia sexual va aumentando con la edad y en el grupo de edad de 21-24 años son pocos los que no han tenido alguna experiencia en este sentido.

Un 3,4% de los varones y un 2,0% de las mujeres declaran haber tenido (de forma exclusiva o no) relaciones homosexuales.

Suelen utilizar anticonceptivos (preservativo los chicos y la píldora las chicas) en un 81,3%. Un 16,2% sin embargo declara no utilizar ningún método.

Un 7,9 de las mujeres jóvenes menores de 21 años se quedan embarazadas sin desearlo todos los años.

La mayoría de los contactos sexuales se realizan dentro de relaciones con cierta estabilidad.

Diferencias entre géneros

A pesar de los avances aún existe desigualdad entre los géneros en:

- Asignación diferente de roles ("cosas de hombres y cosas de mujeres").
- Desigualdades en el mundo laboral a pesar de la preparación femenina.

Profesiones y puestos de trabajo feminizados frente a otros masculinizados y conocidas diferencias de salarios a favor de los varones.

■ Hay diferencias también en el ocio preferido por hombres y mujeres. Los varones prefieren la actividad física o puramente recreativas mientras las mujeres prefieren un ocio más instruido.

■ Los cuidados personales y los cánones de belleza están cambiando estereotipos anteriores. Muchas mujeres jóvenes se empiezan a ocupar menos de su imagen física, mientras los jóvenes varones dedican más tiempo a su imagen e higiene personal.

■ Reivindicación de las mujeres de la igualdad con los hombres especialmente desde los 18 a 29 años. Esto les lleva a adoptar e incluso rebasar comportamientos considerados típicamente masculinos.



🔗 Dificultades y conflictos a los que se tienen que enfrentar.

Partiendo de las características que hemos visto del joven adulto de hoy y de la realidad social que les toca vivir, vamos a hacer un resumen de las dificultades con las que se encuentra en las diferentes áreas en las que se desarrolla.

Dificultades personales

■ **Alargamiento del proceso madurativo:** En esta etapa en la que el joven adulto está completando la construcción de su propia identidad que se había iniciado en

¿Cómo crecen nuestros hijos?

etapas anteriores, encontramos que algunos de ellos tardan en alcanzar su madurez psicológica, precisamente porque también tardan en asumir responsabilidades y en enfrentarse a situaciones y problemas que les permiten madurar.

“la independencia que otorga la sociedad al alcanzar la mayoría de edad que es asumida por los jóvenes, a la hora de la verdad no es real”

La sociedad del bienestar ha permitido que los jóvenes tengan sus necesidades básicas cubiertas, pero también ha disminuido sus oportunidades para resolver los problemas que las generaciones anteriores tenían. A esto tenemos que añadir la independencia que otorga la sociedad al alcanzar la mayoría de edad que es asumida por los jóvenes pero que a la hora de la verdad no es real.

Así en la construcción de “la personalidad” de los jóvenes a veces nos encontramos con chicos y chicas de más de veinte años que muestran comportamientos desafiantes a normas y límites, y de oposición al funcionamiento social y familiar, más propios de etapas adolescentes, que dificultan aun más su proceso madurativo y suponen conflictos dentro de la convivencia familiar.

■ **Intolerancia a la frustración:** Es característico de los jóvenes contar con ilusiones, proyectos, sueños y fantasías: quieren crear, inventar, producir y conquistar... se entusiasman haciendo planes, inventando realidades, construyendo su futuro y, aunque a lo largo de nuestra vida echaremos de menos esta etapa donde todo es posible, debemos saber que en este periodo, resulta muy difícil encontrar un equilibrio entre sus expectativas y la realidad.

El joven adulto de hoy tiene más dificultades para centrarse en la realidad y elaborar y cumplir los planes para alcanzar aquello que sueña porque ha vivido en un entorno donde se satisfacen sus necesidades de forma inmediata

y esto ha dificultado el aprendizaje de la tolerancia a la frustración necesaria para conseguir objetivos a largo plazo mediante esfuerzo y espera.

Se sienten frustrados y con el derecho de poder satisfacer sus deseos.

■ **Conflictos entre independencia y comodidad:** Las dificultades sociales para lograr la independencia del joven son suplidas en gran medida por la familia.

La educación recibida de satisfacción de necesidades a nivel familiar, y la disminución de normas estrictas de comportamiento a nivel social y familiar, hacen que el hogar de origen sea un lugar agradable y cómodo para vivir.

Muchos jóvenes optan a veces por la comodidad de vivir en la familia más que por el compromiso y el esfuerzo de convivencia que muchas veces requiere vivir en pareja o compartiendo vivienda con otros compañeros.

■ **Mayor dificultad para desarrollar su propia escala de valores:** Los jóvenes adultos de hoy viven en una sociedad en la que valores como el individualismo, el vivir el presente, el bienestar y el consumo, y la competitividad chocan con otros, que también encuentran en sus familias, como la defensa de la familia, la amistad, el compañerismo, y la solidaridad.

Este contraste de valores les genera muchas veces conflictos internos a nivel personal, laboral y relacional.

Dificultades en el mundo laboral

En este área pueden darse distintas combinaciones:

Estar aún en periodo de formación.

Tener un trabajo precario.

Estar trabajando o estudiando...

Trabajar y estudiar.

La temporalidad de los contratos genera incertidumbre en los planes a largo plazo.



Los jóvenes adultos.

Con el trabajo se busca estabilidad laboral, asegurar la manutención y el futuro de la familia, satisfacción personal y cómo no, reconocimiento social. Pero, desgraciadamente, el cumplimiento de estos objetivos se ha convertido en una utopía difícil de lograr.

■ El trabajo y los largos periodos formativos determinan, en gran parte el modo de vida del joven adulto: estructura el tiempo que puede emplear para otras actividades, para las relaciones sociales, para el ocio... etc.

■ Aprender, formarse y actualizar conocimientos se vive desde el doble ángulo de llenar el tiempo, en aras de cubrir las exigencias de especialización laboral, y de abrir la única puerta posible hacia la igualdad de oportunidades entre clases sociales y entre hombres y mujeres.

Dificultades sociales

Los jóvenes se enfrentan a una realidad social problemática:

■ **Problemas sociales:** desigualdad social, pobreza, insolidaridad, falta de empleo o el empleo precario, inseguridad ciudadana (delitos, agresividad, vandalismo), competitividad y estrés, violencia...

■ **Problemas sociopolíticos:** imperialismo, hegemonía económica, conflictos bélicos, terrorismo...

■ **Otros peligros del mundo en que vivimos:** catástrofes naturales, problemas relacionados con su salud (enfermedades, cáncer, SIDA, drogadicción), accidentes de tráfico (minusvalías, muertes)...

Todo ello hace que los jóvenes se sientan inseguros ante una sociedad contradictoria que fomenta y les exige lo que ella misma no les da.

La falta de respuesta de la sociedad a esta realidad problemática, a los problemas específicos de los jóvenes y al riesgo de que la precariedad laboral provoca en éstos inquietud y temor a verse excluidos socialmente, y eso les obliga a permanecer dependientes de la familia de origen mucho tiempo.

Dificultades en el seno familiar

La familia asume la responsabilidad de dar al joven el apoyo que necesita y que no encuentra en la sociedad, convirtiéndose en un enlace entre ambos.

Como intermediaria social, la familia sufre la contestación juvenil ante los problemas sociales y personales que padece, y en ella se proyectan y reivindican derechos y necesidades. Esto produce, en muchas ocasiones tensiones entre visiones del mundo contrapuestas y en conflicto que terminan reflejándose en la convivencia familiar.

“La intimidad y el aislamiento que a veces exigen los jóvenes, hacen, frecuentemente, del hogar más un hotel que una familia donde convivir”

Son muchos los factores que influyen en estas dinámicas familiares:

■ Incertidumbre en el abandono del hogar familiar como punto clave en esta etapa ya que casi todos los planes del joven girarán en torno a este “abandono”. Lamentablemente, muchas veces es reversible: van y vienen según sus circunstancias, si tienen pareja, si son independientes económicamente, el tipo de trabajo y contrato...

■ La economía familiar está condicionada por el alargamiento de la estancia de los hijos en el hogar. Los padres realizan un gran esfuerzo para la formación y preparación de sus hijos y para su mantenimiento.

■ La inestabilidad personal y profesional que atraviesa el joven, se dejará notar en la relación familiar: cambios de humor, irritabilidad, exigencia, aumento de discusiones y enfrentamientos, pudiendo llegar a deteriorar la convivencia.

■ La aceptación de la voluntad paterna ya no es la regla que dirige la vida de los jóvenes.

¿Cómo crecen nuestros hijos?

■ Los jóvenes de hoy, para algunas cosas quieren ser tratados como adultos pero no para otras: desean ser considerados adultos a la hora de contar con libertad para organizar su vida, su tiempo, las relaciones que mantiene y de disfrutar de los privilegios que antes les eran inaccesibles y como niños, en aquello que les resulta más difícil de manejar o que les crea más incomodidades.



■ El joven de antes sabía que vivir en casa de sus padres suponía asumir, casi religiosamente, sus normas de convivencia. Ahora, desean vivir su vida pero en la casa de sus progenitores. La intimidad y el aislamiento que a veces exigen hacen, frecuentemente, del hogar más un hotel que una familia donde convivir ya que padres por un lado y jóvenes por otro terminan viviendo vidas paralelas dentro de la misma casa.

■ La convivencia con los jóvenes adultos genera conflictos permanentes por encontrar espacios propios dentro de la familia.

■ El papel de los padres es cada vez más difícil, ya que se ven obligados a estar revisando constantemente su propia escala de valores en un intento de adaptarse a los “nuevos tiempos” en general y a su hijo/a en particular.

Como padres, se tienen dudas constantes acerca de la imposición de límites en la educación actual de los jóvenes: los mensajes sobre los valores de independencia y de dejar hacer lo que los hijos quieran, ha provocado que se culpabilice el uso de la autoridad, devaluando su uso. Este provoca grandes dificultades a la hora de poner límites a los jóvenes. Límites que, por otro lado, resultan necesarios para que aprendan a tolerar la frustración.

“La familia asume la responsabilidad de dar al joven el apoyo que necesita”

✎ Afrontar dificultades.

La familia sigue desempeñando su papel fundamental para ayudar al joven a ser capaz de vivir en sociedad de forma autónoma y sana, en su paso de la dependencia a la independencia, a pesar de que este paso se esté alargando a veces demasiado en el tiempo y generando todas las dificultades que hemos visto.

Las funciones básicas de la familia como el aprendizaje de las reglas de comportamiento para vivir en sociedad o la del apoyo al bienestar físico y afectivo de los hijos y su protección, se siguen manteniendo hasta que los hijos se independizan. El encontrar el punto de equilibrio entre estas funciones, adaptándolas a las diferentes etapas por las que pasa el joven adulto, será fundamental para que la convivencia en las familias no sea fuente de conflictos.

El que la familia posea herramientas y estrategias para manejar las diferentes situaciones y dificultades que se les van presentando con estos jóvenes, va a permitir, además de una buena convivencia, el que a su vez se les pueda dar el apoyo que realmente los jóvenes adultos necesitan.

En esta etapa la ayuda que la familia puede dar al joven adulto va a ser fundamentalmente:

A conseguir sus objetivos.

A reforzar los recursos personales del joven.



Los jóvenes adultos.

Apoyarle para que pueda enfrentarse a sus dificultades.

Ayudarle a tomar las decisiones que mas le beneficien, contribuyendo así a su independencia.

¿Qué estrategias pueden ayudar a las familias a comprender y apoyar a los jóvenes adultos en esta etapa?

■ 1º Conocimiento de la realidad social:

El que los padres conozcan la realidad social en la que se desarrolla su hijo es fundamental, ya que va a permitir comprender mejor las dificultades y frustraciones con las que sus hijos se tienen que enfrentar y por lo tanto enseñarles a éstos a manejarlas. En el inicio de este artículo se recoge información acerca de esa realidad social en la que viven nuestros jóvenes.

■ 2º Adaptación y evolución de las ideas y creencias de los padres a la realidad que les toca vivir:

Es precisamente el estar informados y en contacto con la realidad lo que facilitará que los padres vayan evolucionando y adaptando sus ideas y creencias a la realidad que les rodea. Tener una mente abierta, un buen conocimiento de la realidad en la que se mueven nuestros hijos y conocer bien a sus hijos, va a permitir que la incidencia de los problemas y dificultades que se dan en las familias sean más fáciles de afrontar.

Cuando los padres hacen esta adaptación al entorno, los problemas se viven como una situación a resolver y se intenta tomar la decisión que ocasione menos consecuencias negativas. Pero cuando los padres no van haciendo este proceso de adaptación, los problemas se viven, no sólo como un problema del joven, sino como un conflicto interno del padre o de la madre en su escala de valores y esto dificulta la solución de problemas ya que se añade un problema personal al conflicto planteado por el hijo. Esto constituye un conflicto de convivencia.

La incertidumbre generacional y el desorden de los valores de nuestro tiempo, obliga a los padres a estar cambiando constantemente su propia escala de valores generando una incertidumbre permanente en su forma de afrontar los conflictos con los hijos.

■ 3º Conocimiento de las características de nuestro hijo:

A medida que nuestros hijos van cumpliendo años y se van haciendo autónomos, se va reduciendo la supervisión y el control de la conducta de los hijos por parte de los padres. Pero muchas veces nos encontramos con que en nuestros hijos, a pesar de la edad, persisten problemas de conducta y de maduración y falta de responsabilidad que proceden y se arrastran de etapas anteriores, como la adolescencia, sin resolver, y que pueden estar interfiriendo en el proceso de integración y emancipación hacia la edad adulta.

Además de estos problemas de personalidad, podemos encontrarnos con que el nivel educativo alcanzado por parte de nuestros hijos puede no estar facilitando su incorporación al mercado laboral, ocasionando frustraciones e inestabilidad en nuestros hijos.

“Un chico o una chica que ha tenido dificultades para relacionarse y que no ha aprendido habilidades sociales, posiblemente tenga dificultades a la hora de enfrentarse a entrevistas de trabajo”

Otro elemento importante del conocimiento de nuestros hijos es su entorno social y relacional. Sus amigos, sus amigas, el apoyo que recibe de su entorno y cómo el chico o la chica se desenvuelvan en él, facilitará o no, también, ese proceso hacia la emancipación.

El conocimiento de las características de nuestros hijos y de sus dificultades en el proceso madurativo, unido al conocimiento de la realidad en la que nuestro hijo se tiene que mover, nos puede dar una visión de los conflictos que se

¿Cómo crecen nuestros hijos?

le van a ir planteando y por lo tanto del apoyo que nosotros le vamos a tener que prestar.

Un chico o una chica que ha tenido dificultades para relacionarse y que no ha aprendido habilidades sociales, posiblemente tenga dificultades a la hora de enfrentarse a entrevistas de trabajo o a la hora de trabajar en equipo o a la hora de tolerar la tensión de una jornada laboral.

Un chico o una chica que ha terminado su carrera y que se ha formado pensando que le iba a ser fácil así encontrar trabajo, puede sentirse frustrado al romperse sus expectativas al ver que no consigue el puesto que quiere.

Un chico o una chica que ha estado demasiado encerrado en casa y no tiene facilidad para solucionar problemas, un chico o una chica que le falta formación para acceder al mercado laboral, un chico o una chica que necesitan apoyo económico para empezar a pagar un piso...

Conocer a nuestros hijos nos permite apoyarles en lo que necesitan.

■ **4º Clarificación de las normas de convivencia: Posicionamiento familiar y negociación de las nuevas situaciones:** En esta edad adulta donde ya se supone que las normas que facilitan la organización de la familia están interiorizadas, lo que se necesita es una continua readaptación de las normas de convivencia a las nuevas situaciones que se plantean.

Mantener en el hogar una disciplina razonable y adecuada facilita la convivencia entre todos. La familia no debe olvidar nunca que la convivencia en grupo siempre va a tener límites y que esos límites generaran frustraciones que serán muy importantes para el aprendizaje de los jóvenes a su adaptación social.

En esta etapa hay muchas quejas por parte de los padres del uso y abuso que se hace por parte de los jóvenes de la casa de los padres. A veces los jóvenes "toman" la casa como si fuera suya e intentan vivir su vida independiente pero en casa de los padres.

“Mantener en el hogar una disciplina razonable y adecuada facilita la convivencia entre todos”

Habrà que valorar las necesidades de cada uno de los miembros de la familia y negociar el establecimiento de límites ante cada situación. La buena comunicación que facilite el diálogo, el razonamiento y el afecto serán las mejores herramientas para llegar a acuerdos.

Los temas a negociar en esta etapa son amplios: alcohol, drogas, uso del espacio en la casa, las comidas en familia, el orden, espacio para los amigos y sus límites, las llamadas de aviso a los padres, atender las necesidades de los padres, las relaciones con los otros miembros de la familia, las responsabilidades de cada uno...

Hacer una lista con los temas que se quieren plantear y que pueden ser temas de conflicto y establecer un día para sentarse a hablar y a negociar. Es un buen ejercicio de comunicación.

■ **5º Mantener una adecuada comunicación:** Una buena comunicación familiar hace posible una mayor relación entre sus miembros, a la vez que tiene una positiva repercusión sobre cada una de las personas que la componen. La comunicación proporciona seguridad, afecto y facilita el aprendizaje de habilidades y estrategias fundamentales para la vida tales como la asertividad, la empatía, y la toma de decisiones personales... Además a través de la comunicación transmitimos a nuestros hijos nuestras ideas, nuestros valores y creencias que les son de gran ayuda en su evolución y maduración personal. La comunicación será la mejor herramienta que en esta etapa va a utilizar la familia con el joven adulto. La va a necesitar para todo, para negociar, para informarse, para expresar sentimientos, expresar el apoyo que el joven necesita, expresar lo que quieren los padres etc. La comunicación adecuada tiene en cuenta:



Los jóvenes adultos.

Saber escuchar y respetar las opiniones de otros por muy distintas a las nuestras que sean.

Utiliza la empatía que es la habilidad de ponerse en el lugar del otro y comprender cómo se siente.

El reforzar y saber dar apoyo y esforzarse por ver lo positivo que hay en los demás y hacérselo saber, facilitara un buen clima de comunicación.

Buscar espacio para la comunicación con el joven adulto que pueda compaginarse con los horarios de los miembros de la familia. "Quedar para hablar".

■ **6º Fomentar y mantener el afecto en la familia:** Fomentar un clima afectivo positivo entre los miembros de la familia será otra de las herramientas básicas que apoyan la comunicación. Si nosotros y nuestros hijos nos sentimos bien en nuestra casa y con nuestra gente estaremos más seguros de nosotros mismos, tendremos una autoestima más equilibrada y reconoceremos mejor nuestras propias emociones y las de los demás. La buena relación afectiva debe estar presente en todos los momentos por los que atraviesa la familia, ya que servirá de "amortiguador" en momentos duros, en situaciones de conflicto familiar y sobre todo en esta etapa en la que los hijos ya van a establecer fuera de la familia su afectividad.

El afecto con el joven adulto se expresa:

Escuchando e interesándose por sus problemas.

Compartiendo las situaciones personales de los miembros de la familia.

Manteniendo la calma en situaciones de conflicto o tensión.

Expresando emociones, tanto si son positivas como negativas, de forma adecuada y controlada.

Ayudándoles y apoyándoles en sus frustraciones.

No emitir juicios y etiquetas globales.

Respeto por la expresión de sentimientos.

■ **7º Enseñarles a resolver conflictos y a tomar decisiones:** Los conflictos son parte de la vida diaria. Problemas sobre trámites administrativos, sobre cosas que se estropean, conflictos interpersonales... De hecho la habilidad para solucionar problemas es casi una asignatura obligada para vivir en sociedad.

Para ayudar a nuestros hijos a aprender a solucionar problemas hay una técnica que es conveniente que conozcan:

1. Pararse a pensar. Ayuda a delimitar el problema y reduce la impulsividad espontánea y la ansiedad y permite tomar conciencia del problema.
2. Definir exactamente cuál es el problema (claro, breve, concreto).
3. Clarificar el objetivo o la situación a la que se quiere llegar una vez se haya solucionado el problema.
4. Soluciones posibles que puede haber.
5. Valoración sobre las ventajas y desventajas de las diferentes soluciones.
6. Elección de una de las soluciones que nos parezca la más conveniente.
7. Puesta en marcha de la solución y valoración de sus resultados.

La toma de decisiones también es otra de las habilidades que nuestros hijos adultos deben manejar ya que están en una edad en la que precisamente tienen que estar tomando decisiones acerca de su futuro: vivir en pareja o no, elegir un trabajo u otro, cambiarse de ciudad o de país, alquilar o comprar una vivienda, seguir en casa o independizarse... Aquí también aplicaremos la técnica de solución de problemas intentando tener la máxima información acerca de las posibles soluciones alternativas que podemos encontrar para que tomen mejor su decisión.

¿Cómo crecen nuestros hijos?

■ **8º Compartir espacios de ocio y tiempo libre:** El ocio en familia es una de las áreas que siempre es preciso potenciar. Al ser ya jóvenes adultos se pueden encontrar muchos espacios para el ocio y el disfrute. Este tiempo compartido con ellos va a permitir afianzar los lazos familiares, facilita el desarrollo del afecto creando momentos de comunicación. Lo más difícil será encontrar ese espacio de tiempo para compartir ya que los jóvenes prefieren muchas veces estar con su gente.

Estrategias para afrontar las dificultades

Conocer:

La realidad social.

Las características personales de nuestros hijos para preveer sus dificultades.

Adaptarse a los tiempos:

Evolución y adaptación de los padres a la realidad social.

Apoyar:

Manteniendo una buena comunicación: proporciona seguridad, afecto y facilita el aprendizaje de habilidades para enfrentarse a la vida.

Manteniendo y fomentando los vínculos afectivos: comprender sus dificultades, enseñarles a manejar sus frustraciones, facilitar la expresión de emociones.

Enseñando a resolver problemas y conflictos y a tomar decisiones.

Negociar las normas de convivencia:

Llegar a acuerdos para la convivencia: horarios, uso del espacio en la casa, los alimentos, el orden, espacio en casa para los amigos y sus límites, las necesidades de los padres y las de los hijos, cómo compaginarlas, el alcohol y las drogas...

Compartir:

Planificar espacios para el ocio y el disfrute en familia.



Una guía sencilla para ayudar a nuestros hijos e hijas en el desarrollo de su personalidad.

¿Necesita más información?



Dirección General de la Familia y el Menor
C/ Gran Vía, 14
28013 MADRID

www.madrid.org/familia



91 580 34 64



dgfamiliaymenor@madrid.org



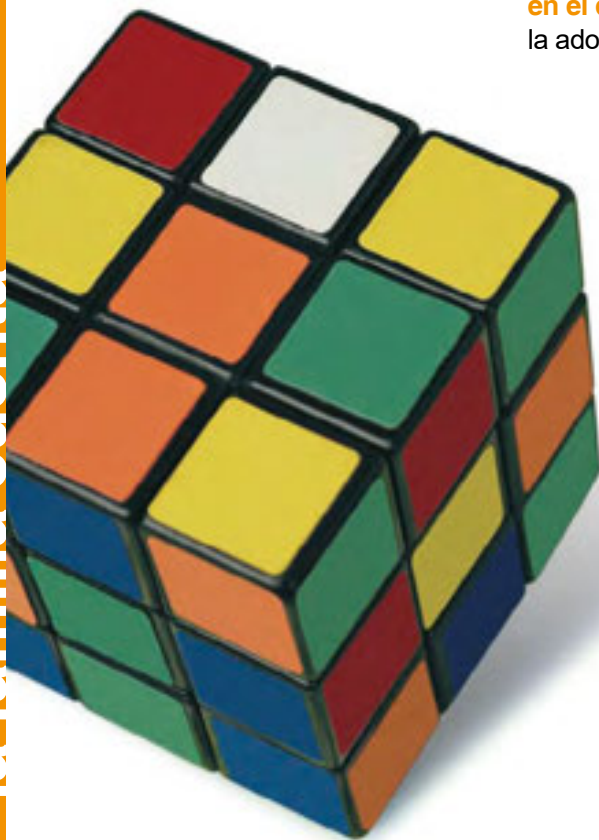
Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA

Dirección General de la Familia y el Menor

cómo convivir con adolescentes

Una guía para que padres
e hijos **se entiendan**
en el día a día durante
la adolescencia.






Cómo convivir con adolescentes

Una guía para que padres e hijos
se entiendan en el día a día durante la adolescencia.





Haz clic en el índice para ir al punto de interés	
Para regresar al índice haz clic en el símbolo	
Para regresar a la cubierta haz clic en el símbolo	

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA

Dirección General de la Familia y el Menor

C/ Gran Vía, 14

28013 Madrid

Autora

Marisa Magaña Loarte.

Licenciada en Psicología Clínica. Experta en educación infantil.

Profesora del Centro de Humanización de la Salud.

Dirección Creativa Mi Querido Watson. / Equipocreativo.

Fotografías Laura Algíbez

Edita: Dirección General de la Familia y el

Menor Imprime: B.O.C.M

Tirada: 5.000

Edición: Reimpresión 2016

Deposito Legal: M-M-5154-2008

Impreso en España – Printed in Spain

Índice

Introducción	7
Ser yo, ser padre	10
Tipos de padres, efectos sobre los hijos	11
Los perfeccionistas, exigentes, rígidos.	11
Los despreocupados, pasotas, permisivos.	13
Los ambivalentes, inestables, cambiantes.	14
Los equitativos, democráticos y firmes.	14
Los culpabilizadores, chantajistas, manipuladores.	15
Los miedosos, protectores, alarmistas.	17
Ejercicio: identificación de la respuesta espontánea.	18
Adolescentes, padres: ¿sómos tan distintos?	26
Los “padres de antes”.	26
La clave: adaptarse a los cambios.	28
Los “padres de ahora”.	29
Ejercicio: constatando las diferencias.	31
Principales características de los adolescentes	32
Importancia de los cambios físicos	33
Estrenando cuerpo. Territorio corporal, asunto propio.	34
Yo quiero ser (como) tú.	34
Cómo podemos ayudarles.	35
Ejercicio: “en el pueblo en donde yo nací”.	36
Aspectos psicoafectivos	36
Ejercicio: “la marea”.	37
Búsqueda de la identidad. Pienso con las ideas de otros luego no existo.	38
Libertad... protegida. Miedo a ser libre.	39
El egocentrismo adolescente.	40
Ejercicio: “mi hija es como una veleta”.	42
La socialización del adolescente	42
La importancia de los amigos.	43
Ejercicio: testimonios “los amigos en las diferentes etapas”.	45
El papel de la familia.	46
Ejercicio: testimonios “mi familia y yo”.	48
Otros agentes socializadores.	48
La comunicación con los adolescentes; cuanto menos, conflictiva	50
¿por qué no me lo cuentan? principales causas por las que los adolescentes no hablan con sus padres	51
Ejercicio: buscando excusas.	51
Algunos testimonios de adolescentes.	53
Ejercicio: identificar la dificultad de comunicación.	53
Habilidades de comunicación con los hijos	54
Una buena escucha vale más que mil palabras.	55
La empatía; descubriendo al adolescente que llevamos dentro.	56
Ejercicio: el relato de Miriam.	56
Ejercicio: el enfado de Andrés.	58
Con asertividad suena mejor.	60
Ejercicio: el grado de asertividad.	61
El diálogo es posible. Del monólogo al diálogo.	63
Ejercicio: construyendo el diálogo.	63
Cuadro de habilidades.	66

¡No sé qué me pasa!; la alfabetización emocional	68
Baja autoestima, fuente de conflictos	69
Ejercicio: valorarse no siempre es fácil.	69
Cómo se fomenta la autoestima.	70
Cuándo hay un problema de autoestima.	73
¿Cómo podemos fomentar la autoestima del adolescente?	74
La sexualidad en la adolescencia	75
Las primeras experiencias.	76
Testimonios de adolescentes.	76
Cómo hablar de sexo con un adolescente.	77
Informar, ¿hasta dónde?	78
Ejercicio: testimonios “lo que mis padres me han contado”.	79
Cómo manejar situaciones relacionadas con la sexualidad con nuestros hijos.	79
Ejercicio: Mis dificultades para hablar de sexo con mis hijos.	81
Las conductas de riesgo en la adolescencia	82
¿Cómo pueden los padres facilitar recursos a sus hijos?	83
Ejercicio.	85
Conductas de riesgo: ¿prohibir o moderar?	86
¿Qué pueden hacer los padres ante las conductas de riesgo?	88
Testimonio.	90
La necesidad de educar en los límites y las normas	92
¿Por qué son tan necesarios los límites y las normas?	93
Relato.	94
Cómo establecer normas de forma eficaz	95
La flexibilidad de las normas	96
Ejercicio.	97
Qué hacer cuando no cumplen las normas	98
El problema del castigo.	99
Cómo conseguir cambios de conducta en adolescentes	101
Métodos para modificar conductas sencillas	102
Negociaciones.	102
El contrato.	102
Resolución de problemas; enseñando a pensar.	103
Sistema de incentivos por puntos o fichas.	104
Cómo modificar conductas complejas	104
Ejercicio.	106
Cómo identificar pensamientos irracionales.	107
A modo de conclusión	108

Introducción.

Autora: Marisa Magaña Loarte.

Licenciada en Psicología Clínica. Experta en educación infantil.

Profesora del Centro de Humanización de la Salud.

Educación en valores implica irremediablemente poner en tela de juicio los propios. Hablar de tolerancia significa interrogarnos sobre ella; plantearnos si hay coherencia entre la propia forma de pensar y de vivir, entre los pensamientos y los sentimientos. Educar a los menores en la paz, por ejemplo, va mucho más allá de transmitir el concepto. Hablar de paz nos exige vivir cotidianamente en la paz. Intentar enseñar a los nuestros que es positivo quererse a uno mismo y valorarse en lo bueno, está modulado por su percepción de cómo nosotros nos valoramos, nos respetamos y nos hacemos respetar.

En definitiva, educar en valores requiere o debería requerir mucho más de lo que a simple vista podría parecer. Inculcar en los jóvenes -como reza el currículo educativo- normas, valores y actitudes, exige de nosotros algo mucho más contundente que aprender a enseñar. Nos demanda, ante todo, aprender a ser.

La familia, como todos sabemos, constituye la piedra de toque de la educación. Desde los primeros momentos de vida del niño, el entorno familiar influye de manera incesante en el desarrollo de su personalidad, así como en la formación de actitudes y valores.

La escuela también es otro agente socializador de importancia, pero la realidad es que cuando llegan

a ella los niños y niñas ya llevan consigo unos esquemas de actuación y comportamiento determinados, fruto, sin lugar a dudas, de las experiencias y aprendizajes vividos.

Es por esta razón, que la familia, independientemente del tipo que sea, debería constituir un espacio vital equilibrado fundamental para el desarrollo óptimo de la personalidad del niño.

La educación en valores, pues, no debe quedar circunscrita al ámbito escolar. Sino que familia y sociedad son espacios sociales fuertemente comprometidos con esta responsabilidad.

Siguiendo este hilo conductor consideramos apropiado destacar el papel de los padres en dicha labor educativa.

“Educar en valores requiere o debería requerir mucho más de lo que a simple vista podría parecer”

Nos guste o no, los padres constituimos el principal anclaje de nuestros hijos en la sociedad, de tal modo que el comportamiento que estos chicos, futuros hombres y mujeres, plasmarán en su entorno social, será producto en gran medida de lo que se les haya sabido inculcar en sus años de infancia y adolescencia.

Introducción.

Cualquier situación reiterada que se dé dentro del hogar, será considerada como normal por parte de la infancia, de ahí que una pieza clave a la hora de transmitir valores sea la vivencia de la igualdad; igualdad en el trato que se desarrolla en las relaciones familiares, de padres a hijos, entre hermanos o en la pareja.

Igualdad de oportunidades, es decir, que no se discrimine en la convivencia diaria por razones de sexo, de capacidad intelectual, etc.

En definitiva, la igualdad, en todas sus acepciones debe ser un valor en alza, que como venimos diciendo sólo puede ser legado mediante el proceso de “ósmosis vivencial”, es decir, absorbido e interiorizado a partir de la propia actitud del que lo trasmite.

Muchos de los conflictos que actualmente se producen en el seno familiar radican en desigualdades estructurales basadas en diferenciaciones de trato, de responsabilidad, de desarrollo.

“Es bueno hacer reflexionar a los nuestros con preguntas que les enseñen a ponerse en el lugar de los otros”

Una equivocada resolución de conflictos podría desembocar en violencia familiar. Nuestra posición sobre la violencia, en cualquiera de sus manifestaciones: física, psicológica, social, económica, etc., es, pues, de tajante rechazo, puesto que vulnera los Derechos Humanos y las libertades fundamentales.

La educación en y para la paz, es sin lugar a dudas, la única forma de prevenir la violencia. Como decíamos más arriba, educar en la paz significa buscarla de forma activa. Evidentemente no es lo mismo estar en contra de la guerra que a favor de la paz.

Otra palabra clave en la ardua, aunque gratificante tarea de la convivencia en valores es la solidaridad. Es necesario ser y hacer conscientes a nuestros hijos de que el reparto de la economía, de la cultura y de la salud es desigual, y que un reparto desigual de bienes debe empujar indiscutiblemente a la capacidad de compartir (otro valor importante) nuestro dinero, nuestra experiencia, nuestros conocimientos, porque hay mucho por educar en todas las edades. La austeridad, enseñar a no despilfarrar y a no vivir por encima de nuestras posibilidades. No ser egoísta y acaparar más de lo que necesitamos para vivir, etc., son algunos caminos.

Es bueno hacer reflexionar a los nuestros con preguntas que les enseñen a ponerse en el lugar de los otros, como por ejemplo: si en vez de nacer aquí hubieses nacido en Ruanda ¿qué le dirías a un chico como tú?

Irremediablemente hablar de ponerse en el lugar del otro nos provoca el encuentro con otro valor que debería estar altamente cotizado pero que por desgracia está en desuso: la tolerancia.

Ser tolerante podría definirse como la capacidad de aceptar al otro tal y como es. Pero no podemos educar en la tolerancia si antes no hemos enseñado a nuestros hijos

Cómo convivir con adolescentes.

a tener espíritu crítico, es decir, hacerles ver que no todo es tolerable, y que es importante que no acepten como válida cualquier idea o manifestación de opinión que vaya en contra de los principios humanos, como por ejemplo la violencia.

Una manera relativamente sencilla de enseñar a los más jóvenes a diferenciar entre ser crítico y ser intolerante es transmitirles la idea de que todas las personas por el hecho de serlo, independientemente de su sexo, raza, credo o condición, deben ser respetadas, pero lo que esa persona dice o hace sí puede ser puesto en tela de juicio y rechazado llegado el caso.

Cada familia tiene su propia manera de transmitir valores a los suyos. Desafortunadamente hay ocasiones en que el noble sentido del valor se ve desvirtuado por ser transmitido de forma errónea; la severidad disfrazada de disciplina, la confianza impuesta y no generada, la comunicación unidireccional presentada ante el hijo como diálogo, etc.

Sabemos que educar, en muchas ocasiones no es fácil, los padres percibimos cómo nuestros hijos pequeños nos miran con un sentimiento de admiración similar al que profesan hacia los héroes y heroínas de sus cuentos infantiles y nos sentimos aterrados. No sabemos si estaremos a la altura, si sabremos acertar con el gesto y la palabra, si podremos a fin de cuentas ayudar a esas “pequeñas” personas que tenemos delante a ser el día de mañana hombres y mujeres honestos y felices.

Con nuestro sincero deseo de poder apoyar a estos padres y madres que, como nosotros mismos, a veces se sienten sobrepasados por la gran responsabilidad que han adquirido, hemos escrito esta guía. Consta de siete capítulos que afrontan estos temas: “ser yo, ser padre”, principales características de la adolescencia, la comunicación con los adolescentes, la alfabetización emocional, las conductas de riesgo en la adolescencia, la importancia de las normas y los límites. Así mismo, contiene ejercicios y testimonios que podrán utilizarse individualmente o en grupo.

Ser yo, ser padre.

Ser yo, ser padre.



**“Para poder vivir y crecer
con nuestros hijos,
necesitamos primero,
aprender a vivir con
nosotros mismos”**

Cuando padres, madres, profesorado y, en definitiva, personas responsables del cuidado de los adolescentes recurren a determinados profesionales preocupados por su educación, casi siempre plantean sus inquietudes tomando como referencia la conducta de los menores: “es un chico muy rebelde”, “va a lo suyo y no escucha a nadie”, “sólo le importan sus amigos”, etc.

En contadas ocasiones, los adultos responsables se cuestionan si estas “malas” conductas tendrán algo que ver con sus propios comportamientos, por no hablar de sus actitudes o expectativas. “¿Qué tiene que ver que yo piense que mi hija no sirve para estudiar con que ella llegue tarde a clase?” Probablemente mucho. Cuando los hijos se sienten minusvalorados por sus personas de referencia, intentan llamar su atención con conductas que suelen provocar enfado y preocupación. Es evidente, cuando la valoración no se da de forma voluntaria, hay que provocarla.

Ser padres nos obliga a definir el sentido de la vida que queremos ofrecerles. Para poder vivir y crecer con nuestros hijos, necesitamos primero, aprender a vivir con nosotros mismos, porque nadie puede ser mejor padre o madre que persona.

Por todo esto, antes de comenzar a leer sobre ellos, vale la pena reflexionar unos minutos sobre uno mismo: ¿qué tipo de persona soy yo?, ¿soy un padre honesto?, ¿soy coherente a la hora de dar y recibir cariño?, ¿me conocen mis hijos tal como soy?, ¿y yo a ellos?

Tal vez los siguientes párrafos le ayuden a contestarse.

Tipos de padres, efectos sobre los hijos

Antes de describir pautas para la relación con los hijos, es oportuno comprenderse a uno mismo en el rol de padre o educador.

Algunos sentimientos frecuentes en los padres son los siguientes:

- Miedos: “¿qué le pasará allí donde yo no puedo controlarle?” (sexo, drogas, violencia...).
- Sentimientos de culpa: “no lo hice suficientemente bien”, ¿qué he hecho mal?
- Sentimientos de inutilidad: “ya no nos necesitan como antes, ya no me cuenta sus cosas, ya no es mi bebé”.
- Sentimientos de desesperación: “¿cuándo dejará de ser un crío y se comportará de forma responsable?”, “¡qué paciencia hay que tener!”, “¡no lo entiendo, no sé comunicarme con él!”.

Existen diferentes clasificaciones de tendencias en el ejercicio de esta responsabilidad. Presentamos a continuación una descripción que puede sernos útil para comprender diferentes dinámicas, así como para reconocerse más en alguna de ellas que en otras.

Los perfeccionistas, exigentes, rígidos (A)

Son aquellos padres que nunca tienen bastante, imponen normas rígidas e inflexibles a sus hijos sin dar lugar a la argumentación o a la



Ser yo, ser padre.

manifestación de cualquier tipo de discrepancia.

Suelen ser personas con una fuerte percepción de falta de control sobre su vida en general, tratando de compensar dicha falta con gritos e imposiciones amenazantes. Valoran por encima de todo el cumplimiento de las normas, creen que sus hijos deben obtener el mejor rendimiento del que son capaces, aunque para ello deban sacrificar su tiempo de ocio y descanso.

Por lo general, son padres “evitadores”, no queriendo conocer en absoluto las consecuencias emocionales que sus exigencias producen en sus hijos. Les cuesta mucho empatizar con éstos, impidiendo el acercamiento emocional, ya que esto les supondría conocer el gran malestar que sienten sus hijos ante la situación y los sentimientos encontrados que experimentan hacia ellos.

“Los hijos de padres muy rígidos y severos guardan sentimientos reprimidos de rabia y rencor hacia ellos”

A este tipo de padres, les cuesta aceptar la crítica tanto de sus hijos como de sus iguales.

Los hijos de padres rígidos y exigentes aprenden a ser dependientes, irresponsables y poco razonadores. No hacen las cosas por sus consecuencias positivas sino por evitar el castigo. Esta desmotivación intrínseca fomenta que sólo obedezcan en presencia de la figura de autoridad.

En términos generales los hijos de padres muy rígidos y severos guardan sentimientos reprimidos de rabia y rencor hacia ellos. Dichos sentimientos suelen ser manifestados a través de conductas de rebeldía cuando están con sus iguales en ausencia de figuras de autoridad.

Carta de un padre a su hijo

Era una mañana como cualquier otra. Yo, como siempre, me hallaba de mal humor. Te regañé porque estabas tardando demasiado en desayunar, te grité porque no parabas de jugar con los cubiertos y te reprendí porque masticabas con la boca abierta. Comenzaste a refunfuñar y entonces derramaste la leche sobre tu ropa. Furioso te levanté por los cabellos y te empujé violentamente para que fueras a cambiarte de inmediato. Camino del colegio no hablaste. Sentado en el asiento del coche llevabas la mirada perdida. Te despediste de mí tímidamente y yo sólo te advertí que no te portaras mal. Por la tarde, cuando regresé a casa después de un día de mucho trabajo, te encontré jugando en el jardín. Llevabas puestos unos pantalones nuevos y estabas sucio y mojado. Frente a tus amiguitos te dije que debías cuidar la ropa y los zapatos, que parecía no interesarte mucho el sacrificio de tus padres para vestirte. Te hice entrar a la casa para que te cambiaras de ropa y mientras marchabas delante de mí te indiqué que caminaras erguido. Más tarde continuaste haciendo ruido y corriendo por toda la casa. A la hora de cenar arrojé la servilleta sobre la mesa y me puse de pie furioso porque no parabas de jugar. Con un golpe

Cómo convivir con adolescentes.

sobre la mesa grité que no soportaba más ese escándalo y subí a mi cuarto. Al poco rato mi ira comenzó a apagarse. Me di cuenta de que había exagerado mi postura y tuve el deseo de bajar para darte una caricia, pero no pude. ¿Cómo podía un padre, después de hacer tal escena de indignación, mostrarse sumiso y arrepentido? Luego escuché unos golpecitos en la puerta. “Adelante” dije adivinando que eras tú. Abriste muy despacio y te detuviste indeciso en el umbral de la habitación. Te miré con seriedad y pregunté: ¿Te vas a dormir?, ¿vienes a despedirte? No contestaste. Caminaste lentamente con tus pequeños pasitos y sin que me lo esperara, aceleraste tu andar para echarte en mis brazos cariñosamente. Te abracé y con un nudo en la garganta percibí la ligereza de tu delgado cuerpecito. Tus manitas rodearon fuertemente mi cuello y me diste un beso suavemente en la mejilla. Sentí que mi alma se quebrantaba. “Hasta mañana, papito” me dijiste. ¿Qué es lo que estaba haciendo?, ¿porqué me desesperaba tan fácilmente? Me había acostumbrado a tratarte como a una persona adulta, a exigirte como si fueras igual a mí y ciertamente no eras igual. Tú tenías unas cualidades de las que yo carecía: eras legítimo, puro, bueno y sobre todo, sabías demostrar amor. ¿Por qué me costaba tanto trabajo?, ¿por qué tenía el hábito de estar siempre enfadado?, ¿qué es lo que me estaba sucediendo? Yo también fui niño. ¿Cuándo fue que comencé a contaminarme? Después de un rato entré a tu habitación y encendí una lámpara con cuidado. Dormías profundamente. Tu hermoso rostro estaba ruborizado, tu boca entre-

abierta, tu frente húmeda, tu aspecto indefenso como el de un bebé. Me incliné para rozar con mis labios tu mejilla, respiré tu aroma limpio y dulce. No pude contener el sollozo y cerré los ojos. Una de mis lágrimas cayó en tu piel. No te inmutaste. Me puse de rodillas y te pedí perdón en silencio. Te cubrí cuidadosamente con la manta y salí de la habitación. Si vives muchos años, algún día sabrás que los padres no somos perfectos, pero sobre todo, ¡ojalá te des cuenta de que, pese a todos mis errores, te amo más que a mi vida!



Los despreocupados, pasotas, permisivos (B)

Estos padres se caracterizan por la falta de proposición o de negociación de normas. Llegan a concretar únicamente un mínimo que garantiza la convivencia sin conflictos.

A estos, no les suponen ningún problema los comportamientos desadaptativos de los hijos, siempre que no alteren el orden convivencial, y en pocas ocasiones corrigen conductas.

Su pasividad se manifiesta no solamente en la ausencia de normas. La falta de apoyo a la hora de resolver problemas cotidianos,



Ser yo, ser padre.

escolares, económicos, de horarios, también se hace patente.

Ofrecen un escaso soporte emocional y expresan de forma neutra sus emociones. Existe una falta de interés explícito por conocer los gustos y valores de sus hijos. Tienden a evitar, de esta manera, la espontaneidad de ideas o sentimientos así como los diálogos y conversaciones familiares, tan necesarios en la infancia y adolescencia para formar el autoconcepto y la valía personal.

Estas actitudes en los padres, dan lugar a hijos egocéntricos y desobedientes. Propician niños caprichosos, a los que les cuesta compartir con los demás sus cosas, puesto que nunca se les a enseñado a hacerlo. Los adolescentes que crecen en este tipo de ambientes, lo hacen con sentimientos ambivalentes, que se debaten entre la sensación positiva de poder hacer lo que quieran y el sentimiento de falta de protección y cariño que genera el no tener límites a los que aferrarse.

A veces ocurre que ante padres excesivamente permisivos los hijos suelen buscar sustitutos en amigos o hermanos mayores.

Los ambivalentes, inestables, cambiantes (C)

Este tipo de padres, son aquellos que, dependiendo de su estado de ánimo, fluctúan de la represión y el castigo al diálogo y la permisividad. No tienen un esquema mental claro de lo que quieren transmitir a sus hijos, por lo que se dejan llevar por el sentimiento del momento sin considerar las

consecuencias que su comportamiento conllevará.

Son padres que un día imponen una norma básica de comportamiento y al día siguiente no dan ninguna importancia al incumplimiento de ésta.

Producen gran desconcierto en sus hijos por la variabilidad del nivel de exigencia hacia ellos.

Propician inestabilidad emocional e inseguridad y dificultan el proceso del conocimiento de sí mismos, quedando muy poco definidos los límites, normas y sobre todo lo que se espera de ellos.

Por lo general, los hijos no suelen tomar en serio a este estilo de padres, por lo que ni son temidos sus castigos ni valorados sus elogios.

Los hijos educados en este entorno crecen inseguros, puesto que al no tener como modelo referente una conducta estable, no crean hábitos de comportamiento, ni esquemas mentales precisos ni conocimiento de las expectativas de los padres hacia ellos.

Los equitativos, democráticos y firmes (D)

Por lo general, estos padres intentan pedir a sus hijos en función de las posibilidades que perciben en ellos.

A la hora de implantar normas y límites, están abiertos a negociaciones y contra argumentaciones. Son flexibles e intentan tener en cuenta intereses, opiniones y necesidades de sus hijos.

Cómo convivir con adolescentes.

Potencian en ellos el sentido crítico, el espíritu de colaboración y la lógica de la argumentación. Su educación en el valor de la autonomía les genera actitudes y comportamientos de responsabilidad y esfuerzo.

No huyen de las situaciones conflictivas, sino que las afrontan desde el diálogo y la comunicación asertiva. Inculcan a sus hijos la importancia de respetar opiniones contrarias a las propias.

Suelen ser padres con alto grado de control emocional, teniendo facilidad para expresar adecuadamente sus emociones.

Son poco proteccionistas y animan a sus hijos a afrontar sus problemas de forma autónoma, estando disponibles por si los necesitan.

Las normas o límites que son innegociables, no son impuestas “porque sí” o “porque no”, sino que se argumenta y razona la importancia de su cumplimiento.

Los hijos de padres democráticos reciben un modelo de conducta equilibrado y justo, lo cual les otorga seguridad y equilibrio emocional.

El hecho de que estos padres pidan opinión a sus hijos y la valoren positivamente es de vital importancia, pues a través de la valoración de los padres, referentes para los hijos, es como estos aprenden a valorarse a sí mismos, a quererse, a respetarse

y hacerse respetar y en general a ir formando una sana autoestima.

Otro legado importante de este tipo de padres es el ejemplo, a través de su propio comportamiento, del control de emociones. Saben encauzar esos primeros impulsos de rabia, agresividad o desesperanza que puede provocar el no conseguir lo que desean.

Son padres que tratan de hacer entender a sus hijos que las cosas deben hacerse por el propio placer de hacerlas y que no surgen porque sí, sino como consecuencia de sus actos.

Los culpabilizadores, chantajistas, manipuladores (E)

Algunos padres, cuando se sienten incapaces de conseguir que sus hijos realicen alguna conducta o se comporten como ellos desean, utilizan de forma recurrente el chantaje, el pequeño soborno, o incluso la culpabilización.

En términos de eficacia, podríamos decir que recurrir a estas alternativas, por lo general “les funciona”; es decir, el niño suele realizar la conducta requerida por los padres, pero a nadie la pasará inadvertido el hecho de que tan importante como lo que uno hace, es el por qué lo hace, puesto que ese “por qué” va a determinar en gran medida comportamientos futuros que contribuirán a la estabilidad emocional.



El niño que obedece a sus padres y ejecuta una conducta, que en última instancia ni siquiera entiende, por sentimientos de culpa o porque con ello conseguirá salirse con la suya en otro ámbito, no está aprendiendo, en ningún modo, el sentido del respeto. No se le ayuda así a descubrir el beneficio intrínseco ni el sentimiento de valía que implica realizar un trabajo bien hecho.

Muy al contrario, cuando un padre se comunica con sus hijos en términos culpabilizadores, (“no quieres venir con nosotros de viaje porque ya no nos quieres, nos has abandonado por tus amigos...”), o en términos de chantaje y manipulación, (“si hoy eres bueno y no me molestas, mañana no vas a clase de inglés”), no está transmitiéndoles en absoluto un aprendizaje educativo.

“los hijos deben percibir los sentimientos de cariño provenientes de sus padres como algo sólido, estable e incondicional”

La manipulación del comportamiento de los hijos mediante el “chantaje emocional”, les transfiere un mensaje erróneo y contradictorio: “si no me obedeces es porque no me quieres”, “me porto mejor con tu hermano porque no me hace sufrir tanto como tú”, dando lugar a la transmisión implícita de que el cariño, y en general los sentimientos, son comerciables y que pueden usarse como moneda de cambio para conseguir lo que uno quiere.

Otra consecuencia importante derivada de este estilo de comuni-

cación, es la connotación moral que los hijos hacen de este hecho. Tal y como venimos diciendo, en la infancia y preadolescencia, el principal modelo de referencia para los hijos son los padres. Es de esperar, por tanto, que el niño que escucha a sus padres hablar en estos términos, entienda que son argumentos válidos y los incluya en su escala de valores dentro de la categoría de lo bueno y positivo.

Por último, debemos tomar conciencia de que comentarios de este calibre dan lugar a una percepción absolutamente voluble de los sentimientos, sujetos a preferencias y caprichos, pudiendo cambiar de un día para otro, en función de cosas tan superfluas como hacer o no la cama, por ejemplo.

Todas estas circunstancias hacen que se vaya desarrollando en el adolescente un gran sentimiento de falta de control.

Como veremos más adelante, los hijos deben percibir los sentimientos de cariño provenientes de sus padres como algo sólido, estable e incondicional, requisito fundamental para que se sientan seguros y valorados.

Como en cualquier estilo de padres, aquellos con tendencias culpabilizadoras y proclives al chantaje, no sólo las manifiestan en la relación con sus hijos, más bien suelen mantenerlas presentes en todos los ámbitos de su vida, en el trabajo, con los amigos, en la pareja, etc. Este hecho, sin duda, potencia aún más la transmisión de dicho estilo.

