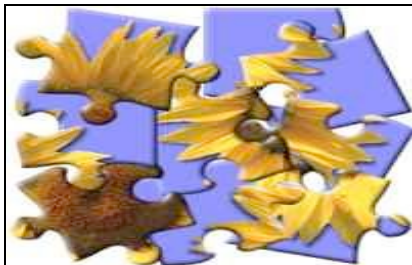


EdP / Escuela de Padres

Colegio Dominicos – Valencia / Época V / curso 07-08 / Dirige: Alfonso Esponera, O.P.



Tema 10 : Fomentar las buenas conductas

Aunque cueste reconocerlo, es cierto que tu hijo se porta bien. Lo más seguro es que a lo largo del día surge un comportamiento adecuado, por muy insignificante que te parezca. A lo mejor te ha dicho buenos días cuando se ha levantado, ha recogido los juguetes cuando ha terminado, o se ha lavado los dientes sin que se lo recordaras.

Pues bien, ahí es donde debemos centrar nuestra atención para empezar a fomentar su autoestima y hacerle ver que él es capaz de muchas cosas, si se lo propone.

Debemos empezar a mirar el mal comportamiento **como la excepción** y no a la inversa. De esta manera, con un cambio de actitud, nos será mucho más fácil estar atentos a los progresos y a las acciones adecuadas que realizan nuestros hijos.

Prestar atención. La alabanza

La atención es **la mejor estrategia que poseemos como educadores**. Nuestros hijos nos demandan: quieren que les hagamos caso, que juguemos con ellos, que estemos pendientes de sus progresos, que les ayudemos, que les escuchemos...

Cuando atendemos una conducta, una palabra o un gesto, contribuimos a que se mantenga. Si sonreímos al niño pequeño que tira una cuchara al suelo, lo volverá a repetir. Si nos reímos cuando dice un taco, lo dirá de nuevo. Si le miramos con entusiasmo cuando empieza a vestirse solo, querrá seguir haciéndolo.

Los niños necesitan de esta motivación exterior para avanzar en su crecimiento. Las personas adultas, por lo general, no necesitamos que nos digan continuamente que lo estamos haciendo bien, aunque lógicamente se agradece el reconocimiento que podamos recibir de quienes nos rodean. En cambio, los niños demandan esta información pues les permite aumentar la seguridad en sí mismos y contribuye a un desarrollo adecuado de su autoestima.

A medida que crecen, los niños van independizándose de esa alabanza externa y son capaces de motivarse y felicitarse a sí mismos por los logros obtenidos.

¿Cuándo y cómo elogiar?

Tu hijo va a buscar tu aprobación. Que tú le digas que algo que ha hecho está «muy bien» es uno de los mejores premios que puedes darle: le hará sentirse orgulloso, fomentará su sensación de control y favorecerá el desarrollo de la seguridad en sí mismo.



ELOGIA a tus hijos

cuando hayan conseguido algo y no simplemente para que se sientan bien. No podemos decir a un niño de 6 años que ha hecho una raya en una hoja que nos encanta el elefante que ha dibujado (a no ser de un caso especial). El niño no confiará en el adulto si éste continuamente le

está elogiando.

ALABA también los progresos. No es fácil aprender a atarse los zapatos y no debemos esperar a que lo haga perfectamente para premiarle. Hay que ir alabando las conductas que se aproximen al objetivo para que el niño se sienta apoyado en sus esfuerzos.

NO HAY QUE OCULTAR EL FRACASO. Las cosas no siempre salen bien... a veces nos esforzamos, otras porque intervienen otros factores (ese día no habíamos dormido bien). Si un niño fracasa en una determinada tarea, debemos seguir animándole a dividir la tarea complicada en pasos más sencillos. Así, a medida que vaya consiguiendo pequeñas metas, irá sintiéndose más capacitado.

