

¿Cómo crecen nuestros hijos?

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



Concepto y coordinación
Ángel Márquez de Lara.

Dirección Creativa
Mi Querido Watson.

Fotografías
Sinekuanon.

Maquetación
Equipo Creativo.

Edita
Dirección General de Familia, Comunidad de Madrid.

Imprime
B.O.C.M.

Deposito Legal: M-46.543-2005

Índice

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. _____ 19

El recién nacido, la madre y el padre. _____ 26

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 rabiets 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. _____ 114

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

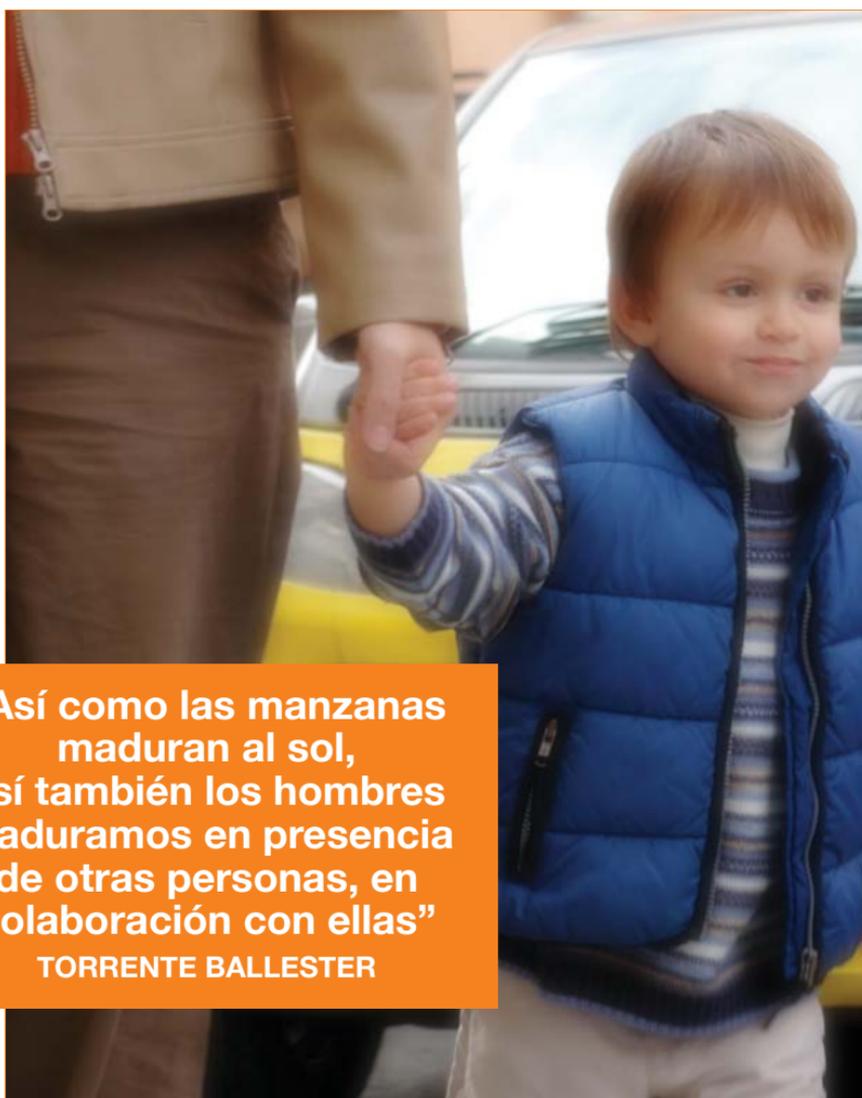
El nido humano: la familia.

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

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

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 vivirmos 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.

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 le 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

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 superar. 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 apetencias 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

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.

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.

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 transmitírselo de manera que se vayan aceptando incondicionalmente y vayan potenciando lo mejor de sí mismos y asumiendo lo que tienen de limitación.

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.

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

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 tu 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! Déjalas sentir, que no se vivan censurados por manifestar una emoción, es su manera de expresar cómo les afectan las cosas.

■ **2º Paso: Ayúdalas a que pongan nombre a sus emociones.** Identificalas, 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

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 les 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 vjetividad, 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-

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 maquilemos 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 valores 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-

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 auto-control, 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.

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 avanzan 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.



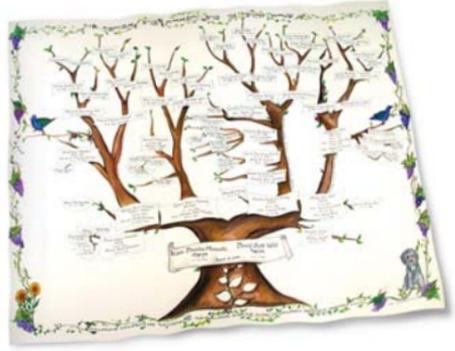
Ayudamos a nuestros hijos a que se integren en la vida social, cuando les facilitamos ocasiones en las que puedan vivir la amistad. Muchas de las habilidades y los valores que se necesitan para esta experiencia, las habrán ido viviendo desde sus primeros días, sin embargo, ponerlas en práctica es a menudo 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, responsables 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

incapaces de pensar por su cuenta. Suelen ser padres que consideran una agresión el que sus hijos manifiesten 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 oposicionismo 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

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.