La falta de disposición para cambiar de actitud suele ser un conti-

Cómo convivir con adolescentes.

nuo en los padres dados a utilizar este tipo de manipulación. El motivo de la contundencia de estos hábitos de conducta suele estar en el poder de persuasión que, por lo general, tienen sobre los hijos, consiguiendo de ellos de forma inmediata o a muy corto plazo lo que se desea. Esta consecuencia es vivida de una forma tan positiva por los padres que suele prevalecer sobre las potenciales desestabilidades psicoafectivas que podrían desarrollar sus hijos en un futuro.

Los miedosos, protectores, alarmistas (F)

Cuando sentimos temor ante alguna situación, resulta difícil no transmitírselo a quienes más queremos. Esta dificultad suele acrecentarse cuando esas personas queridas son percibidas como responsables de la responsabilidad absolutamente nuestra. Si a este hecho le añadimos sus pocos años, junto con la falta de experiencia que esto conlleva, podremos entender la imposibilidad de algunos padres para no caer en la sobreprotección y el alarmismo.

Cualquier persona que tenga pánico a las alturas, habrá percibido en más de una ocasión la sensación que se experimenta cuando ve a alguien al borde de un acantilado o asomado al ático de un enorme rascacielos. El miedo se siente de una forma tan intensa que es

casi como si lo estuviéramos viviendo en la propia piel.

Es cierto que el miedo es un sentimiento fácil de transferir, pero eso no debe hacernos perder la objetividad de las situaciones. No hay nada de malo en que un padre se preocupe por la seguridad de sus hijos y les intente advertir sobre los posibles peligros a los que pueden verse expuestos.

El problema aparece cuando esa protección empieza a convertirse en algo recurrente y desmedido, casi con tintes obsesivos, cuando los padres transfieren miedos desmesurados a situaciones o cosas que en términos reales no son en sí peligrosas.

Resumiendo, la protección se transforma en sobreprotección y la preocupación lógica en alarmismo cuando los padres tienen la incapacidad emocional de afrontar hechos consumados como que los hijos se caigan de la bicicleta, se pongan enfermos o fumen a escondidas un cigarro.

Las personas sobreprotectoras, tienden a legitimar sus conductas amparándolas bajo el abrigo del cariño; “lo hago por tu bien”, “algún día me lo agradecerás”, “si te pasara algo me moriría”, etc.

Las consecuencias de estas actitudes temerosas, transmitidas por lo general de abuelos a padres y de éstos a sus hijos, suelen tener



sobre el adolescente repercusiones importantes.

Los seres humanos necesitamos experimentar, ponernos a prueba constantemente para comprobar lo que podemos hacer por nosotros mismos, y es así, enfrentándonos a situaciones nuevas, como vamos adquiriendo las estrategias necesarias para ir desarrollándonos en la vida.

Si por exceso de protección privamos a nuestros hijos de enfrentarse a estos conflictos ordinarios, ante la inevitable aparición de éstos, probablemente se bloquearán o desarrollarán conductas de evitación (no afrontamiento de los problemas).

Como resultado de esta concatenación de sobreprotecciones tendremos a un adolescente al que no se le ha dado la oportunidad de comprobar su valía, hecho que, sin duda, repercutirá en la formación de su autoconcepto.

El escritor F. Zorn relata de forma elocuente las consecuencias de haber sido excesivamente protegido durante su infancia: *“Durante mi juventud he estado alejado siempre de casi todas las pequeñas desgracias y especialmente de todos los problemas. Para decirlo con más precisión: nunca tuve problemas, en realidad no tuve problemas en absoluto. Los que me evitaban en mi infancia no fueron el dolor o la desgracia, sino los problemas en sí, y con ellos también la capacidad de afrontarlos. [...] Yo no crecí en un mundo infeliz sino en un mundo mentiroso. Y si algo es mendaz, la desgracia no se hace esperar mucho; viene por sí sola, naturalmente.”*

Ejercicio:

Identificación de la respuesta espontánea

El siguiente ejercicio tiene como finalidad ayudar a identificarse con la tendencia más arraigada en uno mismo. Para ello se presentan a continuación diferentes casos o situaciones que nos podemos encontrar y posibles respuestas a cada uno. Se trata de elegir aquella con la que espontáneamente nos identificamos más.

Caso 1

Marta, 16 años, acaba de informar a sus padres de que Raquel, una de sus mejores amigas, tiene problemas con las drogas.

- 1** Me asustaría mucho, porque si su amiga se droga, a lo mejor también ella estaría tonteando y podría tener el mismo problema. Intentaría por todos los medios que mi hija se alejara de su amiga cuanto antes para evitar la tentación. Y, por supuesto, estaría muy pendiente de ella por si veo algo sospechoso.
- 2** La escucharía, pero evidentemente, si su amiga tiene un problema con las drogas, es algo que tiene que resolver ella con sus padres. Yo no tengo por qué meterme en ese asunto.
- 3** La escucharía y trataría de entender de qué manera le está afectando esta situación. Por supuesto, si decide ayudar a su amiga, le apoyaría en lo que pudiera. Es una situación propicia para saber lo que piensa mi hija sobre la droga y sus efectos.

Cómo convivir con adolescentes.

- 4** Le haría ver que si le pasara lo mismo que a su amiga, no sólo destrozaría su vida, sino la de toda su familia, para ver si así se lo piensa dos veces antes de hacer una locura.
- 5** Realmente no sé cómo reaccionaría. Depende un poco de lo que mi hija me cuente, de la importancia que ella dé al asunto. No me gustaría darle más importancia de la que tiene, pero tampoco quiero que mi hija piense que no le presto suficiente interés.
- 6** Le reprocharía que no hubiera confiado antes en mí; le diría que lo mejor que puede hacer es decirle a su amiga que hable con sus padres, y a ella le dejaría claro que lo que debe hacer es alejarse de su amiga una buena temporada.
- 3** En primer lugar, valoraría el esfuerzo que ha hecho para sacar esas calificaciones. Después hablaría con él sobre la conveniencia de sacarse o no el carné de moto.
- 4** Le diría que si quiere perder a su madre-padre de un ataque al corazón, que se suba en una moto, porque, desde luego, en el momento en que le vea en una, me muerdo.
- 5** Saque las notas que saque, mientras dependa de mí, mi hijo no tiene moto. Las motos son muy peligrosas y yo no voy a contribuir a que se mate.
- 6** Me parece bien que si se lo ha ganado elija su premio, pero siempre que no sea ni moto ni coche ni nada que yo valore peligroso.

Caso 2

Sacarse el carné de moto es lo que Bruno, de 17 años, ha pedido a sus padres tras haber aprobado el curso con buenas notas.

- 1** Con 17 años ya debe entender que sacar buenas notas es su obligación y, por cumplir con el deber, no hay que pedir algo a cambio. Si quiere sacarse el carné de moto, que trabaje para ello y empiece así a darse cuenta de lo que significa ganarse la vida.
- 2** Bueno, supongo que si está empeñado en tener una moto, tarde o temprano lo hará. Prefiero pagarle yo el carné y evitar que haga tonterías para conseguir el dinero.



Caso 3

Después de todo el día llegas a casa y descubres que tu hija adolescente está con un grupo de amigas y tiene todo bastante desordenado.

- 1** Probablemente empezaría a gritar desde que entre por la puerta y vea aquello. En segun-



Ser yo, ser padre.

do lugar le diría a sus amigas que se fueran para que se pusiera a ordenar todo.

- 2** Ante situaciones así, no siempre reacciono de la misma manera. Sinceramente depende del momento en que me pille. Si he tenido un día duro de trabajo reaccionaría con mayor hostilidad que si ha sido bueno.
- 3** Esperaría a que sus amigas se marchasen y entonces le explicaría que mantener cierto orden en casa es una norma básica de convivencia de obligado cumplimiento.
- 4** En realidad, después de estar todo el día sin ver a mis hijos, no me apetece regañarles nada más llegar. Probablemente lo terminaría recogiendo yo.
- 5** Llamaría a mi hija a mi habitación y le echaría una buena bronca. Le diría que se pusiera a recoger todo inmediatamente y que como pierde el control cuando está con sus amigas, que se olvidara de invitar a sus amigas a casa.
- 6** Me sentiría fatal. Le preguntaría si es esa la manera que ella tiene de agradecer que su padre/madre se esté matando a trabajar para sacarlos adelante. Si una hija hace eso a sus padres que vienen agotados de trabajar todo el día, es porque la importa bastante poco su esfuerzo.

Caso 4

Cuatro suspensos y una amonestación del director es demasiado para cualquier padre y los de

Guillermo, de 16 años, deben tomar una decisión cuanto antes.

- 1** Ante grandes problemas, grandes soluciones. Para empezar, le prohibiría salir con sus amigos el resto del curso. Le suprimiría todas las actividades extraescolares y reservaría plaza en un internado. Si al final del curso, la situación no ha mejorado, le matricularía en él.
- 2** Con 16 años ya sabe lo que hace y las consecuencias que puede tener. Es evidente que si no quiere estudiar, por mucho que yo le obligue, no lo va a hacer. El decide.
- 3** Le diría lo que realmente pienso, que no es un buen hijo, que está abusando de la confianza que le hemos dado y que, por supuesto, va a tirar por la borda el gran esfuerzo que estamos haciendo sus padres para sacarlo adelante.
- 4** Es evidente que ese comportamiento es sintomático de un problema de fondo. Por eso, antes de nada, le daría la oportunidad de que expresara lo que le está pasando. Independientemente de esto, le explicaría que su mala conducta le ha traído una serie de consecuencias que ha de cumplir.
- 5** Para mí los estudios son muy importantes y objetivamente creo que semejante situación se merece un castigo ejemplar, pero cuando intento ser duro con mi hijo y le veo sufrir, me vengo abajo y termino perdonándole.
- 6** Si mi hijo hace algo así, me daría uno de los disgustos más

Cómo convivir con adolescentes.

grandes de mi vida. Hablaría inmediatamente con su tutor y el director y buscaría la ayuda de un buen profesional para ver si aún estamos a tiempo de hacer algo por nuestro hijo.



Caso 5

¿Qué pensaría si su hijo menor (14 años) lleva varios meses comportándose de forma extraña, casi siempre distante y con reacciones agresivas ante sus llamadas de atención?

- 1** Pensaría que son comportamientos propios de la adolescencia y que con el tiempo se irían normalizando.
- 2** Me preocuparía muchísimo. Si mi hijo se comporta así, seguro que es porque tiene algún problema serio: drogas, malas compañías, etc.
- 3** Pensaría que tal vez está pasando por un mal momento e intentaría manifestarle que estoy ahí para escucharle y ayudarle si me necesita.
- 4** Hay días en que los comportamientos raros de mis hijos me alarman muchísimo. Sin embargo, cuando oigo a otros padres comentar que les ocurre lo mismo, me relajo y me olvido del tema.

5 Pensaría que está metido en algún problema que, por supuesto, debe ser aclarado inmediatamente. Me enfadaría con él por no haberlo contado antes. En cuanto a las conductas agresivas, se las quitaría con una buena dosis de disciplina.

6 Hablaría seriamente con él; que se diera cuenta de que con ese mal comportamiento y esa agresividad nos está provocando muchísimo sufrimiento a toda la familia; que piense que - si le llamamos la atención es porque queremos lo mejor para él.

Caso 6

Claudia, de 13 años, es una chica con buenas dotes para la música. Lleva 3 años recibiendo clases de piano, pero cada vez debe dedicarle más tiempo y apenas si tiene un minuto libre para relajarse, por lo que cada día está menos motivada para seguir.

- 1** La obligaría a seguir. Los hijos deben entender que si se comprometen con algo, deben llevarlo a cabo hasta el final, aunque eso les suponga un esfuerzo. Es bueno enseñarles a exigirse a sí mismos desde pequeños.
- 2** Me preocuparía mucho por mi hija, porque seguramente el piano le está causando bastante estrés y estas cosas si se dejan pueden ir a más y convertirse incluso en depresión o algo peor. Estas situaciones hay que atajarlas cuanto antes.
- 3** Lo que mi hija decida hacer en sus ratos libres es cosa suya.



Ser yo, ser padre.

Mientras no abandone los estudios, que haga lo que quiera. Al fin y al cabo no es más que una extra-escolar.

- 4** Hablaría con ella, intentaría entender cómo se siente al no tener tiempo libre y juntos buscaríamos lo más satisfactorio. Las actividades extra-escolares son importantes, pero deben ser elegidas por los adolescentes porque les gusta.
- 5** No lo sé. Supongo que mi reacción dependería de lo que mi hija me contara, de lo que a mí me interese la música o de mi estado de ánimo en ese momento.
- 6** Le haría comprender a mi hija que sus padres hemos puesto nuestro esfuerzo y nuestras ilusiones en que llegase a tocar bien el piano y que no es justo que ahora porque tiene que esforzarse un poco más vaya a tirar todo por la borda.



Caso 7

Son las cinco de la madrugada y Pedro aún no ha llegado. Aunque últimamente se está desmadrando, sólo tenía permiso hasta las cuatro.

- 1** Me volvería loco/a. A partir de las cuatro y diez me hubiese
- puesto a llamarle a su móvil; a él y a todos sus amigos, a los padres de sus amigos y si así no le localizo, me hubiera ido a buscarle a la calle. Si veo que sigue sin llegar, seguramente llamaría a la policía para ver si saben algo de él.
- 2** Cuando llegase a casa, le dejaría que me explicase todo lo que ha pasado y actuaría en función de la responsabilidad que hubiera tenido en el retraso. Por supuesto, le haría entender que avisar cuando va a llegar tarde es algo necesario que debe cumplir a toda costa.
- 3** En una ciudad grande, una hora de retraso tampoco es para alarmarse. Probablemente pensaría que ha perdido el autobús o algo así. Supongo que continuaría durmiendo porque aunque esté levantado no va a llegar antes.
- 4** Una hora de retraso es algo que no se puede consentir con o sin excusas. Si mi hijo me hace algo así, no pisa la calle en un tiempo. Y así no hay problemas de autobús ni de volver solo. En situaciones como éstas, el castigo es lo único que funciona para que obedezcan.
- 5** En estos casos, mi reacción depende mucho del momento; si no me despierto esa noche y me entero al día siguiente, mi reacción sería más tranquila. Le preguntaría qué le había pasado e intentaría razonar con él para que no volviese a hacerlo. Pero si me despierto y sufro la espera, probablemente sería más violento; le amenazaría con un buen castigo.

Cómo convivir con adolescentes.

- 6** Que mi hijo llegue con una hora más de retraso y no me avise sabiendo que me desvivo por él y que me pongo enferma/o cada vez que llega tarde, significa ni más ni menos que es un egoísta y que le importan bastante poco mis sentimientos.



Caso 8

María, de 12 años, está cursando 6º de primaria y su profesora ha aconsejado a los padres que empiecen a darles alguna información sobre sexo para complementar la educación sexual que está empezando a dar en el colegio.

- 1** Si dan educación sexual en el colegio, no creo que necesite más información. Además, de esas cosas se va uno enterando con la edad.
- 2** Es curioso; si un amigo me hiciera esta pregunta le diría sin lugar a dudas que hablara con su hija. Opino que cuanto más información, menos riesgo. Pero cuando es la mía, la cosa cambia. ¿Cómo se le habla a una niña de 12 años de sexo? ¿Hasta dónde hay que llegar? ¿Y si no está preparada? No sé; creo que la situación me supera.
- 3** Creo que es necesario dialogar con los hijos, y contarles las

cosas como son, los riegos pero también los aspectos positivos. Estar bien informados les ayuda a saber decidir y también a evitar problemas.

- 4** Mi hija sabrá lo que tenga que saber cuando yo como padre lo decida, y no cuando lo diga su profesora. Los padres somos los que conocemos verdaderamente a los hijos y sabemos si están preparados o no para hablar sobre sexo.

- 5** Tal y como están las cosas, lo más importante, y sobre todo siendo tan pequeños, es informales de la cantidad de riesgos que hay en la calle. Un embarazo es ya casi lo de menos, lo peor es si coge el sida o cualquier otra cosa. Hoy en día tener hijos adolescentes es una preocupación constante.

- 6** Claro que hay que hablar con los hijos de sexo y que entiendan la responsabilidad que tienen, decirles que antes de hacer las cosas que piensen en las consecuencias, que no solamente se destrazan la vida ellos, también te la destrazan a ti porque a esa edad tu me dirás quién se hace cargo de los problemas, pues sus padres.



Caso 9

La mala suerte ha querido que Carla celebrara sus 15 años en la cama de un hospital. El mismo día de su cumpleaños se cayó de la moto de un amigo que iba algo bebido; el diagnóstico: una pierna rota, un mes de reposo y la moral por los suelos.

- 1** Los hijos hacen las cosas a lo loco sin pensar en las consecuencias y luego nos toca a los padres pasarlo mal y cargar con los problemas. ¡Madre mía, un mes sin poder moverse! Para ella, desde luego, es un fastidio, pero tiene que darse cuenta de lo que supone también para nosotros.
- 2** Mi hija sabe que tiene totalmente prohibido montar en moto y más si es con alguien que está bebido. Por mucha pierna rota que tenga, el castigo no se lo quita nadie. Que aproveche el tiempo de reposo sin salir para reflexionar la tontería que ha hecho y darse cuenta de lo que le ha traído desobedecerme.
- 3** Verdaderamente, romperse una pierna a los 15 años debe ser algo bastante traumático. Si mi hija está desmoralizada por la situación, intentaría ofrecerle apoyo no sólo físico sino también emocional. No creo que sea el mejor momento para reprochar su comportamiento. Más adelante hablaríamos de las consecuencias que éste ha tenido.
- 4** Sus padres no podemos hacer ya nada por evitar lo que le ha ocurrido. Tendrá que pasarlo como pueda. A los 15 años uno se recupera enseguida de estas cosas.

5 Parándome a pensarlo, creo que si mi hija se rompe una pierna por montarse en una moto con un chico bebido, es evidente que se merece una buena regañina, pero el hecho es que aunque se haya portado mal, verla sufrir me puede.

6 ¡Pobrecita, romperse una pierna en su cumpleaños! Bastante tiene la pobre con lo que la espera para que encima me enfade yo con ella. Todo lo contrario, la cuidaría lo mejor que pudiera e intentaría que sufriera lo menos posible y, por supuesto, que no se culpabilizara por lo que pasó.

Caso 10

La convivencia entre Alicia y su marido es cada vez peor, discuten continuamente y al final ella termina llorando, en muchas ocasiones sus hijos de 13 y 15 años son testigos de sus discusiones. ¿Cómo actuar?

- 1** En un caso así les diría a mis hijos que a veces la vida no es fácil y que hay que asumirla como viene, que con esa edad deben ser lo suficientemente mayores como para afrontar que sus padres tienen problemas y están pasando por un mal momento por lo que deben poner de su parte.
- 2** En primer lugar les pediría perdón por hacerles presenciar nuestras discusiones, después intentaría dialogar con ellos para saber cómo se sienten y cómo les está afectando esta situación.
- 3** No creo que a esa edad debamos cargar a nuestros hijos con

Cómo convivir con adolescentes.

nuestros problemas, les diría que hemos discutido por algún motivo pero que todo se va a arreglar para evitar que ellos vivan angustiados con tan pocos años.

- 4** Les hablaría de los problemas entre nosotros, les diría que tenemos dificultades para entendernos pero que lo estamos intentando por ellos para que no tengan que pasar por la separación de sus padres, supongo que así verían que aunque discutamos a ellos les queremos mucho.
- 5** Es difícil saber lo que les diría en un caso así, supongo que dependería de muchas cosas, de cómo estuviera yo de tocado/a, de cómo les viera a ellos, si están muy afectados intentaré quitarle hierro al asunto, si les veo más fuertes les hablaría con más claridad.
- 6** Intentaría no discutir delante de ellos pero a veces es inevitable. De todas formas todos hemos visto discutir a nuestros padres en casa y no por eso hemos tenido traumas.

Escribir en cada recuadro el número de la reacción elegida como la más parecida a la que usted habría tenido normalmente en la relación con el adolescente.

Caso 1:	Caso 6:
Caso 2:	Caso 7:
Caso 3:	Caso 8:
Caso 4:	Caso 9:
Caso 5:	Caso 10:

Hacer la propia gráfica marcando con un círculo los números puestos en los cuadros de anteriores.

	A	B	C	D	E	F
Caso 1	6	2	5	3	4	1
Caso 2	1	2	6	3	4	5
Caso 3	5	4	2	3	6	1
Caso 4	1	2	5	4	3	6
Caso 5	5	1	4	3	6	2
Caso 6	1	3	5	4	6	2
Caso 7	4	3	5	2	6	1
Caso 8	4	1	2	3	6	5
Caso 9	2	4	5	3	1	6
Caso 10	1	6	5	2	4	3

Contar en sentido vertical el número de círculos y ponerlo en la casilla correspondiente a cada letra y donde dice: "puntuación". Su estilo de respuesta es aquel que más puntuación haya obtenido. Sería deseable que predominaran las respuestas "D", que se corresponden con el estilo de padres equitativos, democráticos y firmes. Re-lea el comentario de cada uno de los estilos según el resultado que usted haya obtenido.

Respuesta	A			
	B			
	C			
	D			
	E			
	F			
Puntuación				
Tipo de respuesta				
Estilo dominante				

Adolescentes, padres; ¿somos tan distintos?

Los “padres de antes”

“Antes había más respeto”. ¿Le suena? Probablemente sí. Y no es extraño pues contestaciones como estas o similares son, con diferencia, las mayormente referidas por los padres al ser cuestionados por las principales diferencias entre su propia adolescencia y la de sus hijos.

Efectivamente, este tipo de afirmaciones, más por uso que por certidumbre, se han convertido en una especie de comodín, que a falta de argumentos o de ganas de gestarlos, se acuñan como razón ante cualquier comportamiento inapropiado del adolescente.

Curiosamente cuando se les pregunta a estos mismos padres lo que entienden ellos por respeto, la situación varía y se rompe el consenso incluso entre la propia pareja. Para muchos, el respeto es sinónimo de obediencia, de cumplimiento de normas. Algunos consideran que tiene más que ver con cariño, admiración... Otros, sin embargo, opinan que respetar es pensar y entender las cosas de forma similar, y aún podríamos nombrar definiciones mucho más curiosas y variopintas. No es de extrañar, por tanto, que un término entendido de formas tan dispares sea echado en falta por uno u otro motivo.

Pero, ¿realmente antes había más respeto? Después de escuchar numerosos testimonios sobre cómo

fue la adolescencia y la educación de estos padres reivindicadores, aún a riesgo de parecer presuntuosos, nos atreveríamos a considerar que ciertamente antes los hijos obedecían más, pero dicha obediencia no siempre era consecuencia del respeto.

Conversación mantenida con un padre en un curso de comunicación con los adolescentes:

Padre: Desde luego los adolescentes de ahora nada tienen que ver con los de antes. Antes había unos valores, un respeto por los adultos; ahora no hay respeto por nada.

Ps: Mario ¿cómo eran las cosas cuando tú eras adolescente?

Padre: De entrada, la relación que yo mantenía con mis padres nada tenía que ver con la que tiene mi hijo con su madre y conmigo.

Ps: Crees que tú tuviste una mejor relación con tus padres. ¿Cómo era?

Padre: Pues para empezar, cuando mi padre decía algo no se me ocurría en absoluto discutir con él; le obedecía y punto.

Ps: Mario ¿y si no estabas de acuerdo con lo que él decía?

Padre: Es que no era cuestión de estar de acuerdo con él o no, era cuestión de respeto. Si mi padre decía, por ejemplo: “este fin de semana vamos al pueblo a ver a los abuelos”, pues el fin de semana se iba al pueblo, y ni a mi hermana ni a mí se nos ocurría decir: “yo no voy que tengo otros planes”, como me contesta mi hijo a mí.

Cómo convivir con adolescentes.

Ps: Sí, imagino que no debe ser fácil aceptar una conducta tan distinta a la que a ti te enseñaron. Mario, y si le hubieras llevado la contraría a tu padre, ¿qué habría pasado?

Padre: Si le hubiera dicho, por ejemplo, que no quería ir al pueblo, que prefería quedarme, me habría obligado a ir de cualquier manera. Desde luego si le hubiera contestado como contestan ahora los chavales me hubiera dado una bofetada, sin lugar a dudas.

Ps: ¿Tenías mucho miedo a las represalias de tu padre?

Padre: Reconozco que mi padre enfadado me imponía bastante.

Ps: ¿Crees, que tal vez, a parte de por respeto, obedecías a tu padre también por miedo?

Padre: Sí, es cierto que el temor a que nos diera una bofetada o incluso a recibir una bronca era grande.

Ps: Supongo que esto no te haría sentir muy bien: ¿En aquellos años tenías una buena relación con tu padre?, ¿hablabas con él de tus cosas?

Padre: No existía una relación de confianza, si es a lo que te refieres. Tanto mi hermana como yo estábamos bastante distanciados de él, incluso de mi madre. Yo intimé algo más con mi padre cuando me hice mayor, pero tampoco demasiado.

Ps: Tu relación con tu hijo es distinta, ¿verdad?

Padre: Por supuesto; en ese sentido es bastante mejor, más

cercana. De hecho pensándolo bien creo que discutimos porque hablamos de todo.

Ps: ¿Quieres decir que tu hijo tiene una libertad para expresarse que tú no tuviste?

Padre: Sin duda, y soy consciente de que eso es bueno, pero tal vez ahí he sido demasiado permisivo porque a veces es bastante descarado.

Ps: A lo mejor, Mario, más que comparar a tu hijo contigo sería bueno compararle consigo mismo, es decir, trabajar con él esa hostilidad que a veces tiene sin que pierda la libertad de expresar sus opiniones como te paso a ti.

Padre: Es lo malo de comparar: que tienes que hacerlo tanto para lo bueno como para lo malo. Estoy de acuerdo en que es mejor tomarle a él mismo de referencia que compararle con nadie; además, sinceramente no me gustaría que mi hijo se sintiera tan cohibido como me sentía yo con mi padre.

Ps: Estupendo, me parece un buen punto de partida.



La clave: adaptarse a los cambios

A la hora de establecer diferencias entre los adolescentes de antes y los de ahora, la primera referencia que debemos tomar, siendo rigurosos, es la sociedad en la que les ha tocado vivir.

Costumbres, hábitos, comportamientos y el propio estilo educativo de cada padre va a estar, sin duda, delimitado por la sociedad en la que se halla inmerso. Visto desde esta perspectiva, a la hora de constatar dichas diferencias resultaría casi más revelador interrogar a los padres por las características de la sociedad en la que vivieron.

Haciendo memoria histórica, podremos recordar, unos por vivencia y otros por referencia, los enormes cambios a los que hubieron de hacer frente con sus hijos, los padres, ya abuelos, nacidos en la posguerra. Ignacio Elguero describe muy elocuentemente esta situación en su libro "Los padres de Chencho": "Nacieron en los duros años de la posguerra y vivieron una época en blanco y negro llena de ideología y disciplina... Crecieron pensando que los hombres no lloran, que la larga mili les hacía madurar, que el trabajo dignificaba, (eso sí, desde niños) y que la mujer era el "descanso del guerrero" según les habían enseñado".

Es cierto que "los padres de antes", en términos generales, eran severos, y como acabamos de leer, no fomentaban la expresión de opiniones entre los miembros

de la familia. Quizás esto fuera demasiado pedir para hombres y mujeres que hubieron de forjar su libertad conjugando en todas sus acepciones la primera persona del verbo "deber". No obstante, lo que sí hemos de reconocerles a estos padres abnegados es su capacidad para adaptarse a los cambios que les fue deparando la vida, evitando, como dice Elguero, "el desencuentro con sus hijos". "Ellos se adaptaron a los cambios que iban llegando... Vieron cómo los valores en los que se habían educado se transformaban a ritmo de libertad, y nosotros, sus hijos, nos distanciábamos de los comportamientos arcaicos de una sociedad pasada. Quisieron aplicar la disciplina heredada..., pero el tiempo y los cambios les quitaron poco a poco la razón y supieron rectificar a tiempo.



Cambiaron el cachete por el premio e intentaron que sus hijos e hijas estudiaran y fueran lo que en numerosos casos, no habían podido ser ellos. Son la última generación de padres severos: en casa, con los hijos, con la mujer, con los estudios, con la disciplina... y también la primera en comprender los cambios.¹

¹ Cfr. <http://www.elmundo.es/suplementos/magazine/2006/337/1142005167.htm>

Cómo convivir con adolescentes.

Presentamos a continuación el siguiente "problema matemático" en tono de humor, que viene a ilustrar la necesidad de adaptarse a los cambios:

La enseñanza en España

Enseñanza de 1960

Un campesino vende un saco de patatas por 1.000 ptas.

Sus gastos de producción se elevan a $\frac{4}{5}$ del precio de la venta ¿Cuál es su beneficio?

Enseñanza moderna de 1970

Un campesino cambia un conjunto P de patatas por un conjunto M de monedas. El cardinal del conjunto M es igual a 1.000 ptas, y cada elemento vale 1 pta.

Dibuja 1000 puntos gordos que representen los elementos del conjunto M .

El conjunto F de los gastos de producción comprende 200 puntos gordos menos que el conjunto M .

Representa el conjunto F como subconjunto del conjunto M , estudia cuál será su unión y su intersección y da respuesta a la cuestión siguiente:

¿Cuál es el cardinal del conjunto B de los beneficios?

(Dibuja B con color rojo)

L.O.G.S.E

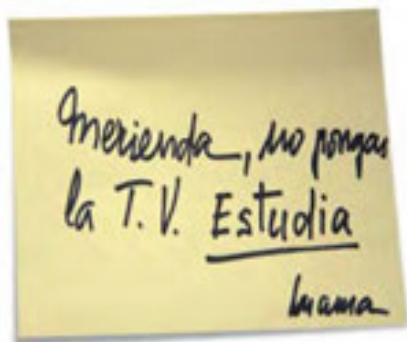
Un agricultor vende un saco de patatas por 1.000 ptas. Los gastos de producción se elevan a 800 ptas. y el beneficio es de 200 ptas. Actividad: subraya la palabra "patata" y discute sobre ella con tu compañero..."

Los "padres de ahora"

A primer golpe de vista podríamos considerar que las cosas han cambiado mucho hoy en día con respecto a tiempos pasados. Sin embargo, tomando como referencia lo hasta ahora expuesto, sería más coherente no dejarnos llevar por esta primera impresión y pararnos a reflexionar.

Teniendo en cuenta lo que les supuso a anteriores generaciones de padres adaptarse a los distintos ritmos de vida. ¿No podríamos pensar, que se trata más bien de un proceso de adaptación que tiende a repetirse de generación en generación entre padres e hijos para que exista un buen equilibrio entre la evolución y la permanencia de los valores? Pues todo parece indicar que sí.

El problema generacional surge cuando los padres, por miedo a perder estos valores que les fueron transmitidos, o por temor a no ser aceptados por sus hijos se posicionan en los extremos: autoritarismo o excesiva permisividad, ambas igualmente perniciosas.



¿Por qué percibimos tan diferentes a los adolescentes de hoy de los de épocas pasadas?



Principalmente por dos motivos: el primero tiene que ver con el vertiginoso avance tecnológico al que estamos asistiendo a partir de los últimos años del siglo XX. Dicho avance sin precedentes ha hecho aumentar de manera considerable las diferencias entre padres e hijos.

Ignasi de Bofarull, en su artículo “Nuestros hijos y las nuevas tecnologías” lleva estas diferencias tecnológicas al extremo:

“Si no profundizamos lo suficiente, podemos caer en lo que ya se denomina en algunos estudios como “ciberfractura” generacional. Es decir: el crecimiento de un abismo generacional que supone que nuestros hijos no nos entiendan porque no hablamos su idioma. Un abismo que señala que no sabemos por dónde van, qué les interesa ni qué les pasa por la cabeza.”

El segundo motivo está relacionado sin duda con el tipo de educación recibida por los padres. Como decíamos anteriormente, el problema en la educación de nuestros hijos venía cuando los padres nos posicionábamos en los extremos. Los múltiples cambios que ha experimentado la sociedad en las últimas décadas, sin duda, han traído consigo una nueva manera de educar. El hecho de vivir en una sociedad de bienestar, una mayor renta per cápita, etc., implica que los padres permanezcan fuera de casa muchas horas por motivos de trabajo. Los hijos en tanto, en el mejor de los casos, crecen siendo carne de extraescolares, cuando no permanecen solos en casa hasta altas horas de la tarde que empiezan a llegar

sus padres: los llamados “niños llave”.

Bien, pues este hecho de no pasar demasiado tiempo con los hijos, con su correspondiente grado de autoculpabilización unido a un intento por no ejercer la disciplina de una forma tan autoritaria como vio hacer a su padre, podría desembocar en un exceso de permisividad que daría pie a la crianza de niños caprichosos, adolescentes rebeldes y consecuentemente, adultos insatisfechos.

Evitarlo es una tarea exigente, requiere firmeza y sobre todo una gran dosis de constancia, y prestar atención a los pequeños detalles del día a día. ¿Cómo enfrenta mi hijo los problemas?, ¿en cuántas ocasiones le doy lo que me pide aunque considere que no es lo más oportuno?, ¿le suelo permitir comportamientos indebidos por no tener problemas con él?, etc., son algunas cuestiones que nos pueden surgir.

Educar no siempre es fácil. Muchos padres de adolescentes comentan en los cursos la conveniencia de cambiar el pan que dicen traer los hijos debajo del brazo por un manual de instrucciones. Afortunadamente la personalidad humana es tan rica que no tendría cabida en ningún manual del mundo.

La educación de un hijo es una “labor” diaria, como dormir o comer. Si un día se come mal no pasa nada, lo importante es la continuidad. Recuerde que para crear un buen hábito nunca es tarde. Aunque su hijo ya no sea un niño y usted se sienta “mayor”, todavía hay mucho tiempo, ¿o acaso no es hoy el primer día del resto de sus vidas?

Ejercicio:**constatando las diferencias**

¿Qué diferencias existían entre mi padre y yo adolescente?

1:**2:****3:****4:****5:**

¿Qué cambios debieron afrontar mis padres para entenderme mejor?

1:**2:****3:****4:****5:**

¿Qué diferencias existen entre mi hijo y yo hoy?

¿Qué cambios tendría que afrontar yo para entender mejor a mi hijo?

Principales características de los adolescentes.



“El intervalo temporal en el que transcurre la adolescencia comenzará a los 11-12 años y se extenderá hasta los 18-20 años”

Cómo convivir con adolescentes.

La adolescencia, del latín *adolescere* -crecer, desarrollarse-, no es sólo una fase en el desarrollo psíquico del individuo hacia una supuesta madurez, sino también una transformación en algo nuevo que conlleva en sí lo antiguo. Nunca desaparece la infancia, así como nunca se accede a una madurez absoluta.

La adolescencia, como etapa de transición, se caracteriza por una serie de cambios físicos, psíquicos y sociales, vividos de una forma tan significativa que incluso algunos autores no han dudado en hablar de la adolescencia como un periodo diferenciado del ciclo vital humano. Por esta razón, resulta de vital trascendencia, a la hora de conocer las características más determinantes del adolescente, empezar por definir el periodo temporal en el que se encuadra.

El intervalo temporal en el que transcurre la adolescencia comenzaría a los 11-12 años y se extendería hasta los 18-20. Antes de esta edad de comienzo, hablamos de *pre-adolescencia en torno a los 9-10 años* y después de los 20 años estaríamos refiriéndonos a la *post-adolescencia (20-22 años)* y a la *edad adulta a partir de los 22 años*.

Asimismo, dentro del periodo de la adolescencia, encontraríamos tres subdivisiones:

- Pubertad: cambios físicos y temperamentales (11-12 años).
- Adolescencia media: aislamiento/importancia del grupo (13-15 años).
- Adolescencia tardía: inicio del final (15-18 años).

Sabemos entonces que la adolescencia conlleva una elaboración nueva del esquema corporal: se pasa de un cuerpo infantil a uno adulto y esto provoca gran inquietud en el adolescente ante la duda de cómo lo verán los demás. Se va formando la identidad personal, se requiere marcar diferencia con los adultos (ropa, lenguaje, etc.) y se produce una rebelión ante las normas. Más adelante veremos cómo podemos abordar dicha rebelión. Asimismo, se producen cambios con las personas adultas y, en especial, con los padres.

En definitiva; buscar la propia identidad, establecer un sistema de valores propio, satisfacer la necesidad de pertenecer, conformar la necesidad de independencia, etc., son algunas de las "tareas" con las que se enfrenta el adolescente en este momento evolutivo. Los padres podemos estar junto a ellos, ofreciéndoles las mejores posibilidades, pero es importante tener muy presente que son ellos los que deciden.

Importancia de los cambios físicos

Como acabamos de señalar, dentro del periodo de la adolescencia, el menor pasa por un proceso especialmente intenso en el que su cuerpo se enfrenta a bruscos cambios físicos: la pubertad.

Estos cambios madurativos, como todos sabemos, no se producen en todos los adolescentes a la misma edad. El lapso de tiempo es amplio y dependerá del ritmo biológico de cada persona. Esta variabilidad provoca que algunas



Principales características de los adolescentes.

chicas de 12 años tengan un cuerpo de mujer absolutamente definido y otras con 14 aún estén en proceso de desarrollo. Dicho proceso se puede alargar en el caso de los chicos incluso hasta los 15 ó 16 años.

Mientras que ellas viven un desarrollo precoz como algo violento y perturbador, a ellos les encanta la idea de parecer el más “macho” de la clase o de la pandilla. Como dice Alejandra Vallejo Nájera en su libro “La edad del pavo”, “Ellos quieren ser como toros, ellas no quieren ser como vacas”.²

Estrenando cuerpo. Territorio corporal, asunto propio

Algunos de los cambios propios del desarrollo físico que más preocupan a los púberes, suelen ser los siguientes:

En las chicas, la aparición de su primera menstruación y el desarrollo mamario. Estos son dos aspectos en los que las adolescentes suelen compararse con su grupo de amigas. ¿Seré la última en tener la regla? ¿Tengo menos pecho que mis amigas?, etc.



Los chicos también se sienten preocupados por cómo son vistos por los demás: el cambio de voz, la

aparición del bello facial, o el aumento de la masa muscular suelen ser motivo de frustración u orgullo al ser comparado con el grupo de iguales. Las poluciones nocturnas, en cambio, no son vividas ni por los adolescentes ni por sus padres con la expectación con que se acoge su versión femenina: la menstruación.

Yo quiero ser (como) tú

El hecho de que todos estos cambios sean tan visibles a los demás y que además sean contemporáneos con el momento de la ruptura del fuerte lazo familiar, provoca que el adolescente viva esta etapa con una gran dosis de inseguridad.

El grupo de iguales le atrae, pero al mismo tiempo echa de menos la sensación de seguridad que le ofrecía su familia. La opinión de sus padres se empieza a relativizar dando prevalencia a la evaluación del grupo.

Aparición del acné, dentaduras aprisionadas en antiestéticos *brackets*, brazos y piernas de dimensiones desproporcionadas al resto del cuerpo, son algunos trastornos transitorios que suelen acompañar al adoles-

cente en este momento y que facilitan la aparición de una

imagen corporal no correspondida con el cuerpo diez que soñaban para sí mismos. Por esta razón, muchos púberes suelen hacer sus ídolos a cantantes, modelos o deportistas con los que identifican su yo ideal.

² VALLEJO NAJERA A., “La edad del pavo. Consejos para lidiar con la rebeldía de los adolescentes”, Temas de hoy, Madrid 2005.

Cómo convivir con adolescentes.

Son diversas las estrategias que utilizan los adolescentes para intentar compensar esta percepción de inseguridad y, en algunos casos, incluso de infravaloración. Rastas, pelos de colores, *piercing*, forma de vestir personalizada, pertenecer a tribus urbanas -*punkies*, *skins*, *heavys*- transgredir normas por el simple placer de no ajustarse al resto, etc., son llamadas de atención sobre su persona que ponen de manifiesto su deseo de sentirse mejor.

Evidentemente, cuando uno se siente peor que el resto, intenta ser mejor siendo diferente.



Cómo podemos ayudarles

Es mucho lo que los adultos -padres, hermanos mayores, educadores, etc.- podemos hacer para que los adolescentes aumenten la seguridad en sí mismos durante la pubertad.

En primer lugar, es necesario ser conscientes de que es precisamente en este momento evolutivo cuando el menor se presenta más vulnerable a caer en determinadas conductas de riesgo. La obsesión por la delgadez puede llegar a derivar en un trastorno de la alimentación; una excesiva timidez puede pretender ser corregida, a falta de otras habilidades, bebiendo alcohol o tomando algún

otro tipo de droga que permita la desinhibición. Desear ser aceptado por el grupo cuando se tiene poca confianza en uno mismo, puede empujar a cometer comportamientos disruptivos impensables en otras circunstancias.

Más que alarmarse cuando los hijos llegan a la adolescencia, se trata de entender el hecho de que, aún siendo ésta una edad en la que la probabilidad de conducta de riesgo es mayor, esto no significa que nuestros hijos tengan necesariamente que pasar por ello como si se tratara de la prueba de acceso a la adolescencia. Ni mucho menos. Es normal que los adolescentes beban, fumen, o incluso flirteen con algún tipo de droga ilegal, pero lo habitual es que no lleguen a más.

Una actitud adecuada de los padres hacia este tipo de comportamiento pasa por *evitar el alarmismo*, es decir, tratar con *naturalidad* los pequeños altercados que puedan surgir. En cierta ocasión, un educador de un programa de desintoxicación comentaba que algunas veces se encontraba con padres de adolescentes que acudían al Centro muy alarmados por haber encontrado en la habitación de su hijo una libreta de "papelillos". En el capítulo 5 desarrollaremos cómo abordar algunas conductas de riesgo.

Otro aspecto fundamental a tener muy presente con el púber en este momento tan crucial es el refuerzo de todos los aspectos positivos, tanto físicos como psicológicos que encontramos en nuestro hijo.

Resulta sorprendente comprobar cómo adolescentes que han vivido



Principales características de los adolescentes.

reforzados por sus padres y formado parte de familias en la que el aspecto físico, la estética corporal, *no han primado por encima de otros valores como la creatividad, el respeto al otro, la espontaneidad y, en general, aspectos más psicoafectivos*, se perciben físicamente a sí mismos de manera mucho más positiva que aquellos a los que se les ha valorado más en función de sus cualidades físicas.

Ejercicio:

“en el pueblo en donde yo nací”

El siguiente relato fue contado por un joven de 19 años en un taller de autoestima:

“En el pueblo donde yo nací y en el que viví hasta los 17 años, todo era muy fácil. Salíamos en pandilla, chicos y chicas. Yo me llevaba bastante bien con la mayoría. Llegué a salir con una o dos chicas del grupo. Mis amigos me llamaban el gallito porque mi padre era el veterinario del pueblo. Allí casi todos teníamos mote. No nos fijábamos si uno era gordo o delgado, rubio o moreno; no le dábamos importancia. Verdaderamente yo me sentía uno más, igual que ellos. Cuando llegué a Madrid, hace un par de años, cambiaron mucho las cosas. Aquí fue donde por primera vez me llamaron enano; pero no en broma o en plan cariñoso. Enano de canijo. A partir de entonces, empecé a sentirme distinto, bajito. Aún sabiendo que no era alto, en mi pueblo nunca me sentí ridículamente bajo como me siento aquí. Afortunadamente no me he senti-

do bajo hasta los 17 años. Eso me ha permitido vivir plenamente mi infancia y mi adolescencia. Me gustaba a mí mismo y supongo que por eso gustaba a los demás. Ahora me pregunto: ¿realmente mis amigos no veían que yo era bajo? En cualquier caso, siempre les agradeceré que me llamaran el gallito”.

Preguntas para la reflexión individual o en grupo:

■ *Para aceptarse a uno mismo ¿qué consideras que es más importante: cómo uno se siente o cómo uno es?*

■ *Ante los defectos de nuestros hijos ¿de qué manera podemos actuar para que no se vea afectada su autoestima?*

Aspectos psicoafectivos

Como venimos definiendo a lo largo de este capítulo, la adolescencia es una etapa de cambios, de decir adiós a muchas cosas y prepararse para dar la bienvenida a otras.

El adolescente, una vez alcanzada la pubertad, se descubre distinto. Haber desarrollado la función reproductiva y experimentar el estímulo sexual con gran fuerza le separa indefectiblemente del niño que fue y le empuja a “despreciar” todo aquello que suene a infantil. Sabe que no es un niño porque no siente lo que sentía cuando era un niño.

A medida que el menor se va separando de la influencia de sus

Cómo convivir con adolescentes.

padres, su necesidad de *búsqueda* se hace perentoria. Búsqueda de su propio yo, distinto al yo idealizado por sus padres, búsqueda de su propio criterio, diferente al criterio establecido por sus progenitores. En definitiva, busca ser lo más disímil posible a lo que antes era.



Los padres asistimos a este desconcierto emocional de la adolescencia con incertidumbre y recelo. El hecho de que nuestros hijos “decidan” romper bruscamente con todo aquello que desde pequeños les hemos inculcado como mejor sabíamos, nos hace sentir metafóricamente como cuando llevábamos toda la tarde haciendo un gran castillo de arena en la playa y de repente sube la marea y una ola se lleva por delante toda nuestra obra.

Ejercicio:

“La marea”

La vida de nuestros hijos es como la marea. Mientras está baja, todo

permanece tranquilo y podemos disfrutar de su calma. Pero llega un momento en que la marea sube y arrasa con todo lo que se encuentra por delante. Necesita demostrar su potencia, su inmensidad. Echamos entonces de menos cuando la marea estaba baja y podíamos disfrutar de ello. A veces, esa nostalgia nos empuja a pretender contenerla, a poner diques que repriman su fuerza. Chocamos entonces, una y otra vez, contra las olas, sin darnos cuenta de que mientras luchamos contra la marea, nos estamos perdiendo la grandiosa transformación que se está produciendo en el mar.

Preguntas para la reflexión individual o en grupo:

- Reflexionar sobre la propia experiencia de relación con los adolescentes constatando hasta qué punto se están produciendo cambios.
- ¿En qué medida las dificultades que generan tales cambios provocan perderse lo mejor?
- ¿Es el mejor modo de afrontar los cambios levantar “diques de contención”?



Principales características de los adolescentes.

Búsqueda de la identidad. Pienso con las ideas de otros luego no existo.

“Comprender a un adolescente no sólo implica reconocerle lo que es. También requiere aceptarle en lo que aún no es”

Marisa Magaña

Según el doctor Etcheberry³, la identidad es característica de cada periodo de la vida y se modifica según el momento evolutivo. La meta es el logro de la individuación, es el conocimiento de uno mismo, es la posibilidad de ser uno mismo en medio de los otros.

Las personas adultas, disponemos de cierta perspectiva a la hora de constatar las diferencias entre la niñez, la adolescencia y la adultez. Tenemos conciencia de sentirnos como adultos porque nos hemos sentido niños y adolescentes.

Los adolescentes como tales, carecen de esta perspectiva. Por un lado apenas si han abandonado la niñez, por lo que perciben los límites de esta etapa muy difusos, y por otro, nunca han sido adultos, por lo que no saben si lo que sienten puede identificarse con este estado. Erich Fromm lo expresa de esta manera: “si no soy otra cosa que los demás suponen que debo ser, ¿quién soy yo realmente?”⁴

No es extraño, por tanto, que se sientan como verdaderos apátridas de identidad en incesante búsqueda de ellos mismos. Por eso, para poder encontrar su propio yo, su sentido de mismidad, necesitan

más que manifestar, exhibir que ya no son los de antes, que ya no sienten como sentían antes y que ya no piensan como antes pensaban, porque ahora disponen “de ideas propias”.

Hasta aquí todo parece estar en regla. Resulta lógico que cualquier persona, adolescente o no, luche con legítimo derecho por encontrar su lugar en el mundo. El conflicto surge cuando después de escuchar con mayor o menor compostura todas las quejas y negativas de los adolescentes hacia las normas y argumentos que damos los padres, descubrimos que toda esa claridad se ofusca cuando se les pide que razonen y argumenten por qué se oponen a todo lo establecido, y sobre todo, qué otras alternativas ofrecen.

Los adultos, desde nuestra mayor amplitud de miras, estamos en disposición de entender que cuando los adolescentes proclaman su oposición a ideas, normas y valores, cuando se definen diferentes, están manifestando un deseo, una necesidad de ser ellos mismos. Pero esto no quiere decir que ya lo hayan logrado.



³ Cfr. ETCHEBERRY J.B., et. al., “Problemas en la adolescencia, en: <http://www.maristas.com.ar/champa/poli/derecho/adol.htm>

⁴ FROMM E., “Miedo a la libertad”, citado en COLEMAN J.C., “Psicología de la adolescencia”, Morata, Madrid 19943.

Es importante no perder de vista que ellos están en un proceso de construcción, saben lo que no quieren casi por instinto, porque no les hace sentir bien, pero aún no tienen claro lo que sí desean. Por eso prueban por ensayo y error hasta descubrir lo que necesitan para sí mismos.

Si los padres no permitimos que nuestros hijos adolescentes experimenten, que se equivoquen, aún a costa de pasar por malos momentos, podríamos propiciar un bloqueo en el proceso de identidad que dificultaría a su vez el proceso de madurez emocional, provocando que el menor viva esta etapa de transición con sentimientos de culpa e inseguridad.

Los adolescentes no son adultos con granos y espinillas. Es necesario permitirles manifestarse no sólo tal como son, sino también como no son. No pretendamos que expongan sus opiniones y criterios con la misma claridad con la que lo hacen los adultos, porque ellos aún no los tienen establecidos. Permítase conocer su desconocimiento porque ni él mismo sabe aún quién es.

Libertad... protegida. Miedo a ser libre

A lo largo de toda la etapa de la adolescencia, el menor se debate entre el deseo de ser libre y el temor a no saber afrontar su libertad. “El adolescente quiere la libertad de tomar sus propias decisiones, pero al mismo tiempo quiere permanecer seguro y protegido al amparo de viejos hábitos

y que sea otro el que tome las decisiones”.⁵

“Que los adolescentes vayan cambiando la manera de afrontar su independencia depende, en parte, de lo que hagamos los padres”

Buscar su identidad, le requiere mostrarse a sí mismo que ya puede pensar sin necesidad de que sus padres le guíen sus pensamientos. Ser fiel a este sentimiento, de alguna manera le obliga a tener opiniones contrarias, ya que cualquier parecido con las de sus padres, es percibido como una claudicación y, en ocasiones, casi como una derrota.

Esta actitud tan radical se irá haciendo cada vez más dúctil a medida que el adolescente vaya creciendo y ganando confianza en su persona. Cuando ya no necesite demostrarse a sí mismo ni a los demás que lo que él piensa y dice es válido, probablemente entonces no necesitará oponerse a las decisiones paternas y enjuiciará de manera más objetiva y menos emotiva sus acuerdos y discrepancias.

Los adultos que conviven con hijos adolescentes, han de tomar conciencia de que esta actitud oposicionista y desafiante, esta falta de argumentación y de sentido crítico, tiene un porqué: ir desarrollando su propia identidad. Y aunque ciertamente la manera de hacerlo no es la más ortodoxa, sí es la que ellos entienden como válida.

⁵ ETCHEBERRY J.B., et. al., art. cit.

Principales características de los adolescentes.

Que vayan cambiando la manera de afrontar su independencia depende, en parte, de lo que hagamos los padres.

Estos son algunos aspectos importantes que pueden allanar al adolescente el camino de aprendizaje en el desarrollo de su personalidad:

■ Intente no transmitir un sentimiento de caos y desconcierto con comentarios que magnifiquen la falta de estabilidad emocional del adolescente.

■ Permítale contradicciones y cambios bruscos de opinión. Entienda que aún está descubriendo su ideología.

■ Aunque a veces sus comportamientos no sean lo más acertados, evite ridiculizarle o dejar patente que no sabe de lo que está hablando. Provocaría su retraimiento e inseguridad a la hora de expresar opiniones en público.

■ Cuando su hijo cometa errores, aún anunciados por usted, no caiga en la tentación de reprochárselos. Enséñele a aceptarlos como forma de aprendizaje.

