

EdP / Escuela de Padres

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



Tema 13 : Estrategias para dentro de casa

Nadie quiere más a sus hijos por protegerles o no hacerles enfadar. **Una educación adecuada implica cierta disciplina**, es decir, **normas claras de funcionamiento** que sirvan de referencia al niño. Sin esas pistas, el niño se mueve con una libertad excesiva que se convierte en una exigencia cada vez mayor “del todo vale”.

No eres un mal padre por privar a tu hijo de ciertos caprichos, ni por enfadarte con él, ni por regañarle... Todo lo contrario, **le estás ayudando a comportarse** democráticamente en sociedad (aceptar y respetar las normas).

A continuación ofrecemos algunas estrategias que permitirán corregir y eliminar conductas inadecuadas.



GRITOS

Como la mayoría de las conductas que descubre el niño pequeño, gritar le suele producir placer. De repente se escucha a sí mismo y, además, se da cuenta de que puede modular su voz y hablar realmente alto.

Los niños gritan para expresar alegría y júbilo, y así cuando juegan chillan sin control. **Los adultos** solemos favorecer este tipo de respuestas cuando jugamos con ellos a perseguirles o hacerles cosquillas.

Pero todos somos conscientes de que no se puede gritar en cualquier sitio ni en cualquier situación. Los gritos molestan y no es conveniente que el niño aprenda a pedir las cosas o exigir nuestra atención hablando alto

intenta averiguar por qué lo hace:

- Quizá **en tu casa hay demasiado ruido** y todos, sin daros cuenta, necesitáis hablar un poco más alto de lo normal para poder comunicaros. Si es así, empieza por eliminar todo aquel ruido innecesario. No hace falta tener la televisión encendida todo el día, ni ponerla a todo volumen para escucharla, evita usar varios electrodomésticos al mismo tiempo, etcétera.
- Quizá **tú gritas con demasiada frecuencia**, bien para relacionarte con el niño, bien para hacerlo con otras personas. Recuerda que eres un modelo para tu hijo y que repetirá lo que te vea hacer a ti para conseguir resolver sus problemas, o si cuando tratas de imponer tu punto de vista con amigos levantas la voz, entonces él hará lo mismo. No te queda más remedio que empezar a relajarte y cambiar tu modo de dirigirte a los demás.

- Quizá **haya aprendido que puede conseguir lo que quiera dando voces**. Tú has intentado dirigirte a él con dulzura y él te responde a gritos.

Veamos lo que se puede hacer en ese caso:

- **Explícale la norma: «No se puede gritar»**. Dile también que cuando te pida algo a gritos, no se lo darás.
- **No cedas a sus peticiones cuando lo haga gritando**. Todos sabemos que es muy molesto tener a alguien dando gritos, pero no cedas. Repítele que si quiere algo, debe hablar más bajo.
- **Impón un tiempo de reflexión** siguiendo los pasos que ya hemos visto.

RECUERDA que si tu hijo se ha acostumbrado a gritar, necesitará un tiempo para aprender otra conducta. Es cierto que a veces ese tiempo parece interminable, pero no lo es. Confía en el cambio siendo constante en la aplicación de las estrategias.

¡A COMER!

Comer es la actividad que nos permite obtener **los** nutrientes que necesitamos para poder vivir. Pero **en nuestra sociedad sentarse a comer es** además un acto social que **implica relacionarse con los otros**.

Una vez que nos colocamos alrededor de la mesa, no sólo disfrutamos de la comida sino también de las personas con quienes la compartimos.

Por eso, aprender a comer supone un doble aprendizaje:

- Por un lado, adquirir unos buenos hábitos de alimentación que incluye comer de todo y en cantidades adecuadas.
- Por otro, saber estar en la mesa, utilizar bien los cubiertos, participar en las conversaciones...



Lo que no debes hacer es:

- Permitir que se pueda comer a cualquier hora.
- Llevar a la mesa toda nuestra ansiedad. Hay que eliminar gritos, peleas, insultos...
- Dejar la preparación de los alimentos para última hora.
- Repetir a los niños continuamente frases como: «Cómetelo todo», «Pórtate bien», «Así no se coge el tenedor», «Deja el vaso»...