* * *

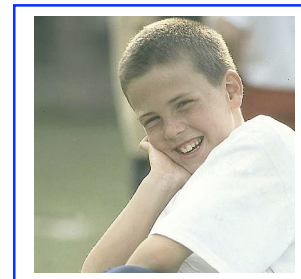
**LA ATENCIÓN NOS AYUDA A REFORZAR
TODO LO QUE EL NIÑO HACE O DICE ,
TANTO SI LA CONDUCTA ES ADECUADA
COMO SI NO LO ES.**

La importancia de la autoestima	Favorecer la autonomía. (Acompañarles en la actividad)
<p>La autoestima es uno de los aspectos más importantes en el desarrollo del niño. Este concepto hace referencia al cariño que cada uno siente hacia sí mismo. Cuando la autoestima es baja, el niño se ve como alguien que no se merece el cariño de los demás, se siente poco capacitado para realizar cualquier acción (piensa que es un inútil) y suele adoptar comportamientos que le protegen de esa imagen (dice que no estudia porque se lo sabe todo, pero lo cierto es que tiene tantas dificultades que no se puede permitir otro fracaso).</p> <p>Sin confianza en uno mismo, sin la sensación de quererse y de ser querido, nadie es capaz de disfrutar de la vida, ni de emprender acciones que le permitan superarse, ni de adoptar comportamientos adecuados, etcétera.</p> <p>Para que la autoestima sea positiva es esencial que padres y educadores favorezcamos una imagen positiva y transmitamos al niño la seguridad y la confianza que necesita.</p> <div data-bbox="279 974 694 1310" style="text-align: center;"> </div>	<p>Una de las principales conquistas que realiza nuestro hijo es el desarrollo de la autonomía. Los padres vivimos con ilusión los avances que realiza para comer, lavarse o vestirse solo. Consideramos que es algo muy importante e intentamos poner de nuestra parte para favorecerlo.</p> <p>Pero no siempre es fácil:</p> <p>No tenemos tiempo o paciencia para que los niños actúen por sí solos. De repente, sin darnos cuenta, dicen que quieren hacer las cosas sin ayuda. Desean a toda costa poner a prueba sus capacidades, y está claro que no siempre pueden. Aunque ellos lo desean no saben atarse los zapatos, ni vestirse solos, ni llevarse la comida a la boca... Pero pueden aprender a hacerlo si les dejamos tiempo, les enseñamos y vamos alabando los progresos.</p> <p>Para conseguirlo, enseña al niño a vivir las situaciones de una manera adecuada. Cuando las cosas le vayan bien, enséñale a apreciar sus propias cualidades y esfuerzo. Si ha aprobado un examen, no le digas que le han regalado el aprobado; hazle ver que su trabajo le ha ayudado a sacar una buena nota y que las cosas pueden seguir así si se esfuerza como hasta ahora.</p> <p>Cuando las cosas no le vayan tan bien, insístele en que busque la manera de resolver las dificultades</p>
<h3>¿Cómo favorecer la autoestima?</h3>	<p>Cuando no quieren hacer las cosas solos</p>
<p>Acepta a tu hijo tal y como es..</p> <ul style="list-style-type: none"> + ES FUNDAMENTAL estar atento a la conducta del niño. + RECONOCER LO BUENO que hace (que esto no sea una excepción). + ES IMPORTANTE enseñar a entender las dificultades como retos, y los fracasos como parte del aprendizaje. + Hay que proporcionar situaciones en las que sea posible el éxito. + MUESTRA INTERÉS por lo que es y lo que hace... <p>Y, sobre todo, quíerele.</p>	<p>En ocasiones los niños pueden demandar demasiada atención de sus padres y <i> fingir que no saben hacer las cosas</i>, con el único fin de conseguir que estemos con ellos (buscan una relación de dependencia cada vez más exigente por parte de los niños y más desesperante para los padres).</p> <p>En estos casos habrá que ir retirando gradualmente la atención, al tiempo que se refuerzan los intentos (y logros) del niño por estar solo. Explica al niño cuáles son tus deseos, hazle ver que ya es mayor y que estás contento porque sabe hacer cosas por sí mismo. Cuando el niño haya realizado alguna tarea de forma autónoma, abrázale y felicítale por ello.</p> <div data-bbox="1125 1496 1390 1818" style="text-align: right;"> </div>
<p>RECUERDA QUE LA AUTOESTIMA GUARDA UNA ESTRECHA RELACIÓN CON EL ESFUERZO.</p>	<p>Por otro lado hay que buscar momentos para prestarle atención. Un rato para leer, jugar o ir al parque son importantes para la relación que queremos establecer con nuestro hijo.</p>

Crisis de crecimiento – Pubertad – Adolescencia – Cambios

Diferentes estudios han puesto de manifiesto que son muchos los adolescentes que, en algún momento de esta etapa de la vida, han referido sentir una **gran tristeza** y han deseado **alejarse de todo** y de todos.