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

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 cuevas por otro en vez de ser abandonado, ese otro que lo recogió se identificó internamente con el dolor del caído, “sufrió 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

además falseando la realidad, sólo conseguirá 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 obtengamos 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” arrepiéntndonos 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 “colmular 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 tapones 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, cueлга la otra y pon la mesa en orden guardando los

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.

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

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.

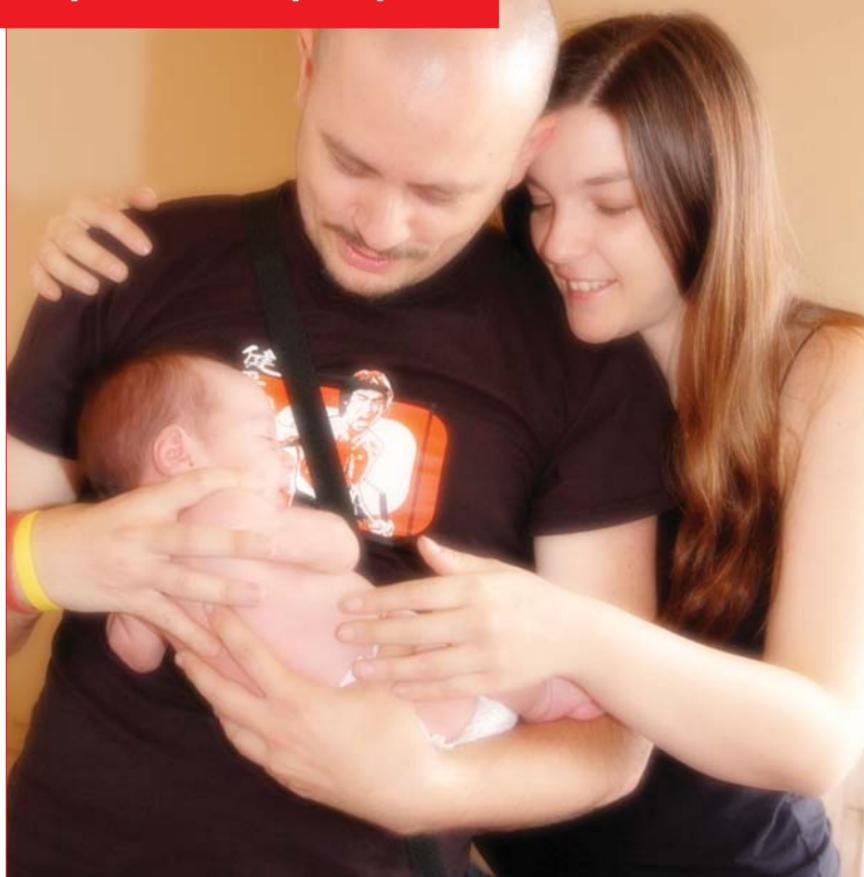
Tratemos a nuestros hijos esperando lo mejor de ellos, con ternura, con respeto, sin lesionar su autoestima; en definitiva con valores y recogeremos de ellos conductas “preñadas de valores”.

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”**



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.

👶 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 arrítmicamente 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.



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.

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 pueden distinguir 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 mece-mos 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

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

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.

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.



📖 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 experimenta hacia sí mismo va a 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.

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”

■ 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.

¿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-

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 improcesable 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.



¿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

Quando 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

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-

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 las 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

actividades que son juego van cambiando con la 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.



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

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.

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 atragantamientos, 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 conlleva 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 (APPCC).

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

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

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.



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

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 llore, 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.

■ 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

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.

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 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



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 incompreensión, descubrir cuáles son los límites que tiene cuando las normas las percibe como difusas, incompreensión 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

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.... debemos 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 el 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.**

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 incansante 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 incansante, 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.

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.

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.



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)

🔗 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 expongamos 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

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 partícipe 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”

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.

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, no 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.

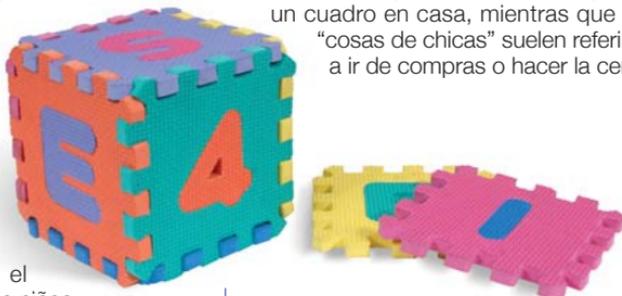
¿Cosas de chicos y cosas de chicas?

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.

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 chico” 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 hurtaño 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

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.

Cuando 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

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.



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, lllore 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.

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.

■ 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

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-

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 a 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.