Lo que debes hacer:

- Organizar unos horarios de comida.
- Favorecer una comunicación tranquila en la que participen todos.
- Tener la comida preparada cuando se vaya a poner la mesa.
- Reforzar los buenos comportamientos y hábitos con frases como: «Qué bien estás comiendo», «Ya comes como un mayor», etcétera.

El comportamiento en la mesa

Cada uno de nosotros, en nuestra familia, hemos aprendido unas normas para sentarnos a la mesa. y a comportarnos en la mesa independientemente de con quién estemos comiendo, y esto es algo que debemos intentar favorecer desde las familias.

Algo totalmente indispensable es favorecer la higiene. (lavarnos las manos antes de sentarnos a la mesa, limpiarse con la servilleta cuando sea necesario...)

Durante este tiempo, no se puede hacer otra cosa nada más que comer y **charlar con los demás**. Así que fuera los juguetes, los cuentos o cualquier otra cosa que pueda distraerle.

Hay que ser muy rígidos en que todos (mayores y más jóvenes), durante la comida familiar o por separado, se deben apagar los móviles y no ver la TV (por interesante que sea).

Debemos intentar que el niño adquiera una postura adecuada en la mesa y que no se baje de la silla, o no abandone la mesa hasta que no haya terminado de comer.

En cuanto al **uso de los cubiertos**, se trata de un aprendizaje paulatino, donde lo más sencillo es utilizar la cuchara. Luego, el tenedor y por último, el cuchillo. El saber usar los diferentes cubiertos y su posición en la mesa es muy educativo.

En este aprendizaje también le podemos enseñar que socialmente está permitido comer algunas cosas **con las manos** y le diremos el modo correcto de hacerlo.

Hay que enseñarles a comerlo todo y de todo. La educación en el modo de comer es utilísima para una convivencia social. No dejemos que se relajen con el tiempo, (niñez, adolescencia, juventud...), tengan la edad que tengan.



Adolescentes

LAS SALIDAS NOCTURNAS

Antes de dar permiso para que los hijos o las hijas salgan, se debe tener cierta información, sobre todo cuando se trata de un adolescente muy joven. Se le puede preguntar lo siguiente:

- Dónde y con quién va a pasar esas horas o la noche.
- Si habrá adultos presentes, y quiénes son (padres de amigos/as u otros).
- Lo que van a hacer durante la noche (música, baile, juegos).
- A qué hora comenzará y cuánto va a durar.
- Y, finalmente, cómo piensa regresar a casa.



Siempre es mejor que los padres y las madres acompañen a vuestros hijos o hijas adolescentes y que se les recoja después. En el caso de conciertos y fiestas alejadas del lugar de residencia, es recomendable llevarles en lugar de dejarles que se las apañen solos con el transporte.

El móvil es fundamental para estar conectados con los padres.

Recomendamos:

Explicar al hijo adolescente los motivos que llevan a actuar de ese modo y que se justifique. Decidle, por ejemplo, que **las reglas son para protegerle y no para castigarle**. Frente a lo que se piensa a veces, los adolescentes no siempre se oponen a las reglas. A menudo toman en cuenta lo que les dicen sus padres y madres, aunque parezca lo contrario.

No hay que desanimarse ante la oposición o la indiferencia aparente de los adolescentes. Tan sólo es una fachada y la mayoría de ellos o ellas se muestran receptivos, en el fondo, a las recomendaciones de sus padres y madres. Pese a sus aspiraciones de independencia, se sienten en realidad seguros cuando ven que sus familias se preocupan por ellos o que están ahí cuando algo va mal. Por ello, lo padres y madres deben estar siempre disponibles, pase lo que pase.

También **es importante demostrar cierto interés por las salidas del adolescente.** Preguntar a sus amigos o amigas, a él o a ella misma si le ha gustado el concierto o lo ha pasado bien en la fiesta. Eso le dará la impresión de que se valora su opinión y abrirá con él o ella una posibilidad de diálogo. Y al revés, **hay que respetar el deseo del adolescente de conservar para sí mismo ciertos momentos de su vida**, lo cual significa que, si no tiene ganas de contestar a las preguntas, más que hacerle sentir valorado, las preguntas le molestan, no insistir de momento.