■ Otórguele pequeñas responsabilidades que sabe puede llevar a cabo. Si la situación le abruma, probablemente se desentenderá de ella. Si la realiza con éxito, aumentará su sentido del deber.

■ Recuerde que el hombre o la mujer que su hijo será mañana dependerá, en gran manera, de lo que viva hoy con usted.



El egocentrismo adolescente

Con el comienzo de la adolescencia, tomando como referencia la distinción establecida por Piaget⁶, el menor empieza a conseguir el logro del pensamiento de las operaciones concretas. Entre los 7 y 11 años, el niño comienza a desarrollar hipótesis y aplicaciones acerca de acontecimientos concretos. Es decir, el pre-adolescente formula una hipótesis siempre a partir de datos, no desde su interior, desde lo real; nunca desde lo posible.

Algunos años más tarde (en torno a los 15-16), el adolescente empieza a ser capaz de desplazar el acento en el pensamiento de lo real hacia lo posible. Hablamos entonces de las operaciones formales. Busca la solución a los problemas formulando hipótesis y deduciendo soluciones.⁷

Partiendo de este hecho, somos los padres los que debemos tener presentes estas limitaciones en su forma de razonar para no exigirle más de lo que puede dar. Sabemos que a los 10 u 11 años, el niño no es capaz de argumentar diferentes puntos de vista sobre

⁶ Cfr. PIAGET J., "Psicología del niño", Morata, Madrid 1984¹².

⁷ Cfr. COLEMAN J.C., op. cit.

Cómo convivir con adolescentes.

algún tema en particular; únicamente se centra en el suyo, en lo que él piensa sobre ese asunto, mostrándose en desacuerdo con el resto porque no coincide con su manera de entenderlo. Es decir, sólo ve una cara de la moneda y le cuesta entender que algunos vean otra distinta.

En cambio, en torno a los 14, 15 años, el adolescente tiene mayor capacidad para ser consciente de los diferentes argumentos que se pueden dar sobre cualquier concepto. Su punto de vista ya no es tan radical y es muy probable que si se le razona adecuadamente entienda como posible el punto de vista de los demás.

Sería lógico considerar entonces que una vez alcanzado el pensamiento de las operaciones formales, el adolescente experimentase una mayor facilidad para entender cómo piensan y cómo sienten los demás. Sin embargo, según Elkind,⁸ es precisamente esta capacidad de darse cuenta del pensamiento del otro lo que estaría en la base del *egocentrismo adolescente*. Al adolescente le resulta complicado distinguir entre lo que los demás están pensando y sus propias preocupaciones. Cree que si a él le preocupa extremadamente su aspecto físico, por ejemplo, también los demás estarán muy pendientes de él. Elkind considera que el adolescente siente que los demás le critican o le admiran de idéntica forma a como él mismo se critica o se admira. En base a esto, según van influyendo y variando los pensamientos sobre sí mismo, va cambiando su percepción de cómo le ven los demás.

Esta forma de entender su vida propiciará ese tipo de comportamientos que a veces a los padres nos cuesta comprender, como pasar horas encerrado en el baño o en su habitación, observar meticulosamente su aspecto en el espejo en búsqueda de posibles áreas de mejora o, por el contrario, vestirse incluso con la luz apagada para contemplar lo menos posible una realidad que no le gusta en absoluto.



Debido posiblemente a esta percepción de ser centro y atención de los que le rodean, el adolescente se siente como un ser especial, único, lo que le lleva a fantasear sobre sí mismo imaginando que es protagonista de las más inverosímiles historias. Estas fantasías no deben ser reprimidas, pues forman parte de los mecanismos de defensa que el adolescente utiliza para sentirse mejor consigo mismo, controlando todo aquello que en la vida real se escapa a su control y conformando caprichosamente un mundo a su medida.

⁸ Citado en COLEMAN J.C., *ibidem*.

Ejercicio:

“mi hija es como una veleta”

Este fragmento fue recogido de una conversación mantenida con una madre en un curso de comunicación con los adolescentes.

“Sinceramente, yo, a mi hija Marta, que tiene ahora 14 años, cuando me viene contando que está hecha polvo, que ha discutido con una amiga, que ya no la habla o cosas por el estilo, la verdad es que no le hago demasiado caso. ¿Para qué?, si es como una veleta; tan pronto es la persona más feliz del mundo como la más desgraciada, y con sus amigas, hoy una es su mejor amiga y mañana ya no la habla. Así que yo he decidido no implicarme. Lo mejor es que ese tipo de asuntos se los resuelva ella. Yo cuando veo que tiene un día raro intento no discutir y quedarme al margen. Total tú te llevas el disgusto y al día siguiente ella está como si no hubiera pasado nada”.

Preguntas para la reflexión individual o en grupo:

- *Por lo que ya sabemos sobre estilos de padres, ¿cómo definiríamos a esta madre?*
- *¿Crees que está actuando bien con respecto a su hija?*
- *Emocionalmente ¿cómo crees que se debe sentir Marta ante el comportamiento de su madre?*
- *¿Cómo actuarías tú en situaciones similares?*

La socialización del adolescente

Un aspecto importante que se espera del niño cuando empieza a transformarse en adolescente, es que aprenda a socializarse. Entendemos por sociabilidad la capacidad, la aptitud que permite al individuo vivir con los demás y el grupo, y es fruto de comprensión hacia el otro, de posibilidad, de simpatía y empatía.

Efectivamente, podemos pensar, y estaremos en lo cierto, que el proceso de socialización, es decir, la adquisición de la experiencia social que permite al ser humano integrarse a la vida en sociedad, transcurre y se va formando a lo largo de toda la vida, a través de la familia, la escuela, los amigos... Pero también es una certeza que es en los años propios de la adolescencia, cuando todos estos agentes socializadores adquieren una serie de peculiaridades especiales por lo decisivas que pueden llegar a ser en la formación de la personalidad del ser humano.

En las últimas décadas, la socialización del adolescente está adquiriendo tintes distintivos. Algunos autores como Origlia y Ovíllón han puesto de manifiesto el retraso que están experimentando los adolescentes contemporáneos en su proceso de inserción social.⁹ Tomando como referencia antiguas civilizaciones romanas, donde a los 14 años el joven vestía la toga viril o la Edad Media, en la cual a esa misma edad los varones eran nombrados caballeros y los reyes proclamados mayores de edad,

⁹ Cfr. Gran Larousse Universal, Plaza & Janés, Tomo I, voz: “adolescencia”, 1985.

Cómo convivir con adolescentes.

evidenciamos cómo en nuestra sociedad occidental el adolescente ha ido retrasando progresivamente su rol social adulto en cuanto a ser partícipe de los derechos, deberes y poderes propios de los adultos.

Sin lugar a dudas, esta prolongación de la dependencia por parte del joven, tiene aspectos positivos: mejor preparación para ejercer una profesión u oficio y mayor estabilidad económica. Pero también tiene su parte negativa: menor grado de autonomía y responsabilidad, de resolución de conflictos y de capacidad de frustración.

En este aspecto juega un papel crucial el grupo de amigos, pues es a través del



valor de la amistad como el adolescente pasa de establecer relaciones dependientes como la biológica o institucional a otras más libres y personales.

La importancia de los amigos

El ser humano, desde un punto de vista sociológico, desde que va entrando en los primeros años de la adolescencia, busca de forma paulatina su emancipación. Esta incurción progresiva en la vida social viene sin duda, de la mano de sus iguales, los compañeros y amigos.

Aunque los padres suelen observar con cierto recelo el sin par protagonismo que van adquiriendo

los amigos durante estos años para sus hijos, nadie duda ya del importantísimo papel que éstos cumplen en el desarrollo de la personalidad del menor.

Algunos de los efectos beneficiosos que aportan los amigos al adolescente, son recogidos a continuación:

■ En primer lugar, el adolescente experimenta intensamente y con plena conciencia lo que significa una relación recíproca

en la que el otro es como él, ni su maestro ni su padre, por lo que no siente la necesidad de sublevarse, sino más bien todo lo contrario, es decir, constatar hasta qué grado él y el

otro son semejantes.

■ En segundo lugar, el adolescente, para ir consolidando ese proceso de emancipación que acabamos de mencionar, necesita ir desvinculándose de la fuerte influencia que durante la infancia han estado ejerciendo sobre él sus padres. Este hecho evolutivo puede representar para el adolescente una pérdida, un vacío emocional que, sin duda alguna, ayudará a llenar su grupo de amigos.

■ En tercer lugar, podría decirse que el grupo ejerce un efecto terapéutico sobre la adolescencia. Como si se tratara de un grupo de ayuda mutua, cada uno de los chicos que lo forman,



Principales características de los adolescentes.

chicos que lo forman, comparte con el resto las dificultades que experimentan en la relación con sus padres, sus angustias y discusiones comunes por la restricción de horarios de vuelta a casa o de asignación semanal...

De este modo, el adolescente encuentra en el grupo su propio micromundo de comprensión y aceptación. Y sobre todo, le proporciona el apoyo y la seguridad en sí mismo que tanto necesita en estos momentos en que la falta de autoestima y la pobre percepción de habilidades y capacidades propias puede hacer mella en la formación de su personalidad.

La evolución del grupo

Si pretendemos conocer en profundidad el verdadero significado de la amistad en la adolescencia, es necesario tener en cuenta una variable determinante de la manera en que el menor va entendiéndola. Nos estamos refiriendo a la edad.

A medida en que el menor va adentrándose en la adolescencia, su significado de amistad se va transformando, porque sus necesidades también van cambiando. En opinión de Anderson, las amistades se van haciendo más organizadas y diferenciadas según avanza la edad del individuo, concluyendo al finalizar sus estudios que el grupo de los compañeros resulta más eficaz para motivar comportamientos, así como más influyentes para determinar actitudes y valores en función de la edad.

Podemos diferenciar tres momentos evolutivos del adolescente con

patrones de comportamiento bien diferenciados:

■ **La adolescencia temprana:** 11, 12 y 13 años. A esta edad, las relaciones de amistad entre los adolescentes se caracterizan por lo siguiente:

Suele aparecer el *amigo íntimo*, el cual aportará seguridad para enfrentarse al mundo exterior.

Se conforma un grupo de *amigos del mismo entorno*: barrio, colegio, que se agrupa con frecuencia.

El grupo suele ser del *mismo sexo y de edades muy próximas*.

Son *grupos reducidos*, de 3 ó 4 amigos, *bastante cerrados*, que no suelen dejar que otros entren en el grupo.

Están muy *centrados en la actividad*: hacen deporte, inventan juegos, etc.

Aunque buscan entre sí apoyo y seguridad, aún no está demasiado *arraigado el sentimiento de afecto entre los amigos*.

El adolescente empieza a definir su *identidad sexual*.

■ **La adolescencia media:** 14, 15 y 16 años. A esta edad, las relaciones de amistad se caracterizan por:

Empiezan a formarse los *grupos mixtos*, pandillas más numerosas de chicos y chicas.

Ya no salen tan frecuentemente. Suelen reunirse los *fines de semana*.

Cómo convivir con adolescentes.

Se da una importancia extrema a la *lealtad* y la *confianza*.

Existe una gran obsesión por la *valoración* especialmente *del líder*.

El adolescente se *identifica con sus amigos* de forma casi especular: se ve reflejado en ellos.

A esta edad, principalmente entre chicas, se comparten *confidencias sentimentales*: los chicos que les gustan, etc.

El menor se vuelca y confía plenamente en sus colegas. Por eso la *traición* es vivida con tintes de *tragedia*.

Surgen las primeras relaciones de pareja.

Empiezan ya a dibujarse las *diferencias individuales* de cada miembro. Ya no se pretende ser igual que los demás.

Se van *consolidando las relaciones* entre las parejas formadas, por lo que se relativiza la importancia de los amigos del mismo sexo.

El miedo a ser rechazado por el grupo disminuye y se vive la *amistad* de una forma *más relajada*.

En términos generales, podemos considerar, como dice el grupo ANAR¹⁰, que tener amigos, es un indicador de un buen equilibrio personal, ya que las relaciones de amistad favorecen un adecuado desarrollo psicológico y social por varios motivos: posibilita el aprendizaje y puesta en práctica de habilidades sociales y de la comprensión del punto de vista del otro, favorece el autococimiento, proporciona apoyo emocional ante las dificultades e información práctica para resolver determinados problemas para los que no piden la ayuda de los adultos.

Ejercicio:

Testimonios “los amigos en las diferentes etapas

■ Ejemplo adolescencia temprana:

“Si tuviera un problema, seguro que acudiría a mi mejor amiga, porque ella tiene mi misma edad y entiende mejor que mis padres lo que me está pasando: cómo son



■ **La adolescencia tardía:** 17, 18 y 19 años. A esta edad, las características de la amistad son:

La gran pandilla empieza a desintegrarse en *grupos más reducidos*, con miembros de personalidades más afines.

Ya *no hay tanta preocupación por la valoración* de los demás, aunque sí se busca compartir preocupaciones y confidencias.

¹⁰ Cfr. Fundación ANAR y Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid, “Educar para crecer; cuadernos de apoyo para familias”, Fundación ANAR, Madrid 2004.

Principales características de los adolescentes.

los chicos, etc. Seguro que lo que ella pudiera decirme me ayudaría más que mis padres diciéndome: “eres muy joven, olvídate de esas tonterías, y cosas así” (13 años).

■ *Ejemplo adolescencia media:*

“Mis colegas son lo más. Están ahí siempre y yo por ellos igual. Aunque tenga que fastidiarme yo para que sus padres no les rayen: que si vuelve pronto, que no vuelvas solo, etc. No sé; nos apoyamos entre nosotros, es algo así como un código. No sé... somos colegas” (15 años).

■ *Ejemplo de adolescencia tardía:*

“Los amigos son muy importantes. Sin ellos la vida sería un muermo y sí hay cosas que compartes mejor con ellos que con tus padres. Pero eso no tiene nada que ver. Para mí mis padres son imprescindibles y, aunque reconozco que no les cuento demasiado sobre mi vida, necesito saber que están ahí” (18 años).

Preguntas para la reflexión individual o en grupo:

■ *Reflexionar sobre los testimonios citados e identificarse con aquellos aspectos que se experimentan más relacionados con la propia experiencia.*

■ *Compartir sobre cómo se abordan las relaciones con los hijos en relación al modo como viven ellos la amistad: los puntos positivos y los puntos negativos.*

■ *Reflexionar sobre cómo se vive el hecho de que a veces los adolescentes valoren más a los amigos que a sus padres.*

El papel de la familia

Con la llegada de la adolescencia, principalmente entre los 13 y 15 años, las relaciones entre padres e hijos cobran un nuevo rumbo. Los padres ya no son percibidos por los hijos como los poseedores de la verdad a la que hay que obedecer por encima de todo. Ahora el adolescente tiene ideas propias, producto, sin duda, de los profundos cambios cognitivos que está experimentando y que le van ir permitiendo entender las realidades desde otra perspectiva.



El que sus opiniones no coincidan, o incluso sean por lo general opuestas a las de sus progenitores, no obedece, como algunos padres llegan a pensar, a un sentimiento de rencor hacia estos. Su falta de consenso está más relacionada con su necesidad de ser diferente, de tener identidad propia.

De alguna manera, el adolescente asocia ser niño con obedecer a sus padres, con pensar igual que ellos porque no se tiene capacidad para generar ideas propias y, en general y de forma más instintiva, con que no se tiene la valentía necesaria -por supuesto una valentía mal entendida- para hacer frente a los padres contradiciendo sus normas.

Cómo convivir con adolescentes.

En ocasiones presenciamos cómo adolescentes de 14 ó 15 años se jactan delante de sus grupos de amigos de haberse enfrentado a su padre por haberle puesto una hora de vuelta absolutamente ridícula, según su consideración.

Otro factor que influye considerablemente en las relaciones con los padres durante la adolescencia es el hecho de que el menor, alentado por la buena posición de la que disfruta entre su grupo de amigos, pueda pretender extrapolar a las relaciones familiares sus pretensiones de igualdad, sin ser consciente de que, por suerte para él, los adolescentes y los padres no son iguales.

“Con la llegada de la adolescencia, principalmente entre los 13 y 15 años, las relaciones entre padres e hijos cobran un nuevo rumbo”

En este sentido, se hace necesario un intento de explicar al adolescente las razones por las que padres e hijos no podemos ser iguales y que esto no significa que unos sean peores que otros.

A veces también el ansia de libertad que experimentan los adolescentes les puede empujar a intentar forzar las situaciones transgrediendo normas y haciendo caso omiso de las prohibiciones impuestas por los padres.

Más adelante trataremos sobre dónde poner los límites a estas situaciones y cómo explicar a los menores la diferencia entre libertad y libertinaje.



Los padres, a pesar de todo, insustituibles

A pesar de todo lo expuesto hasta ahora, múltiples estudios realizados hasta el momento, ponen de manifiesto que, en contraposición a la opinión popular, los hijos adolescentes no consideran tener una mala relación con sus padres. Más bien, y a pesar de roces y restricciones, reconocen sentirse a gusto en el hogar paterno, siendo una minoría los que consideran insoportable la convivencia familiar.

Según un estudio llevado a cabo por la Dra. Castellana Rosell¹¹, los adolescentes consideran que padres y amigos son las dos grandes fuentes de influencia a lo largo de la adolescencia, afirmando que la relación que mantienen con ambos no son rivales, sino complementarias. Continúa el estudio poniendo de relieve que para los adolescentes padres e iguales no son sustituibles, pues cada relación les enriquece de diferente manera. Reconocen que, aunque pasen más tiempo con sus amigos, la relación con los padres es más duradera, estable y sólida, por lo que contrarresta la menor frecuencia diaria de interacción.

¹¹ CASTELLANA ROSEL M., “El adolescente y sus personas significativas”, ROL Enf. 2005; 28(9), p. 24.

Principales características de los adolescentes.

Antes de que crezcan

Los hijos crecen demasiado rápido ¿o nosotros vamos demasiado rápido por la vida...? Nos pasa que un día los contemplamos y nos asombramos de la estatura de nuestros hijos... o los escuchamos hablar sin parar... y allí el recuerdo nos emociona...

Recordamos el primer día que los cobijamos en nuestros brazos, los primeros pasos, la primera palabra que dijeron así de improviso, la carita de sorpresa cuando se abrió la puerta del colegio el primer día de clase... Tratamos de darles lo mejor, pero tal vez no nos dimos cuenta de que ellos necesitaban algo más... Entonces nos damos cuenta de que lo que dimos no fue suficiente y los vemos partir llenos de emoción...

No esperemos ese momento, el momento es ahora... el mimo, la caricia, el abrazo, el beso, el diálogo... nos necesitan, a pesar de que en algunos momentos creemos que no, porque hay una etapa en que nos ven como seres anticuados o desactualizados. Somos importantes para ellos, la calidad de lo que les damos es lo importante... nuestro tiempo, nuestra protección, nuestra compañía, nuestro consejo... Nuestro amor.

Graciela Heger A.

Ejercicio:

Testimonios “mi familia y yo”

Como reflexión última, nos gustaría plasmar brevemente algunas consideraciones vertidas por un grupo de adolescentes con los que man-

tenemos un frecuente trato como producto de nuestra profesión.

“Al final, los que van a estar ahí son tus padres, que son a los que verdaderamente les importas. Los amigos, para lo bueno muy bien, pero cuando tienes problemas...” (Vanessa 17 años)

“No, si yo me llevo bien con mis padres, pero no te creas que los aguanto mucho. Todo el día con ellos me rayo mucho; tengo que salir”. (Pablo, 16 años)

“Los padres son los padres, y es absurdo que pretendan ir de coleguitas, porque no; ni de broma. A mí mis padres me vienen y me dicen que si cuéntame, que si tus amigos... y les mando al cuerno”. (María, 15 años)

Preguntas para la reflexión individual o en grupo:

■ *Comentar las frases anteriores y la experiencia semejante o divergente.*

■ *Reflexionar sobre el modo en que la relación con los propios hijos y sobre qué postura de los ejemplos se identifica más la relación con su hijo.*

■ *¿Cómo reaccionaría si su hijo le hablase como se expresan los testimonios?*

Otros agentes socializadores

En último lugar, cabría considerar brevemente algunos otros agentes socializadores que en los últimos tiempos y de una manera un tanto alarmante están sustituyendo a las fuentes de socialización tradicionales: familia, escuela, etc. Nos

Cómo convivir con adolescentes.

estamos refiriendo a los medios de comunicación, principalmente televisión e Internet.

A través de ellos, el adolescente recibe la influencia de miles de mensajes auditivos y visuales que irán modelando de manera muy poderosa su forma de pensar, sentir y manifestarse. No en vano, el adolescente pasa una media de dos horas diarias delante del televisor, llegando a ser la actividad de ocio en la que emplea la mayor parte del tiempo libre, superando incluso el tiempo que dedica a estar con sus amigos.¹²

En cuanto al otro gran persuasor de masas, Internet, los datos actuales sacan a la luz un porcentaje elevadísimo de adolescentes que han sustituido el diálogo familiar por la navegación informática y el impersonal chateo. Y si bien es cierto que no es fácil controlar los mensajes que nuestros hijos ado-

lescentes reciben a través de la televisión, mucho más ardua se hace la tarea de tratar de filtrar la información que les llega a través de la pantalla de su ordenador.

Ante esto, los adultos hemos de ejercer nuestra responsabilidad contrarrestando el efecto nocivo que pueden tener sobre el menor algunos de estos mensajes contra-atacando con el mismo arma: una buena dosis de información, sólo que en este caso, sin adulterar; es decir,



correcta y apropiada no sólo a su edad, sino a la mentalidad y formación que presente el adolescente en ese momento.

Pero, a nadie la sorprenderá que para poder orientar correctamente, para llegar de verdad a ellos, los padres debemos formarnos en el mundo de los lenguajes, símbolos y habilidades que suponen el manejo de estas nuevas tecnologías.

¹² MACIÁ ANTON D., "Un adolescente en mi vida", Pirámide, Madrid 2002, pp. 85-86.

La comunicación con los adolescentes; cuanto menos, conflictiva.



“La falta de habilidades de comunicación es la principal causa de las malas relaciones entre padres e hijos”

La resolución de cualquier problema pasa necesariamente por una buena comunicación. Por eso, no es extraño que en las familias en las que el diálogo entre padres e hijos no fluye con natural libertad o incluso llega a ser inexistente, los problemas, por pequeños que sean, terminen magnificándose y creando situaciones difíciles.

¡En mi casa no nos entendemos! ¡Es como si mi hijo y yo no hablásemos el mismo idioma! ¡Cualquier conversación termina siempre en bronca! Expresiones como éstas, son manifestadas cotidianamente tanto por padres con hijos en la adolescencia como por hijos que están pasando por ella. Dejándonos llevar por estas referencias de “progenie incomunicada” podríamos llegar a preguntarnos ¿pero, qué tiene la adolescencia que cortocircuita las comunicaciones?

Reflexionemos un momento. Realmente ¿el problema está en la adolescencia? Porque si es así, la solución puede ser tan sencilla como esperar a que pase y se restablezca de nuevo la comunicación. Evidentemente no es tan sencillo.

La falta de habilidades de comunicación es la principal causa de las malas relaciones entre padres e hijos, y el hecho de que éstos estén atravesando la etapa de la adolescencia, con su consabida reivindicación de derechos e incumplimiento de deberes, propicia, sin duda, un excelente caldo de cultivo para la manifestación de dicho déficit.

A lo largo de este capítulo abordaremos el desarrollo de estas

habilidades de comunicación tan importantes para mantener el buen clima familiar. Dichas habilidades serán vistas siempre desde el prisma de las peculiaridades del adolescente.

¿Por qué no me lo cuentan? principales causas por las que los adolescentes no hablan con sus padres

Existen numerosas causas por las que los adolescentes experimentan dificultad a la hora de entablar una comunicación saludable con sus padres. A continuación presentamos un ejercicio que contribuirá a entender los problemas de comunicación a partir de la propia experiencia de cada uno.

El ejercicio consiste en identificar, a partir de un hecho concreto problemático, el sentimiento que se cree que se experimentaría.

“Por estas fatídicas casualidades de la vida, el mismo día que usted tiene la graduación de su hijo, su jefe ha convocado una reunión de carácter extraordinario con motivo de la visita de unos potenciales inversores de la empresa donde usted trabaja. Ambos compromisos son extremadamente importantes, y después de mucho pensar, usted toma la decisión de que debe hablar con su jefe y plantearle su justificada ausencia en la reunión. Esta situación le abruma, pues para su jefe este tipo de



acontecimientos son catalogados como ineludibles”.

■ Imagínese la noche anterior a la conversación que debe mantener con su jefe.

¿Cuáles serían sus principales temores?

¿De qué posibles maneras cree que puede reaccionar su jefe?

¿Cómo lo afrontaría?

Después de realizar estas reflexiones sobre nuestros temores a la hora de comunicar una información que no sabemos cómo va a ser recibida, seguramente costará menos entender las razones por las que algunos adolescentes a veces -y otros casi siempre-, deciden no compartir sus *vivencias* con los adultos.

Retomando el caso del jefe, posiblemente una de las principales causas por las que muchos adultos albergaríamos resistencias para enfrentarnos a *comunicar la noticia* sería:

■ Por *temor a las consecuencias*, es decir, nuestro jefe, dolido por nuestro comportamiento, puede decidir tomar represalias que puedan afectar a nuestra integridad laboral;

■ Si nuestra relación con él es más cercana, es probable que la preocupación viniese propiciada sobre todo por lo mal que nos hace sentir *saber que vamos a defraudarle*; pudiera ser que se sintiera decepcionado por nuestro comportamiento y pensara que le estamos fallando;

■ Alguna otra persona podría pensar que el jefe *no va a entender la situación* o que incluso aún entendiéndolo, sus sentimientos de frustración sean tan fuertes que anulen cualquier atisbo de comprensión.

■ A parte de todo esto, y ya centrándonos más en la persona del adolescente, podríamos añadir como poderoso motivo para no contar sus preocupaciones a los padres *el sentimiento de vergüenza*, propiciado sin duda por la falta de confianza establecida con los progenitores.

Como podemos observar, las causas por las que, en ocasiones, evitamos o nos sentimos reticentes a comunicarnos con otras personas, son numerosas e incluso podríamos decir que casi todas estarían justificadas. Pues bien, salvando las diferencias, (“los padres y los educadores no somos los jefes aunque a veces somos percibidos como tales”), los menores encuentran dificultades muy similares a la hora de comunicarse con los adultos. La gran diferencia estriba en que ellos sí pueden elegir entre contarlo o no.

Porque, aunque a veces las consecuencias de no contarlo sean nefastas, en la adolescencia, lo que prima es el efecto inmediato.



Cómo convivir con adolescentes.

■ No debemos olvidar que la percepción temporal de los adolescentes nada tiene que ver con la nuestra. En su vocabulario, la expresión “consecuencias a corto plazo” significa: “de momento me he librado, y mañana ya se me ocurrirá algo” y, a largo plazo, se registra con la misma sensación de cercanía como: “en otra vida”. Es decir, “consecuencias a largo plazo” es sinónimo de “no hay consecuencias”.

■ No es extraño pensar, entonces, que los adolescentes vayan retrasando la comunicación “de una mala noticia” hasta que ésta caiga por su propio peso.

Algunos testimonios de adolescentes

Hemos preguntado a un grupo de adolescentes sobre las dificultades que encuentran a la hora de comunicarse con sus padres y a partir de lo que nos han referido planteamos el siguiente ejercicio:

Identifica la dificultad de comunicación de cada uno de los testimonios expuestos.

“Yo creo que no contamos lo que nos pasa a los padres porque sabemos que de una manera o de otra nos va a caer la charla. A lo mejor en el momento no nos dicen nada pero tienen ya esa información y nos lo echan en cara en cuanto hay oportunidad...” (María, 17 años)

Dificultad: _____

“Supongo que a muchos chicos les pasará como a mí, que no hablan con sus padres para que

no se metan en tu vida. Si les cuentas tus cosas al final te acaban dirigiendo la vida y te controlan demasiado y eso hay que evitarlo.” (Manuel, 16 años)

Dificultad: _____

“Yo personalmente no hablo con mis padres porque, para empezar con mis padres no se puede hablar. El habla y todos tenemos que escucharle pero cuando hablo yo, pasa de escucharme, sólo le interesa que llegue pronto y que no me drogue, parece que lo demás le importa poco”. (Belén, 15 años)

Dificultad: _____

“Si yo tuviera que contar a mis padres lo que hago por ahí y lo que me pasa por la cabeza, me moriría de vergüenza. Yo nunca he hablado con mis padres de mis cosas personales y sería un cortazo hablar de si salgo con este o el otro. Nosotros nos contamos lo justito, el fin de semana me voy al pueblo de una amiga y cosas así. Sin entrar en detalles.” (Alba, 17 años)

Dificultad: _____

“Mis padres creen que soy super formal; me ponen de ejemplo para mi hermano que está medio loco, yo no soy tan loca como mi hermano, pero tampoco soy como mis padres se creen. Me daría mucha pena que se enteraran de algunas cosas y cambiaran su opinión sobre mí.” (Jara, 15 años)

Dificultad: _____

“A mí mis padres no me han escuchado en la vida y ahora que he empezado a salir lo quieren saber



todo; con quien voy, a dónde voy... y ahora no me da la gana a mí contárselo, si antes pasaban de mí que a lo mejor yo también los necesitaba, pues ahora soy yo el que pasa de ellos.” (Raúl, 15 años)

Dificultad: _____

“Yo pienso que los adolescentes no contamos las cosas a los padres porque ellos no suelen entenderlo, habrá algunos que sí pero lo normal es que no lo entiendan y se monten su propia película. Por ejemplo si tú le dices a tu madre que el sábado te fumaste un porro con tus amigos, lo más seguro es que ella se ponga a gritar; ¡Dios mío mi hijo es drogado, qué vamos a hacer con él! y se lo diga a tu padre y se arme, y tú sabes que eso no es así y que no significa nada, pero ¿cómo se lo haces comprender a ellos?” (Juan, 16 años)

Dificultad: _____

Habilidades básicas para una buena comunicación con los hijos

“Decídmelo y lo olvidaré, enseñádmelo y lo recordaré, implicadme y lo entenderé, apartaos y actuaré.”

(Proverbio chino)

Si por cualquier extraña razón, a usted se le presentara en su casa un hada madrina y le diese la oportunidad de atribuir a su hijo las cualidades que usted más valora, ¿qué pediría? Tal vez que fuera

noble y respetuoso con los demás, o emocionalmente fuerte y seguro de sí mismo, que fuera sensible al sufrimiento ajeno y supiera expresar afecto... Probablemente la lista sería interminable. Cada padre pediría para su hijo aquellas cualidades que considera le harían más feliz.

Pues bien, tenemos dos noticias que darle, una buena y otra mala; la mala es que es muy poco probable que se le aparezca en su casa un hada a concederle deseos. La buena es que no le hace falta el hada para nada. Proporcionar a su hijo las herramientas necesarias para que sea una persona segura de sí misma, adaptada y competente depende en gran medida de usted mismo.

Como muchos estudios ponen de manifiesto, los padres que se muestran más competentes para comunicarse con sus hijos suelen percibir en ellos una mayor facilidad para expresar lo que sienten, piensan o necesitan; resuelven adecuadamente sus conflictos y, en definitiva, disfrutan de una mayor calidad en sus relaciones interpersonales.



Un padre es competente en la comunicación con su hijo cuando:

- Consigue fomentar su autoestima a través del diálogo, mostrando interés por sus preocupaciones y necesidades.
- Escucha atentamente el significado que éste da a sus vivencias sin intentar confrontarlo con el suyo.
- Acepta sus discrepancias en formas de sentir y entender los acontecimientos cotidianos sin juzgarle o inhibirle.
- Aporta un espacio privado para compartir sentimientos, opiniones o dudas.
- Afronta situaciones conflictivas sin agresividad, fomentando actitudes de serenidad y respeto.

En definitiva, un buen entendimiento entre adultos, ya sean padres o educadores, y adolescentes, debe pasar, cuanto menos, por el entrenamiento de algunas habilidades básicas de comunicación.

A continuación vamos a desarrollar estas habilidades teniendo en cuenta en cada una de ellas dos aspectos:

Uno personal, como adulto comprometido consigo mismo y con su entorno, que busca su crecimiento psíquico, afectivo y social.

Otro como mediador, responsable de la educación de un menor, hijo o alumno, al que intenta ayudar en el desarrollo de su per-

sonalidad, enseñándole a expresar sus sentimientos y a comprender los de los demás.

Una buena escucha vale más que mil palabras

Lo miremos por donde lo miremos, escuchar a nuestros hijos adolescentes trae consigo un amplio catálogo de ventajas.

Ventajas de la escucha para los adolescentes:

- Se sienten valorados y entendidos por los adultos.
- Se sienten más seguros a la hora de expresar opiniones e ideas personales.
- El interés percibido les hace ser más comunicativos y contar aquello que en otras circunstancias no hubieran contado.
- Aprenden a escuchar a los demás y a comprender el beneficioso efecto que produce ser escuchados.
- Aprenden a respetar las opiniones ajenas y a controlar la impulsividad de manifestar las propias.
- Fomentan el desarrollo de su atención y comprensión significativa, evitando la superficialidad y la proyección de prejuicios que conlleva la falta de información.

Ventajas de una buena escucha para los adultos:

- Nos adiestramos en el arte de la acogida, lo que nos ayudará no



sólo con los adolescentes, sino con todas las personas con las que nos relacionamos.

- Nos ayuda a acercarnos a nuestros hijos y a conocerlos mejor, saber lo que sienten, piensan, etc.
- Con nuestro ejemplo, enseñamos a los adolescentes la habilidad de escuchar al otro.
- Escucharles sin juzgar facilita que el adolescente se abra y revele más información.
- Favorecemos que nuestros hijos nos escuchen porque se sienten escuchados.



¿Qué implica una buena escucha?

Lo primero que ha de tenerse en cuenta cuando nos ponemos a escuchar a un adolescente es precisamente eso: “que nos ponemos a escuchar” y no hacemos otra cosa que no sea eso. Es decir, no completamos la escucha leyendo el periódico, preparando la cena o viendo la televisión.

Es cierto que muchas personas tienen la capacidad de poder hacer varias cosas a la vez, como escuchar y leer, pero entendamos que centrarse sólo en la escucha no se hace por falta de habilidad, sino por respeto al otro. No olvidemos que tan importante como que yo escuche es que el otro se sienta escuchado.

Otro aspecto importante es aquello que hacemos mientras escuchamos. Postura y mirada dirigidos a la persona que habla, expresión de la cara acorde con lo que nos está contando y asentimientos del tipo “ya”, “claro”, etc., son algunos de los aspectos formales de la escucha que nos pueden ayudar a enfatizar el mensaje de que estamos atentos y entendiendo lo que nos comunican.

Por último y como colofón para dejar bien patente que se ha captado el mensaje con cada uno de sus detalles y puntos de atención, es importante devolver la información resumida, despojándola de prejuicios, interpretaciones o ironías y marcándola con nuestro acento personal de cercanía, entendimiento y comprensión.

La empatía; descubriendo al adolescente que llevamos dentro

El siguiente relato fue contado por Miriam, alumna de Bachillerato, en un encuentro de relación de ayuda. En él se pone de manifiesto lo dañino que puede llegar a ser el aislamiento emocional entre padres e hijos.

Mis padres se separaron hace tres años. Recuerdo aquellos meses

como algo traumático, aunque reconozco que al final nos unió bastante a mi padre y a mí. Con mi madre no tuve problemas, las cosas eran mucho más fáciles.

Yo tenía 16 años y lo viví muy mal. Ahora entiendo mejor lo que sentía, pero entonces creo que no era consciente de lo que me pasaba por dentro.

Estaba muy dolida, siempre había sido la niña de papá y ahora él se iba, me abandonaba... Era tan agresiva con él que a veces incluso le oía llorar en su habitación y compartir con mi madre su sentimiento de padre y marido fracasado.

Me sentía tremendamente culpable. Hubiese preferido que las cosas fuesen de otro modo, decirle que le quería, que para nada había fracasado como padre, que estaba sufriendo, pero nunca le dije nada, no sabía cómo hacerlo.

Estoy segura de que mi padre también entendía por lo que yo estaba pasando, pero en mi casa los sentimientos se vivían en privado; nos resultaba muy vergonzoso manifestarlos públicamente.

¡Ojalá no hubiese sido así! ¡Nos habríamos evitado tanto dolor!

Preguntas para la reflexión individual o en grupo:

■ *¿Por qué crees que Miriam no le cuenta a su padre cómo se siente realmente?*

■ *Si hubiese habido una mayor comunicación de sentimientos ¿qué habría cambiado?*

Llegar a ser comprendido es una de las principales aspiraciones del ser humano. Solamente a partir de tener satisfecha esta necesidad es como la persona puede consolidar sus relaciones con los demás.

Cuando un hijo demanda a su padre: "¡entiéndeme!", por ejemplo, ¿a qué tipo de comprensión suponemos que se está refiriendo? ¿A la comprensión cognitiva de los hechos, o bien al significado de sus palabras, es decir, al reconocimiento de su mundo afectivo, de sus emociones y sentimientos? Esto significa que habitualmente deseamos ser comprendidos internamente, no sólo que entiendan los datos, las cosas que nos suceden, sino el modo concreto como las experimentamos y el significado que tienen para nosotros.

Sin lugar a dudas, las dos comprensiones son importantes. Como la mayoría de los autores afirman, una verdadera comprensión empática es aquella actitud que, como suele decirse popularmente, nace del "ponerse en lugar del adolescente", "caminar con sus zapatos". En el fondo, la empatía consiste en hacer el esfuerzo por comprender de la manera lo más precisa posible lo que las cosas significan para el adolescente, y conseguir comunicar el contenido de esta comprensión.



Pero vayamos más allá, supongamos ahora que efectivamente el padre ha conseguido ponerse en el lugar de su hijo y ha entendido sus pensamientos, actitudes y emociones. ¿Podríamos concluir que entre ambos se ha establecido una buena relación empática?

Para contestar a esta pregunta recordemos el caso de Miriam. En su relato hemos podido comprobar cómo ella comprendía los sentimientos de su padre y probablemente su padre los de ella. Pero no llegaron a compartírselos, nunca lo habían hecho.

Llegamos entonces a completar el trípode sobre el que se sustenta la verdadera comprensión empática: la comprensión de los hechos, en primer lugar; hacerse cargo de los significados a nivel afectivo, en segundo lugar; y la manifestación de lo que hemos comprendido por último.

Pongamos un ejemplo. Un padre, después de escuchar a su hijo lamentarse por haber discutido con un amigo, le puede transmitir su comprensión devolviéndole los sentimientos de tristeza y frustración que le ha manifestado durante la conversación.

¡Estoy hasta las narices de Teo. Continuamente se está metiendo conmigo, diciéndome lo que tengo que hacer como si él fuera perfecto. Es un mierda el tío!

Padre o Madre: ¡Caramba Andrés! Debe ser difícil aguantar a un amigo diciéndote continuamente lo que debes hacer.

Andrés: Pues sí, pero cualquier día le mando...

Padre o madre: Veo que te duele mucho lo que te hace Teo. Supongo que eso significa que le tienes cariño. Estarás muy decepcionado con él.

Andrés: Era un buen colega pero cada día le aguanto menos. Yo no sé qué le pasa al pibe éste.

Padre o Madre: Andrés, ¿has pensado que tal vez le hayas hecho algo sin ser consciente y esté dolido contigo? A veces uno se lleva sorpresas cuando habla con un amigo.

Andrés: ¡Pues que me lo diga y deje de tocarme la moral!

Padre o Madre: Te veo con ganas de arreglarlo, sería bonito volver a ser tan amigos como antes ¿verdad? ¿Crees que a ti te sería fácil hablar con Teo? ¿A lo mejor él no sabe cómo hacerlo? Tú parece tener las cosas más claras.

Preguntas para la reflexión individual o en grupo:

■ ¿Crees que los padres de Andrés han sabido captar los sentimientos de su hijo?

■ ¿Qué tipo de beneficio, para Andrés, puede tener este tipo de conversación?

■ Crea tu propio diálogo con Andrés.

Como puede apreciarse en este diálogo entre padres e hijos, la diferencia generacional se pone muy de manifiesto. Distinto vocabulario, diferente enfoque de resolución del conflicto, etc. No obstante, parece ser que estas diferencias son salvadas por la intención

común de reducir el malestar que siente Andrés.

Así es, los padres no debemos caer en el error de intentar hacernos los “coleguitas” de nuestros hijos utilizando su mismo vocabulario o intentando dar argumentaciones similares a las suyas. Empatizar no es eso, nuestro hijo no va a sentirse más entendido si usamos su lenguaje y sus razonamientos. Todo lo contrario, el adolescente necesita constatar las diferencias entre él y sus padres y el hecho de hablarle de sentimientos cuando él no lo hace, de utilizar palabras cultas que ni siquiera tiene registradas, de argumentar posibilidades no percibidas por él, no sólo es bueno sino que además es educativo. En el capítulo V ampliaremos esta reflexión.

Como señala J. Chalifour¹³ la comunicación o exposición al otro de lo comprendido no tiene por qué ser siempre verbal. Hay muchas otras manifestaciones no verbales: un guiño de complicidad, una sonrisa, apretar suavemente el hombro, etc. Estas pueden dar a entender igualmente nuestra comprensión.

Algunas claves para fomentar la empatía son las siguientes:

■ **Ser un buen modelo:** los hijos aprenden mucho mejor aquello que ven en los padres. Entienden mejor lo que ven que lo que escuchan. Si los padres expresan sus sentimientos de forma cotidiana entre ellos, con sus hijos, etc., es muy probable que el

chico/la chica entienda de forma natural la comunicación de sus sentimientos.



■ **Valorar sus opiniones y actitudes:** cuando se comunica con el adolescente, es oportuno escuchar primero sus opiniones, respetarlas y valorarlas por ser de él, dejarle expresarse y asegurarse de haberle entendido. Aun no estando de acuerdo con sus ideas, es bueno evitar convencerle o demostrar superioridad. Así el adolescente entenderá la importancia de respetar opiniones distintas a las propias.

■ **Ser honesto al expresar sentimientos:** los mensajes que se mandan a los adolescentes deben ser congruentes con los comportamientos que manifestamos. Si se intenta educar a un hijo en la expresión de sentimientos, es importante compartir con él los propios, así como las preocupaciones y alegrías. Evitar en todo momento juzgar las expresiones emo-

¹³ Cfr. CHALIFOUR J., “La relación de ayuda en cuidados de enfermería. Una perspectiva holística y humanista », SG Editores, Barcelona 1994.



cionales de los hijos es una buena pista para ayudarles. Esta actitud podría provocar vergüenza o rabia en el joven y promover comportamientos represivos.

■ *Manifestar el bienestar por sentirse comprendido.* Es importante que el adolescente entienda que su comportamiento sobre los otros tiene consecuencias positivas o negativas. Cuando se sienta escuchado y comprendido por su hijo es conveniente decirselo abiertamente, igual que cuando el comportamiento sea hiriente.

■ *Ayudar a interpretar emociones.* A menudo, la intensidad con la que viven los adolescentes sus emociones, les dificulta entender qué es lo que están sintiendo y por qué. Lo indicado es ayudarle a interpretar sus sentimientos, a pensar y reflexionar juntos sobre qué le ha hecho sentirse así. Tomar conciencia sobre los propios sentimientos facilita entender cómo se sienten los demás ante circunstancias parecidas.

Con asertividad suena mejor

La sabiduría popular, casi siempre bastante certera, dispone de múltiples expresiones que claramente evidencian la enorme importancia que tiene la forma en que los seres humanos nos comunicamos: “mano de hierro con guante de terciopelo”, “se cazan más moscas con miel que con hiel”, “tan importante como lo que se dice es cómo se dice”, etc.

Incluso el conocido escritor Lázaro Carreter, utilizó como título de uno

de sus exitosos libros, una frase absolutamente ilustrativa del poder que puede llegar a tener el lenguaje: “El dardo en la palabra”.

Si nos ponemos a pensar, son muchas las situaciones en las que nos hemos sentido víctimas de comentarios hirientes hacia nuestra persona. Sinceramente ¿en cuántas ocasiones nos hemos quedado con ganas de responder ante uno de estos comentarios y no lo hemos hecho por temor a ser demasiado agresivos y provocar una discusión? Y puestos a recordar, seguramente sabemos cómo nos sentimos al reprimir la respuesta que nos hubiese gustado dar: “seguramente no muy bien”.

¡Qué difícil! ¿Verdad que sería estupendo encontrar ese punto de inflexión entre hacer valer nuestros derechos y no herir a los demás, entre la agresividad y la represión? Bien, pues a ese punto medio se le llama *asertividad*.

¿De qué manera puede ayudarme la asertividad? Como siempre, la mejor manera de entenderlo es aplicarlo a las situaciones cotidianas que vivimos con los adolescentes.



Ejercicio:

Elige la respuesta con la que, sinceramente, más te identificas.

Situación 1:

Tu hija de 16 años se quiere poner un piercing en el ombligo y tú no estás de acuerdo.

■ Respuesta 1: “Mira, Marta, ¡como me entere yo de que te has talarado el ombligo, te doy la bofetada más grande de tu vida!”

■ Respuesta 2: “Allá tú; es tu cuerpo. Si tienes problemas, yo no quiero saber nada”.

■ Respuesta 3: “Marta, entiendo que te apetezca llevar un piercing como lo llevan algunas de tus amigas. Si yo no estoy de acuerdo es por miedo a que puedas tener alguna complicación. Me gustaría que las dos nos informásemos de los riesgos que tiene ponérselo en el ombligo. Tal vez sea menos peligroso en otra parte”.

Situación 2:

Raúl lleva más de dos horas sentado delante de los libros. Cuando te acercas a su escritorio, descubres que apenas ha empezado a hacer los deberes. Raúl está cansado y deprimido.

■ Respuesta 1: “¡Me tienes harta! Todos los días la misma historia. Raúl, ¡eres un vago! No me extraña que suspendas”.

■ Respuesta 2: “Raúl, tenemos que buscar una solución para ver cómo puedes aprovechar más

tu tiempo de estudio. De esta manera, ni disfrutas del tiempo libre ni vas a clase con los deberes hechos. ¿No crees que esta situación no tiene ninguna ventaja? Podríamos intentar hacer un plan de estudio. Tú, ¿cómo lo ves?”

■ Respuesta 3: “Raúl, vamos a cenar, que es muy tarde; ya terminarás los deberes”.

Situación 3:

Ángela quiere salir este fin de semana. Tiene 17 años y considera que ya es lo suficientemente mayor como para llegar a casa a las 2 de la mañana. A ti te parece una hora excesiva.

■ Respuesta 1: “Ángela, es verdad que ya no tienes 15 años y te mereces algo más de libertad para llegar a casa. Si quieres, intentamos llegar a un acuerdo entre los dos, pero sinceramente, a las 2 de la madrugada no puedes llegar. Me resulta excesivo”.

■ Respuesta 2: “Ángela, tú sabrás lo que haces, que ya eres mayorcita. Pero eso sí, no hagas ruido cuando llegues que los demás no tenemos la culpa”.

■ Respuesta 3: “En esta casa no se llega más tarde de las 12 porque lo digo yo y con eso te debería bastar”.

Dentro de la asertividad, otro problema con el que se suelen encontrar padres y educadores al tratar con los adolescentes, surge a la hora de tener que decirles que no a sus propuestas.

Resultados:

Situación 1: respuesta 1 = agresiva; respuesta 2 = pasiva; respuesta 3 = asertiva.

Situación 2: respuesta 1 = agresiva; respuesta 2 = asertiva; respuesta 3 = pasiva.

Situación 3: respuesta 1 = asertiva; respuesta 2 = pasiva; respuesta 3 = agresiva.





Es evidente que, cuando realmente tenemos argumentos para decir “no”, no suele crearnos tanto desasosiego. Decimos, por ejemplo: “no te puedo acompañar al cine porque tengo que ir al médico”. El problema surge realmente cuando no tenemos acontecimientos que pudiéramos considerar inevitables, sino que simplemente nos apetece hacer otros planes alternativos.

Por supuesto, no nos sentimos igual diciendo “no te puedo llevar al partido porque tengo que llevar el coche al taller” que “no te puedo llevar al partido porque me apetece quedarme en casa y desayunar tranquilo el único día que tengo libre”. Probablemente, cuando damos una respuesta de este tipo, aparecen los sentimientos de culpa. Como si realmente estuviésemos haciendo algo mal; incluso nos podemos llegar a calificar de “mal padre” o “mala madre”. ¿Pueden evitarse estos sentimientos? Dependerá, en gran medida de mi manera de decir “no”.

No es lo mismo espetar “no” que hacer entender de forma asertiva por qué no lo hacemos.

Algunas claves para fomentar la empatía son las siguientes:

1 *Di “no” sin ser agresivo, pero con firmeza.* Evita titubear o mostrarte indeciso. Si lo haces, el adolescente pensará que no estás seguro de lo que estás diciendo y seguirá insistiendo: “Fernando, mañana no puedo acompañarte”.

2 *Da tus razones de forma clara y concisa.* No te pierdas en las explicaciones: “No puedo acompañarte, porque mañana es el único día que tengo para descansar y lo necesito”.

3 *Habla en clave de sentimientos.* Dile que entiendes cómo se debe sentir él ante la negativa, pero también expresa las razones emocionales que tienes tú para hacerlo: “Entiendo que puedas sentirte frustrado por no poder contar conmigo, pero me gustaría que comprendieras que me apetece descansar después de una semana de duro trabajo”.

4 *Busca con él otras alternativas que puedan solucionar su problema para que no crea que te desentien-des:* “Podemos buscar el autobús que te deje más cerca”.

5 *Déjale claro que, aunque esta vez le dices que no, puede seguir con-tando contigo para otras ocasiones:* “Fernando, esta vez te he dicho que no porque necesito realmente descansar, pero en otra ocasión intentaré ayudarte aunque me suponga un esfuerzo”.

6 *No te disculpes como si estuvie-ras haciendo algo malo.* Entiende que decir “no” a tu hijo es un derecho que tiene todo padre.

Cómo convivir con adolescentes.

7 Si tu hijo intenta convencerte mediante el chantaje emocional, *utiliza el disco rayado*, es decir, repite una y otra vez las razones emocionales por las que dices “no” y hazle entender la diferencia entre un favor y una obligación: “Es verdad que hoy te he defraudado, pero te repito que me siento realmente agotado”.

8 *No intentes justificar y racionalizar tu negativa inventando excusas falsas.* Probablemente tu hijo se enterará y quedarás ante él como un farsante.

9 Es necesario que durante todo el proceso pienses *lo importante que es para tu hijo* aprender a aceptar el “no”, siempre que se le diga de forma razonada, con respeto y cariño.

10 Si un adolescente no puede aceptar una negativa y necesita salirse siempre con su voluntad, *no desarrollará su capacidad de frustración y tolerancia al fracaso*, y reaccionará con violentas rabietas e histerismos propios de los niños más pequeños.

Recuerda: aceptar un “no” significa madurar.

El diálogo es posible. Del monólogo al diálogo

Somos conscientes de que frecuentemente los chicos, sobre todo en los primeros años de su adolescencia, se muestran bastante esquivos no ya a mantener una conversación con sus padres, sino simplemente a permanecer delante mientras estos hablan.

Como estamos convirtiendo en costumbre, vamos a intentar abordar

este problema tomando como referencia al adulto.

¿Qué podemos hacer los padres para que ellos quieran, o al menos acepten, hablar con nosotros? A continuación exponemos algunas tácticas de aproximación que no sólo ayudarán a que nos escuchan, sino incluso facilitarán que intervengan en la conversación.

Ejercicio:

Construyendo el diálogo

Tras leer los distintos casos, intenta completar las frases encabezadas por el SI, con frases que ejemplifiquen lo expuesto en el texto que le sigue.

Identificar algunas otras situaciones complejas donde el diálogo tiende a convertirse en monólogo y reflexione sobre cómo podría mejorarlas.