■ 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”

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.

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 complicando 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-

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 sí 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 las diferencias genitales y de las diferencias entre los sexos”

🔫 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.).

🖥️ 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.



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.

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 nos 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

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 participes 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”



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

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

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

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.

■ 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.

■ 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 encuentren en la situación de su hijo, existe una amplia gama de centros donde le pueden ayudar.

📌 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.

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	MIÉRCOLES	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							

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 maree 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 vuestro 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.

77 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.



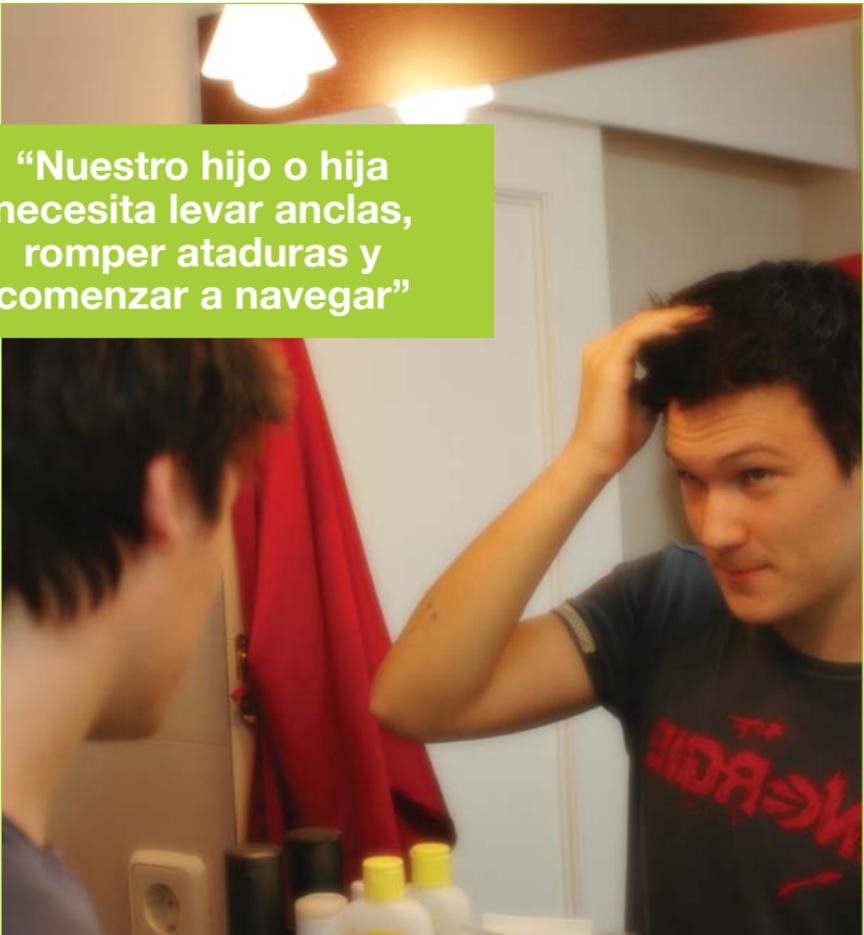
¡ALGO OCURRE!

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 llevar anclas, romper ataduras y comenzar a navegar”



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”



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 “período 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 clítoris 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 pallán 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

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,

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.



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 sorprendidos 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.

❏ “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 opositorismo a todo aquello que tenga que ver con nuestros deseos o recomendaciones en relación a su modo de comportarse.

Siendo este opositorismo 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

toda la desfachatez que se lo soltemos de una vez, que no le dejamos navegar.

Quiero que me pongais 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.

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.

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 golondrina”.

Pero sí es crítico estar alertas, hacer un seguimiento responsable y **en cuanto capturemos 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



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 opositor 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 estableciendo 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

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 insoportable 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 insoportable 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 primarios 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

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

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), comprometiéndolo 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

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 considerando 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”.

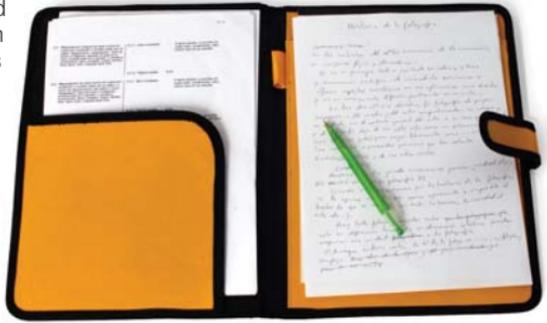
El error puede ser muy grave y una fuerte presión de ese tipo va a generar a nuestro hijo o hija unas vivencias de responsabilidades ajenas tan fuertes que van a suponer para ellos una “dolorosa carga”, mediatizándoles perjudicialmente el camino que inicialmente debería ser recorrido por el joven o el 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 progresado 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

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 dudarlos 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”

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.

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

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.

- 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.

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.

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

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.

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.

■ 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 necesiten.

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.

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

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:

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".

■ **6° 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.

■ **7° 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.

■ **8° 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.



