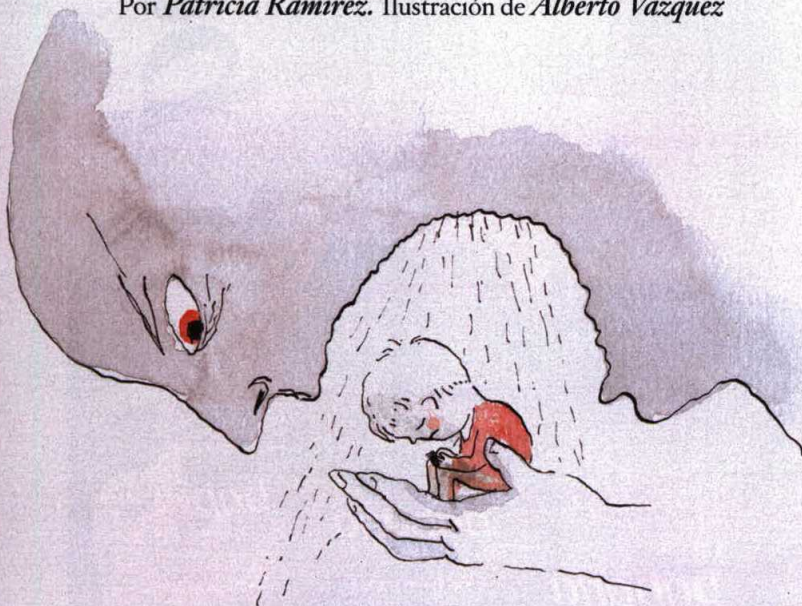


intro PSICOLOGÍA

DIEZ PAUTAS PARA Educar

Muchos padres desearían que los hijos llegasen con un manual. Pero que obedezcan puede ser tan simple como ser perseverante o dejar de marcarles comportamientos contradictorios. Decálogo de técnicas básicas de disciplina.

Por *Patricia Ramírez*. Ilustración de *Alberto Vázquez*



Carlooos! Que te he dicho que te duches, te sientes a la mesa y recojas tu cuarto... ¡YA! No entiendo por qué no me haces caso a la primera, siempre tengo que gritarte y ni por esas, me tienes hartísima. Cuando venga tu padre, se lo digo. Me desesperas. Si es que no puedo contigo, un día de estos te voy a dar un bofetón".

Después de esta escena, algunas madres dan un portazo, incluso lloran de desesperación. No entienden que su hijo no haga lo que se le pide a la primera. La explicación que dan es que el niño es desobediente, malo, y que no hay nada que hacer por conseguir paz en casa. Terminan por juzgarse como malas madres e ineficaces en la educación de sus hijos. En la escena podemos encadenar

varios errores para que Carlos no obedezca: dar voces, órdenes contradictorias, comunicarle que ha perdido la batalla ("puedes conmigo, me desesperas") y amenazarle con hablar con su padre demostrando que su autoridad es nula.

La mayoría de padres ve la tarea de educar como algo difícil. Pero si anticipa todo lo que puede fallar, que su hijo no

*Cuanto antes sepan
que hay normas,
antes serán
responsables y con
autonomía*

estudiará, se relacionará con amigos que resten, no comerá... esto le desesperará y caerá en la profecía autocumplida. Lo más importante en la educación es establecer unas reglas que no se salte ni usted. Trabaje para que se cumplan desde edad temprana. A partir de los seis meses los niños entienden muchas cosas; no se expresan, pero empiezan a diferenciar entre "esto sí se puede y esto no". No trate de educar a un chaval de 15 años al que lleva consintiendo todo este tiempo, será tarde. Cuanto antes sepan sus hijos que hay normas, que los premios van asociados al cumplimiento de responsabilidades, que todos tienen que colaborar, antes conseguirá tener hijos educados, responsables y con autonomía.

VOLUNTAD DE SER OBEDIENTE

"El propósito de la educación es lograr que los niños quieran hacer lo que deben hacer" (Howard Gardner)

La mejor prevención en educación es la intervención temprana. Muchos padres se quejan de que los niños no vienen con un manual bajo el brazo, pero si siguen estas reglas básicas, seguramente le allanarán el camino que supone educar.

Primero. Volumen y tono conversacionales. Conseguir que le hagan caso no es cuestión de hablar alto. El poder está más en lo que se dice, en las consecuencias que conllevará no hacerlo a la primera, en la coherencia y en ser muy disciplinado con las rutinas. Si quiere que sus hijos le respeten, empiece por respetarles a ellos. Nadie quiere obedecer a alguien que no se muestra seguro y relajado.