NO: “Hijo, me gustaría que hablásemos sobre las drogas. Estoy muy preocupado por ti...”

Aunque parece sensato hacerlo, evite anunciar la intención de hablar con su hijo. Con ello lo único que consigue es que este se ponga en alerta y empiecen a aflorar en su mente todos los prejuicios que ha cosechado sobre las charlas de los adultos. Posiblemente, su hijo intentará evitarlo achacando las excusas más socorridas que en ese momento encuentre.

SÍ: _____

Aproveche un programa de televisión que están viendo juntos, un comentario de un adolescente respecto a un tema que le preocupa. Recuerde que cuanto más privada o comprometedor sea la información que quiere que su hijo comparta con usted (por ejemplo ¿qué opina sobre las relaciones sexuales sin protección?), más imparcial debe percibirle este y más casual debe parecerle su inicio.

NO: “Mira, hijo, cuando yo tenía tu edad...”

Todos hemos sufrido en mayor o menor medida, las soporíferas batallitas de algún familiar (abuelo, padre, tío), bienintencionado, que pretendía acercarse a nosotros revelándonos su “rollo”. Aunque como hemos dicho, la intención es buena, el adolescente suele percibirlo como una arenga sobre las buenas costumbres, con una visión absolutamente desfasada de la generación actual.

Sí: _____

Mientras conversa con su hijo, puede suceder que éste se muestre dudoso o confundido sobre algún aspecto o incluso quiera comentar algo que hizo mal y no se atreve por miedo a defraudarlo o a que se lo reprochen. Esta sería una buena oportunidad para hablarle de usted, de cómo era cuando tenía su edad. Pero no hable a su hijo haciendo alarde de su sensatez y responsabilidad. Háblele de lo que en ese momento puede acercarle a él: de sus dudas, de las veces en las que se equivocó y de cómo aprendió de sus errores, etc. De ese modo, su hijo sentirá

que puede equivocarse sin culpabilizarse por ello y, sobre todo, sin temor a defraudarle.

NO: “¡estas loco! Pero cómo puedes pensar esas barbaridades...”

Si durante la conversación descubriera que su hijo tiene ideas erróneas o peligrosas sobre algún tema importante, evite corregirle bruscamente con descalificativos o con un tono de voz severo. Esa actitud provocará que de forma instintiva su hijo intente defenderse de lo que está percibiendo como una agresión. El sentimiento de autodefensa y de cólera hacia el proveedor de la agresión impedirá que pueda tomar conciencia de los riesgos que puede tener su forma de pensar o actuar.

Sí: _____

La mejor manera de que el adolescente tome conciencia de las consecuencias que pueden tener sus comportamientos u opiniones erróneas, es, en primer lugar, continuar la conversación con la misma naturalidad mantenida hasta el momento. Escuche hasta el final la exposición de su hijo y, con un tono de voz relajado, intente mediante preguntas y supuestos, que él mismo caiga en la cuenta y entienda que posiblemente esa no es una buena forma de actuar. Una vez que su hijo ha tomado conciencia de la posibilidad de encontrar mejores opciones, ayúdele a buscarlas y que sea él mismo quien decida, sopesando pros y contras, lo que quiere para sí mismo. Si el adolescente no percibe una opinión como suya, podrá acatarla, pero no la aceptará.

Cómo convivir con adolescentes.

NO: “Hijo, no tienes ni idea de lo que estás hablando, escúchame a mí que se lo que digo...”

Recuerda que cuando dos personas conversan, especialmente si una de ellas es adolescente, la mayoría de los comentarios que se hacen responden a la categoría de opiniones, que como tales, suelen ser fruto del sentido común, de ideas transmitidas de boca a boca. Por tanto, no las desprecie por su escaso rigor científico y aproveche para conocer mejor a su hijo, pues en cada una de sus opiniones nos desvela parte de su personalidad, de su modo de entender y de enfrentarse a la vida.

Sí: _____

Cuando quiera establecer una conversación con su hijo, intente posicionarse de igual a igual con él. No pretenda llevar las riendas de la conversación dirigiéndola con sus argumentaciones y preguntas. Si su hijo se da cuenta de ello, perderá el interés y probablemente permanecerá callado.

NO: “Hija, estoy preocupadísima porque me ha contado tu tía que tu primo bebe mucho y ...”

Evidentemente, no es buena táctica. En cuanto su hijo escucha las palabras mágicas “preocupadísima” y “beber mucho”, entenderá que se le avecina el gran interrogatorio: ¿Y tú bebes?, ¿y qué bebes?, ¿y tus amigos seguro que fuman porros?, etc. El adolescente, llegado a este punto, suele optar por una de estas dos opciones: o bien responde de forma agresiva con una de esas frases

prototípicas: “mamá, deja de rarme ya”, o bien miente diciendo lo que su madre quiere oír. Ambas son formas de defenderse de una situación incómoda y comprometida que puede tener unas consecuencias poco favorables.

Sí: _____

Si el tema que quiere tratar con su hijo le alarma bastante, por ejemplo porque usted intuye que su hijo oculta algo, o tal vez porque sabe que varios amigos suyos beben demasiado, etc., y sospecha que probablemente no va a mantener una actitud serena, ¿cómo proceder? Le invitamos a reflexionar sobre lo que hemos bautizado con el nombre “efecto reo”: cuando una persona comete alguna falta contra la ley, ¿cuál cree usted que será su reacción espontánea? Evidentemente, ocultar su delito, porque sabe que las consecuencias pueden ser nefastas para él. Pero supongamos que le han descubierto y debe ser juzgado; de todas las personas que rodean al reo, ¿a quién cree usted que contará la verdad? ¿A quién tratará de ocultársela? Evidentemente se sincerará con su abogado defensor porque el detenido considera que es la única persona que tiene intención de ayudarle en sintonía con sus expectativas. Cuando el adolescente es pillado “in fraganti”, realizando un comportamiento que va a tener represalias, reaccionará intentando evitar las consecuencias, ocultándolo, mintiendo o incluso agrediendo. Es entonces cuando debemos hacer de abogado defensor. No se trata de justificar sus comportamientos y ponernos del lado del “delito”,



sino del lado de la persona, con intención clara y sincera de ayudarle a salir de ésta. Usted elige: regañarle severamente y ponerle un castigo ejemplar sin llegar a saber lo que su hijo hizo ni por qué lo hizo o reprimir insultos y amenazas dándole la oportunidad de que manifieste qué le ha llevado a esta situación. Reflexione sobre las consecuencias de ambos comportamientos y sobre el mejor modo de llegar a la raíz del problema.

Técnica del sándwich

Se utiliza cuando tenemos que hacer una crítica a nuestro hijo o hija.

Consiste en disminuir la carga negativa de lo que decimos diciendo también la parte positiva o incorporando la empatía de la siguiente forma.

Ejemplo 1:

“Tu habitación ha quedado preciosa, me encanta como la has decorado”.

“Pero quedamos en que ibas a hacer tu cama por las mañanas”.

“Con lo bien que está tu habitación, si haces la cama quedará perfecta”.

Ejemplo 2:

“Ya sé que no te apetece venir a la comida familiar; entiendo que te aburras, no estás con tus amigos. Sabes que no todos los días quedamos para estas celebraciones”.

“No me gusta que protestes tanto. Creo que los abuelos no se merecen que estés serio toda la comida”.

“Tus abuelos tienen muchas ganas de verte; sabes que te quieren mucho. Además, la abuela ha preparado tarta de chocolate para postre”.



Cuadro de habilidades básicas de comunicación con los adolescentes...

Escucha y observación

Qué es...

demostrarle que nos interesa lo que dice, lo que siente, lo que le ocurre.

Sirve para:

Que nuestro hijo nos escuche porque se siente escuchado.
Conocer a nuestro hijo y saber realmente lo que siente, lo que ha ocurrido...

Qué hacemos...

Les preguntamos por sus cosas, amigos, preocupaciones, intereses...

Les miramos mientras hablamos.

Asentimos o usamos expresiones: “ya, ya, claro...”

Resumimos la información del otro: “Así que me cuentas que...”

Sólo escuchamos.

Cómo convivir con adolescentes.

Empatía

Qué es...

ponerse en el lugar de ellos, su mentalidad, necesidades... aunque no nos guste o no estemos de acuerdo.

Sirve para:

Posibilitar y mejorar la comunicación y las relaciones ya que favorece que confíe en los padres.

Controlar la alteración emocional de nuestro hijo.

Qué hacemos...

Pensamos la etapa por la que pasa nuestro hijo.

Usamos expresiones: "Te comprendo", "te entiendo", "lo siento mucho", "sé que te sientes..."

Los gestos acompañan lo que decimos de forma sincera.

En un primer momento no corregimos ni damos consejos.

Refuerzo

Qué es...

manifestar valoraciones positivas hacia los aspectos correctos, que nos gustan de ellos, sus esfuerzos...

Sirve para:

Favorecer que se repitan determinadas conductas en los hijos.

Favorecer el aprendizaje de conductas nuevas.

Mejorar nuestras relaciones y la comunicación.

Qué hacemos...

Observar los aspectos positivos de las conductas de nuestros hijos.

Expresárselo en un momento adecuado: por ejemplo, a los adolescentes no les gusta que les digan ciertas cosas delante de la gente.

Ser sincero y expresivo.

Lenguaje

¿Cómo debemos usar el lenguaje en la comunicación?

Mensajes yo:

yo prefiero, yo siento, quiero, he decidido, me gusta...

Lenguaje emocional:

me encanta, disfruto, es precioso, me incomoda, etc.

Ir al grano, ser directo y sincero:

evitar los rodeos y las justificaciones.

Evitar el uso de términos peyorativos y las exageraciones:

"pareces una guerra", "eres un inocente", "eres un mocososo..."

Ser concreto:

Me gusta mucho tu forma de vestir, es original, no me gusta que no lleves la ropa sucia a la lavadora.

Buscar lo positivo incluso de los aspectos negativos:

"no has aprobado matemáticas pero he de reconocer que te has esforzado"



¡No sé qué me pasa! La alfabetización emocional.



“No se puede evitar sentir miedo cuando ellos salen con sus amigos por primera vez”

El nacimiento de un hijo implica, sin lugar a dudas, un revolucionario cambio en el guión de nuestra vida. Alegría, miedo, orgullo e incertidumbre son sólo el prólogo de la vorágine de sentimientos a los que habremos de dar cobijo durante el resto de nuestros días.

Como si se tratara de un sello de estampación, cada uno de estos sentimientos marcará, para bien o para mal, la personalidad con la que nuestros hijos se enfrentarán al mundo, a su mundo.

Ciertamente esto nos puede llevar a pensar que, puesto que los sentimientos no pueden elegirse, nuestros hijos están predestinados a recibir, irremediabilmente, el postigo de nuestras emociones. Nada más lejos de la realidad. No se puede evitar sentir miedo cuando ellos salen con sus amigos por primera vez; desconfianza ante sus continuas promesas de mejora; o incluso cólera cuando descubrimos que nos han mentido de nuevo. Pero de lo que sí podemos ser dueños es de cómo vivimos ese miedo o esa incertidumbre y, sobre todo, de qué manera vamos a compartirlo con ellos.

Hoy en día, resulta inimaginable pensar que un padre no se preocupe de escolarizar a su hijo para que este desarrolle su capacidad intelectual. Llegado el caso, incluso le acusaríamos de desnaturalizado, pero ¿y para desarrollar la inteligencia emocional?, ¿a dónde hay que llevarlo? Tal vez, en un futuro próximo, empiecen a surgir escuelas para trabajar emociones y los adolescentes aprendan a

controlar su rabia, canalizar su angustia o expresar su pena con la misma naturalidad con la que aprenden a sumar, a cepillarse los dientes o a atarse los cordones de los zapatos. Pero mientras esperaríamos a que esto ocurra, no estaríamos de más que nos fuéramos planteando la siguiente cuestión; ¿nos sentimos capacitados para educar emocionalmente a nuestros hijos?

Baja autoestima, fuente de conflictos

Podemos entender por autoestima la capacidad que cada uno de nosotros tiene para valorarse a sí mismo en distintos aspectos de su vida.

La autoestima, como una dimensión más de nuestra personalidad, tiene que ver con lo que sentimos, pensamos y manifestamos sobre nosotros mismos¹⁴.

Esta capacidad de poder considerarse válido en distintos ámbitos de nuestra vida no es algo que surja espontáneamente al alcanzar una etapa como la adolescencia o la adultez. La autoestima se va formando desde que nacemos. Desde que venimos al mundo estamos expuestos a los comentarios valorativos de los demás. Y es precisamente de esta manera cómo los seres humanos vamos interiorizando “cuán valiosos somos o cuánto no lo somos”.

En ocasiones, los padres olvidamos lo enormemente vulnerables

¹⁴ Fundación ANAR y Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid, “Educar para crecer; cuadernos de apoyo para familias”, Fundación ANAR, Madrid 2004.

que son nuestros hijos a nuestras valoraciones y caemos en la tentación de etiquetarlos; “eres un desastre”, “eres un vago”, etc., sin darnos cuenta de que cuanto más les repitamos este tipo de descalificativos, mayor es el riesgo que corremos de que se conviertan en realidad. Incluso en el caso de que ya fuese una realidad, el descalificativo reiterado reafirma su condición de vago, desastre, etc., haciéndola más sólida y difícil de corregir.

Según el llamado “efecto Pigmalión” cuando a una persona, especialmente si aún es un niño, le repites de forma continuada un calificativo, es muy probable, sobre todo si éste es peyorativo, que dicha persona termine comportándose en consonancia con el calificativo recibido. Es decir, se termina creyendo que realmente es un “vago” y se comporta como tal.

Lamentablemente aún existen centros educativos que lejos de prevenir las pésimas consecuencias que conlleva el clasificar a los alumnos según su nivel intelectual o de esfuerzo, continúan incidiendo en ello.

En varias ocasiones hemos podido escuchar cómo se lamentaban padres de adolescentes y preadolescentes, por el trato discriminatorio del que estaban siendo víctimas sus hijos en la propia aula y por parte del profesor.

“Ya sé que parece increíble pero en la clase de mi hija existe el grupo de los tontos y el de los listos. Cuando un alumno suspende muchas, pasa a formar parte de los tontos y le ponen en las últimas filas, si saca buenas notas le ponen de los primeros y forma

parte de los listos. El profesor dice que así se motivan a trabajar más, a mí me parece una barbaridad.”

¿Cómo se forma la autoestima?

Son muchos los factores que intervienen en el proceso de formación de la autoestima. Algunos de los más destacables, por el grado de influencia que ejercen sobre la personalidad, serían los siguientes:

1 *La familia*, fuente por excelencia de autoestima. El niño va recibiendo de cada miembro de su familia un trato concreto que va predeterminando su posición en la misma. Es decir; se siente más o menos querido, respetado, apoyado en sus problemas, etc. De este modo, el menor podrá percibirse o bien muy valorado por su familia, lo que ayudará a fomentar sin duda un buen clima familiar: comunicación, cumplimiento de normas, expresión de opiniones... o poco valorado por su familia, en cuyo caso no se establecerá un vínculo afectivo entre él y sus padres o hermanos, no fomentará la permanencia en el hogar ni se asimilará la importancia de la convivencia.

2 *Los amigos*, principalmente en la adolescencia, influyen de manera muy poderosa en la formación de la autoestima. El adolescente, cuando entra a formar parte de un grupo de iguales pretende ser como mínimo eso, igual al resto. Comienza entonces un proceso de validación de pensamientos, sentimientos y formas de comportarse medidos únicamente por el rasero de la comparación.

“Mario descubrió alarmado que su hijo Jorge llevaba varios días sin lavarse, cuando le preguntó por qué había decidido romper con el saludable hábito de la ducha diaria; éste respondió: “es que ninguno de mis amigos se lava, dicen que ahora lo que mola es ir de guarrillo, no voy a ser yo el único que se lave.”



De este modo, el grupo va a contribuir al proceso de formación de autoestima de dos maneras decisivas:

Primera: con la propia evaluación que de sí mismo hace el propio adolescente al comparar sus cualidades y defectos con los de los demás.

Segunda: con la evaluación que hace el grupo, encabezado por su líder, de cada uno de los miembros que lo forman. Si uno de ellos destaca del resto, por ser mucho más tímido, por estar más reprimido a la hora de realizar un comportamiento que entrañe cierto riesgo o en continuo desacuerdo con lo establecido por la mayoría, probablemente no tendrá una buena valoración por parte del grupo. Críticas, descalificativos, retiradas de atención (vacío), suelen ser algunos de los comportamientos que utiliza dicho grupo para demostrar la disconformidad hacia uno de sus miembros.

3 *La escuela.* El papel que ejerce la escuela en la formación de la autoestima viene definido por cómo se siente el menor en su rol de alumno. Es decir; si se ve capaz de satisfacer las expectativas intelectuales, físicas y emocionales que le demanda el estar escolarizado.

El ser reforzado por los profesores cuando hace bien sus tareas, no ser humillado con descalificativos o castigos severos delante de los compañeros cuando no cumple con las tareas exigidas, etc., ayudará al alumno a no sentirse incapaz para estudiar.

Como todos sabemos existen muchos niños y adolescentes que no tienen el rendimiento académico que a sus padres les gustaría. Cuando estos padres piden ayuda y son orientados para que, aparte de hablar con sus hijos y conocer el por qué de sus malas calificaciones, les motiven si es necesario de forma extrínseca, es decir con refuerzos externos (beso, elogio, película de cine...), cualquier pequeña mejora que el menor vaya consiguiendo, algunos de ellos suelen considerar más “educativo” que realicen el esfuerzo por el valor intrínseco de las cosas, es decir; que entiendan que la mayor satisfacción es el trabajo bien hecho.

Evidentemente, esta forma de pensar es muy elogiada y sería la deseable, puesto que la motivación por la tarea estimula la creatividad, la iniciativa y la capacidad de resolución de problemas. No obstante, la experiencia nos dice que en algunas ocasiones, no en todas, hay que recurrir al refuerzo externo (no material) para propiciarlo. Las posibilidades de conseguir que el niño o adolescente desmotivado



se implique en la tarea, a veces son más altas si éste recibe un refuerzo inmediato y tangible.

“El adolescente se siente extremadamente sensible a sus acontecimientos diarios, lo que le lleva a magnificar los estados de ánimo que estos le provocan”

En muchas ocasiones, aunque en primera instancia el menor realiza el esfuerzo por la consecución del refuerzo, comprobar que realmente es capaz de hacer un buen trabajo y ver los efectos positivos que tendrá en sus profesores, padres e incluso algunos compañeros, etc., le producirá una sensación de bienestar y de control que propiciará el encuentro con el valor intrínseco de los logros. Como pone de manifiesto Martin Seligman en su obra “La auténtica felicidad”, cuando se consigue realizar una tarea a partir de la puesta en práctica de fortalezas y virtudes en vez de formulas rápidas, se vive como genuino y con sentimientos de autenticidad y gratificación personal.¹⁵

Evidentemente, no tiene el mismo poder de “seducción” que te “persuadan” a sentirte satisfecho por hacer bien tu trabajo, que experimentar dicha satisfacción de forma directa.

3 *El autoconcepto* es otro factor que contribuye a formar la autoestima, entendido éste como la representación mental que una persona tiene de sí mismo en un momento concreto.

Cada uno de nosotros llevamos a cabo una serie de comportamientos a lo largo de nuestros días. Las personas que nos rodean nos hacen saber de una manera u otra lo que opinan sobre estos comportamientos, a veces de forma directa y consciente con comentarios concretos o frases alusivas, y en otras ocasiones inconscientemente sus propios comportamientos dejan traslucir lo que piensan sobre nosotros. Pues bien, toda esta información que recibimos de los demás es recogida por nosotros mismos y en función de lo positiva o negativa que sea la evaluación que hagamos de ella iremos configurando nuestra autoimagen.

Si coincide como a mí me gustaría ser con la percepción real que tengo de cómo soy, es decir, mi yo ideal con mi yo real, la valoración que realizaré sobre mí mismo será positiva, lo que me ayudará, sin duda, a mantener alta mi autoestima. Si mi yo real no coincide en absoluto con mi yo ideal, es decir, me percibo opuesto a como me gustaría ser, tendré una imagen negativa de mí mismo lo que también habrá de incidir en mi nivel de autoestima, en este caso haciéndole descender.

“En cierta ocasión mi hijo pequeño me preguntó, -¿Tú crees que yo soy guapo?”

Yo le contesté: tienes unos ojos grandes del color del caramelo, el pelo rubio y rizado, una nariz pequeña y la carita redonda. Sí, a mí me pareces guapo. ¿Por qué me lo preguntas? Le dije yo. Y él me contestó; porque como nunca

¹⁵ SELIGMAN, M.E.P., “La auténtica felicidad”, Vergara Grupo Zeta, Barcelona 2003. p. 24.

me habías dicho que era guapo yo creía que era muy feo”.

¿Cuándo hay un problema de autoestima?

Una opinión bastante generalizada que se suele tener sobre la adolescencia, es la de relacionar dicha edad con la diversión continua, “vivir a tope la vida”, salir de fiesta, bailar, beber, viajar con los amigos. No hay responsabilidades, no hay problemas, etc., Sin embargo, las estadísticas vienen a chocar frontalmente con tan popular pensamiento.

Después de los accidentes de coche y moto, el suicidio es la segunda causa principal de muerte entre los jóvenes a partir de los 14 años.¹⁶

Alrededor del 14% de los suicidios se cometen entre los 15 y 24 años, y algunos estudios encuentran tasas entre 15-20% de adolescentes con ideación suicida acompañada de sentimientos de desesperanza e indefensión.

Con estos datos no pretendemos inducirles a pensar que los adolescentes están en su mayoría deprimidos y sin ganas de vivir, nada más lejos de la realidad. Sencillamente, entendemos que referencias tan inquietantes como éstas nos pueden ayudar a entender cuán tan a flor de piel están los sentimientos en esta etapa de la vida.

Como comentamos anteriormente, el adolescente se siente extremadamente sensible a sus acon-

tecimientos diarios, lo que le lleva a magnificar los estados de ánimo que estos le provocan; su rabia se convierte en ira, su alegría en euforia y su tristeza en desesperación. ¿Falta de control sobre sus emociones? Por supuesto, pero no solamente.



Sin obviar el gran riesgo que conlleva para la autoestima del adolescente dejarse “arrastrar” por sus emociones, hay otros factores importantes que nos pueden dar la pista para entender que el menor posee o está adquiriendo un problema de autoestima.

Un adolescente con baja autoestima suele tener un perfil concreto de comportamientos y actitudes:

- 1** Tiende a hacer una valoración negativa de sí mismo potenciando sus limitaciones y defectos y descalificando todo aspecto positivo.
- 2** Percibe su imagen real muy distinta a la imagen ideal que le gustaría tener.
- 3** Su escasa confianza en sí mismo le incapacita para expresar opiniones contrarias y hacer valer sus derechos asertivamente, por miedo a no ser aceptado por los demás.

¹⁶ Ministerio de Sanidad y Consumo. Datos estadísticos. Análisis de la situación de la juventud española.

¡No sé qué me pasa! La alfabetización emocional.

4 Posee poca o nula motivación para la acción. Su autoexigencia excesiva unida a sus expectativas de fracaso le impiden emprender proyectos novedosos o manifestar interés por los ya comenzados.

5 Es extremadamente sensible a la crítica y a la valoración de los otros.

6 En sus relaciones sociales se muestran retraídos y poco comunicativos.

7 Percibe la realidad en términos de todo o nada, haciendo uso excesivo de generalizaciones y etiquetas.

8 Su estado de ánimo en términos generales es de abatimiento y tristeza y suele caer fácilmente en sentimientos de culpa.

9 Sus razonamientos carecen a menudo de argumentos lógicos magnificando y dejándose llevar por sus sentimientos y emociones.

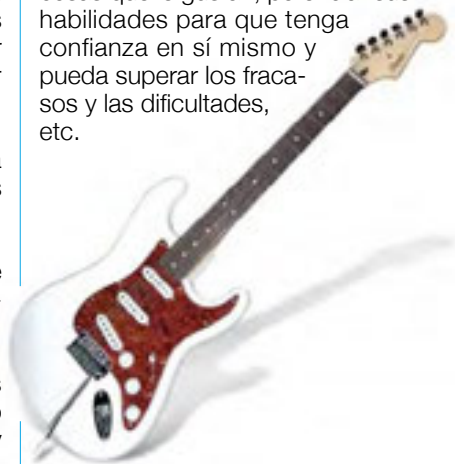
10 Utiliza frecuentemente las imposiciones y los mandatos “debes de” consigo mismo y con los demás.

¿Cómo podemos fomentar la autoestima del adolescente?

El mejor legado que los padres podemos dejar a nuestros hijos es haber contribuido a formar esa persona que él ha deseado ser sin haber hecho de él lo que nosotros quisiéramos que fuera.

Para poder conseguir tan generosa pretensión es fundamental empezar por facilitarle el conocimiento de sí mismo. Ayudarle a encontrar sus puntos fuertes,

descifrar sus emociones, saber las cosas que le gustan, potenciar sus habilidades para que tenga confianza en sí mismo y pueda superar los fracasos y las dificultades, etc.



Por nuestra parte algunas sugerencias son éstas:

■ **Controlar el nivel de exigencia.** Distinguir entre caprichos del adolescente, necesidades de su etapa evolutiva o características personales, y limitaciones o dificultades que tenga para cumplir lo que le exigimos.

■ **Reforzar y valorar los aspectos positivos** y los intentos de comportamientos adecuados. Si le transmitimos la confianza en su persona y las expectativas de éxito que tenemos sobre él, aumentaremos su motivación aunque sólo sea por el deseo de no defraudarnos.

■ **Usar críticas concretas y relacionadas con la situación** y no globales y generalizadas a otras situaciones. Cuidando siempre el lenguaje.

■ **Ponernos en el lugar de una persona de su edad**, comprender lo que le hace enfadar, lo que le hace disfrutar, lo que le avergüenza, lo que le divierte, etc. No reírse

Cómo convivir con adolescentes.

de él, ridiculizarle, juzgarle o quitar importancia a sus sentimientos.

■ *Estimular que realice actividades gratificantes o aquellas en las que el adolescente destaque y le hagan sentir bien.*

■ *Evitar compararle con otras personas más capaces, hermanos, primos, amigos. Reforzarle su "sentimiento de identidad propia" transmitirle la percepción de que él es él y eso le hace ser único y distinto al resto.*

■ *Demostrarle continuamente que su cariño y su respeto es incondicional, y está por encima de incapacidades, fallos, o fracasos, igual que el de las personas que realmente le quieren.*

La sexualidad en la adolescencia

La adolescencia es una etapa de nuevas experiencias con los demás, y sin duda dichas experiencias están delimitadas por la aparición de una nueva forma de vivir y expresar la sexualidad. El deseo que siente el adolescente de ser independiente y su mayor desarrollo intelectual le lleva a querer resolver sus propios problemas sin solicitar ayuda aunque, a veces, no tenga las aptitudes suficientes para hacerlo y esto pueda tener implicaciones para su sexualidad. Pero, al mismo tiempo la adolescencia es también una etapa de retrocesos donde el menor puede aparecer como la persona más dependiente y desvalida del mundo. Todo ello configura el rasgo definitorio de los adolescentes: la inseguridad.

Con el comienzo de la pubertad aparece también el deseo sexual. Es un deseo diferente a todos los que hasta ese momento se había experimentado. El deseo sexual dirige la atención y la conducta hacia otras personas, provocando la necesidad de contacto, de comunicación, de conocimiento mutuo. Esta nueva adquisición será la principal responsable de que algunos adolescentes decidan iniciarse en conductas propiamente sexuales, antes de estar preparados para encajar emocionalmente lo que estas suponen.



Las características de la conducta sexual de esta etapa son diferentes de las de periodos anteriores. Se trata de una conducta de mayor intensidad y más impulsiva. Los chicos y chicas pueden empezar a salir en pareja, iniciarse en besos y caricias de índole sexual, autoestimularse, tener fantasías, etc. Todos estos comportamientos son naturales tanto en adolescentes como en adultos y es importante que el adolescente no se sienta culpable, ya que constituye el primer avance de lo que más adelante será una sexualidad bien desarrollada.

¡No sé qué me pasa! La alfabetización emocional.

Curiosidad, aprendizaje, acceder al mundo de los adultos, intercambio de afectos. De alguna forma estas sensaciones y deseos posibilitan desarrollar relaciones y vínculos más allá del hogar paterno lo cual es necesario para el proceso de socialización del adolescente.

El desarrollo adecuado de habilidades de comunicación y de resolución de problemas; saber decir que no, expresar opiniones contrarias, pedir cambios y negociar con otras personas, ser capaces de establecer un grupo de amigos, conseguir citas, vencer la timidez, saber resolver sus sentimientos y expresarlos correctamente... son herramientas básicas en esta etapa para manejar los conflictos que en torno a la sexualidad se les van planteando.

Las primeras experiencias

Nos guste o no a los padres, la adolescencia es la etapa donde muchos de los chicos tienen sus primeras experiencias sexuales.

En general, las características del entorno social influyen en que estas primeras experiencias sexuales sean cada vez más precoces. Dicha precocidad lleva consigo una serie de dificultades añadidas por varios motivos. En primer lugar se suelen dar en un momento evolutivo en el que el resto de capacidades, cuyo desarrollo debe ir parejo al de la sexualidad, no se han completado. Este hecho implica que el adolescente no sepa gestionar los sentimientos y emociones que una relación tan íntima le pueden producir.

Al mismo tiempo, la inexperiencia y la inmadurez así como la ausencia, en muchos casos, de una educación sexual adecuada, o muy mediatizada por tópicos, lleva a creencias erróneas, mitificaciones, información parcial y ambigua, miedos, dudas... que en muchos casos no superan la presión del grupo de iguales y puede desembocar en contagio de enfermedades, relaciones ajenas a un contexto afectivo, miedos, tensiones, problemas sexuales futuros, baja autoestima, embarazos no deseados, etc.

“Nos hacemos cargo de que no siempre es fácil hablar con los hijos sobre sexo”

Testimonios de adolescentes:

Para mayor comprensión de los padres y darles a conocer diferentes posiciones de los adolescentes, transcribimos una serie de testimonios.

■ *“Cuando tengo relaciones sexuales con mi novio, siempre lo hago con cuidado y con precaución, por esos riesgos que hay. Mi prioridad es el cariño, los sentimientos, y no hacerlo por hacerlo. También me importa mucho el respeto”. (Raquel, 18 años)*

■ *“La verdad es que todavía no tengo relaciones con nadie, pero cuando las tenga, tengo claro que lo que más me importará, serán los sentimientos”. (Laura, 17 años)*

■ *“El amor en las relaciones sexuales creo que no existe. Es puro interés por ambas partes. Es bonito pensar que algún día encontrarás*

Cómo convivir con adolescentes.

a tu príncipe azul y que con él todo será diferente, pero también es irreal". (Paula, 17 años)

■ *"En una relación mi prioridad es que estemos los dos enamorados y yo note que me quiere. Yo no creo en el sexo sin amor". (Lucía, 16 años)*

■ *"Dependiendo del significado que tenga para mí la otra persona, doy prioridad a una cosa u otra. Si no estoy enamorada de él, la prioridad es pasarlo bien. Si es la persona a la que quiero, la prioridad es sentir ese amor en su máxima expresión". (María 17 años)*

Cómo hablar de sexo con un adolescente

Prohibir las relaciones sexuales no suele funcionar en esta etapa donde los motivos son marcar diferencias con respecto a los adultos. Es aconsejable dar información adecuada (métodos anticonceptivos, enfermedades de transmisión sexual, normalización de las reacciones físicas y dificultades, posibilidades de embarazo, consecuencias...) y mantener una actitud de respeto por parte de los adultos.

Este tipo de consecuencias desafortunadas tenderán a evitarse en mayor medida si se propicia en los adolescentes una buena información sobre la sexualidad, fomentando el hecho de no tener prisa para tener relaciones sexuales.

Es importante asimilar que la educación sexual de los hijos no se improvisa, no es cosa de un día. Quien más quien menos ha sido

"víctima" de la charlita de papá y mamá encabezada casi siempre por el violento titular de "hija, creo que hay determinadas cosas que tienes que saber porque ya no eres una niña..."

En una encuesta realizada con adolescentes españoles entre 14 y 19 años, sólo el 18,8% habían obtenido la información sexual fundamentalmente de su padre o de su madre, la mayoría de ellos casi el 65% se habían informado preferentemente de sus amigos¹⁷.

"Es importante asimilar que la educación sexual de los hijos no se improvisa, no es cosa de un día"

La realidad es que no existe o no debería existir una edad concreta para hablar sobre sexualidad con los hijos. No hay que esperar a la adolescencia para tener el primer encuentro comunicativo con ellos. Probablemente a esa edad los hijos disponen ya de un alto porcentaje de información, como decíamos antes, adulterada y equívoca.

Este hecho pone de manifiesto la poca confianza que ponen los jóvenes en la familia como fuente de educación sexual. La mayoría prefiere informarse a través de otros canales extrafamiliares como pueden ser libros, revistas, Internet, televisión o incluso la propia experiencia.

Nos hacemos cargo de que no siempre es fácil hablar con los hijos sobre sexo. En muchas oca-

¹⁷ WEBBER, Ch, DELVIN, D. "La información sobre sexualidad en la adolescencia", en: <http://www.netdoctor.es/XML/verArticuloMenu.jsp?XML=000223>.

¡No sé qué me pasa! La alfabetización emocional.

siones los padres se sienten abrumados ante la expectativa de tener que informar de “determinadas cosas” a sus hijos menores, razón esta por la que muchos de ellos reciben con alivio las negativas de sus hijos “a hablar de algo que ya conocen de sobra”.

Obviamente, que a los padres les resulte violento hablar de sexo con sus hijos, no les exime de hacerlo, de ejercer su responsabilidad como formadores. Pensando en estas limitaciones, no tanto de índole intelectual como emocional, proponemos a continuación una serie de pautas que pueden facilitar y orientar esta compleja labor de los padres.

Informar, ¿hasta dónde?

Cuando un/a chico/a llega a la adolescencia debe *tener ya determinada información sexual*, como por ejemplo:

- Saber que la sexualidad es una forma de relación entre personas.
- Saber que el cauce natural para tener hijos es la relación hombre-mujer.
- Tener conocimientos básicos sobre los aspectos fisiológicos del aparato reproductor y los caracteres sexuales que diferencian al hombre y a la mujer.
- Saber lo que es la autoestimulación y la función que cumple.
- Ir tomando conciencia de la importancia de implicar los sentimientos en la experimentación de la sexualidad.

Ya en la adolescencia nuestra forma de comunicación con los hijos deberá ser más clara y específica. Hay que tener en cuenta que a diferencia de la niñez ahora sí van a tener la oportunidad de poner en práctica la información que reciben.

Al llegar a la adolescencia el menor debería ser informado como mínimo de los siguientes temas:

Es habitual el inicio de cierto tipo de relaciones sexuales en la adolescencia, que son consecuencia lógica del deseo sexual que se comienza a sentir.

Cualquier adolescente puede negarse a mantener relaciones sexuales: es su derecho. Recuerde a sus hijos que tienen derecho a decir NO a cualquier relación sexual que no deseen y a pedir ayuda si alguien no respeta esa decisión.

La posible identidad homosexual. Hablar sobre la homosexualidad con normalidad.

La sexualidad asociada a los sentimientos y al amor adquiere otra dimensión.

Con las relaciones sexuales pueden transmitirse enfermedades infecciosas más o menos graves (enfermedades de transmisión sexual), por lo que es preciso tomar medidas preventivas. Busque un momento adecuado para hablar con su hijo sobre cuáles son las enfermedades de transmisión sexual y cómo prevenirlas.

La percepción de riesgo de embarazo por parte de los adoles-

Cómo convivir con adolescentes.

centes, no es como la de los adultos. Es aconsejable buscar un momento adecuado para hablar con su hijo/a sobre las consecuencias de tener un embarazo no deseado y sobre las formas de prevenirlo.

El aborto no es un sistema de control de embarazos no deseados. Un aborto suele ser muy traumático, incluso cuando las personas se acojan a él en los supuestos que permite la ley.

Las relaciones sexuales habitualmente van acompañadas de sentimientos complejos, en la medida que supone mayor intimidad física.

Es importante aconsejar a los hijos/as a esperar a ser lo bastante mayores y responsables para tener relaciones sexuales plenas.

Cuéntele a sus hijos mayores cómo se enamoró por primera vez, qué sentía, lo que hacía para que se fijara en usted...

hacer, en ese aspecto no me he dejado llevar por nada ni por nadie". (Paula, 17 años)

■ *"Con mis padres apenas he hablado de sexo. Ahora hablo algo más con mi madre, pero tampoco mucho ni muy explícito. Con mi padre sólo recuerdo la típica charla de: "cuando llegue el momento, ten mucho cuidado". (María, 17 años)*

■ *"Sí, suelo hablar de sexo con mis padres. Sobre todo desde que entré en la adolescencia. Siempre he tenido mucha confianza, y mi hermana también. Yo sí les cuento mis problemas, porque ellos saben". (Natalia, 16 años)*

■ *"Realmente mis padres siempre evitan hablar de sexo; o cuando les pregunto algo, me cambian de tema. Yo creo que creen que soy una niña y no quieren ver que estoy creciendo". (Lucía, 16 años)*

■ *"Mi padre y yo no hablamos. Con mi madre, algo más. Sobre todo, con la que hablo de sexo es con mi hermana mayor". (Ana, 15 años)*

Testimonios: "lo que mis padres me han contado"

■ *"Cuando yo nací mis padres eran bastante mayores y el tema del sexo siempre ha sido un poco tabú. Alguna vez, mi madre me ha intentado decir algo de forma un poco irónica, pero una charla, nunca. Mi padre, desde luego, que ni lo ha intentado. También porque yo he puesto un muro protector para que no se metan en mi vida y para que no tengan demasiada confianza. Por suerte, a pesar de que mis padres no me han dicho qué tengo o qué no tengo que*

Cómo manejar situaciones relacionadas con la sexualidad con nuestros hijos

■ **Cuestionar los propios miedos y tabúes.**

■ **Recoger información.** A veces, aunque seamos adultos, estamos confundidos con algunas cuestiones, nos falta información.

■ **Pensar en nuestra infancia y adolescencia** y en lo que hemos echado de menos en nuestros padres en temas de sexualidad.



¡No sé qué me pasa! La alfabetización emocional.

■ Ser un *buen modelo* en cuestiones de sexualidad: mostrar respeto y hacerse respetar por la pareja, expresar afectos delante de los hijos, hablar con naturalidad de temas de sexualidad, aceptar el propio cuerpo...

■ *Conocer a nuestros hijos*: sus miedos, sus motivaciones, sus necesidades...

■ *Comunicarnos con nuestros hijos*: escucharles y atender sus demandas, establecer contacto físico con ellos (caricias, besos, achuchones...)

■ *Comprender a nuestros hijos*, entender que se sienten inseguros y curiosos al mismo tiempo y expresárselo (“entiendo por lo que estás pasando”...)

■ *Responderles con naturalidad y directamente* si nos preguntan con información correcta y clara, sin juzgar.

■ Aprovechar situaciones cotidianas que den pie a *hablar de sexo*. Por ejemplo, ante la pregunta de nuestro hijo sobre los riesgos de las prácticas sexuales sin protección..., intentando no sacar el tema en un momento inoportuno o si no viene a cuento.

■ *Dar nuestro punto de vista sin imponer y dar alternativas concretas para ayudarles a resolver* de manera clara, concreta y directa, anticipando las consecuencias positivas y negativas de su comportamiento sin coacción, “chantaje emocional”, ironía. No imponer ni prohibir sin más.

■ Apoyarles en los errores, para que salgan adelante. No es aconsejable “castigar” el hecho de que reconozcan un error o nos cuenten un problema confiando en nosotros.

■ *Elogiar y valorar las conductas sexuales con un motivo afectivo y de intercambio y respeto y el hecho de que deseen tomarse tiempo para el sexo.*



“La realidad es que no existe o no debería existir una edad concreta para hablar sobre sexualidad con los hijos. No hay que esperar a la adolescencia para tener el primer encuentro comunicativo con ellos. Probablemente a esa edad los hijos disponen ya de un alto porcentaje de información, como decíamos antes, adulterada y equívoca”

Las conductas de riesgo en la adolescencia.

“Saber que el riesgo forma parte de la vida de nuestros hijos es una realidad que ningún padre ignora”



Cómo convivir con adolescentes.

Saber que el riesgo forma parte de la vida de nuestros hijos es una realidad que ningún padre ignora. Entender y asimilar además que los adolescentes tienen una mayor tendencia, por una serie de circunstancias, a caer en conductas de riesgo es difícil de digerir pero absolutamente necesario para poder ayudarles.

Es precisamente este estado de conciencia, ser conocedores de que nuestros hijos no son inertes al riesgo, lo que debería propiciar el empleo de las formas más eficaces de ayuda.

Con el fin de generar un mejor entendimiento por parte del lector consideramos oportuno abordar esta cuestión diferenciando entre *el riesgo no elegido*, es decir, esas situaciones de peligro a las que estamos expuestos todos en el día a día, y *el riesgo elegido*, lo que se llama propiamente *conductas de riesgo*.

Haciendo referencia a esta primera clase de riesgo, el no elegido, podríamos comenzar diciendo que la clave de una buena educación está en propiciar actitudes.

Desde que nuestros hijos son pequeños, los padres somos conscientes de los “mil peligros” a los que están expuestos. Muchos de estos padres, ante tal realidad optan por intentar proteger a sus hijos de estos “mil peligros” sin apenas discriminar unos de otros.

Evidentemente, este comportamiento tiene una parte positiva; es muy probable que a su hijo no le ocurra nada de lo que tener que preocuparse, y claro está, otra negativa, la cual se irá haciendo

patente a medida que el niño vaya creciendo, y es que el menor no entenderá lo que es el riesgo porque apenas lo ha sentido y por tanto tampoco sabrá evitarlo.

Con todo lo expuesto no pretendemos decir que haya que dejar que los niños corran peligro para que lo identifiquen; está claro que llegar a tal comportamiento no sería normal. No obstante, sí nos gustaría transmitir la idea de que la sobreprotección continuada evita que el menor adquiera una serie de habilidades absolutamente necesarias para poderse enfrentar a situaciones complejas.

La sobreprotección continua puede propiciar que el menor:

- No adquiera la capacidad para generar ideas que puedan ayudarle a resolver situaciones problemáticas.
- No aprenda a ejercer un control sobre sus emociones que le evite bloquearse o “perder los nervios” en momentos críticos.
- Inhiba su capacidad de reacción para poder evitar el posible daño.
- No genere los sentimientos de valía y gratificación que supone resolver por uno mismo un conflicto.

¿Cómo pueden los padres facilitar recursos a sus hijos?

Una buena manera de empezar sería sencillamente asimilando la



Las conductas de riesgo en la adolescencia.

idea de que *no todos los riesgos son iguales*. Dicho entendimiento implicaría permitir que el menor se enfrente (bajo nuestra supervisión) a situaciones que conlleven un nivel de riesgo que pueda ser asumido.

Por ejemplo; si su hijo quiere aprender a patinar, usted puede decidir no permitirselo por temor a que se caiga y se haga daño o bien puede considerar dejar que su hijo aprenda a patinar. En el caso de que se haya inclinado por esta segunda opción es evidente que no le quedará más remedio que asumir las caídas que su hijo pueda tener. A cambio, éste, después de haber sufrido varias caídas entenderá que está realizando un comportamiento que entraña un riesgo, pero poco a poco irá descubriendo que existen determinados movimientos, que él puede hacer para evitar caerse, lo cual reducirá considerablemente su sensación de riesgo y aumentará su percepción de control y seguridad.



De esta manera, cuando este mismo chico decida o tenga que aprender algún otro deporte, sabrá reconocer el proceso que debe seguir para minimizar el riesgo y potenciar su destreza sin dejarse abatir por el miedo o aumentar su peligrosidad por la osadía que, a veces, conlleva la ignorancia.

En definitiva, dejar que nuestros hijos experimenten por sí mismos cierta sensación de riesgo, les ayuda a desarrollar las estrategias y habilidades que algún día necesitarán poner en práctica.

Otro aspecto fundamental que los padres no deben ignorar es el hecho de comprender que, del mismo modo que el menor debe irse aprovisionando de estas habilidades, también deberá forjar la suficiente confianza en sí mismo como para percibirse capacitado para enfrentar situaciones de riesgo. Dicho de otro modo, tan importante como ser válido es creerse válido.

El docente se enfrenta con asiduidad a alumnos adolescentes que aún con sobrada capacidad para enfrentar situaciones conflictivas, se vienen abajo y se perciben a sí mismos incapaces y sobrepasados por los acontecimientos. En muchas ocasiones una generosa dosis de confianza en uno mismo, mostrándoles con pruebas de realidad que están sobradamente capacitados para resolver sus conflictos, suele ser el “empujón” que necesitan para decidir “tomar las riendas” de la situación.

Para fomentar la valía de los adolescentes es importante:

- Permitirles que, a través de su propia experiencia, tomen conciencia de sus comportamientos y reacciones ante una situación de riesgo.
- Concederles la oportunidad de comprobar que son capaces de resolver exitosamente las dificultades a las que se enfrentan.

Cómo convivir con adolescentes.

■ Evitar hacer hincapié en los actos fallidos que no desembocan en la resolución del problema, ayudándoles a interpretarlos como parte del aprendizaje y no como fracasos por falta de capacidad.

■ Reforzar cada intento de resolución de una situación difícil, potenciando cada uno de los logros conseguidos y de las habilidades empleadas en ello.

■ Generar en el menor el sentimiento de capacidad compartiendo con él nuestras expectativas de éxito ante cada situación que hubiera de afrontar.

■ Hacerle participe de que entendemos las dificultades que puede estar experimentando ante una situación compleja.

Ejercicio:

Marian esperaba con impaciencia su 18 cumpleaños para poder sacarse el carné de conducir. Pero su ilusión se fue transformando en frustración y rabia, pues aunque pasó la prueba teórica a la primera, es ya la tercera vez que suspende el examen práctico. Marian no solamente se siente incapaz de aprobar el examen, sino que últimamente ni siquiera se cree capaz de enfrentarse a él.

Recabando información sobre la forma en que sus padres están viviendo esta situación, descubrimos que los días previos a la temida prueba la conversación entre ellos y su hija suele tener un guiño similar a éste:



- Marian, supongo que recuerdas que pasado mañana te examinas otra vez del coche...

- Sí, papá, no hace falta que me lo recuerdes porque por desgracia lo tengo bastante presente.

- Si ya me imagino, pero tenerlo presente no te va a ayudar a aprobar. Como suspendas otra vez yo no sé de dónde vamos a sacar el dinero.

- Ya lo sé pero ¿qué quieres que haga? Desde luego ya no voy a dar más clases. ¡Total, para lo que me sirven!

- Pero hija, por Dios, piensa un poco en lo que haces mal porque no es normal suspender tantas veces un simple examen de conducir.

- Pues no, no es normal, debe ser que yo soy más tonta que el resto del mundo. Según el profesor conduzco bien en las clases pero luego en el examen no sé qué me pasa que no acierto una.

- Pues, Marian, eso sí que es un problema porque sin examen no hay carné. Hija no te martirices más. Si esto se va a convertir en un problema, pues lo dejas y punto. Mira, tu madre no tiene carné y siempre ha ido donde ha querido. Tampoco es una tragedia; hay cosas más importantes que tener un carné de conducir.

- Ya pero a mí me hace mucha ilusión.

- Ya, hija. pero así es la vida.

Preguntas para la reflexión individual o en grupo:

■ De qué manera crees que puede estar influyendo el padre de Marian en su dificultad para aprobar el examen.

■ Reconstruye tu propia conversación con Marian de manera que potencie su autoestima.

Conductas de riesgo: ¿prohibir o moderar?

“Mi hijo Hugo de 15 años ha cambiado de amigos. Antes salía con un grupito de chicos muy formales, llegaban a casa temprano, hacían mucho deporte. En fin, a mí me tranquilizaba mucho que mi hijo fuera con ellos, pero hace unos cuantos meses, Hugo empezó a decir que le caían muy bien los chavales del otro grupo, que no eran lo que yo pensaba, etc. Así que poco a poco empezó a salir con estos otros y para mí se acabó la tranquilidad porque yo sé que estos chicos beben, fuman y sabe Dios que más harán. Además van con una pinta tremenda.

Tengo mucho miedo de que mi hijo empiece a hacer cosas que antes no hacía, pero ¿qué puedo hacer para evitarlo?, ¿le prohíbo que salga con ellos?, ¿le dejo y que le pase algo? ¡Estoy hecha un lío!”

Inquietudes como las que expresa la madre de Hugo en este re-

lato son una constante entre los padres que comparten el extenuante reto de educar hijos adolescentes.

Se hace obvio pensar que las respuestas a estas incertidumbres no son fáciles. ¿Y si tomo la decisión equivocada? La responsabilidad es mucha; el cariño también, y para colmo las consecuencias pueden ser fatales, la mezcla no puede ser más explosiva; suficiente como para desvelar a la conciencia más laxa que se pueda encontrar.

Por *conducta de riesgo* entendemos todo comportamiento que entraña en sí mismo un potencial peligro para el que lo realiza. Ya sea por no ajustarse a pautas y normas sociales o por el propio grado de peligrosidad que conlleva su desarrollo.

La adolescencia es una etapa propicia a experimentar con el riesgo. Las principales conductas de riesgo, y a su vez las más temidas por los padres, son las siguientes:¹⁸

1 *Consumo de drogas ilegales.* Alrededor de un 36% de adolescentes entre 14 y 18 años consume cannabis, habitualmente (conocido como “porro”, “canuto”, “peta”). El resto de sustancias: cocaína, éxtasis, anfetaminas, heroína, etc., no superan el 4%.

El uso de drogas en estas edades sigue estando bastante vinculado al ocio y al fin de semana, siendo su consumo ocasional como forma de experimentar nuevas sensaciones.

¹⁸ DEL PUEYO B., PERDES A., “¿Y si mi hijo se droga? Claves prácticas para prevenir y actuar”, Grijalbo, Barcelona 2005, pp. 31 y 32.

Cómo convivir con adolescentes.

2 *Consumo de alcohol.* Sigue teniendo los porcentajes más elevados entre los adolescentes seguido del tabaco. Casi un 30%, con una edad de inicio en torno a los 13 ó 14 años.

3 *Conductas que asocian vehículos motorizados y consumo de sustancias,* lo que supone además un gran factor de riesgo para la seguridad vial.

Los datos obtenidos del Observatorio Europeo sobre Drogas ponen de manifiesto que casi una cuarta parte de los jóvenes reconoce haber sido pasajero de vehículos de motor conducidos por alguien bajo los efectos del alcohol y más del 7% haber conducido bajo los efectos de éste.

Como ya dijimos en anteriores capítulos los accidentes de tráfico son, desgraciadamente, la primera causa de muerte entre los jóvenes.

4 *Prácticas sexuales sin protección,* que pueden derivar en embarazos no deseados o enfermedades de transmisión sexual (ETS).

Según el Ministerio de Sanidad y Consumo Español,¹⁹ el 12% de las jóvenes con edades entre 14 y 15 años, han mantenido relaciones sexuales alguna vez.

A partir de los años 80, España presentó un acusado descenso de embarazos en adolescentes, coincidiendo con el aumento en el uso

de contraceptivos. Actualmente el porcentaje de embarazos en adolescentes es de un 30%.

En cuanto a las ETS su incidencia mayor se da en los grupos de edades entre 20 y 24, seguidos del grupo de 15 a 19.

Enseñar a los menores desde que son pequeños a postergar los esfuerzos -recompensas- puede ser fundamental en sus futuras conductas sexuales. En ocasiones los adolescentes, aun siendo conscientes del riesgo que corren, se dejan llevar por sus impulsos, porque les cuesta mucho aplazar la satisfacción, que saben pueden conseguir.