No recomendamos:

No hay que optar por el "tremendismo" e **impedir que el adolescente salga**, únicamente para tener la conciencia tranquila o por **querer tener el control absoluto de su vida social**. Esta actitud rígida demuestra muchas veces la incapacidad de los padres y madres para dominar ciertas situaciones.

Impedir al adolescente que salga significa también rechazar el hecho de que está creciendo. En cambio, aceptar la independencia de su hijo o hija, confiar en él o ella y ganarse su respeto es dejarle cierta libertad, aún estando atentos a él o a ella.

Se debe conseguir **demostrarle interés** por su vida social sin dejar de respetar su espacio íntimo.

¡Autoridad, Sí! pero ¿cómo?



La autoridad es necesaria para educar, tanto en la niñez como en la adolescencia. Nuestros hijos necesitan una persona a quien admirar y que les de seguridad. Esto es más fácil lograrlo de niños, pero es en la adolescencia cuando solemos "perder la paciencia" y, a veces, "el control" y nos lanzamos por soluciones fáciles e inmediatas en vez de usar el prestigio como autoridad. No olvidamos que el adolescente, aunque provocativo, tiene necesidad de racionalidad y coherencia que le ayuden a sentirse útil y seguro de sí mismo.

Veamos dos situaciones corrientes y cómo reaccionamos comúnmente.

Situación 1:

La habitación de nuestro hijo es una auténtica "leonera" El desorden es total. Cuando tenemos que salir, para el cole, vamos todos con prisas y es siempre entonces cuando observamos el desastre de habitación. ¿Cómo reaccionamos?

Educ. autoritaria (negativa)	Educ. con autoridad (positiva)
<p>A gritos: <i>"Desde luego eres un cochino; te he dicho mil veces que recojas tus cosas antes de acostarte, no puedo más. Hoy lo recojo yo por que me da asco esta habitación, pero te vas a pasar un mes recogiendo la ropa de tus hermanos."</i></p>	<p>Con serenidad: <i>"Pedro, veo que anoche no te dio tiempo a recoger la habitación, cuando vuelvas del colegio esta tarde, te recordaré que guardes tu ropa y ordenes tus libros y tus cosas... El orden es necesario."</i></p>
<p>Resortes desarrollados:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Perdida de control -Insultos (agresividad) -Castigo imposible -Instrucciones mal dadas -Permisividad <p>Resultado: Por la tarde recoges la habitación de mal humor y cuando llega su padre le dices que este niño es imposible y que no haces carrera de él. Es verdad no estas haciéndole ningún bien.</p>	<p>Resortes desarrollados:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Serenidad -Instrucciones claras -Motivación -Comprensión -Confianza <p>Resultado: Al volver del colegio, Pedro se lanza a recoger la habitación, por que sabe que es su responsabilidad y que sus padres están más satisfechos con él cuando vence la pereza.</p>

Situación 2:

A nuestra hija María, le cuesta bastante centrarse y sus notas dejan bastante que desear. Excepcionalmente las últimas calificaciones son positivas, acompañadas de un comentario alentador.

Educ. autoritaria (negativa)	Educ. con autoridad (positiva)
<p><i>"¡Hombre! ya está bien que saques una nota buena, aunque como te he dicho muchas veces, esta es tú obligación, deberías sacar siempre notas como esta o mejores; porque tú de tonta no tienes nada."</i></p>	<p><i>"¡Enhorabuena, María!, qué alegría más grande, creo que para celebrarlo te invito a merendar. Me siento orgullosa de tí, ya sabia yo que serías capaz de demostrar lo inteligente y lo cuidadosa que eres; desde luego cuando te pones eres un fenómeno, cariño".</i></p>
<p>Resortes desarrollados:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Falta de motivación -Falta de confianza -Mala comunicación -Claridad de objetivos <p>Resultado: María se va a su habitación sin tener nada claro si lo que ha hecho es bueno o malo, con lo cual para qué se va a esforzar si dá lo mismo</p>	<p>Resortes desarrollados:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Motivación -Cumplir castigos y promesas -Confianza -Autoestima <p>Resultado: Nos vamos a celebrarlo, a tomar algo juntos, felices y sintiéndonos realizados ambos (padres e hija) .</p>