

“¿Lo estaremos haciendo bien?”

“¿Seremos demasiado exigentes?”

“¿Lo estaré malcriando?”

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

“¡Estás castigada y punto!”

“No nos hace caso en nada”

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

LOS INGREDIENTES IMPRESCINDIBLES EN LA EDUCACIÓN

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



Desde luego... AFECTO Y COMUNICACIÓN

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

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

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



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

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

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

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

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

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

Pero también... LÍMITES Y NORMAS

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

ESTABLECIENDO NORMAS...

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

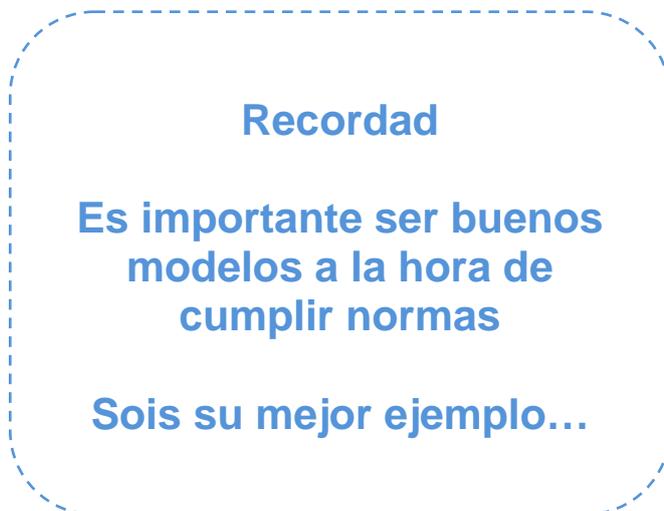
- **Adecuadas a la edad, características personales y circunstancias de vuestro hijo o hija.** Así, por ejemplo, una niña de 3 años no puede estar todas las tardes una o dos horas sentada dibujando o haciendo las tareas escolares; sin embargo, sí puede hacerlo su hermana de 9 años.
- **Realistas:** posibles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

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

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

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

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



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

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

ESTABLECIENDO CONSECUENCIAS...

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

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

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



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

PREMIAR

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

CASTIGAR

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

IGNORAR

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

LAS RABIETAS. UN PROBLEMA CARACTERÍSTICO DE ESTAS EDADES

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

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

¿Cómo actuar ante las rabietas?

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

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

UNAS ÚLTIMAS RECOMENDACIONES...

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

CUENTOS DE UTILIDAD

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

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