5 *Ser víctima de acoso o maltrato* por su estilo de personalidad, sus conductas inhibidas o sumisas ante sus iguales. (Bullying) Según Díaz-Aguado Jalón²⁰, psicóloga experta en el estudio de la violencia, en las escuelas españolas, entre un 30 y un 40% de los alumnos manifiestan recibir insultos y motes de sus compañeros, quedarse al margen y no participar en las actividades o juegos cotidianos y ser rechazados en general.

¹⁹ ISSLER J.R., "Embarazo en la adolescencia", en: http://med.unne.edu.ar/revista/revista107/emb_adolescencia.html

²⁰ Vide Conferencia titulada: "La violencia entre iguales en la escuela y en el ocio" publicados por el Instituto de la Juventud del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 1996. Y en: "El acoso escolar y la prevención de la violencia desde la familia", publicado por la Dirección General de Familia de la Comunidad de Madrid, 2006.



¿Qué pueden hacer los padres ante las conductas de riesgo?

La mayoría de los padres considera que es bastante poco o incluso nada lo que ellos pueden hacer para evitar que sus hijos realicen conductas de riesgo.

Esta consideración no es del todo cierta. Existen determinadas conductas de riesgo que los padres podemos moderar y algunas incluso evitar.

El problema surge por la importante inclinación que tenemos los padres a considerar que si nuestros hijos no consiguen controlar el 100% sus conductas de riesgo, directamente no podemos controlarlos.

Cambiar esta forma de percibir el control sería un acertado punto de partida para conseguir algunos logros con los adolescentes, pues, ciertamente, es muy poco probable que los padres podamos llegar a evitar o suprimir el 100% de las conductas que puedan generar un riesgo para nuestros hijos. Esto sería tan inalcanzable como que dejara de existir el peligro en el mundo.

Ciertamente la presión es grande y ejerce un poderoso influjo sobre cada uno de sus miembros difícil de suprimir, pero posible de paliar.

Partiendo, por tanto, de esta realidad, centrémonos entonces en aquello que sí podemos hacer para, si no evitar, sí amortiguar los efectos negativos de las conductas de riesgo.



1 Educar en el valor de la *responsabilidad*. Mientras nuestros hijos son pequeños, somos los padres los que debemos protegerles para que no realicen comportamientos que les puedan hacer daño. A medida que los niños van creciendo deberíamos ir sustituyendo nuestra protección por su responsabilidad. De este modo, los menores comprenderán que existen determinadas conductas que pueden tener consecuencias dañinas, y que la forma más eficaz de evitar dichas consecuencias es no realizando los comportamientos que pueden provocarlas.

¿Cómo se fomenta la responsabilidad en los menores?

Cuando los menores llegan a cierta edad deben empezar a asumir determinadas responsabilidades para las que, en muchas ocasiones, no están preparados.

Los padres, ante tal incompetencia, recurren casi siempre a la habitual estrategia de “echarles la charla” o directamente aplicar castigos desproporcionados, ambas muy poco efectivas.

Algunas pautas alternativas que ayudarán al adolescente a irse

Cómo convivir con adolescentes.

involucrando en la adquisición de responsabilidades son las siguientes:

a) Inclúyale en los problemas que surgen en la familia (los apropiados para su edad) haciéndole participe de las posibles decisiones que se puedan tomar.

b) Plantéele distintas alternativas concretas para que el adolescente pueda elegir entre alguna de ellas.

c) Ayúdele a argumentar los pros y contras ante circunstancias que el adolescente no quiera asumir.

d) Evite caer en los extremos. A veces es más sensato educar al menor en la moderación que en la prohibición. Recuerde que “lo prohibido se desea más”.

e) Intente que el adolescente salga ganando en algo. A veces es bueno buscar una alternativa que acepte o el acceso a algún privilegio.

2 Adquirir la formación suficiente para poder educar al menor con una *información* correcta y adecuada a su nivel de comprensión, considerando tanto los aspectos negativos como los positivos, en caso de que los hubiera, y evitando caer en el dramatismo. Esto le dará mayor credibilidad ante sus hijos. De esta manera, el adolescente entenderá que cuando a sus padres les preocupa que se fume un “porro” no se están dejando llevar por la ignorancia o el alarmismo, sino que es una preocupación legítima sustentada en sus conocimientos compartidos con él de

que el cannabis dificulta la coordinación psicomotora, puede generar en ocasiones ataques de ansiedad, mezclado con alcohol puede aumentar el riesgo de lipotimia, etc.

Por otra parte, el hecho de que el menor, tenga una información veraz sobre determinados aspectos como los efectos de las drogas, sexo sin protección, etc., le ayuda a tomar conciencia de lo que se “juega” y a lo que se expone si “cae en ello”.

3 Enséñele las *habilidades sociales* que necesitará para poder manifestar sus opiniones, haciendo especial hincapié en estrategias de negociación (ver capítulo VII) y en aprender a decir NO sin sentirse culpable cuando se sienta presionado por el grupo a realizar algún comportamiento que realmente no quiere hacer.

Obviamente, tendrá muchas más probabilidades de dejarse llevar por el grupo, un adolescente al que no le han enseñado a negarse de forma asertiva a realizar un comportamiento que puede conllevar un riesgo o que simplemente no desea hacer, cuando la mayoría lo hace. Entendiendo, además, que aquel que sabe decir no, denota una personalidad madura y equilibrada y un buen nivel de autoestima que puede generar sentimientos de admiración por su acto de valentía en algunos de sus compañeros.

Si además le ayudamos a reflexionar que el motivo del rechazo, podría ser la falta de seguridad en uno mismo, sentimientos de rabia y envidia por poner en evidencia su incapacidad para hacer lo que



Las conductas de riesgo en la adolescencia.

hace él, etc., le estaremos evitando que caiga en generalizaciones erróneas del tipo; “no caigo bien a mis amigos”, “me rechazan porque creen que soy un cobarde”.

Por último, se debería tener en cuenta que “entrenar” a los menores en habilidades sociales requiere tiempo y mucha práctica. Probablemente nadie sería capaz de decir NO ante un grupo de amigos, si antes no lo ha hecho en repetidas ocasiones y ha asimilado las reacciones del otro y las suyas propias.

3 Ayudarle a valorarse a sí mismo fomentando su *autoestima* y su *autoconcepto*. (ver capítulo VI)

Es lógico pensar que cuando un adolescente tiene un sentimiento de sí mismo de poca valía y de inferioridad con respecto al resto de sus iguales, ya sea por su aspecto físico, su mayor o menor capacidad intelectual, o su conducta introvertida, hará todo lo posible por demostrar a sus amigos que él vale tanto como los demás. Y si para lograrlo tiene que beber o fumar más que ninguno, lo hará. Otro motivo para fomentarles desde que son pequeños lo valiosos que son.

En definitiva, un adolescente al que se le ha inculcado el valor de la *responsabilidad*, que ha sido *informado* de manera adecuada sobre los distintos riesgos a los que puede estar expuesto, al que se le ha dado la oportunidad de poder comunicarse con padres y hermanos de forma *asertiva* y que además a sido *valorado* por ser como es, nos atreveríamos a decir que habrá disminuido significativamente la probabilidad de tener

problemas severos durante su adolescencia.

Testimonio

Virginia es una adolescente de 17 años que en su niñez sufrió malos tratos por parte de sus compañeros de clase. Actualmente cree tener superado este penoso episodio, pero cada vez que intenta relatarlo, la luz de sus grandes ojos negros, se torna afilada, transmitiendo la agresividad propia de un animal herido.

Su triste historia comenzó cuando suelen comenzar las peores y las mejores cosas de nuestra vida: en la infancia, cuando Virginia llegó nueva a un colegio de barrio obrero, donde la rebeldía y la indisciplina campaban a sus anchas.

El delito de Virginia no podía ser más agravante, pues ofendía no sólo a la capacidad intelectual de sus compañeros, sino también la del propio profesor, un hombre sin muchos recursos, motivado únicamente por el escaso sueldo que recibía a fin de mes. Por eso, cuando vio una mañana que la mayoría de sus alumnos agredían sin escrúpulos, con insultos e incluso con papeles, lápices y todo lo que tenían a mano, a la pobre Virginia, prefirió no hacer nada. Se quedó callado y sumergió su cabeza dentro del libro de texto tal y como si quisiera comérselo.

Este hecho, sin duda, es lo que más le duele a Virginia. ¿Cómo es posible que él no hiciera nada? Además, lamenta con impotencia, cuando los alumnos comprobaron que nadie les detenía, ya no tuvieron límite. “Me pegaban en clase, en el recreo,

Cómo convivir con adolescentes.

de camino a mi casa... Era una auténtica pesadilla".

Virginia se fue despertando de este mal sueño -como ella misma define-a medida que se iba haciendo mayor. La niña creció, y mucho. Esto hizo que las agresiones pararan, pero el mal ya estaba hecho y el dolor enraizado.

Virginia pasea su relato casi como un estandarte: algo para olvidar, pero que ella no quiere; el dolor le hace estar prevenida: "a mí ya no me toca nadie un pelo", "por supuesto que no". Virginia, siempre con "v" de "víctima", pero desde hoy, "V" de "Victoria".



La necesidad de educar en los límites y las normas.

“La mayoría de los adolescentes se resisten a que se les ponga límites a sus comportamientos pero al mismo tiempo los necesitan.”



Cuando los niños llegan a la adolescencia empieza a manifestarse en ellos de manera muy procelosa el deseo de construir, como ya dijimos, su identidad personal. Esto les empuja a desplazar sus centros de interés de sus padres a su grupo de iguales. A partir de este momento, las situaciones de conflicto familiar se multiplicarán, pues el adolescente, en un primer momento, percibirá las restricciones y obligaciones que los padres les aplican como un impedimento para la conquista de su ansiada libertad.

Siendo concededores de esta realidad, los padres habrán de ir consiguiendo de manera progresiva romper esas primeras resistencias para lograr un posible entendimiento entre el respeto a la libertad de su hijo y la necesidad de hacerle respetar las normas.

Como primer paso para la consecución de dicho logro sería conveniente comenzar por comprender en toda su dimensión qué son las normas y los límites, y por qué son tan importantes.

Entendemos por *normas*²¹ aquellas instrucciones claras y directas sobre unos comportamientos concretos que queremos modificar o mantener en los demás, en este caso en los hijos.

Los *límites* nos ayudarán a marcar hasta dónde se podrá llegar con un comportamiento determinado.

Por ejemplo, unos padres pueden instaurar la norma de que sus hijos sólo podrán jugar con la video-

consola una vez que hayan terminado de hacer todos sus deberes, eso no quiere decir que puedan estar jugando toda la noche, se marcaría entonces un límite. Por ejemplo, se podrá jugar como máximo 40 minutos.

No es fácil fijar normas y límites cuando los hijos ya no son niños pequeños. La mayoría de los adolescentes se resisten a que se les ponga límites a sus comportamientos pero al mismo tiempo los necesitan.

Porqué son tan necesarios los límites y las normas

Los límites y normas son fundamentales para los adolescentes porque:

- 1** Aún no tienen competencias para responsabilizarse de todas sus acciones ni para ser totalmente independientes.
- 2** Los límites que marcan los padres otorgan al adolescente sentimiento de seguridad y protección.
- 3** Los límites marcados ayudan al menor a dar sentido a lo que esta dentro de ellos.
- 4** Los hijos necesitan saber que el cariño que los padres sienten por ellos requiere que les demanden determinadas actividades y les prohíban otras que pueden amenazar su salud o su seguridad.
- 5** Los adolescentes suelen tener dificultades para regular sus emociones y sentimientos, lo que les

²¹ Fundación ANAR y Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid, "Educar para crecer; cuadernos de apoyo para familias", Fundación ANAR, Madrid 2004.

La necesidad de educar en los límites y las normas.

lleva a no controlar tampoco sus comportamientos. Las normas y los límites les ayudan a regular de forma externa lo que aún no pueden controlar internamente.

6 Mediante las normas los menores van creando sus propios referentes, y van adquiriendo unas pautas de lo que es y no es válido, lo cual les ayudará a ir conformando su propia escala de valores.

7 Los límites y las normas ayudan a lograr una convivencia más organizada e inculcan sentido del respeto hacia los demás y hacia uno mismo.

8 Normas y límites preparan al adolescente para la vida en una sociedad que se rige por restricciones y obligaciones que deberá cumplir por el bien de todos.

9 Poner restricciones y límites al comportamiento de nuestros hijos, les ayuda a generar de forma progresiva tolerancia a la frustración, es decir, capacidad para poder asimilar el sentimiento de frustración que le provocará que no le salgan las cosas como le gustaría.



Relato

En cierta ocasión, trabajando con un grupo de chicas adolescentes con problemas de autoestima, tuve la oportunidad de comprobar las trágicas consecuencias que puede tener en los hijos ser “educados” en la permisividad y la carencia absoluta de normas.

Un acontecimiento significativo de lo que estoy diciendo, lo protagonizó una adolescente de 17 años que formaba parte de dicho grupo. Como acostumbraba a hacer, una tarde pregunté al grupo qué era aquello que menos les gustaba tanto de su madre como de su padre. Una por una las chicas empezaron a hacer comentarios sobre sus padres. La mayoría de ellas coincidía en que estos se mostraban demasiado autoritarios, incluso rivalizaban entre ellas por ver quién tenía que sufrir a los padres más severos, demasiadas exigencias, normas injustas, etc.

Mientras las chicas del grupo hablaban, me llamó poderosamente la atención, como una de ellas, contradiciendo su carácter alegre, permaneció callada y mostrando un semblante triste durante toda la sesión.

Al final de la tarde, increpada por sus compañeras y persuadida por mí para que nos hiciera participe de lo que le estaba atormentando, rompió a hablar, y con sorprendente locuacidad nos dijo: Siempre lo había sospechado, pero ahora estoy segura, mis padres no me quieren, al menos no como a vosotras, como a la mayoría. Mientras os escuchaba quejaros de vuestros padres me daba cuenta de que ellos son severos con vosotras porque os quieren proteger, como el que protege un tesoro valioso para él.

Cómo convivir con adolescentes.

A mí mis padres nunca me han exigido nada, tampoco me lo han prohibido, supongo que les daba igual.

Yo no siento que haya crecido libre, siento que he crecido sola.

La crudeza y la gran lucidez con que aquella casi niña compartió con nosotros sus sentimientos de abandono nos sobrecogió a todas, especialmente a mí que me hizo tomar conciencia de lo mucho que podemos aprender de los demás, tengan la edad que tengan”.

Cómo establecer normas de forma eficaz

Las normas y los límites familiares tienen diferentes repercusiones en los hijos dependiendo de la manera en que los padres los apliquen.

Una misma norma será percibida por el adolescente de un modo completamente distinto si es impuesta de forma autoritaria que si se establece democráticamente.

Partiendo de la relevancia que tiene este hecho, nos adentraremos de forma detallada en las ventajas que puede entrañar ejercer con nuestros hijos una disciplina adaptada a cada uno de ellos.

Algunas pautas para establecer normas son:

1 La asunción de responsabilidades debe ser una *tarea sencilla*, empezando por conductas fáciles de llevar a cabo, para que el adolescente se sienta capaz de realizarlas y esto le motive a ir adquiriéndolas cada vez mayores.

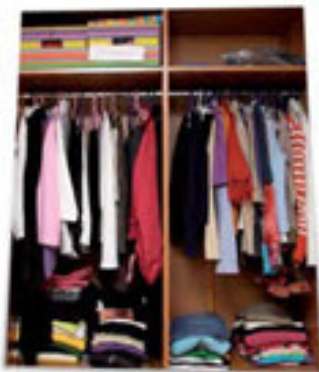
2 Estimular más la intención que la perfección, en un principio, para evitar en la medida de lo posible la expectativa de fracaso.

3 Proporcionar *privilegios y elogios* por llevar a cabo estas conductas. Premiar la conducta adecuada. Aprovechar también para enseñarle, como antes mencionábamos, a postergar el refuerzo -recompensa-.

4 No esperar a que salga de ellos; *dar instrucciones concretas* de lo que tienen que hacer, *marcarles tiempos razonables*.

5 Plantearle “cuando hayas hecho... entonces podrás...” y ser firmes; *no anticipar nunca los privilegios*. Tampoco levantarle un castigo porque “nos da pena” o “nos hemos pasado con el castigo”. Antes de castigar debemos pensar si ese castigo es proporcionado o no.

6 *Potenciar el aprendizaje de la autonomía*: estudiar solo, hacer determinados recados solo, que aprenda que no puede conseguir lo que quiere, enseñarle a resolver los contratiempos pero no resolverlos por él, no hacer por él lo que él pueda hacer por sí mismo, etc.



La necesidad de educar en los límites y las normas.

La flexibilidad de las normas

No todas las normas que se establecen con los hijos son igualmente importantes. Existen algunas que aun siendo deseables, en momentos puntuales y bajo circunstancias concretas pueden ser "manejadas" con cierta flexibilidad. Pretender dar el mismo rigor a todas las normas que se instauran con los hijos es, en términos generales, no hacer un buen uso de ellas, pues dar márgenes de acción ante determinados comportamientos, ayuda al menor a aprender a discriminar y a entender que cuando sus padres son rígidos en el cumplimiento de una norma concreta es porque realmente es importante por las repercusiones que pueda tener en él.

Suelen establecerse tres grupos de normas:

■ **Fundamentales:** son obligatorias. Responden a valores básicos. Es necesario que sean pocas y claras. No son negociables. Ejemplo: no consentir la agresión física o verbal a alguna persona.

■ **Importantes:** Están relacionadas con los hábitos, pautas de comportamiento, vestido, horarios, alimentación, estudio, orden, higiene... Podemos tener cierta flexibilidad según las situaciones, por lo que son negociables. Deben ser pocas y claras. Ejemplo: En general no sale entre semana por estudios pero el día del cumpleaños de su mejor amigo le dejo salir.

■ **Accesorias:** Son más numerosas y aunque son importantes no son esenciales para la convivencia familiar. Es necesario que

se cumplan pero aquí la flexibilidad es mayor. Son las más negociables. Ejemplo: que el adolescente se organice por su cuenta para tener su habitación recogida.

Los hijos adolescentes, en general, deben participar en la norma. Esto facilita que la asuman como propia.

Nunca deben convertirse en normas las cuestiones de gustos, opiniones o intereses personales. Es posible que a usted pueda horrorizarle el aspecto "estético" elegido por su hijo adolescente pero este hecho salvo "el mal rato que pasemos cuando bajemos con los vecinos en el ascensor" posiblemente no tendrá repercusiones trágicas para su futuro. Démosle, por tanto, la importancia que realmente tiene.

Los padres tienen que mostrar con su comportamiento, es decir, siendo buenos modelos, lo que pretenden de sus hijos. No es honesto exigir a los hijos cosas que nosotros mismos no somos capaces de cumplir.



Ejercicio:

a Jaime no le dejan hacer sus planes

Jaime es un adolescente de 14 años que está pasando una mala racha. Siempre ha sido un chico tímido, incluso algo retraído, y aunque esto no parecía preocuparle demasiado, ahora las cosas han cambiado.

Desde hace unas semanas, varias chicas del colegio se han incorporado a su grupo de amigos, están juntos durante el recreo y cuando salen de clase se quedan un rato hablando en algún parque.

Jaime y sus amigos nunca antes habían salido con chicas y están realmente entusiasmados. El problema es que la timidez de Jaime le impide hablar con ellas, especialmente con Eva, de la que está profundamente enamorado desde casi el día que la conoció. Jaime no sabe qué hacer para llamar su atención y cada vez que alguno de sus compañeros habla un rato con ella lo pasa tremendamente mal.

Hace unos días, sus amigos le propusieron formar un equipo de fútbol y echar un partido algunos sábados por la mañana. Por supuesto, las chicas irían a verles.

Aunque Jaime no se reconoce muchas cualidades a sí mismo, sabe que es buen jugador, está seguro de que si Eva le ve jugar se fijará en él.

Apenas come ni duerme, está absolutamente ilusionado con la idea del partido.

Ha estudiado cada uno de los detalles, incluso ha pedido dinero prestado a su hermana mayor para comprarse un equipo que le sienta realmente bien.

En su cabeza ha imaginado una y otra vez lo que Eva le dirá al verle; está seguro de que a partir de este partido todo irá rodado, su vida va a dar un gran giro. Jaime no puede estar más feliz.

Sólo hay un problema: sus notas no son nada buenas y sus padres le tienen prohibido cualquier actividad extraescolar, pero es tan importante para él que confía en poder convencerles. Un día, el diálogo con su madre tiene lugar así:

- Mamá, mañana por la mañana jugamos un partido mis amigos y yo. (Jaime no se atreve a decir a su madre que también irán chicas a verles).
- Jaime, ¿por qué te comprometes con tus amigos si sabes que hasta que no apruebes todo no puedes hacer esas cosas?
- Por favor, mamá, te juro que si me dejas jugar mañana al fútbol voy a estudiar un montón, "me salgo de notas", te lo juro.
- Sí, ya, igual que me lo juraste el trimestre pasado y fue peor que el anterior. Lo siento, Jaime, pero no puede ser.
- Todos mis amigos van y algunos han suspendido más que yo. Siempre igual, ¡estoy harto!
- Bueno, pues si a sus padres no les importan las notas de sus hijos allá ellos.



La necesidad de educar en los límites y las normas.

- Sí les importa, pero no son tan histéricos como tú. Como no me dejes jugar, me largo de casa.

- Pero, ¡dónde se ha visto, eres un descarado, no estudias, no ayudas en casa y encima insultas a tu madre! Cuando llegue tu padre te vas a enterar, no sales de casa en un mes.

- (Llorando compulsivamente) ¡No soporto ni un minuto más en esta casa! ¡Os odio!

- ¡Dios mío! ¿que hemos hecho mal con este hijo? (llora con desconsuelo).

Jaime pasó la peor noche de su vida. Al día siguiente no pudo resistirlo y se escapó de casa para jugar el partido. Sus padres están muy preocupados. Jaime nunca había hecho nada parecido. No saben qué hacer con él; tal vez meterle interno.

Jaime lleva un mes sin salir con sus amigos, se siente absolutamente incomprendido por sus padres, ya no tiene ilusión por nada.

Preguntas para la reflexión individual o en grupo:

■ *¿Elaborar hipótesis sobre por qué Jaime no contó a su madre lo que significaba aquel partido para él?*

■ *Preguntarse cómo es posible que la madre de Jaime tuviera tanto desconocimiento del mundo interior de su hijo.*

■ *¿Cómo puede un padre llegar a entender el verdadero significado que da su hijo a los acontecimientos que le rodean?*

Qué hacer cuando no cumplen las normas

Ocurre a veces, que por más que nos esforzamos en aplicar unas normas justas y equilibradas a nuestros hijos, éstos, de manera reiterada las incumplen. ¿Cómo actuar entonces?

Por supuesto todo incumplimiento voluntario e injustificado de las normas debe tener unas consecuencias.

Si su hijo debe estar en casa a las 12 y usted sabe que deliberadamente ha retrasado su llegada una hora o más, de forma inmediata, éste debe ser consciente de que dicho comportamiento va a tener unas consecuencias determinadas, y usted como padre responsable y coherente que es, deberá velar celosamente para que dichas consecuencias se lleven a término.

A estas alturas y si ha leído con cierta atención los capítulos anteriores, usted ya se estará temiendo que seguramente, también existirá una manera más eficaz que otras para aplicar estas consecuencias.

A ciencia cierta, el efecto que va a causar en su hijo el cumplimiento de "la penalización" impuesta, va a variar bastante según sea aplicada. En este caso tan importante como el "qué" es el "cómo".

El problema del castigo

En los últimos años se ha creado cierta discrepancia en torno a la eficacia del castigo. ¿Es adecuado aplicar un castigo a nuestros hijos cuando se portan mal?

Cómo convivir con adolescentes.

Pues aunque la polémica está servida, nuestra opinión, igual que la de otros muchos autores, es que un castigo puede tener cierto grado de eficacia si se usa de forma correcta.

El problema reside en que pocas veces se consigue aplicar de esta manera. Por lo general, se suele emplear a destiempo, con cierta indiferencia a saber si ha sido comprendido o no por parte del que lo sufre, y por si fuera poco, con una dureza que, en la mayoría de los casos, excede en gran medida la magnitud del agravio.

Si su hijo ha estado llegando tarde durante meses y usted se lo ha permitido, no sería justo hacerle “pagar” por sus meses de desobediencia consentida un día que por determinado motivo le contesta mal.

El castigo no debe tener “carácter retroactivo” ni ser usado como venganza.

Cuando se hace un mal uso del castigo, éste puede servir incluso para incrementar las consecuencias no deseadas en lugar de estimular las deseables.

El castigo excesivo, en último término, podría servir para adiestrar comportamientos, (“recojo la ropa para que mi padre no me pegue” pero no para educar: “recojo la ropa porque es mi responsabilidad”).

Cuando el adolescente recibe un castigo excesivo, en lugar de lamentar su mala conducta y tomar conciencia de las malas consecuencias que ha traído su comportamiento, se llena de rencor, agresividad y fantasías de venganza hacia el que le ha impuesto el castigo; porque al percibir tan desproporcionadas las consecuencias de su comportamiento, se instala en el rol de víctima y considera que están cometiendo con él una injusticia.



Concretando, el mal uso o el abuso del castigo provoca en el menor un efecto contrario al deseado, porque le priva del importante proceso interno de enfrentarse a sus propios errores.

¿Cómo aplicar el castigo para que sea efectivo? Sea cualquiera el castigo a utilizar, deben seguirse una serie

de reglas o principios para que sea efectivo (Moles, 1994). Estas son:

- 1** Debe informarse al menor de cuál o cuales van a ser específicamente las conductas a castigar.
- 2** Debe igualmente informarse de cuál será el castigo a la conducta en cuestión.
- 3** Una vez cumplidos los puntos anteriores, se ofrecerá el castigo en la primera oportunidad que el niño-adolescente emita la conducta y cada vez que lo haga. Esto implica que se debe castigar siempre y no a veces.



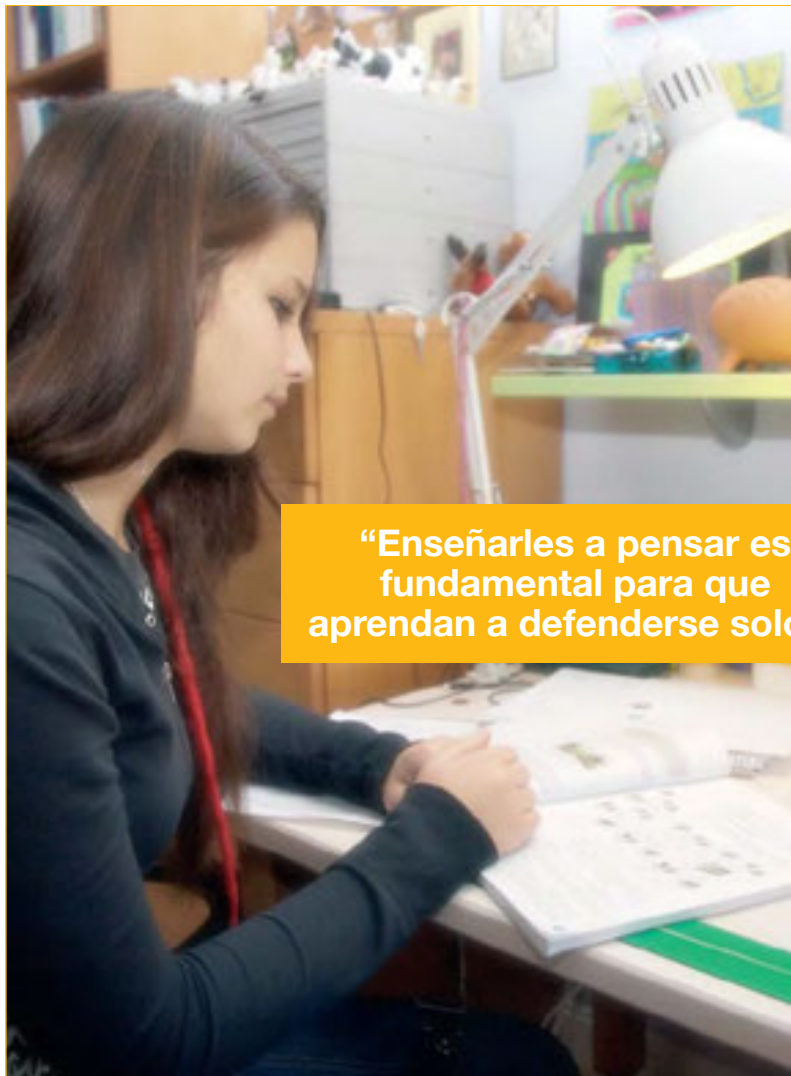
La necesidad de educar en los límites y las normas.

4 El castigo debe ser contingente a la conducta y, por lo tanto, al igual que el reforzamiento, debe tener una latencia corta. Es decir, la aplicación del castigo debe ser lo más próximo posible (en tiempo) a la emisión de la conducta en cuestión.

5 El castigo debe ser siempre de la misma intensidad y no depender del estado emocional de quien lo aplica.

6 Al igual que con los refuerzos, no se debe generalizar el castigo. Debe ser individualizado y dependerá de las características de cada sujeto.

Cómo conseguir cambios de conducta en adolescentes.



“Enseñarles a pensar es fundamental para que aprendan a defenderse solos”

Son muchas las preguntas que se hacen los padres de adolescentes interesados en cómo cambiar el comportamiento de sus hijos de manera permanente. Cansados de comprobar una y otra vez cómo las charlas, sermones y reprimendas no surten en éstos el efecto esperable, buscan con cierto grado de desconfianza “algún otro método que sea eficaz”.

“La negociación es la estrategia estrella con los adolescentes”

Como acostumbramos a responder las personas que trabajamos con adolescentes, para bien o para mal, no existen recetas para educar a los hijos. Lo que por suerte sí existe son algunos métodos que, cuando son llevados a cabo con rigor y persistencia, pueden llegar a ser bastante eficaces.

Nos estamos refiriendo a métodos de cambios de conductas como la negociación, el contrato, la economía de puntos, enseñar a pensar, etc. Estas “formas” de trabajar los comportamientos consiguen generalmente fomentar la repetición de conductas positivas: recoger la habitación, respetar un horario de llegada, incrementar el tiempo de estudios; o bien inhibir otras negativas: no pelearse con sus hermanos, no fumar en casa, etc.

Es importante, no obstante, complementar el método utilizado con argumentaciones lógicas sobre por qué consideran los padres que es necesario producir o inhibir determinados comportamientos.

Métodos para modificar conductas sencillas

A continuación presentamos cada uno de estos métodos con algunas sugerencias para lograr su mayor eficacia.

Negociaciones

La negociación es la estrategia estrella con los adolescentes. Les ayuda a ser partícipes en la solución de los conflictos y les enseña un modelo de diálogo y cooperación, de reflexión y de aprender que las cosas que desean tienen un coste que hay que asumir.

Para negociar, es importante:

- 1** Establecer un diálogo entre las dos partes donde expongan sus intereses y motivos, los pros y los contras.
- 2** Usar estrategias de comunicación: escucha, empatía, refuerzo y lenguaje.
- 3** Buscar alternativas que satisfagan a las dos partes.

El contrato

Cumple las mismas funciones que el sistema de puntos pero se trata de una estrategia distinta. También se usa con frecuencia para cambiar conductas inadecuadas como contestar a los padres incorrectamente, faltar el respeto a los padres o hermanos, no cuidar las cosas ajenas...

Se establece un diálogo con el adolescente donde puede participar dando su opinión y donde los

Cómo convivir con adolescentes.

padres no deben mostrar actitudes de exigencia o presión. Se trata de llegar a la conclusión de que la convivencia implica ceder en algunos aspectos y cumplir determinadas normas. Por ello, se hará un listado de las cosas que molestan a los padres de su hijo y un listado de lo que molesta al hijo de los padres.

A partir de ahí se elegirán pocos objetivos (fáciles de asumir y coherentes con lo que queremos enseñar al hijo): Lo que los padres cambiarán y lo que los hijos cambiarán.

Y se establece una penalización para cada parte por el incumplimiento del contrato. Penalización acordada por ambas partes.



Resolución de problemas; enseñando a pensar

Enseñarles a pensar es fundamental para que aprendan a defenderse solos, a decir no a determinadas situaciones de riesgo, a tomar decisiones positivas, a enfrentarse a las dificultades...

Pasos a seguir a la hora de establecer un diálogo:

1 Preguntas encaminadas a recoger información sobre el suceso, la tarea, la situación.

¿Qué ocurrió? ¿Qué hiciste tú?

¿Cuál es la situación que has de enfrentar...?

¿Quiénes estaban allí cuando...?

¿Dónde...?

2 Preguntas encaminadas a plantearse las consecuencias de la conducta propia o de otros.

¿Qué pasó cuando tú...?

¿Si haces....qué crees que pasaría? ¿Y si no lo haces?

¿Cuáles son las ventajas o los inconvenientes de...?

3 Preguntas orientadas a identificar objetivos, necesidades, deseos, intereses.

¿Por qué? ¿Qué pretendes?

¿Para qué?

¿Qué te interesa conseguir?

¿Qué te interesa de modo inmediato? ¿Y a largo plazo?

4 Preguntas orientadas a identificar las reglas de una situación y valorar la validez de los objetivos.

A tu juicio, ¿qué debería hacerse en...?

¿Para lograr... qué crees más apropiado hacer? ¿Por qué?

Cómo conseguir cambios de conducta en adolescentes.

5 Preguntas orientadas a identificar incoherencias o contradicciones entre actuaciones y objetivos o entre objetivos entre sí.

Tú pretendes... ¿Haciendo... o diciendo... lo lograrás?

6 Cuestiones para desmontar etiquetas y prejuicios.

¿Qué quiere decir eso? ¿Me pones un ejemplo?

¿Es siempre así? ¿No hay excepciones?

Sistema de incentivos por puntos o fichas

Es un procedimiento para conseguir instaurar y mantener determinadas conductas que facilitan la asunción de responsabilidades. Es una estrategia adecuada si queremos que el adolescente aprenda a demorar las recompensas de sus actos y a comprender que los objetivos se consiguen con constancia y persistencia. Puede ser útil para facilitar el hábito de estudio, el cuidado de su habitación, la colaboración en las tareas de casa... La técnica consiste en reforzar comportamientos o aproximaciones a los mismos mediante tarjetas canjeables por puntos que a su vez son canjeables por privilegios.

■ Pueden ser puntos que se van acumulando y que el adolescente tiene en un corcho que ve a diario por el cumplimiento de una serie de conductas prefijadas. O puede usarse también un sistema de gráficos donde se vean reflejados los progresos o retrocesos, etc.

■ El incumplimiento puede ser penalizado eliminando puntos con-

seguidos aunque al principio conviene que no sea así, especialmente en personas poco motivadas y con tendencia a obtener inmediatamente los beneficios.

■ Las conductas deben ser específicas y muy concretas.

■ Empezar primero por una o dos conductas e ir aumentando en la medida que se consiguen objetivos.

■ Los privilegios a canjear por los puntos se deben establecer previamente, así como la cantidad de puntos necesaria para obtener los mismos.



Como modificar conductas complejas

Hasta ahora hemos visto métodos sencillos para poder modificar comportamientos también sencillos, pero ¿qué ocurre cuando el problema no es tan simple, es decir, cuando el comportamiento conflictivo en cuestión es la manifestación de una serie de pensamientos distorsionados y sentimientos dañinos.

Es evidente que en estos casos, pretender cambiar sólo la conducta no resolvería en absoluto el

malestar. Sería algo así como tapar con una tiritita una herida infectada para que no sangre. Obviamente el problema sigue dentro.

En esta ocasión, se haría necesario ir al fondo del problema, para identificar cuáles son estos pensamientos erróneos que están generando tanto malestar.

Según el psicólogo Gaja Jaumeandreu y tomando como referencia el modelo ABC de Albert Ellis²²,

“Las creencias, valores, actitudes y expectativas que modelan nuestras conductas, no son fruto de las emociones (...), sino que son fruto de los pensamientos. El llanto, la carcajada... el abatimiento o la dicha, como la frustración, la culpa o la tristeza, son consecuencias del pensamiento, no sus causantes”.

El autor continúa:

“Detrás de sentimientos negativos, como la ansiedad, la depresión (...) o la ira, siempre hay un pensamiento negativo. El pensamiento distorsionado y no el hecho objetivo, es el causante de los estados anímicos dolorosos, de ahí que para poder acabar con las emociones negativas, sea preciso corregir el pensamiento”.

Resumiendo, si ante un acontecimiento, usted hace una interpretación racional, es decir, verificable y real, desarrollará una emoción positiva o negativa dependiendo del acontecimiento, también racional, es decir, apropiada y ajustada a la situación.

Pero si ante el mismo acontecimiento usted realiza una interpretación irracional, que no se puede verificar con la realidad, entonces desarrollará una emoción igualmente irracional, inapropiada y desajustada al acontecimiento.

Pongamos un ejemplo práctico:

Imaginemos que nuestro hijo adolescente, cada vez que sale con sus amigos, vuelve a casa triste y enfadado porque se siente despreciado por éstos. ¿Cómo podríamos ayudarle?

En primer lugar, habríamos de delimitar con el adolescente, la situación en la que se produce el problema. En el caso que nos ocupa, ésta sería cada vez que se reúne con sus amigos.

Sigamos el modelo ABC en el análisis.

A

Situación
(Reunido con sus amigos)

A continuación le ayudaríamos a identificar el pensamiento o pensamientos negativos que le produce la situación A. Estas frases internas podrían ser: “no sé de qué hablar”, “siempre me pasa igual”, “nadie me hace ningún caso”, “nadie me habla”. Lógicamente debemos hacer consciente al adolescente de que este tipo de pensamientos obedecen a una forma irracional de entender la realidad: “Los demás deben centrar su atención en mí, independientemente de lo que yo haga y cómo me comporte”.

²² GAJA JAUMEANDREU R., “Bienestar, autoestima y felicidad”, Plaza & Janés, Barcelona 1996, pp. 39-40 y 48.

Cómo conseguir cambios de conducta en adolescentes.

B

Pensamientos irracionales (“No me hace caso nadie”; “nadie me habla”)

Estos pensamientos son generados por la creencia irracional: “los demás deben centrar su atención en mí independientemente de lo que haga o de cómo me comporte”.

Después se identificarán las consecuencias negativas que conlleva este tipo de pensamiento; por ejemplo: “debo ser muy poco atractivo socialmente”, “es horrible sentirse así”, “me hunde emocionalmente”, “me siento triste y rabioso”.

C

Consecuencias negativas (“Debo ser poco atractivo socialmente”, “es horrible sentirse así”, “estoy hundido emocionalmente”, “me siento triste, rabioso”).

Luego, se le pediría al menor que buscara un pensamiento, pero esta vez racional; es decir, real, alternativo al que estaba pensando irracional. Por ejemplo: “si yo no hablo, es difícil que los demás centren su atención en mí”, “se suele atender a la gente cuando ésta habla”.

D

Pensamiento racional alternativo (“Si yo no hablo, probablemente no centrarán la atención en mí”, “se atiende a la gente cuando habla”).

Por último, el adolescente analizará las consecuencias positivas que tiene pensar de esta manera racional y real: “no me miran porque no intervengo, no porque

no interese”, “no me siento tan mal”, “tengo ganas de intentar ser más participativo con mis amigos”.

E

Consecuencias positivas (“No me miran porque no intervengo, no porque no interese”, “siento ganas de ser más participativo”, “ya no siento rabia”).

Ejercicio:

A continuación aparecen varias demandas hechas por padres que desean un cambio en sus hijos. Decide, según lo hasta ahora expuesto, qué método aplicar en cada caso y de qué manera.

■ “Mi hijo de 10 años nunca quiere arreglar su cuarto; dice que a él no le molesta el desorden”.

■ “A mi hija pequeña le cuesta mucho madrugar por las mañanas y luego tiene que ir a toda prisa”.

■ “A Jaime no le gusta estudiar; estudia lo imprescindible y hay evaluaciones que no consigue aprobar”.

■ “Estoy preocupada por mi hija. Desde que tiene marcas de acné en la cara apenas sale de casa y está constantemente discutiendo con todos”

A Situación

Cómo convivir con adolescentes.

B Pensamientos irracionales

C Consecuencias negativas

D Pensamiento racional (alternativo)

E Consecuencias positivas

Cómo identificar pensamientos irracionales

Son pensamientos irracionales aquellos que presentan las siguientes características:

- 1** Producen un sentimiento-emoción negativa, de fuerte intensidad y larga duración. Intente identificar cuándo aparece este tipo de emociones, sus propias auto-verbalizaciones y regístrelas.
- 2** Todos los pensamientos que exageran las consecuencias negativas de una situación o acontecimiento. Los acontecimientos que van acompañados de palabras como: “horrible”, “terrible”, “insoportable”, etc.
- 3** Aquellos que reflejan demandas y obligaciones no reales sobre uno mismo o los demás. Los pensamientos como: “debe ser”, “tiene que”, etc.
- 4** Las creencias y pensamientos sobre las necesidades que son requeridas para ser feliz o sobrevivir. Confundir deseos con necesidades.
- 5** Los pensamientos excesivamente generalizadores y absolutistas. Pensamientos que van acompañados de palabras como: “todo”, “nada”, “nunca”, “siempre”.

A modo de conclusión

Nos gustaría tener hijos buenos, buenísimos; listos, listísimos. Que no nos dieran problemas, que no nos retaran ni pusieran a prueba nuestra paciencia, que no nos hicieran tener la sensación de que “sobrevivir” a su adolescencia ya es suficiente.

Sin embargo, la adolescencia, como todo momento de la vida, es una oportunidad para crecer. No sólo el adolescente, sino también los padres y educadores, que podemos ver en ellos reclamamos a nuestra humanidad, a nuestra capacidad de escuchar y comprender, de caer y levantarnos, de confrontar y caminar juntos.

Caminar juntos es una metáfora estupenda para quienes no entienden la vida como algo ya cerrado; para quienes no se perciben a sí mismos como personas ya formadas, con una identidad sin necesidad de ser cuestionada.

Quizás así lo entendía Sócrates, que, con su método mayéutico provocaba en el interlocutor el conocimiento mediante el diálogo.

La idea básica del método socrático de enseñanza consiste en que el “maestro” no inculca al alumno el conocimiento, pues rechaza que su mente sea un receptáculo o cajón vacío en el que se puedan introducir las distintas verdades. Para Sócrates, el discípulo es quien extrae de sí mismo el conocimiento, gracias a la fecundidad del diálogo y a la confianza en las capacidades del individuo para alcanzar el saber.

Al evocar la mayéutica socrática, queremos mostrar nuestra confianza en que realmente, poniendo sabiamente el corazón en la relaciones entre padres y adolescentes, puede humanizarse la educación, cualificándola de esa sabiduría nacida de una visión positiva que se espera de cada persona el milagro de un nuevo ser en evolución, de una nueva persona para contribuir a la construcción de un mundo mejor.

Esperamos que estas páginas contribuyan a sacar también lo mejor de los educadores y padres para humanizar la educación de los adolescentes.

Problemas de pareja, dificultades con los hijos, mejorar la comunicación... Si esta u otras situaciones te resultan familiares y no sabes cómo afrontarlas, en los servicios y programas de la Dirección General de Familia encontrarás respuestas con el apoyo de un equipo de profesionales.

¿Necesita más información?



Dirección General de la Familia y el Menor
C/ Gran Vía, 14
28013 MADRID

www.madrid.org/familia



91 580 34 64



dgfamiliaymenor@madrid.org



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA

Dirección General de la Familia y el Menor

Consejos para afrontar el confinamiento durante la crisis del coronavirus con hijos/as de 0 a 3 años

Recomendaciones de los
Centros de Apoyo a las Familias
del Ayuntamiento de Madrid



familias, igualdad y
bienestar social

MADRID



1. Qué pueden experimentar los/as niños/as al estar confinados/as en casa:

A pesar de que los/as niños/as tienen una gran capacidad de adaptación y de resistencia ante los cambios, estos también les afectan. El hecho de permanecer de forma continuada en casa, la falta de juego al aire libre, así como, la ausencia de interacción con otros/as niños/as, puede aumentar su nivel de estrés y que esto, a su vez, afecte a su estado de ánimo. No sería extraño, por tanto, que los/as niños/as más nerviosos/as y activos/as puedan experimentar mayores episodios de rebeldía. La falta de rutina también puede contribuir a cambios en el humor, peleas o alteraciones del sueño (por ejemplo, pesadillas). ¿Qué podemos hacer ante estas situaciones?:

- **Aburrimiento y/o nerviosismo:** La frustración y el aburrimiento también suelen aparecer en los niños cuando no pueden realizar actividades físicas. Usad vosotras/os y las/los peques, la imaginación para combatirlo. Os proponemos sencillas dinámicas de movimiento que podéis llevar a cabo en casa: haced un sencillo circuito por casa, donde tengan que saltar, gatear, buscar algún juguete; jugar al “pilla-pilla”, a las “estatuas”; bailar.
- **Rabia y enfado:** Es normal que los/as niños/as entre 2 y 3 años tengan rabietas frecuentes. En este caso, en concreto, puede ayudarles tener instrucciones claras de qué se puede y qué no se puede hacer. Para ello, podemos acercarnos, situarnos a su altura y decirles: “sé que tienes muchas ganas de ir a la calle, te entiendo, pero no podemos salir”. Decílo un par de veces más, pero no insistir. Sed cariñosos, pero firmes. Recordad que, como toda emoción, debe ser expresada y de alguna manera, en esta edad, “liberada”.

Ante un episodio de rabieta, trata de:

- Dejarles espacio para que se expresen: les acompañamos, pero sin intervenir demasiado.
- Darles opciones para elegir, de forma que ambos quedéis satisfechos “¿Quieres ducharte antes o después de recoger los juguetes?”.
- Distraerles con algo diferente.
- Ignorar el comportamiento negativo, asegurándonos de que no corre peligro.
- Y, como siempre, paciencia, paciencia y más paciencia. Si tú estás tranquilo/a, tu hijo/a lo percibirá y saldrá mucho antes de su estado.
- **Tristeza y apatía:** Tras un largo período de encierro y baja actividad física, es frecuente sentirse así. Acompañadle en su emoción recordándole que estaréis con él/ella hasta que le apetezca hacer alguna otra cosa. Expresadle gestos de cariño y afecto; podéis incluir en vuestras rutinas diarias tareas, no sólo intelectuales, sino también corporales.
- **Insistentes, retadores y con mal comportamiento:** Ante ello, debemos mostrarnos calmados/as, y darles alternativas de conducta con cariño, pero con firmeza.

2. Qué necesitan los niños/as en esta situación de confinamiento:

Bebés de 0-1 años:

Para sobrevivir necesita cuidados físicos (alimentos, abrigo, higiene), cuidados emocionales (amor, dedicación, protección, aceptación, valoración) y establecer una relación de apego saludable con los seres más próximos. Por lo que el bebé, estando en casa con sus figuras de apego, tiene todo lo que necesita.

Los rituales y las rutinas son vitales porque ayudan a regular, a calibrar el reloj biológico del bebé, a entender el significado de las señales. El ritual implica mantener razonablemente los mismos horarios, la misma secuencia de acciones, cargadas de gestos naturales y placenteros, tanto para el bebé, como para los/las papás/mamás y otras/os cuidadoras/es.

Debemos tener presente que la luz del sol nos ayuda a tener buena salud y, en estas edades, con mayor motivo, por lo que, en la medida de lo posible, sacad a vuestros bebés a la terraza o acercadles a las ventanas para que puedan recibir algunos rayos de sol diarios.

Niños/as de 2-3 años:

- **Rutinas:** la rutina es un aspecto básico que ayuda a los/as niños/as a mantener un orden y estructura, y más en estos días de incertidumbre para ellos/as. El hecho de que podamos crear nuevas rutinas de actividades y tipos de juego, así como, mantener en la medida de lo posible horarios de comidas y sueño, les va a permitir anticipar lo que va a venir después. De esta forma, se sentirán más seguros/as, tranquilos/as y confiados/as ante esta nueva situación. Para ello, por ejemplo, podéis usar una cartulina grande y dibujar una tabla con las nuevas rutinas y horarios. Los/as más pequeños/as de la casa pueden colaborar dibujando y pintando. En lugar de texto, podemos incluir fotos o dibujos que representen las actividades o tareas, para que los/as niños/as las identifiquen mejor.
- **Alimentación y descanso:** es un buen momento para aprovechar para descansar, puesto que normalmente nuestra vida diaria es rápida y repleta de tareas. Sin embargo, esto no debe ser una excusa para dejar de hacer aquello que es saludable para toda la familia: ejercicio físico, tareas, estimulación intelectual,

alimentación equilibrada, etc. Esta situación también nos puede ayudar a pasar más tiempo de disfrute y ocio juntos, algo escaso generalmente y de lo que se quejan muchas de las familias.

- **Horarios:** debemos diferenciar entre los horarios y rutinas de un día entre semana de los del fin de semana. Explicad a vuestros/as hijos/as que, durante el día, habrá momentos en los que debéis trabajar, que deben respetar; otros momentos de ocio personal o descanso que también deberán respetar; mientras que en los momentos dedicados a disfrutar con ellos/as, podrán elegir las actividades a realizar y estaréis dedicados al 100% al juego conjunto. Esto les ayudará a respetar aquello que no les gusta, porque se lo piden otros/as, a confiar en lo que le dicen y a elevar su autoestima, además de generar responsabilidad en cuanto a sus tareas.
- **Disciplina:** además del afecto y cariño que les podáis brindar estos días de cuarentena, es importante que también ejerzamos ciertos niveles de disciplina. A partir de los 2-3 años, los/as niños/as pueden contribuir a recoger sus juguetes, llevar su ropa a la lavadora o ayudar a preparar el desayuno. Debido a los días de encierro en casa, es normal que los pequeños estén más irritados y que, incluso, las peleas entre hermanos aumenten. Además de mostrar vuestra paciencia y tolerancia, es importante que, si detectáis que las peleas y enfados son más frecuentes e intensas, intervengáis para que no se conviertan en algo habitual y que termine afectando a la convivencia familiar.
- **Límites y normas:** en una situación como en la que nos encontramos actualmente, necesitamos sentirnos seguros/os, y para los/as niños/as eso significa conocer qué va a ocurrir (rutinas), qué se puede hacer (normas) y qué no (límites). Por ello, es importante mantener las

mismas consignas a las que ya están acostumbrados/as, siendo conscientes de la necesidad de ser más flexibles en su no cumplimiento.

- **Peligros:** *Decir “No” hasta el aburrimiento VS. Dejar de decirlo por estar aburrido/a:* hay que tener cuidado con no permitir la exploración natural que necesita el bebé y el/la niño/a, especialmente ahora que pasa tantas horas en casa, no es posible estar tranquilo si a cada paso que damos escuchamos “¡No!”. Por ello, es importante dejar claro con los/las peques de la casa qué cosas están prohibidas y, a partir de ahí, seremos los adultos quienes nos encarguemos de evitar que aquello perjudicial esté fuera de su alcance. Pero ¡cuidado!, tampoco debemos permitir que hagan lo que quieran porque ya estamos cansados/as de vigilar durante 24 horas, así que, evitemos caer en el aburrimiento, procuremos cambiar de actividad y no estar constantemente con nuestros/as hijos/as, para sentir que seguimos teniendo una vida independiente de ellos/as.
- **Flexibilidad:** debemos ser conscientes de que la rigidez no es buena y menos en una situación tan atípica como la que actualmente vivimos. Que haya normas en casa y que se deban cumplir ciertas tareas es necesario, pero también adaptarse a nuevos horarios, nuevos requerimientos, etc. Además, sabemos que el estado de ánimo influye en la capacidad de cumplir con lo establecido, por lo que tenemos que ser conscientes del reajuste emocional que el confinamiento está suponiendo para todos/as.
- **Autonomía:** ya sabemos lo importante que es en la franja de edad de entre 2 y 3 años, fomentar su autonomía y permitir al niño/a que pueda hacer cosas por sí mismo. Además, en estas circunstancias, fomentará también su sensación de control y por tanto de seguridad. En casa, todos podemos tener tareas

asignadas en función de la edad. Recoger la mesa, tirar el pañal a la basura o recoger los juguetes. El hecho circunstancial de que ahora estemos en casa con nuestros/as hijos/as constantemente, no debe llevarnos a la conducta fácil de hacerles todo lo que ya pueden hacer solitos/as. Cuando el/la niño/a enfrenta alguna dificultad, lo que más conviene es ofrecerle soluciones que le ayuden a ganar autonomía. Si únicamente aprende a tranquilizarse con nuestra compañía, aumentará su dependencia y eso no le beneficia. Por eso, es recomendable ayudarle a encontrar sosiego con recursos que no requieran nuestra presencia de forma constante. Además, en esta franja de edad, les encanta sentirse “mayores” y ser conscientes de todo aquello que pueden realizar por sí mismos/as.