Las continuas subidas y bajadas de ánimo hacen que los planteamientos se extremen, y eso afecta desafortunadamente tanto a los pensamientos positivos y vitales como a los pensamientos negativos o a aquellos que surgen con cierta tendencia a la depresión.



El «armazón acorazado»

Muchas veces estos pensamientos no son verbalizados por los adolescentes, gracias en parte al nuevo «armazón acorazado» que han conseguido a duras penas construirse. Pero aparecen, sin embargo, **indicadores**, **conductas** del día a día que nos pueden mostrar en los adolescentes el **malestar emocional** que **están atravesando**, aunque este puede venir expresado de muchas formas diferentes.

Algunos indicadores

- + **Problemas de conducta.** como la desobediencia o la rebeldía extrema, faltar a clase o la de fugarse de casa, etc.
- + **Consumo de drogas y de alcohol.** A veces el consumo de sustancias prohibidas o la ingesta de alcohol, pueden degenerar en adicción.
- + **Trastornos del apetito.** Los adolescentes pueden comer compulsivamente como forma de enfrentarse a su ansiedad o, por el contrario, reducir drásticamente la ingesta de alimentos.
- + **Actitudes violentas o conductas delinquentes** como robos, acoso escolar...
- + **Problemas escolares.** Surgen problemas escolares; por ejemplo, la desmotivación, la ansiedad o el pobre rendimiento.
- + **Trastornos del sueño.** Producidos en gran medida por la «explosión hormonal» que padecen los adolescentes, aparecen trastornos como la somnolencia o el insomnio.
- + **Conductas sexuales de riesgo.** Los adolescentes, ellos y ellas, dada la falta de control y prudencia pueden llegar a tener una conducta sexual de riesgo, lo que supone un problema de magnitud considerable.
- + **Apatía generalizada.** El aburrimiento o la falta de interés por cosas que antes les gustaban, suelen aparecer también.
- + **Dificultad en las relaciones sociales.** La “timidez” o dificultades para mantener relaciones sociales en general suele subrayarse en estos años. Los ordenadores y videojuegos son excusa para salir menos, quedándose cada vez más en casa (aislamiento).
- + **Cansancio y fatiga.** Surge en ocasiones el cansancio, la sensación permanente de fatiga física y psíquica. Las hormonas pueden tener aquí también mucho que ver.
- + **Tristeza y desaliento.** La tristeza o el desaliento y el llanto frecuente son otros tantos indicadores de las alteraciones emocionales sufridas en la edad adolescente.
- + **Baja autoestima.** Sentimientos de inferioridad y de baja autoestima; el sentirse «menos que los demás» constituye a su vez otro indicador del malestar emocional de los adolescentes.

Éstos son, algunos de los indicadores más importantes que pueden hacer «saltar la alarma» de los padres, algunas de las conductas que pueden en efecto preocuparlos.

Como siempre, es preciso entender que apreciar uno o incluso varios de los indicadores o las conductas señalados anteriormente, **no denota automáticamente** que las cosas no funcionen y que el mundo se vaya a caer sobre nuestras cabezas.

Por ejemplo, que un adolescente llegue a casa y se encierre en su habitación, o permanezca tirado en el sofá durante horas y horas sin hacer nada, no tienen por qué estar denotando un problema grave.

Simplemente es la forma que ha encontrado de decir que necesita espacio, intimidad y mucho descanso, ya que sus hormonas están, como decíamos, en «completa ebullición».



Crisis de crecimiento – Pubertad – Adolescencia – Cambios

Tenemos que tener en cuenta que los adolescentes están inmersos en un proceso de grandes cambios y que dicho proceso implica subidas y bajadas en muchos sentidos. Los cambios deben tomarse entonces como **una lucha hacia su propio crecimiento personal**.

Unas pautas que pueden fomentar el crecimiento de la armonía familiar de modo que los años de adolescencia, pese a los conflictos inevitables que pueden —y deben!— existir, no pasen a convertirse en una guerra interminable donde todos los miembros de la familia salgan perjudicados.