Segundo. No dé órdenes contradictorias. Si le dice a su hijo que se duche, que recoja su cuarto y que se siente a la mesa, sin indicarle el orden, igual lo bloquee. Dígale lo primero que tiene que hacer, y cuando haya finalizado, lo segundo. Si su hijo tiene edad para memorizar varias órdenes, enuméreselas, díga-le cuál es su prioridad. No espere que él la sepa, porque tiene las sus propias. ➤

PSICOLOGÍA



LECCIONES CON ARTE

LA PELÍCULA

- 'El club de los poetas muertos', del director Peter Weir.

LA FRASE

- "Tan solo por la educación puede el hombre llegar a ser hombre. El hombre no es más que lo que la educación hace de él", de I. Kant.

CANCIÓN

- 'Lecciones de urbanidad', de Serrat.

> **Tercero.** Imaginación. Haga un concurso por semana para que jueguen "a hacer lo que deben"; puede ser sobre cualquier comportamiento a corregir. Los domingos lo puede anunciar: "A partir de mañana, se celebra el fantástico concurso de 'Quién tiene la dentadura de caballo más limpia'. Las bases son estas: limpiarse los dientes tres veces al día y pasar revista. Las puntuaciones de papá y más se sumarán, y el viernes anunciaremos ganador". Si quiere que los niños se lo tomen en serio, haga lo mismo. Y tenga paciencia, hasta que se convierta en rutina necesita tiempo. El juego genera un ambiente relajado en el que apetece más aprender y obedecer.

Cuarto. No quiera modificar en su hijo todo lo que le molesta de una vez. Si se pasa el día diciéndole lo que hace mal, terminará por cargarse su autoestima. Elija una conducta a modificar y céntr-

se en ella siguiendo las pautas de este artículo. Cuando lo consiga, siga con otra.

Quinto. Cuando corrija o muestre su enfado con ellos, no los ningúee, ni ridiculice, ni haga juicios de valor. Si lo hace, terminarán por comportarse conforme a las expectativas que se han puesto en ellos y les afectará a la autoestima. Es mejor decir: "No me gusta ver tu cuarto desordenado; por favor, guarda los juguetes en las cajas", a decirles: "Eres un guarro, qué asco de dormitorio".

No consiga que se cumpla la profecía autocumplida. Si les transmite que no confía en ellos y que no espera nada, puede que se cumpla.

Sexto. Sea constante. Aquello muy importante, basta con que lo argumente una vez, no busque más razonamientos porque su hijo no los necesita. Simplemente busca ganar tiempo para no hacer lo que debe. Dígale: "Esto no es negociable; cuanto antes empieces, antes podrás disfrutar de lo que más te gusta". Negocie lo que sea negociable y no siente precedente con lo que no lo es.

MIRANDO AL FUTURO

"Educa a los niños, y no tendréis que castigar a los hombres"
(Pitágoras)

Séptimo. Paciencia y calma. Las personas que transmiten con paciencia son más creíbles y generan un ambiente cálido y relajado. Cuando introduce cambios en la manera de educar, al principio

los niños reaccionan con incertidumbre: "¿Qué significa que mi madre/padre ahora están calmados y no me gritan?". Deles tiempo, necesitan acostumbrarse a esta nueva forma de comunicarse.

Octavo. No se contradiga con su pareja. Los niños tienen que saber que la filosofía y la escala de valores parten de los dos. Si no, estarán chantajeando a uno y a otro, fomentando el engaño para conseguir lo que quieren. Terminará por tener muchas discusiones con su pareja por eso. No se descalifiquen, ni ridiculicen, ni contradigan delante de ellos. Todo aquello en lo que no estén de acuerdo, hablenlo en la intimidad y negocien.

Noveno. Nunca levante los castigos. Es preferible aplazarlo, pero que sea efectivo y lo cumpla, que imponer uno muy duro fruto de la ira y que luego deshará convirtiéndose en alguien a quien se puede chantajear. Dígale: "Esto merece un castigo, ya te diré qué va a pasar".

Décimo. Mejor que el castigo, el re-

Al niño le gusta que sus padres estén orgullosos, pero se lo tienen que decir, él no lo va a adivinar

fuerzo. Significa prestar atención a lo que hace bien, cualquier cambio, y decírselo. Si continuamente centra la atención en lo que hace mal y le corrige y se enfada, su hijo aprenderá que esta es la manera de llamar su atención. Todo lo que se refuerza, se repite. Al niño le gusta que sus padres estén orgullosos de él, pero tiene que decirle de qué se siente usted orgulloso, porque él no lo va a adivinar.

Recuerde lo más fundamental: hasta la adolescencia, no hay figuras más importantes que los padres. Si trata de educar en una dirección, pero se comporta en otra, será inútil. Los hijos copian, son esponjas. Educar con acciones tiene mucho más impacto que con palabras. ●