En la franja de 2-3 años, los/as niños/as podrían realizar las siguientes actividades (según recomendaciones del Método Montessori): guardar sus juguetes, limpiar su mesa de juego, tirar las cosas a la basura, estirar el edredón de su cama, colaborar para poner y recoger la mesa, comer solo/a.

- **Ocio:** en estos enlaces podéis encontrar algunas ideas para desarrollar diferentes actividades en casa con vuestros/as hijos/as:

<https://www.aprendiendoconmontessori.com/2016/07/100-actividades-montessori-de-0-3-anos/>

<https://www.juegoideas.com/2018/09/08/15-juegos-para-ninos-de-2-anos/>

<https://www.lasprovincias.es/sociedad/juegos-ninos-casa-coronavirus-20200313160107-nt.html>

<https://www.levante-emv.com/urban/2020/03/13/coronavirus-juegos-casa-ninos/1989118.html>

- **Juego:** es una actividad instintiva e imprescindible en el desarrollo de los seres humanos. El juego no es un mero pasatiempo, sino una manera de explorar y de aprender sobre el mundo, la vida, los demás y uno/a mismo/a. Por lo tanto, es fácil que durante este período los/as niños/as se entretengan con cualquier actividad que les proponamos, ya sea con juguetes o con cualquier material que tengáis en casa. En esta franja de edad, debemos proporcionarles juegos en los que las formas, colores y sonidos sean lo prioritario. Si necesitáis más ideas...:
- **Manualidades:** para fomentar su creatividad e imaginación podemos utilizar materiales cotidianos que solemos tener en casa como lana, telas, pinturas, acuarelas...

<https://saposyprincesas.elmundo.es/especiales/manualidades-de-0-a-3-anos/>

<https://www.pequeocio.com/manualidades-infantiles/>

- **Psicomotricidad:** con los/as niños/as en casa es importante que sigamos contribuyendo a su desarrollo psicomotor, dado que, en este momento, no podrán hacerlo al aire libre. También podéis reservar un tiempo para hacer alguna dinámica sencilla de ejercicio conjunto, en la que ellos/as estarán encantados de imitaros...

<https://youtu.be/jMOZz7GHaog> (yoga para niños/as)

<https://plaza-family.com/juegos/juegos-de-psicomotricidad-para-ninos-de-2-a-3-anos/>

<https://conpequesenzgz.com/2020/03/ejercicio-para-peques-en-cuarentena-casa/>

- **Música:** para los/as niños/as más pequeños/as puede ser positivo que escuchen música todos los días. Las

canciones de los/as niños/as suelen ser de carácter repetitivo, lo que les ayuda a experimentar seguridad y tranquilidad. La música contribuye, por imitación, al aprendizaje de palabras y fomenta la actividad física a través de pasos de baile sencillos, reproducción de posturas y el movimiento corporal. Además de las plataformas habituales donde encontrar música, muchos artistas también infantiles están compartiendo conciertos en las redes sociales. Os recomendamos esta página:

www.yosoyraton.com

- **Uso de pantallas:** a pesar de que la mayoría de los estudios elaborados no recomiendan el uso de pantallas en las franjas de 0 a 3 años, en algunos momentos de estos días de cuarentena pueden ser un aliado, y de nuevo apelamos a la flexibilidad, pero siempre controlando el tiempo de exposición a las pantallas y en caso de utilizarlas, es preferible hacerlo por las tardes (no antes de dormir) dado que los niños suelen estar más cansados y el ánimo tiende a decaer.
- **Contacto con familiares y amigos/as** (llamadas y vídeo-llamadas). Sabemos lo importante que es para los padres y madres recientes contar con el apoyo, cariño y consejos de sus seres queridos, así como, poder compartir cada una de las “gracietas” y nuevos logros del bebé, por lo que, aprovechándonos de las nuevas tecnologías, podemos mantener un contacto regular por vídeo-llamada con quienes nos hagan falta y que sepamos son referentes en la vida de nuestra/o hija/o.

Los/as niños/as de 2-3 años por lo general, si bien se interesan en otros niños y niñas y en lo que hacen, no comparten el juego. Pueden jugar uno al lado del otro, pero cada cual está en lo suyo, lo que hace que sea más fácil la separación de sus compañeros/as de la escuela

infantil durante este confinamiento. Pueden echar de menos a otros familiares (abuelos, primos...) con los que mantenían contacto habitual; el no poder verles con frecuencia, puede generarles sentimientos de confusión e inseguridad. Igualmente, podéis favorecer con las vídeo-llamadas que no pierdan el contacto con sus familiares más cercanos.

3. Manejo emocional de los padres y madres:

- **Autocontrol:** tenemos que pensar que si a nosotros/as mismos/as esta situación nos genera incertidumbre, nerviosismo o tensión, a los/as niños/as más aún. Para ellos/as, nosotros/as somos su reflejo, por lo que debemos cuidar nuestra expresión emocional y transmitirles, en todo momento, calma y confianza. Cuando les ocurre algo nuevo o desconocido, los/as niños/as observan la reacción de aquellos/as en quienes confían ciegamente y, así, aprenden cómo deben reaccionar ante ello: si deben asustarse o no, enfadarse o no, alegrarse o no, etc.

Ante esta situación, es mejor que los/as niños/as cuenten con padres y madres más tranquilos y, sobre todo, afectuosos y cercanos que, en exceso estimulantes. Hay muchas actividades y dinámicas de juego que podemos hacer con los más pequeños, pero ante todo, prima que les transmitáis calma y serenidad ante esta situación de incertidumbre.

Cuando hablamos de bebés de 0-1 años, nos comunicamos principalmente con el contacto físico, porque les gusta que les toquen y manipulen con cariño y seguridad. Conviene que los adultos, si os sentís nerviosos/as, tristes o enfadados/as, hagáis el esfuerzo

de recuperar la calma antes de encargarnos de nuestro bebé, para no transmitirle estas emociones y tensión.

Tampoco podemos olvidar que el contacto continuado con los/as niños/as va a ser de gran intensidad para los/las padres/madres. Por eso, no debemos descuidar, en la medida de lo posible, reservarnos un espacio de dedicación a uno/a mismo/a para poder relajarnos, aunque sean unos minutos, o dedicarnos a hacer alguna actividad individual (leer, descansar, ver una película...) Podemos turnarnos con la pareja u otro familiar, si esto fuese posible, y aprovechar ese tiempo para desconectar. Para evitar niveles de frustración y ansiedad que finalmente puedan afectar a la relación con nuestros hijos, es necesario mantener cierta separación emocional aunque sea por poco tiempo.

- **Evitad el exceso de información y prestad atención a las conversaciones entre adultos:** es importante que padres y madres estéis informados, pero recordad, es suficiente con hacerlo una vez al día y, por supuesto, no hacerlo delante de los/as niños/as, pues no es conveniente que vean ciertas imágenes en las noticias o escuchen el número de fallecidos dado que puede tener un fuerte impacto para ellos/as.

Por supuesto, en la situación que nos hallamos, a la hora de relacionarnos con nuestros/as hijos/as, debemos tener siempre presentes las medidas de higiene y las recomendaciones de las autoridades sanitarias para evitar un posible contagio del COVID-19.

4. Y si hay que hablar del coronavirus...

- **Qué decirles.** En estas edades es difícil que pregunten directamente por el coronavirus, sus efectos o la situación actual del mundo, sin embargo, sí se dan

cuenta de que hay cambios a su alrededor: de repente, mamá y papá están todo el día en casa, ya no voy a la escuela infantil, no podemos salir de casa, e incluso, oigo ciertas cosas sobre una enfermedad y noto el nerviosismo de los adultos. Los/as niños/as son especialmente sensitivos para percibir todo aquello de lo que no se habla directamente, lo que les puede generar miedo y confusión. Ante esta situación, debemos dar una respuesta clara y adaptada a su entendimiento y edad, aunque sin facilitar detalles innecesarios.

Como padres y madres deberíamos aproximarnos, en primer lugar, a nuestro/a hijo/a para averiguar realmente qué sabe y cómo ha llegado a esa conclusión. Así, tenemos la oportunidad de explicarle brevemente y de forma más fiel cuál es la realidad. La idea fundamental es adaptar el mensaje a la edad y capacidad de comprensión del/la niño/a.

Si es muy pequeño/a, puede ser suficiente explicarle que hay muchos “bichitos” como los que dan dolor de barriga o resfriado y que el coronavirus es un bichito nuevo más. Asimismo, la familia también puede participar, mediante el juego, de la dinámica de lavarse las manos. Algunos pediatras han recomendado para fomentar el lavado de manos en los más pequeños, cantar dos veces el “cumpleaños feliz” mientras realizan este gesto y, así, asegurarnos que lo hacen durante el tiempo aconsejado.

Finalmente, señalar que a algunos/as niños/as les puede ser de utilidad expresar sus miedos a través del dibujo o las manualidades. Poder representar al coronavirus con unos grandes dientes o darle forma de monstruo, puede ser útil a la hora de expresar y canalizar ansiedades y/o preocupaciones sobre este tema. También podemos ayudarles a verbalizar con palabras sus emociones a través de sus creaciones.

Asimismo, el Ministerio de Sanidad también ha lanzado una campaña explicativa para la población infantil:

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_que_digo_a_poblacion_infantil.jpg

- **Manejo de la información a través de cuentos:** una buena forma de hablar a los/as niños/as sobre el coronavirus es utilizando la herramienta de los cuentos, una actividad a la que ya están acostumbrados/as y que les resulta divertida a la vez que didáctica. Aquí tenéis dos ejemplos:

“Hola! Soy un virus primo de la gripa y el resfriado...”

https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_ef31d8e608fd4b528eae3132b67a445e.pdf

“Rosa contra el coronavirus”:

<https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus>

Las recomendaciones contenidas en esta guía han sido elaboradas por los Centros de Apoyo a las Familias del Ayuntamiento de Madrid, los cuales continúan prestando labores de orientación y atención especializada en materia de familia durante la crisis del COVID-19, de manera telefónica y telemática.

Para más información, consulte:

<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Infancia-y-familia/Centros-de-Apoyo-a-las-Familias-CAF-/?vgnnextfmt=default&vgnnextoid=6926df919b149410VgnVCM2000000c205a0aRCRD&vgnnextchannel=2fbfb7dd3f7fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD>



familias, igualdad y
bienestar social

MADRID



Consejos para afrontar el confinamiento con hijos/as adolescentes

Recomendaciones de los
Centros de Apoyo a las Familias
del Ayuntamiento de Madrid



familias, igualdad y
bienestar social

MADRID



1. ¿Qué nos está pasando?

¿Cómo podemos sobrevivir, en la situación actual, no solo al virus, sino a nosotros/as mismos/as y a nuestras familias?

El reto: al menos, un mes confinados en casa, toda la familia, sin mantener más contacto que el estrictamente necesario con el exterior.

No tocarnos. No contacto físico. No abrazar para consolar. No contacto social presencial fuera de nuestra familia. No libre circulación, sólo movimientos imprescindibles...

No sabemos cómo nos afectará todo esto en un futuro próximo pero, ya estamos comprobando, en el presente, lo difícil que puede resultar por momentos afrontar la convivencia diaria en confinamiento. Por ello, a través de esta Guía, queremos ayudaros a encontrar la mejor manera de vivir, no solo sobrevivir, y aprovechar la oportunidad que esta situación nos ofrece para el reencuentro con nuestra familia. En función de cómo nos relacionábamos antes con nuestros hijos e hijas adolescentes, será más o menos complicado, o de si alguien en casa se ha infectado y está aislado en su habitación, será más o menos posible; pero la cuarentena puede ser una oportunidad para fortalecer nuestros vínculos familiares y/o comenzar a re-establecerlos con una mejor base.

Desde los equipos de profesionales de los Centros de Apoyo a las Familias del Ayuntamiento de Madrid, intentaremos acompañaros, en la medida de lo posible, en este objetivo.

2. Consejos generales para todos/as.

2.1. Comprender y canalizar lo que siento.

Llevamos ya unos días confinados en nuestras casas y, probablemente, vamos a tener que seguir haciéndolo a lo largo de las próximas semanas. Este hecho está teniendo consecuencias en nuestro estado de ánimo y equilibrio emocional.

Hace no tanto, la crisis global que vivimos actualmente, era algo que solo imaginábamos en las películas, y lo que sucedía en otros países lo contemplábamos escépticos en la inmunidad de la distancia.

Poco a poco, hemos pasado de la indiferencia y el escepticismo a sentir, en algún grado, el **miedo** ante una situación que nos limita y nos preocupa ante el visible desbordamiento sanitario.

Cuando atendemos a la crisis global, diariamente coexisten en nosotros/as la **incertidumbre** y la **preocupación** sobre los cambios que va a conllevar para nosotros/as, nuestra familia y nuestro entorno socioeconómico.

A medida que pasan los días, puede aparecer la **ansiedad** y, con el tiempo, puede llegar el **desánimo** y la **desesperanza**. Estas respuestas son normales ante la imprevista situación que nos está tocando vivir. Recordemos que esta es una situación impredecible, desconocida.

Por otro lado, si nos centramos en la convivencia 24 horas, vemos cómo para los adultos los retos cotidianos se han

incrementado exponencialmente al tener que afrontar, casi sin descanso, la complicada tarea de conciliar familia, trabajo y convivencia, todo a la vez. Es previsible que, por esta razón, tengamos que convivir con el **cansancio mental**, el **embotamiento** y el **estrés**. No ayuda el hecho de que, a nuestra lista, se sumen tareas hasta ahora externalizadas, como la de facilitar y supervisar el estudio que nuestros hijos e hijas llevaban a cabo en los Centros Escolares e Institutos. La **tensión**, el **enfado** y la **impotencia** serán también nuestras compañeras de faena. Afrontamos una convivencia donde los espacios personales, aunque estén bien definidos, puede llegar el momento en el que nos ahoguen, tornándose monótonos e insuficientes. El **aburrimiento** despertará en nosotros/as y en nuestros hijos e hijas la necesidad de buscar nuevas formas de ocupación. Una vez más, dependiendo de cómo se gestione este malestar, el conflicto puede aparecer entre nosotros/as.

El ser humano necesita relacionarse con otras personas. De tanto vernos las caras, buscaremos *online* la manera de introducir aire fresco en nuestra rutina. Por otro lado, la necesidad humana de sentirnos libres nos llevará a buscar alguna forma de expandirnos, y si no puede ser saliendo a la calle, puede que, consciente o inconscientemente, acabemos invadiendo el territorio de los demás, en el momento más inoportuno, en nuestra propia casa.

Aún más complicado es manejar el escenario en el que uno o varios miembros de la familia contraen el virus y muestran síntomas de enfermedad. El necesario aislamiento del enfermo complica, aún más, el confinamiento, tanto para la persona, como para la familia, en función de cómo el/la portador/a afronte su enfermedad y si colabora manteniendo

las medidas de prevención necesarias para no contagiar al resto. Una vez más, la gestión emocional (miedo, ansiedad, enfado, indignación...) y la preocupación ante esta situación, permitirá prevenir o, al menos, mitigar la intensidad de los conflictos que puedan acontecer.

Conviene tener en cuenta que, de la misma manera que los adultos, nuestros hijos e hijas, atraviesan procesos emocionales parecidos a los nuestros, incluso puede que de manera más intensa. Se hace imprescindible encontrar la manera de preservar, en la medida de lo posible, nuestro equilibrio interior, para poder mantener una convivencia lo más armoniosa posible a pesar de las circunstancias y dificultades añadidas.

Las emociones se irradian y son contagiosas. Por ello, antes de interactuar con las personas con las que convives, conviene intentar canalizar tus emociones adecuadamente para que afecten lo menos posible a la convivencia.

Para que el aburrimiento, el miedo, la ansiedad, frustración, tristeza, desánimo, tensión, enfado, etc. no se instalen en vosotros/as y os acaben desbordando puedes intentar:

- Tomar consciencia de cómo te estás sintiendo en tu día a día y legitimarlo. Cada emoción te proporciona información sobre algo pendiente de gestionar y que tienes que atender en tu interior. Para ello, dedícate un tiempo y bucea en tus emociones para entender qué necesitas. Acepta tus emociones; son normales ante esta situación en la que hay muchos y complicados frentes abiertos.

- Intentar expresar y canalizar lo que estás sintiendo de la manera que más te sirva:
 - Habla sobre cómo te sientes con alguien. Intenta no acumular. Sentirte escuchado y entendido ayuda. Te desahogará y la emoción disminuirá en intensidad. Sentirnos cuidados por los demás nos tranquiliza.
 - Intenta focalizar tu atención en el momento presente, no anticipes demasiado respecto al futuro y lo que deparará esta situación, ya que esto hará aumentar tu malestar.
 - Escribir es terapéutico. Escribe acerca de lo que sientes y los pensamientos que promueven esas emociones. Puede que consigas relativizarlo.
 - Busca soluciones en caso de que esté en tu mano hacer algo, no te quedes atrapado en el problema.
 - Haz ejercicio. Descargarás tensión y liberarás endorfinas, hormona que te ayudará a compensar tu malestar.
 - Asómate un ratito todos los días a la ventana, balcón o terraza, -no sólo necesita ventilarse la casa- y absorbe un poco de vitamina D procedente del sol.
 - Haz actividades relajantes y que te aporten serenidad. Busca en *Youtube* videos de relajación, yoga, etc.
 - La música también te puede ayudar a liberar hormonas (Serotonina, Dopamina y Endorfinas)

que contribuyan a sentirte mejor. Busca música alegre, relajante... en función de tus necesidades.

- Estamos en un momento excepcional. Así que, de manera excepcional, conviene que intentes buscar nuevas formas de gestionar tus emociones. Sin embargo, recuerda que ante situaciones límite como la que nos está tocando vivir, es completamente normal que en algunos momentos nos desbordemos; acéptalo, asúmelo y, en cuanto te sea posible, vuelve a tu línea base: *“Saber gestionar nuestras emociones no es esconderlas ni suprimirlas, es reconocerlas y manejarlas con sentido”*¹.
- Si tú mismo o alguna de las personas con las que convives se siente desbordado y muestra señales de ansiedad importantes conviene buscar apoyo psicológico profesional. Actualmente, la mayoría de los centros de psicología tienen habilitada la atención *online*. Puedes buscar ese apoyo a través del Colegio de Psicólogos de Madrid².

Respuestas a preguntas frecuentes.

¿Qué hago para evitar que las discusiones en casa se vayan de las manos?³

Ante un conflicto con otra persona pueden llegar a aparecer emociones como el enfado y la ira. Estas emociones pueden llevarnos a perder el filtro del respeto en lo que decimos y hacemos, complicando progresivamente la convivencia en estos días de confinamiento.

¹ “Lo bueno de tener un mal día: cómo cuidar de nuestras emociones para estar mejor”. González, Anabel. Ed. Planeta. 2020

² <https://www.copmadrid.org/web/ciudadanos/buscar-psicologo-y-psicologa>

³ <https://www.youtube.com/watch?v=Q8l5FYce3ro> Anabel González “Cómo enfadarse bien”

Para evitar perder el control en una discusión, conviene interrumpir la misma antes de que la emoción sea demasiado intensa y secuestre nuestra capacidad para razonar.

Cuando veas que la discusión “se pone fea”, puedes decirle a la otra persona: Estoy/estás/estamos muy enfadado/s, es mejor que dejemos esta discusión para otro momento.

Conviene consensuar con el resto de personas con las que convives el modo de proceder ante estas situaciones antes de que se dé la siguiente discusión.

Acordar también respetar esta petición a toda costa y evitar seguir al otro por la casa.

¿Qué hago si veo que mis hijos/as están “como si no sucediera nada”?

Hay personas que tienen tendencia a suprimir emociones cuando les suceden cosas, como si no fuera con ellos/as. Esta es una fase muy común en la etapa adolescente. Es un mecanismo de defensa que les permite aislarse del exterior y ahondar en su proceso de individuación pero, en este caso, es probable que el mecanismo se haya desajustado.

Probablemente, sienten el mismo miedo que los demás, pero su organismo no acaba de enterarse. A veces, las personas no nos paramos a pensar cómo sentimos el cuerpo, nuestras sensaciones. Os sugerimos que les aconsejéis parar y observarse. Pueden empezar por observar su cuerpo. Que durante un minuto completo atiendan el nivel de tensión que tienen en sus músculos. Todos podéis practicar este ejercicio de manera individual. Si identificáis tensión en vosotros/as, ese es el punto de partida para buscar los motivos que os llevan a sentirla. Escribir un diario también puede resultar de

utilidad en estos casos. Al narrar los detalles del día a día, podemos ser más capaces de organizar ideas y entender cómo nos pueden estar afectando acontecimientos que, de otra manera, pasarían desapercibidos.

Si estos consejos no resultaran suficientes para volver a estar conectado con la realidad, es aconsejable pedir ayuda profesional.

¿Qué hago si veo que mis hijos/as están inquietos, bajos de ánimo...?

- **Conviene ofrecer tu apoyo y tu disponibilidad para hablar si lo desea, pero respeta el hecho de que no quieran hacerlo: una forma de faltar al respeto a los demás es no dejar el espacio y privacidad que demandan.**
- **En caso de que esté dispuesto/a a hablar contigo, recuerda la importancia que tiene el escuchar e intentar entender aquello que le afecta desde su perspectiva.**
- **Aunque sea bienintencionado, aconsejar antes de tiempo y desde tu forma de entender las cosas no suele ayudar al otro.**
- **Conviene legitimar los sentimientos de los demás. Para ello, respeta aquello que esté sintiendo y los motivos que tenga para hacerlo.**
- **Las emociones, y la expresión de las emociones son cosas distintas. No podemos controlar lo que sentimos, pero sí su expresión. Que uno mismo tenga derecho a sentirse como se siente, no le da derecho a expresar esos sentimientos haciendo daño a los demás. Es muy**

importante devolver responsabilidad sobre la expresión adecuada de su malestar si afecta a la convivencia con el resto de personas⁴.

2.2. Mantener sensación de control mediante el orden y una rutina.

Como forma de reducir la incertidumbre y aumentar la sensación de control sobre nuestras vidas conviene:

- Planificar horarios para:
 - despertarse y acostarse
 - de higiene
 - de las comidas
 - de estudio o trabajo.
- Incluir en nuestra rutina actividad física y otras actividades de ocio y tiempo libre. Regularán tu estado anímico y descansarás mejor. Limita en lo posible el uso de la televisión como forma de matar el tiempo.
- Conservar un horario de sueño y vigilia lo más parecido al habitual. Separa los momentos de descanso del resto del día. Nuestro cuerpo cuenta con unos ritmos que se rigen por la luz; por ejemplo, la melatonina se produce cuando se está a oscuras y es la hormona responsable de la relajación que el cuerpo segrega para poder conciliar el sueño.
- Procurar llevar a cabo una alimentación equilibrada⁵.

⁴https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Salud/Publicaciones%20Propias%20Madrid%20salud/Publicaciones%20Propias%20ISP%20e%20IA/PublicacionesAdicciones/ficheros/comunicacion_guia.pdf

⁵<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/alimentacion-salud>

- Acordar en familia la organización y la distribución de las tareas domésticas.
- Diferenciar las rutinas de los días laborables de las de los fines de semana. Dejando espacio para la improvisación también. Que tu rutina sea estable, pero no estricta.
- Mantengamos, en la medida de lo posible, las tradiciones, cumpleaños y demás festejos que celebremos en nuestras familias.

3. Consejos para padres y madres.

3.1 Tomemos las riendas.

Antes de tomar las riendas familiares para liderar las interacciones pensemos, ¿qué imagen les estamos dando a nuestros hijos e hijas⁶ ?

La adolescencia es la etapa del “eterno presente”, de la acción sin pensamiento, sin plan. Si, por ejemplo, corremos al supermercado a hacer acopio de papel higiénico como si no fuese a haber un mañana... ¿qué imagen les estamos transmitiendo?

¿Nuestra mejor aliada? La paciencia. Si nosotros/as nos mostramos serenos/as, les devolveremos una respuesta de “estar en control” y conseguiremos que ellos también lo quieran estar.

Pero, ¿cómo mostrar esa calma? Poniendo en práctica la autorregulación de nuestras emociones y su comunicación externa, tal y como hemos abordado en el punto 1.1 y,

⁶ “Revolución” de S. Mrozek. Perteneciente a la obra *La vida para principiantes* © de la traducción, 1995 Bozena Zaboklicka y Francesc Miravittles y Quaderns Crema S.A.U. (Acantilado, Barcelona).
<https://www.youtube.com/watch?v=FxWpSagJrTQ>

elaborando un **plan de interacción** con nuestros/as hijos/as adolescentes.

Desde esta Guía queremos apoyaros en la elaboración de ese plan de interacción centrándonos en las temáticas que consideramos fundamentales en estos días de “hiperconvivencia”. Tenemos una propuesta de **plan familiar** para vosotros/as:

3.2 Manejo de la información sobre el COVID-19⁷

Por la edad de vuestros hijos e hijas, la gran mayoría dispone ya de su propio dispositivo electrónico, con lo que ellos/as han estado expuestos a la misma información que nosotros, los adultos. Todos/as hemos estado recibiendo mucha información, sin ningún tipo de filtro ni control, desde muy diversos formatos y dispositivos y es fundamental aprender a manejarla y ayudarles en su manejo. Estamos saturados pero, ¿qué filtraje hemos hecho de la información recibida?

¿Cómo elegir un momento y espacio para conversar?

- **Pactar con vuestro/a hijo/a una hora determinada.** A veces damos por hecho que si les vemos sin hacer nada es un buen momento y, quizás, era el momento que “habían elegido” para hacer nada.
- **Elige un espacio que sientan suyo, un lugar seguro,** donde puedan mostrarse vulnerables manteniendo el control. Su dormitorio suele ser el elegido. Si es un espacio

⁷ https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200317_Preguntas_respuestas_2019-nCoV.pdf

que comparten con un hermano o hermana de diferente franja de edad, pediremos al hermano y/o hermana que salgan para darle su espacio, su intimidad y su tiempo.

¿Cómo contestar a sus preguntas o a lo que creo que son sus dudas?

• **Antes de contestar, interésate primero por lo que saben y por lo que les preocupa.** Así podremos ajustar:

- Sobre qué información no necesitamos redundar y cuál debemos ayudarles a desmontar.
- ¿Qué es lo que les ha llamado más la atención y que han pasado por alto? Por cierto, a veces la información que han dejado fuera no es porque no la tengan, sino porque no les ha resultado de interés o ya la tienen interiorizada.
- La **sinceridad** entre nosotros/as tiene que estar presente ante todo, respecto a lo que está pasando y lo que sentimos con lo que está pasando.
- ¡Ojo! **Orienta** a tu hijo/a sobre la conveniencia de no estar constantemente informándose o hablando del asunto.

¿Qué deberían saber según su edad?

Como señalábamos al principio, no se trata tanto de qué deberían saber según su edad ya que, para bien o para mal, les ha llegado la misma que a nosotros los adultos. Nuestra ayuda consistirá en ofrecerles orientación para seleccionar la información real de los bulos y digerir la información que sea veraz y les inquiete o no entiendan.

Si no se les da determinada información, pero a ellos/as les llega nuestra inquietud o alteración por la misma, intentarán acabar de entender lo que sucede buscándola por su lado. El problema es que, a veces, esa información que encuentran no es veraz y les puede preocupar más de lo necesario. Anímales a buscar información fiable de fuentes oficiales.

Estar atentos a la viralidad digital: la difusión rápida y masiva de información, incluidos rumores infundados y remedios milagrosos, a través de las redes sociales y demás medios digitales.

3.3 Manejo de la cuarentena⁸.

Os recordamos lo fundamental de **pactar con vuestro/a hijo/a un momento concreto del día para dialogar**, pero, en este caso, **buscar un lugar neutro** como familia, lo que les vamos a transmitir en este apartado es fundamental para todos y todas, para la mejor convivencia del núcleo familiar.

¿Cuál es el plan? ¿Qué queremos transmitir?

a) Norma fundamental: viene de “arriba” y no es negociable, **el confinamiento⁹ es obligatorio**. Esta norma puede ser la excusa perfecta para debatir sobre la importancia de las normas y su cumplimiento, ya que es una norma que no admite excepción de edad, poder, clase social, país (se está empezando a adoptar en todos los países).

¿Cómo hago para que acepten las normas y límites?

⁸ <https://webapp.coronamadrid.com/>

⁹ <https://www.boe.es/eli/es/rd/2020/03/14/463>

Lo primero que debemos tener claro como padres y madres es que existen tres tipos de normas: fundamentales, importantes y accesorias. Sólo están sujetas a debate las normas importantes y las accesorias en función de la etapa evolutiva de la familia (paso de niñez a adolescencia, fechas concretas, estados de alarma...) pero, la última palabra la tendréis siempre vosotros, los padres y/o madres.

- Normas fundamentales: no son negociables, son la base del sistema de valores familiar.
- Normas importantes: pueden ser negociables y consensuadas a partir de los 12-13 años.
- Normas accesorias: pueden ser debatidas a partir de los 6-7 años.

Para relacionarnos en nuestra sociedad tenemos que cumplir una serie de normas, lo que favorecerá nuestra convivencia y el respeto entre las personas. No todas las etapas evolutivas tienen las mismas capacidades cognitivas ni han alcanzado el desarrollo moral completo como para que valoren en qué plano está una norma (fundamental, importante o accesorio).

Tenemos que ser los padres y madres quienes las establezcamos de manera clara y firme. La decisión no puede recaer sobre nuestros/as hijos/as, da igual su edad.

Respuestas a preguntas frecuentes.

¿Sería conveniente flexibilizar las normas familiares durante la cuarentena?

La respuesta es sí. Las normas tienen un carácter estable pero, como señalamos, son modificables en función del desarrollo evolutivo de nuestros/as hijos/as y de las necesidades familiares.

¿Hasta dónde y cómo sería mejor flexibilizarlas?

Estamos en estado de alarma nacional y no sabemos cuánto va a durar. Por lo que, es aconsejable que:

- Las medidas y cambios los comunicaremos semanalmente en los tiempos marcados en las asambleas familiares (este tema lo desarrollaremos más adelante) Así, damos recorrido a la nueva norma para que arraigue y ver si necesita nuevas modificaciones.
- Les recordaremos que los cambios en las normas podrán ser reversibles y, algunos, lo serán cuando finalice la cuarentena. Aquí, y en muchos hogares del mundo, estamos en estado de excepción.
- Cuando estamos flexibilizando una norma importante o una norma accesoria, resulta muy útil pararnos a reflexionar por dónde comenzar:
 - **Frecuencia:** aumentar o disminuir el intervalo de tiempo en el que se aplica la norma.
 - **Intensidad:** paso de una norma de importante a accesoria o al revés, incluso pasar a ser un refuerzo y no una norma (ej. tirar la basura).
 - **Duración:** tiempo en el que la norma estará vigente o será revisable.
 - **Lugar:** en el que es aplicable la norma.

Un ejemplo: mi hijo/a adolescente fuma y antes bajaba a fumar a la calle. Me pregunto ¿cómo hacemos ahora?

Si vuestro hijo o hija es menor de edad, este es un ejemplo de norma fundamental y para ello os remitimos al PAD¹⁰ que es el Servicio de referencia para las adicciones.

Norma anterior: no se puede fumar en casa.

Norma actualizada: se podrá fumar en casa bajo las siguientes condiciones negociadas entre los padres y/o las madres y sus hijos/as. Teniendo en cuenta que la última palabra la tenéis los padres y/o las madres.

- Duración: fecha en la que la nueva norma dejará de tener vigencia.
- Intensidad: cuántos cigarrillos están permitidos.
- Frecuencia: en qué horario
- Lugar: dónde sí está permitido.

b) La co-responsabilidad. Es el momento de ayudarles a entender lo beneficioso y la acción solidaria que conlleva el confinamiento. Conviene que lo cumplan por su propia convicción. El confinamiento solidario nos ofrece la posibilidad a todos/as de ser parte de la solución al colapso que puede darse dentro de nuestro sistema sanitario por el aumento de casos positivos en COVID-19.

Conviene que tengan clara la idea de que nadie está exento de contraer la enfermedad, que a ellos/as también les puede afectar y, aunque tengan menos riesgo físico, pueden ser portadores y afectar a personas más sensibles.

¹⁰ <http://www.madridsalud.es/serviciopad/>

Otra forma de comprometerse con este hecho es el sentirse parte de un movimiento no solo familiar, también vecinal y social. Es por ello que puede resultar de interés informar a vuestro/a hijo/a de las distintas iniciativas (aplausos y otros actos vecinales, colaboración vecinal con personas mayores) en las que pueden participar. Desde el Ayuntamiento de Madrid se ha creado un espacio de iniciativas ciudadanas “MADRID SALE AL BALCÓN”¹¹, donde poder participar con propuestas o ideas para mejorar nuestra calidad de vida en la situación de alarma que estamos viviendo.

En estas edades, es más probable que se dé la colaboración de nuestros/as hijos/as si se dialoga con ellos/as y se escuchan sus propuestas llegando a un consenso en las decisiones. Entre los aspectos que conviene negociar con ellos/as, de cara a evitar que los conflictos en la convivencia se compliquen, están los siguientes:

- Que cada uno se **auto-responsabilice** de sus obligaciones. Es esencial para la coordinación entre todos, exponer los horarios que cada uno/a va a manejar para llevar a cabo sus respectivas responsabilidades. Ésta es una manera de ayudar a los demás a no interrumpir y respetar esos espacios de trabajo. Los progenitores tal vez tengan que teletrabajar y los/as hijos/as tendrán que atender al tiempo de estudio que solían tener en el Instituto.
- **Tareas domésticas.** Planificar y organizar las tareas de forma que todos/as podamos colaborar de alguna manera en mantener el orden y la limpieza en el hogar. Esto es algo a intentar negociar como parte fundamental del cuidado personal y familiar.

¹¹ <https://decide.madrid.es/legislation/processes/116/proposals>

- **Tiempo de ocio privado.** Algo que todos/as valoraréis muy positivamente durante este confinamiento es el hecho de que se respeten los momentos que cada uno/a necesite para estar a solas. Entre los 13 y los 17 años, respetar este aspecto cobra especial importancia. Eso sí, no es lo mismo tener momentos y espacio para uno/a mismo/a, que estar aislado/a de todos y de todo a diario.
 - Cuando vuestro hijo o hija apenas sale de la habitación, sería recomendable intentar, en tono amable, ofrecer y propiciar un espacio de diálogo donde interesarse por los motivos que le llevan a este aislamiento.
 - Si su aislamiento se debe a problemas de relación con algún miembro familiar, conviene favorecer los medios y las alternativas que faciliten el manejo de ese conflicto.
 - Otro motivo puede ser que esté llevando a cabo una inadecuada gestión emocional, por ejemplo, está triste por no poder estar con su pareja y se aísla porque no quiere ver a nadie más. En ese caso, convendría legitimar su emoción y, en la medida en que esté receptivo/a, ayudarle proporcionándole información relacionada con el cuidado personal incluida en esta misma Guía (ver punto1). No siempre estará en vuestra mano conseguir que dé ese paso, dependerá en gran medida del nivel de comunicación y calidad de la relación que había previamente al confinamiento. De todas formas, ésta es una nueva oportunidad en la que intentar un acercamiento y cambio en la relación.

- Cuando el motivo para su enclaustramiento sea el hecho de querer estar comunicándose con sus iguales o jugando a videojuegos, conviene transmitir la diferencia entre dedicar tiempo a esas actividades y dedicarse en exclusiva a las mismas. Conviene plantear la necesidad de negociar al respecto.

Favorecer actividades atractivas para ellos/as para compartir espacio y tiempo en familia es el reto constante a afrontar en este confinamiento.

- **Manejo de los espacios:** Aunque en la convivencia normal puede que estén bien definidos aspectos como cuáles son los espacios privados y comunes compartidos, conviene revisar estas normas de convivencia. En esta situación excepcional, puede que según avance el confinamiento se acaben confundiendo determinados límites fruto del aburrimiento, la frustración... y puede que, por ejemplo, algún miembro de la familia acabe acaparando el salón para sus actividades deportivas viéndose mermado el derecho de los demás a hacer uso del mismo. De igual manera, cuando los espacios privados, como las habitaciones, son compartidos -entre hermanos, por ejemplo-, se requiere negociar especialmente aspectos que favorezcan el respeto mutuo.

Los consejos durante el confinamiento familiar especificados en este apartado para padres y madres, tienen que ver con gestionar primero en nosotros/as mismos aspectos emocionales, así como la información que manejamos y que influye sobre los mismos. De esta manera, podremos después liderar la relación y comunicación con

nuestros/as hijos/as favoreciendo el diálogo abierto y respetuoso entre todos, tanto para ayudarles a asumir y aceptar la situación de confinamiento, como para facilitar unas adecuadas condiciones de convivencia. Conviene no perder el norte y mantener vivo el sentimiento de competencia, tan importante para no caer en el desánimo y la frustración, tanto para nosotros/as mismos/as, como para nuestros/as hijos/as. Es por ello que, también, queríamos hacer hincapié en la necesidad de establecer rutinas y responsabilidades tanto individuales como colectivas mediante la negociación en familia, consiguiendo así un sentido de pertenencia, y de colaboración por el bien común no solo para la sociedad, sino también para la propia familia.

3. Afrontando en familia. Encuentros familiares.

Todos cooperamos. Somos Recursos y también necesidades.

Los equipos son siempre más que la suma de sus miembros, pero, tampoco debemos olvidar que también son tan frágiles como el más frágil de sus componentes. Por eso es fundamental que en estos días seamos lo más sinceros posibles con nosotros/as mismos/as y con los demás: comprometámonos con lo que sabemos que podemos aportar a la convivencia y comprometámonos a compartir con los demás nuestros momentos de fragilidad.

3.1 La asamblea

“**#YoMeQuedoEnFamiliaMuyBien**”. Elijamos un buen momento en el que todos/as estemos relajados/as, un lugar que todos/as vivamos como neutral. No dediquemos más de 30 minutos a la asamblea (la idea es que sea algo diario). Y vayamos siempre de lo general a lo específico. Terminar siempre con algo que os apetezca disfrutar a todos juntos (por ejemplo: ver un capítulo de una serie, juego de mesa... -ver apartado de ocio-).

Propuesta de “Orden del día”:

- **#YoMeQuedoEnCasa**: Es importante comenzar por el compromiso social que nos mantiene en la cuarentena, más allá de encontrarnos en el estado de alarma y de las multas que implicaría saltárselo. **Elegimos cumplirlo** por solidaridad y cuidado ciudadano.
- **Cada día un miembro de la familia recordará el “porqué”**. Aprovecha para contar a los demás qué te ha aportado de positivo la cuarentena ese día (haz referencia a nivel individual, social y/o familiar). Los turnos serán diarios, empezando por la persona de mayor edad de la casa; así, los más pequeños tendrán ejemplos de cómo hacerlo cuando les toque a ellos/as.
- **Maldito Bulo¹²**: Es importante que esta parte de la asamblea la hagamos sólo las personas adultas y los/as hijos/as mayores de 13 años. Si hubiera niños/as menores de esa edad, os aconsejamos retrasarla a cuando ya se hayan acostado.

¹² <https://maldita.es/malditobulo/>

- **Compartiremos la información nueva recibida,** haremos análisis de noticias falsas. Les ayudaremos a fomentar el espíritu crítico y a buscar la veracidad de la fuente.
- **Es importante ir abriendo esta sección a otras noticias de actualidad.**
- **#YoMeQuedoEnFamiliaMuyBien:** Somos un equipo y nos cuidamos. Para poder cuidarnos es importante que compartamos con sinceridad:
 - **A nivel individual:** hacemos una ronda por edades (de menor edad a mayor edad, todos participamos. Establecemos así los turnos porque a menor edad, menor capacidad de atención)
 - cómo me encuentro físicamente.
 - qué emoción estoy sintiendo la mayor parte del tiempo.

Me puede estar preocupando: **¿Qué pasa si alguno está contagiado? ¿Cómo le trato? ¿Lo puedo contar?** Este es el momento para compartirlo, todos/as podemos estar teniendo las mismas dudas y resolverlas en familia.

- Cómo llevo mi agenda escolar/laboral.
- Qué estoy haciendo para estar mejor y peticiones concretas de ayuda a los demás.
- **A nivel familiar:**

Fortalezas y recursos:

Qué he hecho hoy para mejorar la convivencia en familia y qué compromiso adquiero para mañana.

Todos/as participamos.

Propuestas de convivencia para toda la familia.
Puede proponer cualquiera.

Iniciativas solidarias: por ejemplo, participemos todos/as desde la misma ventana en los “aplausos solidarios de las 20 horas”. Con una pancarta en el balcón...

Cambios en las normas o rutinas (frecuencia/intensidad/duración/lugar): serán los padres y/o madres los que valoren si hay debate (recordar que sólo son negociables las normas importantes y las accesorias).

Necesidades:

Pasar tiempo en espacios comunes sin interactuar:
¿qué tal se nos ha dado?

Pasar tiempo de ocio juntos:

- A pesar de la cuarentena, es importante diferenciar actividades entre semana y de fin de semana (éstas podrán ser más extensas)
- Propuestas para los fines de semana.
- Propuestas para el cierre de la asamblea de mañana y votaciones de las actividades propuestas.

En esta familia también nos merecemos un aplauso:
nos relajamos cerrando con una actividad de ocio conjunta elegida en la asamblea anterior.

3.2 Propuestas de ocio familiar

- Desenterrad los diferentes reproductores musicales que tenéis en casa y aprovechad para escuchar música, todos/as, en diferentes formatos.
- Negociad el poder tener, como en la radio, “la hora de...” y, en ese tiempo, a quien le toque el turno puede poner la música para el resto de la familia. Cada día uno, no es obligatorio.
- Si no sois de los que mantuvisteis la afición a los juegos de mesa, desempolvemos los “juegos reunidos”, la baraja de cartas, incluso, el parchís.
- Aprovechad para intercambiaros libros entre vosotros/as, seguro que no los tenéis repetidos.
 - Aprovechemos para que nuestros/as hijos/as nos muestren cómo se usan el “House party”¹³ u otras aplicaciones para también nosotros/as poder estar conectados con familiares y amigos, incluso, con nuestros hijos e hijas.
 - Música de grandes orquestas con transmisión gratuita en línea¹⁴.
 - De casa de tus artistas favoritos directamente a la tuya. Todos los conciertos en directo en sus perfiles¹⁵.

¹³ <https://houseparty.com/>

¹⁴

https://pijamasurf.com/2020/03/cuarentena_coronavirus_la_opera_de_nueva_york_y_la_filarmonica_de_berlin_liberan_sus_transmisiones_en_linea_streaming/

¹⁵ <https://www.yomequedoencasafestival.com/>

- Recorre virtualmente las instalaciones de los grandes museos alrededor del mundo¹⁶.
- El centro de documentación teatral dependiente del Ministerio de Cultura y Deporte de España, la Teatroteca ha puesto a disposición del público 1500 obras de teatro para ver gratis en línea, sólo hay que registrarse¹⁷.
- Distintas editoriales han abierto de manera gratuita parte de su oferta de libros¹⁸.
- Las bibliotecas públicas abren sus contenidos digitales, de forma temporal, a los usuarios rellenando un formulario¹⁹

Las recomendaciones contenidas en esta guía han sido elaboradas por los Centros de Apoyo a las Familias del Ayuntamiento de Madrid, los cuales continúan prestando labores de orientación y atención especializada en materia de familia durante la crisis del COVID-19, de manera telefónica y telemática.

Para más información, consulte:

<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Infancia-y-familia/Centros-de-Apoyo-a-las-Familias-CAF-/?vgnnextfmt=default&vgnnextoid=6926df919b149410VgnVCM2000000c205a0aRCRD&vgnnextchannel=2fbfb7dd3f7fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD>

¹⁶

https://pijamasurf.com/2020/03/museos_mundo_recorrido_virtual_google_arts_culture_louvre_moma_munal_arqueologia/

¹⁷ <http://teatroteca.teatro.es/opac/#indice>

¹⁸ <https://keepreadingencasa.planetadelibros.com/>

¹⁹ https://gestion3.madrid.org/i012_opina/run/j/InicialODF.icm?CDFORMULARIO=PLEC002



familias, igualdad y
bienestar social

MADRID



Guía de apoyo emocional a familias con hijos e hijas de 3 a 12 años durante la crisis del COVID-19

Recomendaciones de los
Centros de Apoyo a las Familias
del Ayuntamiento de Madrid



familias, igualdad y
bienestar social

MADRID



INTRODUCCIÓN

Nos esperan muchos días en casa, de convivencia familiar... En este momento es necesario recordar que el aislamiento social no es lo mismo que el aislamiento emocional. Los Centros de Apoyo a las Familias (CAF), como dispositivos especializados en el apoyo a las familias no podemos permanecer ajenos a lo que ocurre ante esta delicada situación.

El objetivo de esta guía es proporcionar una información completa a las familias con niños/as de entre 3 y 12 años, para ayudarlas a realizar un afrontamiento psicológico eficaz ante la situación de crisis generada por el virus COVID 19.

Para los más pequeños, en quienes su capacidad regulatoria aún no está desarrollada del todo, es posible que en la situación de confinamiento les lleve a experimentar más rabietas, y muestren conductas inadecuadas, expresando de esta manera la necesidad de cercanía afectiva. Los mayores, tendrán necesidades de comunicación y afectivas más evolucionadas.

En ambos casos, es esencial la presencia de una figura de referencia, que les ayude a entender la situación y a regular sus emociones, atendiendo a las distintas necesidades que pueden experimentar.

FORMAS DE AYUDAR A LOS NIÑOS/AS A AFRONTAR LA SITUACIÓN

Hablar con ellos. Explicar lo que está sucediendo.

Una de las cuestiones importantes a las que os estaréis enfrentando estos días es cómo explicarles a vuestr@s hij@s los elementos fundamentales de la situación de crisis que estamos atravesando. Es importante darles una explicación adaptada a su desarrollo emocional y cognitivo. Las siguientes pautas os pueden ayudar:

De 3 a 4 años

El niño/a aprende a través de la imitación de situaciones reales, ve lo que hacen sus papás y hermanos en casa, lo que hace la profesora en la escuela y los imita jugando. Es a través de este juego (mamás, casitas, médicos, profesores...) como va conociendo lo que le rodea y las formas de comportamiento de los adultos. El niño/a de esta edad generalmente está a gusto en su casa, en la familia, o con otros de su edad. Muestra grandes deseos de agradar y de colaborar, escucha con atención lo que se le dice y realiza pequeños encargos en casa, sintiendo satisfacción por sus éxitos. Sin embargo, puede oponerse en muchos momentos a los deseos de los adultos, pero esto no es más que un intento de ir marcando las diferencias respecto a los demás. Comienza a compartir sus juguetes con los otros pero, aunque juegan juntos, no colaboran entre ellos. Dos conductas frecuentes suelen aparecer durante este año: celos, especialmente ante el nacimiento de un nuevo hermano, miedos y temores hacia situaciones concretas y localizadas (truenos, oscuridad, etc.).

De 4 a 5 años

A cuatro años no es capaz de dar explicaciones sobre las cosas que pasan, de la misma forma que lo hacen las personas adultas. Lo que hace es unir cosas sin entender la causa real: “las nubes se mueven porque yo me muevo”.

Gracias a los avances en el desarrollo de su pensamiento, comienza a comprender el mundo que le rodea (conoce a los miembros de la familia, el nombre de sus compañeros de clase) y el lugar que ocupa en él (el nombre de la localidad o barrio y su dirección). Se identifica con los adultos y tiende a imitarlos, le gusta hacer las cosas de los “mayores”, por ejemplo, ponerse los zapatos de mamá. Es capaz de mantener por breves instantes un juego de reglas sencillas, aunque al final surge la anarquía y cada cual juega a lo suyo. Siente interés por las diferencias anatómicas de los sexos.

De 5 a 6 años

Progresivamente va abandonando el tipo de pensamiento que utilizaba antes y descubriendo las causas de lo que sucede a su alrededor. A esto le ayuda el hecho de estar en contacto con otros de su edad y con los adultos. Se apoya mucho en el lenguaje y gracias a él busca explicaciones a las cosas. No obstante, le cuesta comprender las cosas que pasan y cómo se suceden en el tiempo.

La relación familiar sigue siendo muy importante, con frecuencia tienden a agrandar porque es muy dependiente. Además, es capaz de mantener un diálogo con personas adultas. Con los otros niños/as juega y empieza a aceptar las normas y reglas.

Además de estas breves aportaciones sobre el desarrollo evolutivo de vuestros hij@s consideramos que también es importante que conozcáis qué significa que podáis brindar un apego seguro en la relación con vuestro@s hij@s. Esto no sólo os ayudará durante estos días de crisis, sino durante todo el desarrollo.

Los bebés nacen con un sistema de apego para responder a la necesidad universal y primaria de los seres humanos de formar vínculos afectivos intensos, estables y duraderos. Siendo la necesidad de establecer este vínculo y de poder contar, por tanto, con la cercanía de otro ser humano (percibido como preferido, más capaz, competente y protector) en los momentos de peligro y/o en los que se experimenta miedo o angustia una necesidad mucho más básica y prioritaria que incluso la necesidad de alimentación.

Características del apego seguro. protección y seguridad

De 7 a 12 años

Sería oportuno comenzar la conversación preguntando a los niños y las niñas qué saben acerca del coronavirus-19. Una vez que sus ideas son escuchadas y recogidas por los adultos,

es el momento de comenzar con las aclaraciones para desmitificar ideas e informar de la forma más adecuada y realista posible. Propuesta de información a comunicar:

- Es un nuevo virus que provoca una enfermedad que hasta ahora no conocíamos y es difícil de controlar tanto su curación como propagación.
- Se descubrió en China en diciembre de 2019.
- Los síntomas habituales son tos, fiebre y dificultad para respirar. No suelen ser síntomas fuertes, pero en algunas personas son más graves.
- Para evitar contagiarnos hay que cumplir unas pautas de higiene: lavarse las manos frecuentemente, usar papel para toser o estornudar y tirarlo a la basura, taparse con el codo al toser o estornudar, no tocarse los ojos, nariz y boca, entre otras.
- Es importante que los adultos a cargo de menores, trasladen información verídica de forma sosegada, evitando transmitir la angustia o miedo con la comunicación verbal y no verbal, que en estos momentos invaden a la mayoría de las personas. Validar los sentimientos y preocupaciones de los menores ante esta situación y escuchar y aclarar las preguntas que les surjan, es importante para mantener la tranquilidad en ellos.

Proteger su salud. Medidas preventivas.

Los niños no tienen la misma toma de conciencia a la hora de aplicar precauciones y evitar el contagio de enfermedades. Es un momento crucial para enseñarles buenas medidas de higiene para toda la vida. Ante el brote de coronavirus que se ha extendido en el mundo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido una serie de **medidas de protección básicas para** prevenir contagios y su propagación

- El hábito más básico que hay que enseñar a los niños y que puede prevenir de contagios es el de lavarse las

manos correctamente. Se han creado varios recursos para utilizarlo con niños pequeños como el **“juego del coronavirus”** creado por el enfermero español Santiago Santana, difundido por Whatsapp y otras redes sociales, **busca que los niños puedan mantenerse protegidos contra el COVID-19** de una forma divertida.