– Pautas – Pautas – Pautas – Pautas – Pautas – Pautas – Pautas – Pautas

1- PONTE EN EL LUGAR DE TUS HIJOS.

Es importante, en cuanto a la relación con nuestros hijos, que aprendamos a dejar de pensar que nuestro punto de vista es el único posible y el único acertado.



6- EOMPENSA CRÍTICAS CON ELOGIOS.

Esto es fundamental. Hay que compensar correcciones y críticas con elogios y valoraciones. Y si la balanza se decanta del lado positivo, mucho mejor todavía. Es preciso potenciar las actitudes **positivas**, y para ello nada mejor que la felicitación por los éxitos logrados. No se trata de omitir errores, ni mucho menos: se trata de hacer críticas desde el lado constructivo, ofreciendo opciones de mejora y manifestando siempre la confianza en la toma de decisiones responsable que tu hijo vaya practicando.

2- FOMENTA LA COLABORACIÓN.

Cuando un adolescente se siente escuchado en casa, percibiendo que lo que tiene para aportar es considerado importante y valioso para los demás miembros de la familia, sus ganas de colaborar e implicarse se incrementan notablemente.

7- NEJA EL PAPEL DEL QUE «TODO LO SABE».

Hay que tomar en serio a los hijos. No estamos tan «de vuelta» de todo, y no será la primera vez que tu hijo o que tu hija te aleccionen en algo que creías saber con exactitud y soberbia.

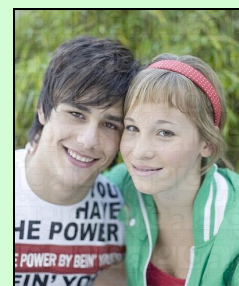
3- OBTABLECE NORMAS ADECUADAS.

Lo sabemos pero solemos olvidarlo: los adolescentes ya no son niños. Las imposiciones nunca funcionan y la democracia en el hogar empieza a funcionar a toda velocidad cuando el consenso es una de las reglas que hay que seguir. La negociación se hace imprescindible, y para ello hay que saber ceder y aprender a dialogar.



8- DIALOGA CON TUS HIJOS. DEJA QUE EXPONGAN SU OPINIÓ.

Dialoga pero intenta no “sermonear”. Escuchar y dar crédito a lo que dicen los adolescentes son tareas prioritarias. Es muy importante hablar con ellos de «sus cosas», como, por ejemplo, la música que escuchan, sus relaciones con los amigos, sus gustos personales, la marcha de sus estudios, etcétera.



4- RESPETA SU PRIVACIDAD.

Si quieres que tus hijos crezcan y se hagan adultos y maduros, con capacidad para tomar decisiones, su intimidad debe convertirse en un derecho y respetarla. Debes mostrarle una actitud de respeto y confianza hacia su intimidad.

9- POTENCIA SU AUTONOMÍA.

Es muy importante potenciar y favorecer la autonomía de los adolescentes en temas como el ocio, el uso que dan a su paga, el horario de salidas y llegadas a casa, los estudios... La idea debe ser fomentar un creciente grado de responsabilidad por su parte.

5- APORTA INFORMACIÓN A TUS HIJOS ADOLESCENTES Y MANTENTE INFORMADO.

Es la hora de hablar con ellos, y abordar los temas importantes, como el sexo, las drogas, el alcohol, las relaciones sociales, la vocación profesional, la vida afectiva, los ideales humanos y religiosos, etcétera. Nunca el exceso de información ha hecho daño a nadie; sí en cambio, la ausencia de ella.

10- JUICIOS Y CASTIGOS.

Es preciso prever las sanciones o los «castigos» por si se diera el caso de que se rompiera alguno de los compromisos acordados previamente entre padres e hijos. Tenemos que tener en cuenta que, si los castigos están pensados y consensuados de antemano, será más sencillo que no sean desproporcionados e injustos.

Y sobre todo: **Dedícales tiempo.**

Dedicar tiempo a tus hijos, a pasar momentos juntos compartiendo actividades y conversando sobre las cosas vividas es, qué duda cabe, uno de los pilares que cimientan las relaciones de confianza con los hijos en edad adolescente. Los viajes familiares suelen potenciar estos momentos.