Al toser y estornudar cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Practicad juntos las medidas preventivas (lavado de manos, limpieza del hogar...). Es una buena ocasión para afianzar esas costumbres en los más pequeños.

Recuerda: El ejemplo vale más que las palabras, de poco sirve si les enseñamos estas medidas pero no nos ven a nosotros hacerlo a menudo.

- Mantener el distanciamiento social, al menos 1 metro.
- Observar el estado de salud de los niñ@s y ante cualquier duda sanitaria contactar con el pediatra de atención primaria.

Establecer rutinas y mantener normas y límites adaptados a la situación.

En la edad preescolar (hasta los 6 años), los pequeñ@s son vulnerables a los cambios en su vida cotidiana y segura. Ante una situación desconocida, se sienten más vulnerables y experimentan un intenso miedo e inseguridad por su incomprensión de lo que sucede y su impotencia para protegerse a sí mismos.

Acordad ambos padres las normas, límites y consecuencias que vais a establecer con vuestros hijos/as. Para que crezcan y evolucionen positivamente, necesitan saber que en su familia hay unas normas que cumplir, unos límites que respetar y unas consecuencias en caso de no hacerlo, evitando utilizar el castigo físico o el psicológico. Es

fundamental que ambos padres actúen de manera unida y firmes en mantener lo acordado y cumpliendo las consecuencias que habéis decidido en cada momento.

Debido a la necesidad de tener que quedarnos en casa es fundamental mantener una organización diaria, teniendo en cuenta las diferencias que la familia desarrolla de lunes a viernes y las que llevaba a cabo los fines de semana, adaptándolas a la nueva situación, pues ésta ayuda a los pequeños a sentirse seguros y facilita la convivencia familiar.

Es conveniente Intentar mantener unas rutinas diarias, en la medida de lo posible, estableciendo horarios de sueño, de higiene personal, de cuidado de la imagen personal (como el vestirse con ropa cómoda, aunque no se pueda salir a la calle), de comidas, de estudio, ejercicio físico, juegos, etc.

Para que los/las pequeños/as participen en el desarrollo de estas rutinas día a día, es fundamental elaborar conjuntamente con ellos un calendario para la semana, , al ser algo a lo que han contribuido, facilita su realización con menos resistencias y protestas.

A estas rutinas diarias habrá que incorporar las medidas preventivas (lavado de manos con agua y jabón, uso de pañuelos, limpieza del hogar, etc.), al principio sería conveniente hacerlo con ellos, supervisando que aprenden adecuadamente a hacerlo ellos solos y de manera divertida con el fin de que se convierta en una rutina más, y que en el futuro se realice en otros contextos, como colegio, restaurante, etc.

El uso de las nuevas tecnologías ayuda a estar en contacto con el resto de familiares, amistades, vecinos, noticias, juegos, etc., en estas circunstancias son una gran herramienta para estar en contacto con el profesorado y poder mantener un trabajo educativo diario que pasa a ser muy atractivo para los pequeños al poder usarlo con la autorización de los padres.

Compartiendo este tiempo con nuestr@s hij@s durante la realización de las tareas diarias conoceremos mejor a nuestros hij@s, sus gustos, sus habilidades, sus necesidades para contribuir a su

Debido a esta nueva situación tanto su estado de ánimo, su humor y, por tanto, su motivación se va a ver afectados, al igual que el de los mayores, por ello es importante que los mayores mantengamos la calma y permitirles el tiempo oportuno para la realización de sus tareas, respetando su ritmo personal, recordando con paciencia lo que se espera que hagan.

Proteger sus emociones.

Ayúdales a expresar sus emociones, para ellos es muy difícil expresar verbalmente cómo se sienten de manera que van a expresar su malestar a través de distintas conductas, como nerviosismo, rabietas, pesadillas, cambios de humor, etc.

Podemos ayudarlos a expresar sus sentimientos, cuando les preguntamos cómo se sienten y mantenemos una escucha activa, atendiendo plenamente lo que nos dicen y con actitud de comprensión, sin quitarle importancia a sus preocupaciones, sin criticarlos ni juzgarlos, así facilitarás un clima de calma y una relación de cariño.

Es en estos momentos cuando nos será muy beneficioso el poner nombre a nuestros sentimientos (impotencia, tristeza, angustia, confusión, enfado, miedo, etc.), cuando los explicamos y aceptamos resultará más fácil afrontarlos y poner en marcha aquellos recursos personales que nos ayudarán a resolver aquellas situaciones de crisis que nos irán surgiendo a lo largo de nuestra vida.

Conductas que suelen mostrar los menores ante una situación de crisis

En estas edades una de las formas de aprendizaje muy importante es la imitación, de ahí que se vean muy influenciados por lo que ven hacer y oyen decir a los mayores, su capacidad para expresar sus emociones es muy básica, por lo que necesitan de sus familiares o cuidadores para adaptarse al cambio.

Durante los días de aislamiento l@s pequeñ@s pueden mostrar cambios repentinos de humor (tristeza, nervios, irritabilidad, etc.); cambios de comportamiento (mostrando desobediencia, rabietas más frecuentes, necesidad de aislarse, etc.); pueden aparecer síntomas de ansiedad (gritan más, a veces pidiendo ayuda sin motivo alguno, etc.); juegos violentos en algunos momentos (con los propios juguetes, con los hermanos, etc.); correr de manera impulsiva hacia un adulto o sin dirección alguna; falta de interés por las cosas que antes le gustaban, muestran aburrimiento e incluso hastío; pueden mostrarse retraídos ante los sucesos inmediatos y relaciones familiares; pueden llegar a sentir y expresar miedo a la separación física de padres y/o conductas de gran apego; puede darse comportamientos propios de edades más tempranas como chuparse el dedo, orinarse en la cama, miedo a la oscuridad, a los animales, a los monstruos, a lo desconocido, a los lugares y ruidos, conductas que ya había superado; cambios en la alimentación, falta de apetito, vómitos, problemas intestinales, etc.; cambios en el sueño, como insomnio o dormir en exceso, tener pesadillas.

Todas estas conductas suelen ser reacciones normales frente a situaciones extraordinarias, es decir, son manifestaciones esperadas. Se caracterizan porque no requieren tratamiento, sólo requieren de calidez y comprensión.

En las situaciones de crisis es fundamental mantener la **comunicación con otros miembros de la familia** que no estén presentes en este momento, si es posible realizarla por videoconferencia puede ser más tranquilizador para ellos. También es muy beneficioso, si esto es posible, organizar llamadas con sus amigos para que no se sientan solos.

El participar en **rituales comunitarios** (aplausos en el balcón, dibujos, etc.) aporta beneficios psicológicos, efecto tranquilizador, ayudan a una mejor regulación emocional de experiencias negativas como el miedo o la tristeza, contribuyen a calmar las emociones negativas, aumentan el sentido de conexión social con los demás refuerza en su pertenencia a la comunidad y el cumplimiento de metas colectivas.

ORIENTACIONES PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL DE PADRES Y MADRES

Posibles efectos de la situación de estado de alarma (COVID-19) en las relaciones familiares.

Efecto en los padres y madres:

Del estado de alarma decretado por el gobierno, pasamos al *estado de alarma* para poder recomponer las tareas domésticas, el teletrabajo, las relaciones con los hijos e hijas en esta etapa. Compartir espacios, estimular planes de ocio y gestionar los estados emocionales que se generan en los padres y las madres.

Esta situación de crisis, está afectando a todo tipo de familias: familias nucleares, reconstituidas, monoparentales. El efecto de esta crisis en la madre y el padre que la vive, variará en función de su capacidad para la resolución de

conflictos, sus habilidades de comunicación y su capacidad de resiliencia. Resultará de vital importancia cómo funciona nuestra mente sometida a presión.

¿Por qué es tan importante conocer cómo estamos reaccionando a esta situación?

Porque como padres y madres, la actitud que mantengamos ante nuestros hijos e hijas será crucial para cómo puedan elaborar este momento.

Conocer cuáles son las reacciones más frecuentes en los padres y madres ayuda a entender que lo que nos está pasando tiene una explicación, y por tanto, nos permite contener ciertos aspectos de nuestro estado emocional. Las reacciones más frecuentes en los progenitores, tienen que ver con la incertidumbre que genera esta situación y las dos emociones más frecuentes son el miedo y la ansiedad.

Es importante que cuando comencemos a sentir miedo, este no sea desmedido, escuchando a las autoridades sanitarias, confiando en ellas, y previniendo los contagios. La ansiedad vendrá originada no sólo por la incertidumbre de esta situación de crisis, sino por todo lo que va a conllevar el cuidado de los hijos e hijas en este periodo de confinamiento.

Es aconsejable mantener la calma, no actuar de forma impulsiva. Antes de actuar por impulso, sería bueno que identifiquemos, que nos estamos alterando y aplazar la conversación con nuestras hijas e hijos y/o cónyuge para otro momento.

También es positivo dedicarnos momentos para nosotros como padres y madres. Poder tener nuestro espacio cuando duermen, para poder ver una película, leer un libro o escuchar nuestra música favorita.

Nuestro bienestar es el suyo

Efecto en las relaciones familiares de los/las menores:

La falta de juego al aire libre en estas edades, el aislamiento social y la dificultad para realizar ejercicio físico, puede aumentar la irritabilidad de nuestro hijo y nuestra hija, y si recibe respuestas de estrés por parte del progenitor cuidador, se puede ver afectado su estado emocional.

¿Cuáles pueden ser los efectos en los niños y niñas? Vamos a poder observar mayores conductas de desobediencia a las normas y límites que venían cumpliendo con normalidad. Será frecuente que no hagan lo que les pedimos o que respondan de mala manera al padre y/o a la madre.

La falta de realización de su rutina habitual, puede dar lugar a cambios de humor y/o a conflictos entre hermanos y hermanas.

La preocupación en los padres y madres por la situación de incertidumbre y una inadecuada gestión emocional, puede dar lugar a alteraciones del sueño en los menores, y entre ellas los miedos y las pesadillas.

Otro de los efectos puede ser un mayor nerviosismo que la niña y el niño manifestará en conductas motoras agitadas y en una mayor irritabilidad.

Conocer los efectos de esta crisis que estamos viviendo en la familia, nos ayudará a poder establecer mecanismos de control de dichos efectos, que expondremos a lo largo de esta guía.

Medidas de gestión emocional en la familia.

Como padres y madres es esencial que en primer lugar acojamos la noticia de forma serena y calmada. Si nuestros hijos e hijas observan nerviosismo como respuesta habitual, les vamos a transmitir inseguridad e intranquilidad. Los mensajes no verbales llegan a nuestros hijos e hijas antes que los mensajes verbales, por eso, si observan signos de elevada

ansiedad en nuestra actitud no verbal así como en nuestro modo de comunicarnos, tendrán más dificultades para adaptarse a esta situación.

Algunas de las indicaciones para ayudar a la gestión emocional de esta crisis podrían ser:

- Mostrarnos disponibles como padres y madres ante las posibles dudas o preguntas que nuestros hijos e hijas necesiten formular. En un primer momento, puede que con las primeras informaciones que les demos o reciben queden conformes, pero esto no implica que vayan necesitando saber más y preguntar más adelante.
- Técnicas para hablar de los miedos. Actualmente, la cantidad de noticias que estamos recibiendo cada minuto sobre el COVID-19 es desbordante e incontrolable. Si toda esta información nos deja por momentos bloqueados, el efecto puede ser mucho más fuerte en nuestros hijos e hijas a nivel psicológico. Es muy importante que hablemos juntos, de sus preocupaciones y de sus miedos.

Desde los 7-9 años, es recomendable que expresen sus preocupaciones a través del juego como, por ejemplo, plasmar sus miedos o preocupaciones en dibujos, moldear plastilina, etc. Esto lo haríamos con el fin de externalizar y poner en un lugar al miedo. Después, podríamos aplastar, romper o destruir ese miedo (en forma de dibujo o plastilina), y ayudarles a sentirse con una mayor seguridad.

Desde los 9-12 años, es importante incluir las palabras y la comunicación como herramienta para poder validar, contener y regular el estado emocional de nuestros hijos e hijas.

Autocuidado en los progenitores o familiares.

El autocuidado, las rutinas y el ejercicio son claves para cuidar la salud mental durante el aislamiento. Es muy importante

mantener un equilibrio ocupacional que nos ayude a estar situados y a mantener una estructura mental. Es conveniente tener rutinas tanto de autocuidado como de ocio y de las propias responsabilidades (teletrabajo, cuidado de personas a nuestro cargo, cuidado del hogar...).

- Intentar realizar todos los días ejercicio en la medida de las posibilidades, hacer estiramientos, realizar alguna clase de ejercicio on-line, caminar.... Seguir estas rutinas y horarios ayudarán a tener calidad de sueño y hábitos de alimentación, de esta manera cuidamos nuestra salud mental.
- Por higiene mental es recomendable no estar todo el tiempo consultando informaciones que pueden aumentar nuestro miedo.
- Busca actividades con las que te sientas mejor y para las que antes no había tiempo, como aficiones, tareas pendientes, etc.
- Procura mantener algún espacio de tiempo para ti, de algún momento de intimidad.

Estrategias para mantener la calma.

Los padres somos los modelos de referencia a seguir por nuestros hij@s, por lo que hemos de comportarnos con coherencia en lo que les pedimos, tenéis la oportunidad de compartir con ell@s aquellas prácticas que utilizáis en vuestro día a día y enseñarl@s a calmarse a sí mismos.

- Anímale a hacer preguntas, a expresar sus temores o preocupaciones. Escúchale con atención, sin menosprecios ni críticas. Intenta ponerte en su lugar, comprendiendo que lo que para ti puede ser de poca importancia, para él puede ser importante.

- Ayúdale a reconocer sus reacciones. Presta atención a sus expresiones. Actúa como espejo de tu hijo, para que él pueda aprender a detectarlas.
- Enséñale a pensar o interpretar la situación estresante de manera diferente. Si observas que tu hijo está interpretando la situación como fuera de su control, aprovecha para enseñarle a modificar su diálogo interior por otro que produzca calma.
- Prevé las situaciones que pueden producir estrés a tu hijo. Manténle informado de posibles cambios (de colegio, de casa, de trabajo de uno de los padres, de situación familiar, etc.).
- Actúa como modelo de reacciones positivas ante situaciones estresantes. El niño va a aprender a enfrentarse a las demandas observando las actitudes de los adultos.

HÁBITOS DE HIGIENE Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL HOGAR

El aprendizaje por modelado y el observacional (imitación) requieren de una figura de referencia y, en este caso y ante esta situación de confinamiento y aislamiento social, los adultos cuidadores son los referentes.

Motive a sus hijos e hijas a adquirir responsabilidades en su autocuidado y, con ello, a desarrollar la responsabilidad social, solidaria, a fin de cuentas, la responsabilidad en el cuidado de los otros. La finalidad de determinados actos higiénicos preventivos no es únicamente prevenir el contagio personal, también, e igual de importante y necesario, es la evitación de la propagación del virus. Y esta idea puede transmitirse a los y las menores aludiendo a la cantidad de personas que se encuentran entre la población más frágil y de riesgo, es decir, con peor pronóstico de recuperación e incluso

riesgo de muerte en caso de contagiarse por el coronavirus 19.

Por todo lo anterior expuesto, las medidas higiénicas a nivel individual deben convertirse en hábitos diarios y conductas frecuentes, dada la situación de emergencia sanitaria.

La población infantil entre 7-12 años debe estar familiarizada ya con los hábitos de higiene rutinarios y hacerlos de forma autónoma: lavarse la cara, las manos, ducharse, mantener sus enseres limpios, los espacios del hogar, etc... de modo que, lo que en esta guía se plantea es una intensificación de dichos hábitos. En caso de que haya dificultades para la práctica de la higiene cotidiana, ahora es un buen momento para reforzar y emplear estas conductas de cuidado.

Respecto a la higiene personal:

- Lo más importante es el lavado de manos de forma frecuente durante al menos 20 segundos.

Enseñe a sus hijos e hijas a hacerlo de forma adecuada. Indique que hay que tener en cuenta 5 pasos: mojar las manos, hacer espuma, restregar por todas las superficies (incluyendo las uñas, pues son un foco de infección), enjuagar y secar. Especialmente importante es el lavado tras ir al baño, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.

Se puede emplear un juego para comprobar la importancia y la eficacia de un correcto lavado de manos: aplique un poco de brillantina en la mano del niño o la niña. Pídale que se lave las manos como lo hace normalmente. Señale y comprueben juntos los restos de brillantina que quedan. Vuelva a pedirle que lave sus manos de la forma correcta durante 20 segundos y hágalo con él o ella para que pueda imitarle y aprender.

- Otra medida a tener en cuenta, es la utilización exclusiva de toallas por los diferentes miembros de la familia, es decir, que no se compartan toallas, sino que cada uno tenga una para el uso propio.
- La ropa que haya podido estar en contacto con superficies o personas infectadas, deberá colocarse en una bolsa y cerrarse hasta que pueda ser lavada.

Respecto a la higiene del hogar:

Inste y motive a sus hijos e hijas a colaborar con las tareas del hogar para asegurar la prevención del virus.

Algunas de las tareas a realizar son, por ejemplo, limpiar todos los días con líquido desinfectante superficies y objetos de uso común (mesas, sillas, interruptores, pomos de puertas...). En función de la edad del menor, se pueden adjudicar una tarea u otra, lo importante es la adquisición de esta responsabilidad personal y, como se decía anteriormente, social.

- No compartir alimentos, bebidas, vasos, platos, cubiertos, móviles o toallas
- No mantener contacto físico a través, por ejemplo, de besos, abrazos, caricias...
- Al toser o estornudar, usar un pañuelo desechable para evitar la secreción de partículas al medio y lavarse las manos inmediatamente después.

Organización de las rutinas.

La primera recomendación que queremos transmitir, es que las rutinas familiares dentro del hogar, cambien en la menor medida de lo posible.

Deberemos establecer rutinas diarias. Ahora, con la falta de colegio y extra-escolares, y con el cambio de rutina en su tiempo libre, como ir al parque o hacer ejercicio físico, los niños y niñas de estas edades se van a mostrar más alterados.

Los hábitos y las rutinas son una parte esencial en el funcionamiento individual de nuestros hijos e hijas y en el mantenimiento de un buen clima familiar. Les aportan seguridad, conociendo de antemano lo que va a suceder. Nos parece muy importante establecer un horario diario, con modificaciones durante el fin de semana. En este horario, se debe incluir las rutinas habituales como las de desayuno, comida y cena, intentando llevar siempre el mismo horario para las mismas, baño, aseo diario, descansos y tiempo de ocio.

Sería positivo incluir nuevas rutinas, diferentes a las que se daban hasta ahora. Es decir, no solamente un horario para las tareas escolares, también un horario para dibujar, jugar en familia, hacer manualidades o cocinar juntos. El fin de semana, recomendamos incluir más actividades en familia, para aquellos padres y madres que no tengan que realizar teletrabajo.

Todas estas rutinas y hábitos diarios ayudarán a nuestros hijos e hijas a sentirse seguros, útiles y satisfechos consigo mismos. Creando además un mejor clima familiar ante el confinamiento.

Dentro de las rutinas a tener en cuenta con los menores de 7-12 años, consideramos positivo mantener contacto con familiares, amigos y amigas en forma de video-llamada o simplemente por teléfono.

A continuación, exponemos algunas de las actividades que se pueden utilizar en la planificación de rutinas diarias:

PLANIFIQUEMOS EL DÍA

NOMBRE	DÍA
--------	-----

Organizad en el cuadro todas las obligaciones de la mañana y de la tarde. No debéis olvidar incluir algo para colaborar en casa y dejar para el final del día un plan apetecible.

HORARIO DE TECNOLOGÍAS

Aunque en este momento de crisis el uso de las tecnologías sea fundamental, no es bueno que se produzca el abuso. Poned un horario lo más ajustado posible y aseguraos de cumplirlo.

COLABORAD JUNTOS

TAREA	NOMBRE	L	M	X	J	V	S	D

Colaborar en diferentes tareas, les da la oportunidad de que aprendan a valorar el orden y el esfuerzo, al tiempo que generan responsabilidad y autonomía.

¿En qué cosas se puede colaborar en la familia en este momento?

- Poner y quitar la mesa
- Dar de comer a tu mascota
- Ordenar la habitación y el baño
- Ayudar a cocinar la comida o la cena
- ...

RECURSOS DE APOYO

Cuentacuentos online.

Hoy en día existe una gran variedad de cuentos impresos a los que tanto adultos como menores podemos acceder, sin embargo, estos días de confinamiento podemos encontrarnos con que nuestra biblioteca de cuentos no es suficiente, afortunadamente en internet podemos encontrar una gran cantidad de ellos, así como cuentacuentos que se van a convertir en nuestro querido aliado, cuando nuestra creatividad y fantasía se nos haya agotado.

Juegos de descarga, juegos de reaseguramiento

Juegos de descarga: que arruguen papel y hagan pelotas que podamos lanzarnos. Eso no duele, es juego y permite descarga.

Romper papeles de revistas, hojas, luego lo pueden pegar formando figuras.

Construir y derribar con cajas, legos, esto ayuda a descargar a través del juego y que no se peguen.

Juegos de reaseguramiento: me tapo con una tela y me encuentran. Escondidas: me escondo solo, acompañado y otro me busca. los más pequeños aparecen rápido y se esconden en el mismo sitio, los más grandes permanecen más tiempo pero saben que los buscamos y los encontraremos.

Juegos de doctores, jugar a sanar: A los familiares, a los muñecos...Ayuda a expresar la preocupación por la enfermedad. no nos asustemos si en su juego hacen que el personaje muera...luego lo reviven o están así expresando sus preocupaciones.

Talleres creativos con materiales en casa. Dibujos y juegos para “atacar” al coronavirus.

Actividades que estimulen su creatividad como pintar, recortar, manipular diferentes materiales. Esto también puede ayudarles a canalizar sus emociones.

Actividad física.

Realiza actividad física en familia dentro de las posibilidades de tu casa, como hacer coreografías, saltar, puedes utilizar juegos que promuevan el ejercicio físico,... así como actividades de mindfulness, yoga para niños o relajación para niños.

Las recomendaciones contenidas en esta guía han sido elaboradas por los Centros de Apoyo a las Familias del Ayuntamiento de Madrid, los cuales continúan prestando labores de orientación y atención especializada en materia de familia durante la crisis del COVID-19, de manera telefónica y telemática.

Para más información, consulte:

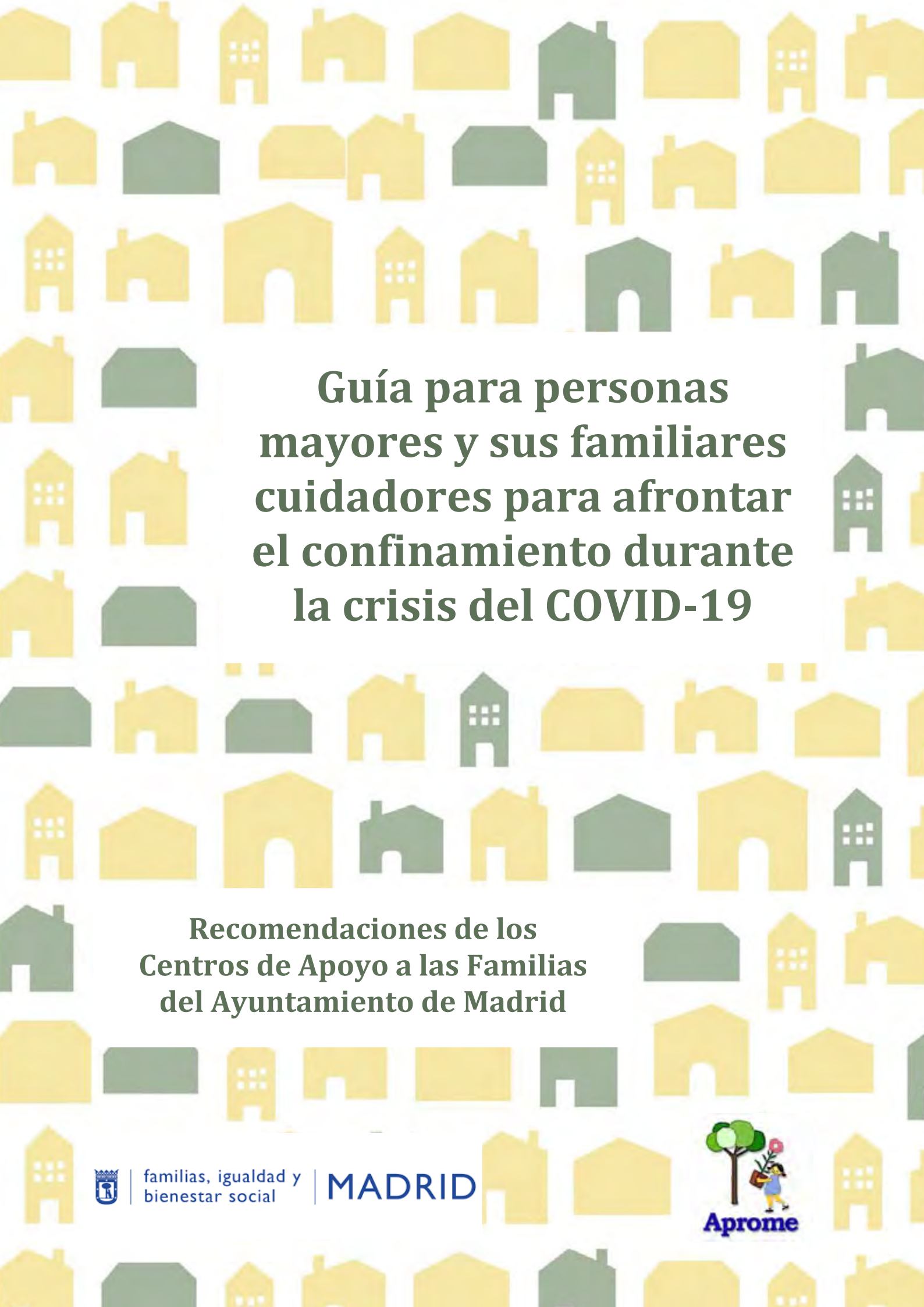
<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Infancia-y-familia/Centros-de-Apoyo-a-las-Familias-CAF-/?vgnextfmt=default&vgnextoid=6926df919b149410VgnVCM2000000c205a0aRCRD&vgnnextchannel=2fbfb7dd3f7fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD>



familias, igualdad y
bienestar social

MADRID





Guía para personas mayores y sus familiares cuidadores para afrontar el confinamiento durante la crisis del COVID-19

Recomendaciones de los
Centros de Apoyo a las Familias
del Ayuntamiento de Madrid



familias, igualdad y
bienestar social

MADRID



CÓMO AFRONTAR LA SITUACIÓN DE AISLAMIENTO POR EL CORONAVIRUS. ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA PERSONAS MAYORES.

Muchas personas mayores habéis conocido guerras con sus enemigos identificados, habéis conocido las consecuencias de estas guerras con sus carencias y limitaciones; os habéis enfrentado a pérdidas con el dolor que conlleva y la adaptación que suponen, habéis sobrevivido a catástrofes naturales, personales y económicas...

Pero ahora, nos encontramos todos/as ante una situación nueva en la que la “guerra” es contra un virus que se esconde en los lugares más comunes como el pomo de una puerta, la barandilla de una escalera, las monedas cuando te devuelven el cambio y en los lugares más personales como un beso, una mano tendida, la cercanía del otro en el rellano de la escalera. Y ante el que no hay otro afrontamiento, otra arma, que **mi autocuidado y mi aislamiento**.

Esta situación de aislamiento, os afecta especialmente a muchas personas mayores que vivís solas (o con vuestras parejas, que se encuentran en vuestra misma situación) y que, en el momento actual, no podéis salir de casa para relacionaros con otras personas de vuestro entorno, ni recibir visitas de vuestros familiares. A esto, debemos añadir la incertidumbre que nos genera esta nueva situación que, además, señala a las personas mayores, como el grupo más vulnerable.

¿Cómo podemos sentirnos en este momento y cómo conseguir encontrarnos mejor? Intentaremos ofreceros algunas respuestas y recomendaciones en las siguientes páginas...

La soledad y el miedo.

El confinamiento por coronavirus nos está llevando a una soledad por obligación que no resulta agradable. Como seres sociales que somos, los seres humanos estamos continuamente buscando compañía, necesitamos relacionarnos y comunicarnos con nuestros semejantes. Aunque seamos personas muy independientes, necesitamos sentir que formamos parte de un grupo y que estamos integrados en él. Relacionarnos con los demás, nos hace sentir seguridad y favorece nuestra autoestima.

La situación actual de soledad social no deseada, puede abocarnos a prestarle una atención desproporcionada a nuestras dolencias físicas y propiciar la aparición de pensamientos catastrofistas, a tener una sensación de miedo ante un enemigo invisible y a enfermar.

Pero tenemos que pensar que **nuestra mejor protección es estar solos/as, pero no tenemos por qué sentirnos solos/as.** ¿Qué podemos hacer para conseguirlo? Os proponemos algunas recomendaciones:

- Mantente en contacto diario con tus familiares, vecinos/as, amigos/as, etc. Gracias a las nuevas tecnologías o, si nos las tenemos, al teléfono, podemos seguir en contacto desde la distancia.
- Establece unas horas y un “calendario” para contactar con ellos/as con regularidad.
- Las conversaciones deben ser sobre temas variados. Podemos dedicar un tiempo al tema que nos preocupa, pero incluyendo, también, temas de divertimento, relato de recuerdos y, por supuesto, planes de futuro. Puedes aprovechar para compartir con ellos/as recetas de cocina, experiencias o anécdotas pasadas...

- Comparte con todos/as, tus emociones, tu vivencia y, si puedes, únete a la oleada de cartas y llamamientos que se están haciendo a través de las redes sociales y la televisión; enséñales a todos/as lo mejor de ti.

La sobreexposición a la información.

Esto nos lleva a sentir mucha ansiedad, a la saturación e, incluso, a la obsesión y nos acarrea pensamientos negativos o catastrofistas. La situación actual está siendo retransmitida para todo el mundo y a tiempo real, fomentando la sensación de alarma. Debemos ser precavidos porque el coronavirus, nos ha pillado en la era de la tecnología y las redes sociales y ello implica que muchas de las informaciones que están llegando no están bien contrastadas, ni proceden de fuentes rigurosas.

¿Qué hacemos con toda esta información?:

- Para informarnos bien, siempre debemos recurrir a fuentes oficiales.
- Es recomendable dosificar la información, recibéndola únicamente una o dos veces al día. No debemos estar todo el día escuchando las noticias. Es más recomendable buscar en la radio o en la televisión programas de entretenimiento, concursos o documentales ajenos al tema que nos preocupa.
- El exceso de información solo incrementa nuestras emociones negativas de angustia, impotencia, etc., sin aportarnos soluciones.
- No contribuyas a propagar el miedo con bulos e informaciones tremendistas, que no ayudan y no benefician al estado de ánimo.
- Como mencionábamos antes, no es bueno que hables con tus familiares, vecinos/as y amigos/as exclusivamente

de la situación actual. Menciona recuerdos agradables de situaciones compartidas, experiencias divertidas o que nos den ejemplo de cómo conseguir nuestro objetivo de permanecer aislados y cuidándonos. Haz referencia a noticias positivas, de avances y cambios que se estén produciendo, o de circunstancias favorables que tengamos en nuestras propias familias o red de apoyo, como, por ejemplo: la mejoría de un amigo, la habilidad de un familiar para realizar una actividad que antes ni se planteaba, recobrar el contacto con viejos conocidos, etc.

El estrés y la ansiedad.

Al encontrarnos en esta situación de confinamiento y, saturados de información, como mencionábamos antes, vamos a experimentar sensaciones de estrés y ansiedad que afectaran a nuestro estado mental y van a dar paso, fácilmente, a pensamientos negativos y obsesivos, a la dificultad para concentrarnos en las pequeñas tareas del día a día, facilitando los olvidos y la preocupación.

Como es normal sentir miedo y ansiedad en estos momentos, es necesario gestionar los pensamientos catastrofistas y las emociones negativas que nos generan. Para ello, podemos utilizar algunas técnicas sencillas...

Técnicas de relajación a través de la respiración.

La respiración profunda es una de las técnicas más sencillas y útiles para controlar, tanto emociones, como las reacciones de nuestro organismo, antes, durante y después de enfrentarnos a situaciones emocionalmente intensas. Por un lado, porque nos ayuda a oxigenar nuestros órganos y hace que el cerebro trabaje mejor y, por otro, porque nos relaja y, con ello, consigue calmarnos.

Un ejemplo para realizar la respiración profunda, podría ser el siguiente:

- **Inspira** profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 5,
- **Mantén** la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4,
- **Suelta** el aire mientras cuentas mentalmente hasta 10,

Repite este proceso varias veces hasta que te sientas más relajado/a.

Algunas técnicas para regular las emociones.

Cuando pensamos en cosas negativas, nos sentimos mal y si, continuamente le damos vueltas a esos pensamientos, fortalecemos emociones negativas y dejamos de darnos cuenta de que ese pensamiento que nos pone las cosas tan negras, es solo eso, un pensamiento y no tiene por qué convertirse en realidad.

Vamos a intentar cambiar nuestros pensamientos negativos para regular nuestras emociones, a través de estas técnicas:

- **Afirmaciones Positivas**

Al contrario que sucede con los pensamientos negativos, pensar en positivo, nos hace sentirnos mejor. Para poder llenar nuestra mente con afirmaciones positivas, hemos de “vaciarla” de pensamientos negativos. Para ello, primero debemos detectar cuáles son esos pensamientos que nos hacen sentir tristes, enfadados/as, ansiosos/as, asustados/as, etc.

Una vez identificados, los podemos cambiar por otros más positivos. ¿Cómo?: anotamos en un papel cada pensamiento negativo que hemos detectado y, al lado el pensamiento positivo por el que lo vamos a sustituir. Por ejemplo: cambiamos el pensamiento negativo “*estoy solo en casa y sin nada que hacer*” por el pensamiento

positivo *“esto es una situación temporal, un esfuerzo que hacemos todos para ayudarnos mutuamente. Voy a aprovecharlo para descansar y volver a hacer actividades en casa que había dejado de hacer”*.

Una vez hecho esto, sólo hay que ponerlo en práctica y, cada vez que nos aparezca un pensamiento negativo, lo cambiamos por otro positivo alternativo que apuntaremos en nuestra lista.

- **Detención del Pensamiento**

Si nuestra mente está ocupada en un solo tema (todo lo que tienen que ver con la situación generada por el coronavirus), no es posible que nos concentremos en las cosas del día a día.

Con esta técnica, se trata de que cuando empieces a notarte nervioso/a o alterado/a, prestes atención a los pensamientos que estás teniendo, e identifiques las repercusiones negativas que tiene para ti (por ejemplo: subida de la presión arterial, sudoración, etc.) Una vez realizado este pequeño análisis, date órdenes a ti mismo/a y busca la interrupción del pensamiento y dirige tu atención a cualquier tema sin importancia. Utiliza frases cortas y fáciles para “espantar” a esos pensamientos negativos como: “¡Ya!”, “¡Basta!” o “ya te he dedicado tu ratito, ahora a otra cosa”. Tras esta autoinstrucción, sustituye los pensamientos detectados como negativos por afirmaciones positivas como: “todo va a salir bien”.

El enfado y la ira.

Ante el estado de confinamiento, la irritación y el malestar ya no pueden salir a la calle para airearse, hay que buscar soluciones y alternativas de autocontrol dentro de casa y, sobre todo, dentro de uno/a mismo. El autocontrol puede aprenderse y éste puede ser un buen momento.

Pautas para cuando estamos enfadados/as:

- **Piensa antes de hablar.** En un momento de enfado, es fácil decir algo de lo que luego te arrepentirás. Tómate unos momentos para ordenar tus pensamientos antes de decir algo, y permite que las otras personas involucradas en la situación hagan lo mismo.
- **Tómate un tiempo para reflexionar.** Date pequeños descansos en los momentos del día que tienden a ser estresantes. Algunos momentos de tranquilidad pueden ayudar a que te sientas mejor preparado/a para manejar las cosas sin irritarte o enfadarte.
- **“Tiempo Fuera”.** Si en las primeras fases del enfado tomamos medidas para el enfriamiento de esta emoción y nos distanciamos de las circunstancias que han provocado el malestar (por ejemplo, yéndonos a otra habitación), cortaremos de raíz esa situación indeseable antes de que degenera en la expresión de emociones más fuertes, intensas y menos controlables.
- **Una vez que te tranquilices, exprésate.** Tan pronto como puedas pensar con claridad, expresa tu frustración o enfado de una manera asertiva, pero no confrontativa. Comunica tus preocupaciones y necesidades de manera clara y directa, sin herir a los demás.
- **Mantén tus comentarios en primera persona.** Para evitar criticar o echar la culpa a los demás -lo que solo puede aumentar la tensión-, usa frases en primera persona para describir el problema, sé respetuoso/a y específico/a. Por ejemplo, puedes decir: “Me molestó que ...”, en lugar de decir: “Nunca ayudas con”
- **Identifica las posibles soluciones.** En lugar de concentrarte en lo que te molestó, relativiza la importancia de lo sucedido y sopesa si merece la pena tu enfado. Después, centra tus esfuerzos para resolver el

problema en cuestión. Recuerda que la ira no va a solucionar nada sino que, posiblemente, empeore el problema.

- **Cambio de Perspectiva.** Las personas tendemos a cometer dos grandes errores que pueden afectar a nuestro equilibrio emocional. Por un lado, consideramos que nuestro punto de vista es el único correcto o válido y, por el otro, atribuimos a los demás intenciones que, quizás, no sean las que realmente tienen. Esto nos puede llevar a discusiones o a sentirnos mal sin motivo. Por eso, intentar cambiar nuestra perspectiva sobre las personas o sobre los hechos, puede ser útil. Hay varias formas para poder cambiar la perspectiva que tenemos y adoptar otra diferente, a continuación como, por ejemplo:

a) Ampliar el foco de la situación. Cuanto más cerca estamos de algo, con menos claridad lo vemos. Para verlo o entenderlo mejor, podemos alejarnos de la situación -de forma literal o de forma mental-, intentando ver la situación en su globalidad y analizándola desde esta perspectiva más distanciada.

b) Ponerse en el lugar del otro. Pensar qué puede estar sintiendo esa persona o qué circunstancias pueden hacer que se comporte así. De esta manera, desde la empatía, es muy probable que adquiramos actitudes más tolerantes hacia esa persona y reduzcamos nuestros sentimientos negativos hacia él/ella.

- **No guardes rencor.** Si permites que la ira y otros sentimientos negativos desplacen a los positivos, es posible que tu propio resentimiento te consuma. El perdón es una herramienta poderosa. Si puedes perdonar a alguien con quien estás enfadado/a, podrás

aprender de la situación y fortalecer tu relación con esa persona.

- **Usa el humor para aliviar la tensión.** Tomarse las cosas con calma puede ayudar a aliviar la tensión. Utiliza el humor como ayuda para afrontar lo que te enfada, pero evita el sarcasmo, porque puede herir los sentimientos y empeorar las cosas.
- **Practica técnicas de relajación.** Pon en práctica las técnicas de relajación que os hemos propuesto: practica ejercicios de respiración profunda, imagina una escena relajante o repite una palabra o una frase que te tranquilice, como “tómalo con calma”. También puedes escuchar música, escribir un diario o practicar algunas posturas de yoga: lo que te ayude a ti a relajarte.
- **Haz un poco de ejercicio.** La actividad física puede reducir el estrés que te puede provocar enfado. Si sientes que aumenta tu enfado, dedica un tiempo a hacer actividades físicas.

Otras recomendaciones para mantenernos en buenas condiciones físicas y mentales durante el confinamiento.

Esta situación de aislamiento puede llevar a las personas mayores a mantener prolongados periodos de inmovilidad, por lo que necesitamos seguir ejercitándonos tanto a nivel físico, como mental, para evitar posibles repercusiones posteriores.

- Debemos establecer unas **rutinas de ejercicios físicos**:
Puedes intentar imitar aquellos ejercicios que realizas en la clase de gimnasia, o movilizar los brazos y piernas haciendo repeticiones de movimientos que no nos impliquen molestia o dolor. Para cumplir esta rutina, es

recomendable ponernos un horario para realizar los ejercicios de forma diaria.

Podemos recorrer nuestra casa como sustituto de ese paseo que hacías diariamente. Estás en tu casa, así que todo lo puedes hacer más ameno (ponerte música en la radio, pasear cantando...)

- Será muy importante fomentar las **rutinas y la gimnasia mental** para que las emociones positivas y el buen sentido del humor mantengan a raya el desánimo y nos ayuden a afrontar el aislamiento. Para ello, os proponemos:
 - Resolver pasatiempos, sopas de letras o crucigramas.
 - Recitar o recopilar refranes y palabras en desuso, cuentos o historias curiosas que hayas vivido o conozcas. Así, ejercitarás tu memoria y pondrás al día tus recuerdos.
 - Realizar cálculos mentales, cuentas (“¿cuánto me costarían las medicinas o las frutas?”), series de números (contar de dos en dos o de cinco en cinco...)
 - Escribir cartas a nuestros familiares y amigos/as, pequeños relatos, hacer poemas, pequeños retazos de memorias o las letras de las canciones de nuestro tiempo.

Desde la web de los **Centros de Madrid Salud del Ayuntamiento de Madrid**, se pueden realizar o imprimir algunos cuadernos de estimulación cognitiva (los encontraremos con diferentes niveles de dificultad) a través del siguiente enlace:

www.madridsalud.es/centros/monograficos/deterioro/cuadernos/cuaderno3.pdf

ESTRATEGIAS FAMILIARES PARA LA CONVIVENCIA CON PERSONAS MAYORES DURANTE EL CONFINAMIENTO.

Las medidas drásticas que estamos adoptando todas las personas, como el distanciamiento social, el teletrabajo o la suspensión de la actividad académica, entre otras, suponen un cambio radical en las rutinas habituales de las familias. Pero cuando en la familia hay personas particularmente vulnerables, la gestión es todavía más complicada; y lo es, más aún, en el caso de las personas con deterioro cognitivo o con cualquier tipo de demencia.

Recomendaciones generales para facilitar la convivencia familiar en “tiempos de coronavirus”.

Mantened las rutinas; es muy importante.

Como familia, durante el tiempo que dure el confinamiento, vamos a tener que compartir muchos espacios y mucho tiempo. Planificar y cumplir de forma flexible unas rutinas hará que cuidemos nuestra convivencia. No olvidéis incluir tiempos, actividades y espacios individuales tan necesarios para nuestra salud mental en estas circunstancias.

El día a día de una persona mayor en estas circunstancias especiales será más llevadero siguiendo unos horarios y unas rutinas. Le aportará un marco de referencia, una brújula para su día a día, y a los familiares y personas cuidadoras, un mapa de ruta para reducir el riesgo de vernos desbordados/as.

Planifica el día a día de tu familia y, especialmente, el de tus mayores.

Es muy importante procurar que las personas mayores mantengan unos horarios regulares cada día y que cuiden una adecuada alternancia entre el sueño y la vigilia, para minimizar posibles alteraciones conductuales y alteraciones del sueño. Lo más importante para ellos/as es tener un orden y una regularidad.

Recuerda que, además de la necesaria higiene contenida en el aseo diario, para minimizar el riesgo de contagio y propagación del coronavirus, es clave intensificar el lavado de manos tantas veces como sea necesario.

Una planificación orientativa del día -que conviene adaptar a las circunstancias de cada miembro de la familia y a la realidad de cada casa-, podría ser la siguiente:

Por la mañana

- Levantarse cada día a la misma hora, realizar la rutina de higiene matutina y desayunar saludablemente.
- Incorporar tareas de estimulación cognitiva: siempre adaptadas a la capacidad de la persona (podéis usar recursos *online* culturales que se han puesto en marcha en estas circunstancias especiales, lectura, visionado de películas, series y documentales, escritura, pintura, juegos numéricos como el Sudoku, crucigramas, puzzles...)
- Realizar actividades de apoyo en las tareas domésticas.
- Realizar ejercicio físico, adaptado a las condiciones físicas de la persona.
- Pequeño tentempié.

- Salir un rato al balcón, terraza, a la ventana para que nos dé un poco el sol y el aire. Se puede aprovechar para hacer juegos estimulantes: narrar y describir lo que se ve, contar elementos urbanísticos como farolas, árboles, indicar cosas de un color específico...
- Preparar la comida y colaborar en tareas alimentarias, como poner la mesa.
- Comida.

Por la tarde

- Siesta breve (preferentemente, no más de 30 minutos) o rato de descanso: televisión, radio, escuchar música tranquila.
- En la medida de lo posible de cada casa, volver a tomar algo de aire y sol.
- Un rato de actividad: se pueden retomar tareas de estimulación cognitiva o física. Escuchar música como una forma de estimulación y de promoción de emociones positivas.
- Merienda.
- Si se tienen plantas, atender su cuidado: regar, quitar hojas secas...
- Darse un baño o una ducha.
- Actividad física muy suave: estiramientos, por ejemplo. Algo que no active demasiado, para favorecer el sueño posterior.
- Preparar la cena y poner la mesa. Cenar, al menos, dos horas antes de acostarse para asegurar que el proceso digestivo no dificulte el sueño.

Por la noche

- Después de cenar, actividad relajada: ver una serie o algún contenido tranquilo de televisión, escuchar música calmada, ver fotografías...
- Asegurar la higiene bucodental y realizar los preparativos habituales para acostarse.
- Mantener una regularidad en la hora de acostarse.

Siempre que su situación cognitiva lo permita, haz partícipes a tus mayores de la organización familiar.

En estas circunstancias excepcionales es muy importante que la familia haga partícipes a los mayores (siempre que su situación cognitiva lo permita) en la toma de decisiones (organización del día a día, medidas de prevención que se van a poner en marcha en casa...) que van a afectarles también a ellos/as.

No es recomendable ocultarles información pensando en que son familiares frágiles y les puede hacer daño conocer cosas que afectan a la familia y a la situación actual. Es necesario, también, que cuidemos y apreciemos su generosidad y evitar que lo que se inicia como una ayuda, termine convirtiéndose en una obligación. En estas circunstancias especiales se activa nuestro rol cuidador y sobreprotector pero debemos evitar tratarles con excesivo mimo como si fueran dependientes.

En familia, los pensamientos y emociones están en juego.

En estas semanas vamos a vivir un necesario confinamiento domiciliario que incrementa las posibilidades de sufrir ansiedad, insomnio, irritabilidad, abatimiento y otras patologías como la depresión.

Los pensamientos y emociones que experimentamos todas las personas en estas circunstancias son muy difíciles de controlar, pero sí podemos hacernos cargo de nuestras actitudes y de nuestros comportamientos. Es muy importante asegurar momentos y espacios para que todos los miembros de la familia podamos dialogar y expresar nuestras emociones y sentirnos escuchados por los demás.

También van a aparecer la tristeza y el miedo en nuestros familiares mayores. Es bueno dejar que afloren y que lloren o hablen de sus miedos si tienen ganas de hacerlo. El resto de los miembros de la familia sólo tenemos que escucharles, acompañarles y mostrarles nuestro cariño de forma tranquila y serena. La incertidumbre acerca de la enfermedad provocada por el virus agrava la situación, especialmente entre los mayores, un especial grupo de riesgo. Los sentimientos de aislamiento también pueden aumentar el riesgo de sufrir presión arterial alta y reducir la resistencia del sistema inmunológico a las infecciones.

Todos estos problemas se agravan en el caso de las personas de la tercera edad. Sin embargo, quedarse en casa es imprescindible para frenar la pandemia.

Como familia, tenemos la capacidad de empoderar a nuestros mayores.

Todos sabemos que ésta es una situación negativa, pero nuestra vivencia de ello, cómo la afrontemos y reflexionemos sobre lo que sucede nos puede ayudar a crecer, a reencontrarnos con nosotros/as, a crear corrientes de solidaridad. También a las personas mayores debemos saber transmitirles su importante colaboración en estos momentos. Hacerles sentir que el confinamiento no es un acto pasivo, sino una contribución individual a poner fin al problema. Es un acto proactivo.

Confinamiento con un familiar con demencia u otro tipo de deterioro cognitivo.

Es muy importante que nuestros mayores con deterioro cognitivo o demencia puedan comprender la situación.

Podemos reducir las posibilidades de que se sientan confundidos o no tenidos en cuenta dándoles una explicación sobre la excepcionalidad de la situación y sobre el cambio de rutinas en la familia. Por qué no podemos salir de casa, no hay paseos, no está asistiendo al centro de día o no van a visitar a familiares... También evitará que se incremente su nerviosismo e inquietud, pudiendo manifestar conductas que dificulten la convivencia durante el confinamiento en casa. Es posible que se den momentos de incertidumbre, desconcierto, desasosiego o ansiedad aún teniendo en cuenta todas estas recomendaciones.

Deberemos adaptar nuestro mensaje en función de la fase de la enfermedad y su grado de afectación del lenguaje para procurar minimizar su desconcierto. Las dificultades de memoria y adquisición de nueva información, propias de la enfermedad, harán que nos repitan las mismas preguntas una y otra vez. Podemos repetir los mensajes claros y concisos para aportar serenidad, repitiendo las indicaciones si es necesario, con mucha paciencia y siguiendo estas pautas:

- Asegurarnos de que nuestro familiar enfermo nos presta atención y facilitar mensajes claros y concisos.
- Dosifica la información: por partes y a un ritmo que nuestro familiar pueda seguir.
- Permitirle un tiempo para que pueda procesar lo que se le está explicando.
- Dar tiempo para que se pueda expresar, plantear dudas o ver qué es lo que más le preocupa.

- No interrumpir cuando la persona con demencia se está expresando.
- Cuidar nuestro tono y volumen de voz y nuestra expresión facial y gestos y postura corporales para apoyar lo que estamos diciendo.

¿Qué información puedo dar a mi familiar afectado de deterioro cognitivo u otra demencia sobre la crisis del coronavirus?

- Hay un virus nuevo, que se llama coronavirus, que se contagia fácilmente. Está causando que mucha, mucha gente tenga que ir al médico o ingresar en el hospital.
- Los síntomas que provoca son tos, fiebre y dificultad de respiración. En la mayoría de casos los síntomas son leves. Pero si se infecta mucha, mucha gente, los servicios médicos se colapsan y no se puede atender adecuadamente a todo el mundo que lo necesita.
- Las personas mayores o que tienen otras enfermedades pueden sufrir más complicaciones, que pueden llegar a ser graves o muy graves.
- El gobierno y el sistema sanitario han pedido que, durante unos días, todo el mundo se quede en su casa para reducir el riesgo de contagio.
- Como se contagia muy fácilmente y las personas mayores son especialmente sensibles, tenemos que evitar salir de casa y no podemos recibir visitas de otras personas.
- Niños y jóvenes pueden ser portadores del virus sin saberlo, por eso también minimizamos el contacto con ellos.

Es muy importante transmitirles, también, que todos los miembros de la familia seguirán cuidando de él/ella con

cariño y afecto, como lo hacemos habitualmente, Y, que si no podemos ser nosotros presencialmente, por estas limitaciones, siempre habrá alguien cerca de él o ella que le cuidará y le ayudará y que mantendremos el contacto por otras vías (teléfono o videollamadas, por ejemplo).

La importancia de nuestra actitud en la transmisión de información.

Tanto o más importante que el contenido de la información que le traslademos, lo es nuestra actitud y la de toda la familia al hacerlo. Una persona con deterioro cognitivo o demencia sí comprende bien la emocionalidad que acompaña una conversación. Si nosotros/as nos mostramos tranquilos/as, seguros/as y confiados/as, es más probable que nuestro familiar lo reciba con mayor tranquilidad, seguridad y confianza. Si, por el contrario, nos mostramos nerviosos/as, asustados/as o confusos/as, esas serán las sensaciones que más fácilmente trasladaremos.

¿Qué tipo de actividades se pueden realizar en casa?

En la situación actual de alarma sanitaria generada por el coronavirus, el día a día del confinamiento en casa con un familiar con deterioro cognitivo o con otro tipo de demencias se convierte en una situación especialmente complicada. Por eso, os ofrecemos algunos consejos y sugerencias de actividades:

- **Planifica cada día.** Como señalábamos anteriormente, la principal tarea que debemos llevar a cabo es establecer unas rutinas y horarios regulares que proporcionen seguridad, estabilidad y previsión dentro de esta situación nueva e incierta. No obstante, se puede optar por cierta flexibilidad si la persona se muestra inquieta o se niega a cooperar. Hemos de intentar que el ambiente en casa sea calmado, apacible y organizado.

- **Intenta que tu familiar se mantenga activo.** Las personas con deterioro cognitivo o demencia necesitan mantenerse activas y entretenidas a pesar del confinamiento y seguir haciendo actividades que les resultan placenteras y que contribuyan a minimizar la ansiedad o agitación que puede generar el no tener nada que hacer. No descuides nunca su seguridad y reconoce cualquier pequeño logro para mantener su motivación.

Algunas actividades para favorecer la estimulación cognitiva y el entretenimiento...

- Juegos de mesa u otras actividades lúdicas.
- Conversar sobre fotos familiares, periódicos o revistas antiguas, cartas, postales, etc.
- Realizar manualidades, pequeñas tareas de bricolaje o colorear.
- Realizar actividades de recortar y pegar, de costura.
- Cuidar de plantas, regarlas o quitar las hojas secas.
- Cuidar de una mascota, darle de comer, cepillarla, lavarla o acariciarla en un rato de descanso.
- Escuchar música, cantar, bailar... temas significativos, que la persona escuchaba o bailaba cuando era joven o vinculados a momentos felices de su vida y recurrir a Internet para seguir navegando y disfrutando con otras alternativas.
- Podemos pedirle que nos ayude en distintas tareas domésticas.
- Disfrutar del aire fresco y del sol desde la ventana, balcón, terraza a pesar de las limitaciones del confinamiento.

- **No descuides su actividad física.** Tener que estar confinado en casa impone muchas limitaciones pero, aún así, se deben buscar alternativas que permitan un mínimo de actividad física y moverse, de forma simple y segura, que minimicen el riesgo de golpes o caídas.

Además, si nuestro familiar con deterioro o demencia es una persona que, en condiciones normales, se muestra físicamente activa y disfruta, por ejemplo, de dar largos paseos, es probable que se sienta especialmente inquieto/a por tener que estar en casa, y necesite realizar otras actividades físicas que le ayuden a canalizar esa energía.

Por otro lado, si no realizaba habitualmente ningún tipo de actividad física, puede ser una buena ocasión para iniciarla. En ese caso, hay que empezar lentamente con ejercicios que resulten muy sencillos para no lesionarse.

SITUACIONES Y MOMENTOS DIFÍCILES EN LA CONVIVENCIA CON NUESTROS MAYORES.

Cuando nuestro familiar mayor responde de forma agresiva.

Depresión, desorientación, pérdida de memoria y agresividad son síntomas comunes de la vejez en circunstancias normales. También otros síntomas característicos de la vejez como su sensación de inutilidad, falta de autonomía, desconexión con el presente o rechazo al cambio, pueden ser la causa de dicha agresividad. La tristeza, el aislamiento o el desánimo pueden provocar situaciones de enfado que derivan en agresividad, y en algunos casos, incluso, violencia. Conocerlos va a favorecer nuestra comprensión y empatía para ofrecer a nuestro familiar para que no se sienta desamparado/a.

En estas circunstancias especiales de confinamiento, nuestros familiares mayores van a seguir presentando este tipo de manifestaciones que, con mucha probabilidad, se van a intensificar o a agravar. Afrontar y gestionar estos episodios de agresividad es uno de los retos más importantes a los que se enfrenta la familia y los/as cuidadores/as de personas mayores. Comprender su comportamiento va a evitar que nos sintamos frustrados ante una actitud agresiva o violenta.

¿Cómo puedo gestionar los enfados y la agresividad de mi familiar mayor?

Uno de los aspectos a los que debemos prestar especial atención en el cuidado de nuestros familiares es infundirles tranquilidad y hacerles sentir acompañados/as y comprendidos/as. Acompañarles, escucharles, darles conversación e intentar no entrar en una discusión con ellos/as son las tres claves para que se sienta más relajado/a y prevenir sus posibles ataques de ira.

Si aun así no podemos evitar un episodio de agresividad, estos son algunos consejos para saber cómo reaccionar y tranquilizar:

- **Distrae su atención.** Ante una actitud agresiva, lo mejor es cambiar de tema, hablar con tu familiar sobre algo cotidiano que le haga feliz, preguntarle cómo se encuentra, qué ha hecho durante el día y evita dar importancia a sus contestaciones o provocaciones. Si sientes que tu familiar está frustrado por algo que ha ocurrido a lo largo de la jornada, que ha escuchado o presenciado, intenta que piense en otra cosa.
- **Demuéstrale que es una persona fuerte y un miembro de la familia sumamente importante.** Hazle sentir útil para sus seres queridos, que su rol en la familia sigue teniendo mucho sentido.

Evita en tu familiar sentimientos como la fragilidad, inutilidad o desprotección e intenta demostrarle el importante papel que representa para su familia, todo lo que ha logrado a lo largo de su vida y lo que todavía puede aportar.

- **Trata de llegar a acuerdos con él/ella.** La capacidad de pensar de forma lógica en las personas mayores se deteriora por lo que intentar entrar en una discusión y hacerle entender que no tiene razón es una pérdida de tiempo, no te entiende e insistirle solo aumenta su inestabilidad emocional y, por tanto, su enfado.
- **No te lo tomes como algo personal.** Su situación de vulnerabilidad hace que esté más irascible. Por eso, es esencial que intentes no darle importancia y evitar entrar en una pelea con él/ella. Intenta quitarle importancia y desechar pensamientos negativos con respecto a lo ocurrido. Tu estado de ánimo afecta notablemente a la de tu familiar. Tómate un tiempo y enfoca tu atención en algo que te agrade, relájate y retoma tus tareas un poco más adelante, más calmados todos.

¿Cómo manejar el comportamiento agresivo en una persona con deterioro cognitivo o demencia?

A lo largo del período de confinamiento, y en función de la evolución de la enfermedad de nuestro familiar mayor, puede suceder que la persona que padece deterioro cognitivo o demencia tenga episodios agresivos o de agitación.

Es normal que durante estas semanas en las que debemos quedarnos en casa, la persona enferma se muestre particularmente inquieta y preocupada o angustiada, con aparente dificultad para estar quieta y tranquila en un lugar. Es habitual que la agitación cause un frecuente ir de aquí para allá, dificultad para dormir o, incluso, cierta agresividad, ya

sea verbal (con gritos, insultos...) o físico (golpear o tirar cosas, o tratar de lastimar a alguien).

¿Cuál puede ser la causa del comportamiento agresivo de una persona con deterioro cognitivo o demencia?

Estos comportamientos pueden aparecer a consecuencia de una frustración o de la dificultad para comprender la situación y las medidas exigentes que el confinamiento domiciliario nos requiere. Pero también pueden ocurrir repentinamente y sin una razón aparente. En la mayoría de las ocasiones se pueden deber a una forma de expresión de sus necesidades: dolor, problema de salud, cansancio, sensación de frío o calor, dificultad, para comunicarse con nosotros/as, por la manera de actuar hacia él o ella de las personas que le rodean, sentimiento de soledad, sentirse abrumado por exceso de gente, emoción o sensaciones que no sabe expresar: aburrimiento, tristeza, confusión...

¿Cómo reaccionar ante la posible agresividad?

Es importante comprender las posibles causas que pueden llevar a nuestro familiar a responder de forma agresiva para tratar de prevenirlo o, en el caso de no lograrlo, poner en práctica algunas estrategias que puedan resultar útiles para reconducir la situación. Algunas de las estrategias fundamentales para abordar con la máxima eficiencia estas situaciones:

- Comprueba que tu familiar tiene cubiertas sus necesidades físicas: hambre, dolor, fiebre, calor, frío, etc.
- Identifica cuál puede ser la causa la reacción agresiva.
- No te lo tomes como algo personal, mantén la calma y recuerda que es una reacción fruto de la enfermedad.
- Tranquilízale, usa tu empatía, un tono de voz lo más tranquilo y, si nos lo permite, acarícialo.

- Distrae su atención hacia alguna actividad tranquila y placentera.
- Garantizar la seguridad, tanto la propia, como la de la persona con demencia.

Estrategias psicológicas para cuidadoras/es de personas mayores y/o dependientes en situaciones de aislamiento en domicilio. Autocuidado.

La aparición del coronavirus (Covid-19) ha irrumpido en nuestro estilo de vida alterando en gran medida nuestras rutinas diarias. Ello no afecta únicamente al ámbito laboral, como les ha ocurrido a aquellas personas que han tenido que dejar su trabajo o modificar la forma de realizarlo, sino que repercute, de forma directa, sobre nuestros hábitos de alimentación, ocupación-descanso, actividades de ocio, socialización, relaciones familiares, etc.

De repente, desde todas las esferas políticas, sociales y sanitarias se nos insta a no abandonar nuestros hogares salvo que sea absolutamente imprescindible; nuestra vida social “en vivo” se ha parado en seco, vemos calles y plazas desiertas, hemos encontrado estantes completamente vacíos en los supermercados y un clima general de incertidumbre que no siempre consiguen aliviar las nuevas informaciones que se nos van transmitiendo cada día. Todo esto constituye un escenario desconocido y, como tal, nos genera **miedo, intranquilidad y preocupación**, tanto por nosotros como por nuestros seres queridos.

En concreto, las personas que cuidáis en vuestro domicilio de familiares en situación de dependencia (normalmente, a personas mayores) convivís además con el temor a contagiarnos del Covid-19, porque os asusta

enormemente la idea de transmitirle la enfermedad a vuestro familiar que, seguramente, forma parte de los grupos de mayor vulnerabilidad.

Los medios de comunicación nos bombardean con noticias sobre personas mayores que sufren mayor riesgo de contagio y de fallecimiento. Ante esto, no solo es normal tener miedo: es lo más humano. Probablemente, lo extraño, lo incomprensible sería no sentir preocupación o temor por el bienestar de aquellas personas a las que amamos. En estos casos, el miedo por nuestro ser querido es normal y podríamos decir que tiene un lado positivo: nos hace ser aún más prudentes para reducir al máximo todos los riesgos que rodean a nuestro familiar.

En un escenario de confinamiento como el producido por el Covid-19, las familias que cuidan se enfrentan a una doble dificultad:

- Seguir realizando de la mejor forma posible sus labores de cuidado y, al mismo tiempo,
- Reforzar, ahora más que nunca, el necesario autocuidado, la atención a sus propias necesidades personales.

A continuación, nos centraremos en este último aspecto para poder contribuir a ayudaros en esta situación que vivimos...

¿Cómo nos podemos sentir en situaciones de confinamiento como la que estamos viviendo?

Cuidar a un ser querido con dependencia siempre es complicado. En la mayoría de los casos, nos exige una implicación muy intensa y constante, lo que supone un alto nivel de exigencia en el tiempo y esfuerzo empleados en el cuidado a nuestro familiar.

Entre las consecuencias que ello implica para las/os cuidadoras/es, suelen aparecer:

- Estados de estrés.
- Cansancio continuo, prolongado.
- Dolores musculares o de cabeza.
- Irritabilidad, podemos “perder los papeles” fácilmente.
- Agotamiento emocional, desánimo.
- Dificultades para conciliar el sueño.
- Sentimiento de culpa o sensación de no hacer lo suficiente.
- Abandono del propio aspecto físico.
- A veces, conflictos familiares o de pareja, discusiones...

Estos indicadores, pueden incrementarse en una situación de aislamiento como la que estamos viviendo, pues ese café con amigos, esa visita de los hijos o esa tertulia en la peluquería que nos permitía “airearnos” y “desconectar”, ya no es posible, mientras que el tiempo de dedicación a nuestro ser querido aumenta.

Es duro asumir que, a veces, pasar mucho tiempo seguido cuidando a nuestro familiar puede resultar muy agotador, que nos puede hacer perder los nervios o que, quizá, le hemos dado una mala respuesta, fruto de nuestra propia sobrecarga emocional. No obstante, es importante que sepas que esto es natural y le pasa prácticamente a todas las familias que cuidan. Las malas respuestas no significan que seas peor cuidador/a; solamente es un indicador, una señal de alarma para que sepas que empiezas a necesitar descansar y dedicarte tiempo a ti, reponer fuerzas para que, además, puedas seguir ejerciendo mejor tu labor.

Recomendaciones y estrategias para el familiar cuidador.

Tu familiar con dependencia (tal vez tu padre, tu madre, tu hermano/a...) te necesita, y tú quieres proporcionarle las mejores atenciones y cuidados. Para ello, es indispensable que tú también te cuides, que veles por tu bienestar tanto como por el suyo, pues solamente podrás darle lo mejor de ti si tú

misma/o te encuentras fuerte, tranquila/o y descansada/o. Por ello, nos parece oportuno proporcionarte algunas ideas para afrontar mejor este periodo excepcional en compañía de tu ser querido.

- **Sigue las recomendaciones de seguridad e higiene que ofrecen las autoridades sanitarias** en relación al Covid-19. Trata de consultar siempre fuentes oficiales para evitar la confusión que están generando las noticias falsas.
- **Organízate bien** el día y la semana, de forma que incluyas tiempos para cuidar y estar junto a tu familiar, pero también tiempos de ocio y descanso para ti. Seguramente los momentos junto a tu ser querido serán más agradables si tú has podido descansar y te encuentras mejor. Tal vez puedas dedicarte tiempo a ti durante la siesta, o cuando se va a dormir por la noche, por ejemplo, viendo una serie o programa que te gusta, leyendo o navegando por tus páginas favoritas de internet.
- **Procura mantener unas rutinas similares** a las que teníais hasta ahora. La rutina suele aportarnos sensación de seguridad y calma a todos, pero especialmente a las personas mayores y/o con algún tipo de afectación cognitiva. Si es posible, no la pierdas, pues seguramente te ayudará a dar estabilidad a vuestro estilo de vida y te facilitará las cosas.
- **Planifica las actividades** según tus necesidades y las de la persona a tu cargo. Si sabes que tu familiar se encuentra más activo por las mañanas, por ejemplo, puedes compartir alguna actividad con él / ella en ese momento, y dejar para la tarde tus tareas individuales (tanto obligaciones como actividades de ocio). Si tu familiar es más independiente, puede que lo adecuado sea planificar actividades individuales para cada uno por la mañana y, luego, compartir la tarde de forma más

tranquila. Todo dependerá de vuestras rutinas y necesidades particulares.

- **Mantén tus relaciones sociales y familiares**, dentro de lo posible. Tal vez no podáis recibir a esos familiares que venían todos los fines de semana, pero sí se podrá mantener una llamada o videollamada frecuente con ellos/as; no tiene por qué ser a diario, pero sí es bueno buscar un horario dentro de vuestra rutina. Lo mismo puede ocurrir con tu red de amigos/as más próximos/as, o incluso podría ser un buen momento para contactar con esas personas que hace tiempo que no llamamos e interesarnos por ellas.
- **Cuida tu salud.** Es muy común que los cuidadores concentren tanto sus esfuerzos en su ser querido con dependencia, que se acaben olvidando de su propio bienestar. Esto es un error porque, si tú no te encuentras bien o caes enfermo/a, ¿cómo vas a mantener el cuidado de tu familiar? Por eso es tan importante que escuches las necesidades de tu cuerpo. Cuida tu alimentación, procura dormir las horas necesarias, evita el sedentarismo y consulta con tu médico siempre que sea preciso. Si tú estás bien, estarás en mejor disposición de cuidar a los demás.
- **Resérvate un tiempo para mantener algo de actividad física.** Aunque no seas muy aficionado/a al deporte, es probable que hagas más ejercicio del que piensas en el día a día: salir a hacer la compra, ir a la farmacia, trabajar, dar un paseo, etc. En esta situación de aislamiento, reducimos sin darnos cuenta nuestra actividad física, por lo cual será bueno dedicar un poco de tiempo todos los días a hacer algo de ejercicio en casa, según nuestras necesidades. En este sentido, existen numerosos videos de fácil acceso en internet con todo tipo de sesiones de ejercicio físico: aeróbic, zumba,

pilates, yoga, estiramientos, musculación y un largo etcétera.

- **Ejercita el pensamiento positivo.** Puede parecer imposible pensar en positivo mientras los informativos aportan cifras crecientes de contagios y fallecimientos relacionados con el Covid-19, en especial, en la Comunidad de Madrid. Son noticias desalentadoras que reiteran en casi todos los canales. Es importante estar informado, pero tener la mente ocupada durante horas en las consecuencias de la pandemia no es recomendable ni positivo para nadie. En realidad, lo más probable es que nos sintamos cada vez más desanimados y nerviosos, lo que afectará a la convivencia en casa. Ejercitar el pensamiento positivo es posible si se sabe cómo y se entrena a diario. A continuación os dejamos algunas ideas para empezar a ponerlo en práctica:

a) Pensar en positivo no significa obviar las cosas tristes o desagradables. No hay duda de que estamos viviendo una situación muy complicada en nuestro país y en todo el mundo. Es probable que conozcas a personas contagiadas de coronavirus, puede que hospitalizados o, incluso, fallecidos. Pensar en positivo no es olvidar esta realidad, sino todo lo contrario: ser conscientes de ella para poder tomar todas las precauciones necesarias y ayudar, en la medida de nuestras posibilidades, a quienes forman parte de nuestro entorno.

b) Siempre hay algo positivo. Ahora más que nunca, es muy fácil quedarse en lo negativo que nos rodea. Se trata de hacer un esfuerzo para prestar atención a las cosas agradables que hacemos y que suceden a nuestro alrededor, por pequeñas que puedan parecer. Una llamada inesperada de un ser querido, una buena noticia,

la comida especial que preparaste ayer, tal vez haber descansado mejor por la noche, la solidaridad de la gente aplaudiendo en las ventanas o, simplemente, una sonrisa de tu familiar; todo ello forma parte también de la realidad, solo que muchas veces no le damos tanto valor como a lo negativo.

c) La “cajita de los tesoros”. Una forma de empezar a practicar el pensamiento positivo es la siguiente. Hazte el propósito de escribir en trozos de papel todo lo bueno que haces por tu familiar (aunque te parezcan cosas sencillas o sin importancia), pero también aquellas pequeñas alegrías que tus seres queridos te dan a ti, o esos detalles que te hacen sentir mejor. Una cosa en cada papelito, los doblas y los vas guardando en una cajita u otro recipiente que tengas a mano. Escribe todo aquello que se te ocurra, no te cortes, también puedes anotar todos aquellos sentimientos positivos que te despierta la persona a la que cuidas. Más tarde, cuando lo desees o si te sientes decaída/o, abre la cajita y coge un papelito al azar. Léelo, saborea lo que pone y si es necesario, saca más papeles y léelos también. ¡Y no olvides devolverlos más tarde a la caja y mezclarlos! Tus “tesoros” seguirán estando disponibles para futuras ocasiones.

d) Practica la “regla de tres”. Cada noche, antes de dormir, trata de rescatar tres aspectos positivos que te hayan pasado ese día, tal vez detalles pequeños o gestos, y piensa unos minutos en ellos, en cómo te has sentido al experimentarlos. Adicionalmente, puedes hacer un ejercicio de agradecimiento a la vida por haber contado con esos tres momentos en tu jornada.

- **Recuerda: no tienes “superpoderes”.** Cuidar a una persona en situación de dependencia tiene mucho de

héroe, pero el “**supercuidador**” **no existe**, es normal sentir estrés, agobio, preocupación, nerviosismo o miedo cuando tenemos a una persona querida bajo nuestro cuidado. Es normal tener miedo de que se pueda contagiar cuando nos repiten que las personas mayores o con determinadas patologías son los más vulnerables al Covid-19; es lógico temer por su salud. Tampoco es extraño sentirse mal por la situación de aislamiento o aburrimiento. Será positivo:

- a) **Aceptar** estos sentimientos normales.
- b) **Comprender** que es lógico que nos sintamos inquietas/os en estas circunstancias tan desconocidas e impredecibles.
- c) **Permitirnos** experimentarlos sin que ello nos cause ninguna culpa ni sensación de malestar.
- d) **Eres humana/o**. No puedes controlar todos los factores, no es posible sentirse siempre bien o hacerlo todo bien, seguro que **ya haces todo lo que puedes**.
- e) **Vive el presente**. Es más fácil decirlo que hacerlo, pero puede entrenarse. No sabemos a ciencia cierta lo que pasará dentro de una semana, o un día, o siquiera en una hora, y no tiene por qué ser algo malo. Antes hablábamos de planificar, pero también es importante disfrutar del momento sin estar pensando qué ocurrirá mañana. ¿Por qué no desempolvar esos álbumes de fotos y compartirlos con nuestro familiar, o escuchar tu música favorita sin tiempos, o aprender a preparar esa receta que tanto te apetece, o aprovechar para aprender cosas nuevas por internet?
- f) **Pide ayuda** si lo necesitas. Recibir ayuda no significa ser peor cuidador/a, sino todo lo contrario, es otra manera de seguir ofreciendo el mejor cuidado a tu familiar. Incluso en este escenario de aislamiento propio del estado de alarma, hay opciones para obtener ayuda:

El servicio de ayuda a domicilio para personas en situación de dependencia sigue estando vigente. Aunque es cierto que muchos cuidadores a domicilio pueden rechazar el trabajo en estos momentos, siempre habrá otros que sí estén dispuestos a acudir.

La teleasistencia domiciliaria también puede ser una buena alternativa si eres mayor de 65 años y cumples los requisitos. Puedes informarte gratuitamente en el teléfono 010.

Las visitas de familiares no están estrictamente prohibidas. Se recomienda que se hagan solamente las necesarias, manteniendo las medidas de prevención y distancia de seguridad. Es importante que vaya solo una persona a la vez. Por ejemplo, pueden llevarte la compra o medicamentos a casa.

Servicios a domicilio. La activación del estado de alarma por el Covid-19 ha llevado a muchos establecimientos a ofrecer una mayor carta de servicios a domicilio. Entre ellos, hay numerosos restaurantes y bares, peluquerías, centros de rehabilitación, tiendas de alimentación, servicios de lavandería y tintorería, etc., que se prestan a atender en domicilio. Eso sí, asegúrate siempre de que cumplen con las medidas de prevención para evitar contagios (uso de guantes, mascarilla...).

- **Busca información** específica, siempre en canales oficiales. Además de esta Guía, en la *web* del Ayuntamiento de Madrid (<https://madrid.es>) hay muchos recursos disponibles relacionados con las personas dependientes. También puedes consultar las páginas oficiales del Gobierno estatal, de la Comunidad de Madrid o de otras autoridades.
- **¡Mímate!** Recuerda que tú también eres importante. Mímate, te lo mereces y lo mejor es que cuando te cuidas, estás mimando también a tu familiar porque tu mayor tranquilidad y bienestar le repercutirá cuando estés con

él / ella. Seguro que puedes hacer mil y una cosas para mimarte: lo único que necesitas es el compromiso personal de **reservarte tiempos en exclusiva para ti**. Una vez los tengas, las posibilidades son tantas como se te ocurran:

- Darte un baño relajante.
- Concederte tiempo para cuidar a diario tu aspecto (no dejes de maquillarte o aplicarte tratamientos para la piel si lo hacías antes, no abandones tus hábitos de afeitado o depilación...). Si te ves bien, te sentirás mejor.
- Leer ese libro que aún te espera en la estantería.
- Ver cine o series pendientes.
- Realizar pasatiempos, sopas de letras, crucigramas, sudokus...
- Probar a hacer una receta de cocina nueva.
- Hacer un curso online.
- Probar alguna técnica de relajación.
- Disfrutar escuchando música que te gusta, o explorar otros cantantes nuevos.
- Echarte una siesta de vez en cuando.
- Probar a escribir algún relato, historia, poesía, anécdota...
- Hacer un puzzle.
- Dedicarte a tus aficiones, quizá algunas ya abandonadas.
- Aprender cosas nuevas (coser, cocinar, repostería, idiomas, manualidades...).
- O, simplemente, tumbarte en el sofá y descansar.

Las recomendaciones contenidas en esta guía han sido elaboradas por los Centros de Apoyo a las Familias del Ayuntamiento de Madrid, los cuales continúan prestando labores de orientación y atención especializada en materia de familia durante la crisis del COVID-19, de manera telefónica y telemática.

Para más información, consulte:

<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Infancia-y-familia/Centros-de-Apoyo-a-las-Familias-CAF-/?vgnextfmt=default&vgnextoid=6926df919b149410VgnVCM2000000c205a0aRCRD&vgnnextchannel=2fbfb7dd3f7fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD>



familias, igualdad y
bienestar social

MADRID



Guía para la convivencia familiar durante la crisis del COVID19

Recomendaciones de los Centros de Apoyo a las Familias del Ayuntamiento de Madrid



familias, igualdad y bienestar social

MADRID



Índice

- 1. Introducción. ¿Por qué esta guía?**
- 2. Momento actual: crisis del COVID 19**
- 3. Afrontando la convivencia: ¿familias en crisis?**
 - 3.1. La organización de tareas en la familia**
 - 3.2. Comunicación familiar durante la crisis**
 - 3.3. Afrontando momentos difíciles**
 - 3.4. Prevención de conflictos familiares**
 - 3.5. Compartiendo cuidados y afectos**
- 4. Una oportunidad familiar**

1. Introducción. ¿Por qué esta guía?

Las medidas drásticas de reclutamiento en el hogar adoptadas por el Gobierno de España, en respuesta a la actual crisis de salud motivada por el virus COVID-19, más conocido como coronavirus, sumadas a la forzosa implantación del teletrabajo en los hogares, impuestas por administraciones y empresas, en unos casos, y a la masiva aplicación de medidas de suspensión temporal de la actividad laboral (ERTE), en otros, así como a la supresión de la actividad escolar y académica y su consecuente transformación en enseñanza virtual, han dado lugar a un escenario inédito, forzoso e inesperado para las familias, ante el cual las administraciones, organismos y colectivos tratan de dar respuesta, para continuar atendiendo sus necesidades.

Por otra parte, en el ámbito psicológico familiar, es sabido que el afrontamiento de las situaciones de crisis conlleva una respuesta adaptativa por las familias, cuya adecuada gestión, a menudo requiere conocimiento, organización, comunicación, cambios y medidas de afrontamiento que, tomadas en su conjunto, fortalecen a la familia.

Es por ello que, desde los Centros de Apoyo a las Familias, queremos aportar información útil a través de esta y otras guías, que sirvan a las familias para afrontar de manera adecuada esta crisis.

2. Momento actual: crisis del COVID 19

La crisis del COVID-19, o coronavirus, ha sido declarada pandemia por la Organización Mundial de la Salud. Para combatirla, diferentes países han adoptado medidas restrictivas de contacto y desplazamiento de las personas que, en algunos casos, conllevan el confinamiento absoluto en los hogares de todos los miembros de una familia. En España, tras decretarse el Estado de Alarma, ante el avance de esta pandemia, millones de personas se han visto obligadas a permanecer recluidas en sus hogares, en algunos casos aisladas de todo contacto social.

El sistema familiar, por tanto, se torna imprescindible para afrontar esta situación, toda vez que el contacto con otras personas (compañeros de colegio, trabajo, universidad, vecinos, amigos y otros familiares) se ve drásticamente interrumpido. La organización social, el trabajo, la escuela, la cultura, el ocio, el contacto con la naturaleza, los amigos... pasan a formar parte de la realidad cognitiva y virtual de los individuos, recobrando presencia, de forma intensiva, el grupo familiar.

Una característica de esta crisis para las familias, sumada a la reclusión en el hogar y sus consecuencias, radica en la omnipresencia de la enfermedad. La información cotidiana, las tareas, las actividades de higiene, las conversaciones, la observación y seguimiento del estado de salud propio, familiar y colectivo... todo, gira en torno a la enfermedad, lo cual, inevitablemente, conlleva cambios en los procesos cognitivos (preocupación, ansiedad, estrés...) que, junto a medidas inadecuadas de afrontamiento, pueden dar lugar a una mala gestión de esta crisis.

Multitud de personas fallecen como consecuencia de esta pandemia. Las pérdidas y su afrontamiento (abordadas en otra guía), consideradas un tipo de crisis familiar, se complican en situaciones de confinamiento como la ocasionada por el COVID-19. A medida que los poderes públicos toman medidas de afrontamiento y los profesionales de la salud luchan por vencer esta enfermedad, las familias afrontan un importante reto para la continuidad de su ciclo evolutivo: el afrontamiento adecuado de la crisis.

3. Afrontando la convivencia: ¿familias en crisis?

La crisis del coronavirus supone una crisis accidental o inesperada para las familias. Su afrontamiento, requiere, por tanto, de la adaptación de todos y cada uno de sus miembros a la situación, cuyas reglas principales de acción vienen determinadas por el sistema familiar en su conjunto, así como por el contexto social y cultural al que pertenece. Otras reglas, forzosas, como el confinamiento y la imposibilidad de contacto social, de asistencia a clases, o de interrupción de la actividad laboral y de cambios en el modelo de enseñanza y trabajo, vienen determinadas o impuestas por los poderes fácticos, superiores al sistema familiar.

El afrontamiento de las crisis inesperadas conlleva un estado inicial de shock, o de negación, en algunas personas. También, es frecuente que aparezcan comportamientos dirigidos a cambiar el estado, a través de pensamientos y acciones de rechazo o de resistencia. Estas dos formas de afrontamiento suponen un primer reto a trabajar en familia, a través de la comunicación, señalando positivamente las acciones o pensamientos que consideramos inadecuados.

Una vez superadas la negación y la resistencia, surge la oportunidad para el cambio, a través de la negociación o gestión de la crisis familiar. Esta etapa, requiere la puesta en práctica de ideas y comportamientos positivos de gestión, los cuales de manera natural conducen a la adaptación del sistema familiar a la crisis. Incluiríamos aquí la organización de tareas, la mejora en la comunicación, la prevención de situaciones de conflicto familiar, etc. En familias con hijos, es importante la actitud positiva de los padres, manteniendo las premisas de disciplina y afecto.

Por último, entender la crisis como una oportunidad para el crecimiento familiar, es un reto a lograr para la superación de esta crisis. Compartir tiempo en familia, tener la oportunidad de cuidar a otros, conocerse mejor... podrán ser consecuencias positivas, logros y oportunidades para el crecimiento de las familias, ante el momento presente.

3.1. La organización de tareas en la familia

La permanencia indefinida y forzosa en el hogar, conlleva que muchas familias se sientan desbordadas por el exceso de tareas. De manera abrupta, aparecen cambios organizativos que implican la multiplicación de algunas tareas, la inclusión de otras nuevas y la atención simultánea a diferentes obligaciones en la familia y en el hogar. La escasez de tiempo y las dificultades de concentración son frecuentes ante el desbordamiento provocado por el teletrabajo de uno o varios miembros de la familia (a veces solo con un dispositivo electrónico en el hogar), el cuidado de los hijos, la realización de tareas escolares, la limpieza del hogar, la preparación de comidas, etc.

El uso de los espacios se convierte igualmente en un reto de adaptación por parte de las familias, que ven convertidos sus

comedores y cocinas en improvisados despachos y aulas escolares.

Ante esto, es normal sentir preocupación, ansiedad y estrés, debido a la desorganización y a la falta de control. Para evitarlo, proponemos los siguientes consejos:

- **Dedica tiempo a pensar cómo se va a organizar la familia:** por ejemplo, realizar pequeñas reuniones familiares para la planificación del día.
- **Establece prioridades:** decide qué cosas se deben hacer y qué cosas pueden esperar; deja las tareas que no son realmente necesarias para la parte inferior de la lista de prioridades o eliminarlas por completo.
- **Mantén rutinas diarias saludables:** horarios de sueño, alimentación, tiempo para el trabajo, tiempo para la realización de las tareas escolares, tiempo de ocio, etc.
- **Trabajad en las tareas del hogar juntos/as:** esto ofrece tiempo a la familia para comunicarse. Otra opción es distribuir las tareas del hogar entre los distintos miembros de la familia para que la carga sea más liviana (intentar distribuir las tareas en función de lo que pueda motivar a cada persona y considerando las posibilidades de cada uno). Si la situación te lleva a estar solo en casa, organiza las tareas por días o por momentos del día.
- **Descansa durante periodos regulares de tiempo:** un periodo de descanso durante el día, después de un esfuerzo ya sea físico o mental te ayudará a liberar tensión. Busca realmente algo que te aporte relajación: hobbies, actividades lúdicas, practicar ejercicio, propiciar momentos agradables en el día.

- **Reconoce tus límites y sé realista:** no te propongas actividades que no puedas cumplir, rebaja tu nivel de exigencia.

3.2. Comunicación familiar durante la crisis

En estos momentos, la convivencia familiar se convierte en nuestro día a día, lo que nos permite que los valores que, habitualmente, inculcamos a los más cercanos a través de verbalizaciones, tengan más efectividad en las acciones y en el tiempo que pasamos juntos/as durante una convivencia larga y estrecha.

Pero también, en esta convivencia continua, interaccionan habitualmente el conflicto y la comunicación.

No podemos olvidar que, siempre, nos estamos comunicando, a través de las palabras (comunicación verbal) pero también, a través de los gestos, las miradas, el tono de voz, la postura, etc. (comunicación no verbal y paralingüística); por lo que tenemos que cuidar especialmente lo que decimos, así como el cómo lo decimos y los silencios.

Escucha a las personas que te rodean, entendiendo lo que te quieren decir, aunque no compartas sus ideas.

- ✓ Permite que los demás se sientan cómodos/as al hablar.
- ✓ Favorece que se den cuenta de que entendemos su postura, aunque no la compartamos. Practica la empatía, somos capaces de ponernos en su nivel.
- ✓ No caigas nunca en descalificaciones o minusvaloraciones de otras ideas o sentimientos.
- ✓ No interrumpas el discurso de tus familiares.

Habla con mensajes claros, evitando mensajes contradictorios y siendo preciso en lo que quieres expresar.

- ✓ Emplea un tono y un lenguaje corporal positivo, mirando a la persona con la que nos estamos comunicando.
- ✓ Ofrece mensajes positivos siempre que tengas ocasión.
- ✓ Trata a tu hija/o, padre, madre, hermana/o (...) con el mismo grado de respeto con el que esperas que te trate a ti.
- ✓ Habla y responde con respuestas que incentiven una conversación, evitando frases como “porque lo digo yo”. Explica las razones de forma tranquila.

Participa y conversa activamente sobre lo que haces, pero también sobre lo que piensas, sientes, esperas o temes.

- ✓ Favorece la comprensión y el respeto mutuo en la familia: procura delegar y pedir ayuda cuando es necesario, sé tolerante con los fallos de los/as otros/as y no olvides motivar a tu familia. La buena comunicación se basa en comprender, colaborar, construir, respetar, escuchar y hacer partícipes a los/as demás de las cuestiones de la casa, de la familia, de la organización. Tenemos, en estos días, una gran oportunidad para practicar la comunicación, la negociación y la empatía.
- ✓ Acércate a las personas con las que no convives y a las que no puedes ver, especialmente personas dependientes, mayores o que viven en soledad. Aprovecha la tecnología como forma alternativa de comunicación.

3.3. Afrontando momentos difíciles

El exceso de información negativa, centrada en la enfermedad, el contagio y la muerte, presente en la situación actual, nos puede llevar activar pensamientos irracionales, negativos y catastrofistas, del tipo *"me puedo contagiar"*, *"puedo morir o perder a alguien"*, *"me voy a quedar sin trabajo"*, *"me puedo quedar sin alimentos"*, *"esto se va alargar mucho"*... Las dudas, la incertidumbre y el miedo, son sentimientos humanos y básicos ante una situación desconocida y nueva, como ocurre ante cualquier cambio de nuestra vida.

Estos sentimientos, si bien son adaptativos y requieren de un tiempo para poder asentarlos y darles paulatina respuesta, pueden conducirnos a momentos personales y familiares de elevado estrés y ansiedad. En estos momentos, es muy importante ser consciente de que nuestro propio pensamiento puede estar alimentando más ese temor, el cual nos puede llevar a situaciones de estrés, que repercutan en nuestra familia.

Conviene, por tanto, identificar aquellos pensamientos erróneos que puedan dar lugar a situaciones de malestar o conflicto familiar. Algunos ejemplos, son:

- **Filtraje:** Se trata de una forma de pensamiento en los que sólo nos quedamos con los detalles negativos de la situación, y los aumentamos, evitando los positivos. Por ejemplo, ante esta situación nos solemos fijar en el número de contagiados/as y de fallecidos/as, pero no en el número de curados/as.
- **Sobregeneralización:** Consiste en extraer una conclusión general de un hecho aislado. Por ejemplo:

"todos/as vamos a morir", "nunca saldremos de esta crisis", "nadie se va a librar de este contagio".

- **Polarización:** En estos pensamientos no hay término medio "o negro o blanco", por ejemplo, "si me contagio me muero o vivo", en cambio, no es cierto, puesto que una persona puede ser asintomática o sufrir unos síntomas leves. Casi nunca nada es totalmente bueno o totalmente malo.
- **Catastrofismo:** El pensamiento está gobernado por la percepción de desastre o de solución final negativa; identificamos lo que vemos o escuchamos acerca de lo que está ocurriendo como si nos fuera a pasar a nosotros/as. Al menor indicio se piensa que pasara algo terrible y trágico. Por ejemplo "tengo tos, seguro que ya estoy contagiado/a".
- **"Debería":** Aquí podemos tener una lista de normas personales rígidas ante la convivencia de cómo deberíamos actuar nosotros/as y los/as demás. Por tanto, las personas que trasgreden estas normas nos molestarán, y también nos sentiremos culpables si las rompemos nosotros/as mismos/as. "Debería estar más preocupado", "habría que limpiar toda la casa", "tendríamos que tener las cosas más recogidas", etc.

Es muy importante saber que estas formas de pensar las tenemos casi todas las personas generalmente, y en momento de crisis se disparan. La idea no es luchar por no tenerlas sino no dejarse arrastrar por ellas, nuestro pensamiento a veces nos pone la zancadilla y podemos caer.

Puesto que estos pensamientos y otros, nos hacen vulnerables en este momento, es preciso identificarlos para

evitar momentos difíciles como:

- **Malos entendidos:** Si algo te ha ofendido es posible que sea mejor no hablar en ese momento y retomar ese malentendido en otro menos tenso. Es preciso cargarse de paciencia. Ya que no podemos salir a la calle, puedes ir a un espacio de la casa donde no haya nadie más y avisar de que estarás allí un tiempo.
- **Desacuerdos:** En esta convivencia forzosa actual, es donde más podemos sentir que cada uno piensa de forma diferente. Trata de hablar por turnos y de llegar a un acuerdo en el que nadie lleve totalmente la razón, ceder intercaladamente e incluso comprender el no entendimiento.
- **Sensación de agobio:** Ante la continua presencia de los/as demás, es imprescindible dedicarse diariamente un espacio propio, en el que no haya contacto visual ni físico durante un tiempo. Acordar ese tiempo o decidir una hora a la que os volveréis a ver en otra zona común de la casa puede ayudar en esta convivencia.
- **Diferentes prioridades:** No todos/as tenemos la misma forma de afrontar situaciones difíciles, aunque seamos de la misma familia. Durante las crisis nuestras emociones varían continuamente. Cada miembro de la familia pasará en distintos momentos por distintas emociones, y no tenemos por qué coincidir. Cuando uno está decaído, el otro puede estar animado, y viceversa. Por ello, cada uno/a tendrá rutinas diferentes adaptadas a las obligaciones y necesidades propias. Podemos tener ritmos distintos a los habituales, nos puede costar concentrarnos, escuchar o estar atentos, pues nuestra mente puede estar invadida por otros pensamientos.

- **Reproches:** Es importante tratar de evitar el intercambio de reproches y de quejas, en momentos en los que estamos expuestos/as a pasar mucho tiempo juntos/as. Intenta relativizar y no dramatizar determinadas situaciones molestas de las otras personas, ya que es posible que estén siendo presas de sus propios temores, preocupaciones, frustraciones... No obstante, será interesante retomarlo en otro momento, y de forma calmada comentar la ofensa para evitar repetirla.
- **Teletrabajo:** Es muy probable que algunas personas de nuestro entorno (o nosotros/as mismos/as), no sepan qué va a ocurrir con sus trabajos. Otros tratarán de adaptarse a un cambio añadido como es el trabajar desde casa, o puede darse que unos/as trabajen y otros/as no. Esto puede desencadenar algún conflicto. Es importante, para prevenir enfados y discusiones, delimitar los espacios de la casa donde se va a trabajar y aquellos en los que se descansa, en función de las posibilidades, y organizar adecuadamente los horarios de trabajo y descanso.

Es necesario tener paciencia y ser comprensivos/as con nosotros/as mismos/as, pues atravesamos un momento vulnerable individualmente. Ahora, más que nunca, es importante reforzarnos positivamente los pequeños actos. Conseguir una buena relación durante este periodo, nos ayudará a reforzar nuestros vínculos familiares.

3.4. Prevención de conflictos familiares

Los conflictos y discusiones forman parte inevitable de toda relación familiar y se convierten en situaciones normales y

frecuentes, originados por la existencia de diferencias y falta de acuerdo entre los miembros de la familia. Sin embargo, la convivencia obligatoria que supone para las familias la cuarentena por el coronavirus puede provocar un aumento de estas discusiones.

Resulta imprescindible aprender a resolver estos conflictos de manera adecuada ya que, en ocasiones, las dificultades de comunicación pueden provocar manifestaciones descontroladas en la interacción familiar (gritos, insultos...).

El papel de la ira durante las discusiones

Lo realmente importante durante una discusión no es el motivo por el que se discute, sino cómo se desarrolla la discusión. Cuando sólo nos centramos en nuestras necesidades y nuestro punto de vista sin escuchar al otro, y no conseguimos que la otra persona nos dé la razón de manera inmediata, aparece un sentimiento de frustración que se traduce en ira y que nos va a impedir llegar a acuerdos.

La ira es una emoción que, si no se gestiona, tiende a aumentar de manera desmesurada y termina controlando nuestras acciones de manera negativa. Por lo tanto, evitar que nuestra ira aumente es la herramienta más eficaz para controlar esta emoción.

La estrategia más efectiva que existe para conseguir controlar la ira consiste en parar la discusión y establecer distancia física, ya que permanecer en ese mismo escenario de conflicto con la persona o personas con las que estamos discutiendo sólo hace que la ira aumente. Es necesario cambiar de escenario para poder focalizar nuestra atención en otros estímulos que nos ayuden a rebajar la ira. Una vez que

se ha conseguido controlar la ira, se puede volver a retomar la conversación para llegar a acuerdos de manera satisfactoria.

¿Qué hacer cuando la ira aumenta durante una discusión?

- ✓ Reconoce que la conversación es muy tensa por lo que no va a ser posible llegar a acuerdos.
- ✓ Emplaza a continuar la conversación cuando ésta pueda desarrollarse en un clima de tranquilidad.
- ✓ Sal de la habitación explicando que lo haces con el objetivo de facilitar que disminuya la tensión. Ante la obligación actual de tener que permanecer en casa, puedes buscar otras actividades que te ayuden a cambiar el foco de atención (escuchar música, jugar con nuestros/as hijos/as, darnos una ducha...).
- ✓ No sigas a la otra persona cuando se va a otra habitación. Respeta que es un tiempo para intentar controlar la ira.
- ✓ Lo más importante es prevenir que se produzcan las discusiones y no iniciar o seguir manteniendo una conversación si nos sentimos nerviosos.

En la situación de convivencia obligatoria en la que nos encontramos resulta imprescindible hacer un esfuerzo conjunto a nivel familiar para interrumpir los conflictos, dejando a un lado el motivo que pueda producirlos, y promover un clima de tranquilidad que fomente un cuidado emocional para todos los miembros de la familia.

3.5. Compartiendo cuidados y afectos

La mejor forma de cuidarse a uno mismo y a los/as demás, es ya un mantra por todos/as conocido como: #QuedateEnCasa,

además de la aplicación de medidas de higiene y de prevención adecuadas a tu estado de salud.

La permanencia en casa impone un considerable cambio en nuestro sistema habitual de vida, haciendo necesario adecuar las medidas de autocuidado a esta nueva situación. A este respecto cabe resaltar la importancia de algunos aspectos:

- **Aprovecha este momento para cuidar tus hábitos** de sueño y alimentación, haciendo uso de horarios regulares y una dieta equilibrada.
- **Organiza una rutina** que estructure tu día a día, dando cabida al cuidado del aspecto físico: no te quedes en pijama un día tras otro.
- **Incluye actividad física:** flexiones, estiramientos, yoga, etc.
- **Dedica tiempo a actividades de ocio** que te hacen sentir bien y se pueden realizar sin moverse de casa: leer, escuchar música, estudiar...
- **Utiliza estrategias de relajación** que te ayuden a superar los momentos de ansiedad y estrés. Para ello te proponemos una herramienta (móvil) para la regulación emocional de 8 sesiones Pinchar link: <http://remvolveracasa.com/>
- **Cuida tus relaciones con amigo/as y familiares:** las nuevas tecnologías te brindarán un vehículo de comunicación constante con el mundo de los/as demás.

Cuidar de los/as demás constituye en este momento una de las herramientas principales de afrontamiento de la

situación. Este cuidado nos permite desviar el foco de atención de la sensación de alerta permanente que la situación actual provoca en nosotros/as. Además, al dar afecto a los/as demás, nos nutrimos también del mismo, en un momento donde es esencial sentirnos acompañados/as y evitar la sensación de soledad.

La situación actual es una oportunidad para:

- ✓ Ayudarnos unos/as a otros/as.
- ✓ Expresar lo que sentimos a nuestros seres queridos, esos mensajes que con el estrés del día a día quedan relegados a un segundo plano.
- ✓ Escuchar y conocer mejor a las personas que nos rodean.
- ✓ Reconocer y dar visibilidad a los aspectos positivos del otro y sus aportaciones a nuestra vida y al sistema familiar.

La práctica de estos “*cuidados y afectos*” se torna especialmente importante de cara a niños/as y ancianos/as.

Los/as pequeños/as de la casa experimentarán diferentes emociones asociadas a la situación actual que no siempre sabrán expresar y que pueden visibilizarse a través de comportamientos inadecuados. También pueden verbalizar ideas o fantasías relacionadas con la pérdida, la muerte o la enfermedad. Aprovechemos la ocasión para hablar con ellos/as acerca de cómo se están sintiendo, normalizando ciertas emociones y acoger las negativas desde el afecto y la comprensión. Escuchar y empatizar con nuestros hijos e hijas transmite un fuerte mensaje de afecto, que reforzará nuestros vínculos familiares y nos ayudará a afrontar mejor la situación.

Las personas mayores, en cambio, pueden verse asediados por un mayor sentimiento de soledad y miedo al contagio. Es especialmente importante crear espacios de comunicación que les permitan estar distraídos/as, así como hablar de sus sentimientos. Además, los/as mayores son una fuente esencial de experiencia que merece ser escuchada y recogida, concediendo de este modo valor a su testimonio para superar el momento actual.

En definitiva, afrontemos el reto del momento actual, unidas desde el afecto.

4. Una oportunidad familiar

¿Oportunidad o desajuste?

El coronavirus nos está obligando a cambiar nuestras rutinas familiares, pero podemos verlo como un desajuste molesto a nuestros hábitos, o como una oportunidad para:

- **Reencontrarte con tus familiares, pareja y amistades.** Las prisas, el estrés diario, las obligaciones, etc. una gran cantidad de impedimentos dificultan día a día que podamos pasar un tiempo de calidad con aquellas personas que queremos y más nos importan. Prueba a disfrutar de las relaciones sin reloj y valora cómo te hace sentir y cómo haces sentir a los demás. Desempolva juegos de mesa, ponle tu música favorita, comenta el último libro/peli que te has leído, en fin, comparte y disfruta.
- **Recuperar costumbres que creemos pasadas de moda.** Aliméntate con quien convives. El desayuno, la comida y/o cena con tu pareja, tus hijas e hijos, tu madre, tu padre. Comer juntos ahora es un reto por los diferentes horarios que cada cual tiene, y sin embargo es una gran oportunidad para potenciar la comunicación familiar. Sigamos los consejos de los expertos, desconecta del coronavirus y disfruta de conversar con tu familia en un tono relajado. ¿Y si vives sola o solo? Internet nos une en estos momentos, ¡Dale uso!
- **“Lo pendiente”.** Nos pasamos el tiempo quejándonos de que no tenemos a penas tiempo para jugar con las personas más pequeñas de la casa, darnos esa ducha

relajante, llamar a quien no vemos a diario, cocinar comida elaborada en soledad o en compañía, etc. ¡Tantas y tantas cosas! ¿Te parece buen momento ahora?

- **Darnos cuenta de que echamos de menos.** Pasan los días y somos más conscientes de nuestras necesidades afectivas. Este parón obligado también nos lleva a estar más conectados con nuestras necesidades de cariño y afecto. Es una oportunidad también para estrechar y/ o recuperar lazos con las personas que convivimos. Echamos de menos a familiares que tenemos lejos y valoramos más su presencia. Es tiempo de cuidar nuestras relaciones familiares y hay infinitas maneras de demostrar que las queremos.
- **Hacer balance.** Esta experiencia nos puede servir para valorar más lo que tenemos y hacer balance de cómo estábamos hasta el momento manejando nuestras relaciones familiares. ¿Quizás había mucho enfado por situaciones no resueltas y esto nos alejaba? ¿Quizás nunca nos hemos dicho lo mucho que nos queremos por vergüenza, porque no nos educaron para expresarnos a nivel emocional? ¿Quizás estábamos últimamente con mucho estrés, muy ocupados y a la vez muy desconectados de nuestra necesidad de afecto y la de los/as demás?
- **“Los valores perdidos”.** Vamos a reflexionar sobre aquellas enseñanzas en nuestra infancia. Recuperemos todos aquellos valores que nos facilitaban la vida en familia. Respeto, tolerancia, solidaridad, confianza, cooperación, generosidad, sensibilidad, honestidad, gratitud, humildad, prudencia, responsabilidad, transparencia, perseverancia, compromiso, coherencia,

templanza. Es momento de que sumes en las relaciones familiares, los valores que te parezcan importantes.

- **Practicar habilidades sociales que nos humanizan.** La convivencia mejora cuando somos capaces de poner en práctica nuestra empatía, escucha activa, asertividad, saber hacer y aceptar cumplidos, hacer críticas constructivas y saber aceptarlas al aprender de ellas, inteligencia emocional como forma de entender y manejar nuestras emociones y las de nuestros familiares.

En resumen, dale la vuelta a esta situación y reflexiona sobre cómo disfrutar de tus relaciones familiares en un ambiente sano y nutritivo, que te llene y te aporte el sentido más que nunca de estar conectados y unidos.

Las recomendaciones contenidas en esta guía han sido elaboradas por los Centros de Apoyo a las Familias del Ayuntamiento de Madrid, los cuales continúan prestando labores de orientación y atención especializada en materia de familia durante la crisis del COVID-19, de manera telefónica y telemática.

Para más información, consulte:

<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Infancia-y-familia/Centros-de-Apoyo-a-las-Familias-CAF-/?vgnextfmt=default&vgnextoid=6926df919b149410VgnVCM2000000c205a0aRCRD&vgnnextchannel=2fbfb7dd3f7fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD>



familias, igualdad y
bienestar social

MADRID

