

## CONSIDERACIONES EN TORNO AL DESARROLLO DE PAUTAS EDUCATIVAS EN LAS FAMILIAS

### INTRODUCCIÓN

Siguiendo el documento de Planas Domingo: "Propuestas psicopedagógicas para las familias", desde el departamento de orientación pretendemos ofrecer una serie de consideraciones en torno al papel que debe ejercer la estructura familiar en la educación de sus miembros, especialmente los más jóvenes. Destacando la importancia decisiva de la intervención familiar en el desarrollo psicopedagógico de los hijos, ofreciendo pautas de actuación útiles tanto para el profesorado, tutores y familias. Haciendo especial énfasis en los estilos de educativos de las familias: permisiva, autoritaria y democrática. Es imprescindible imponer límites educativos y al mismo tiempo utilizar el refuerzo positivo para favorecer la autoestima en los hijos. Finalmente, este trabajo analiza la indispensable implicación familiar con respecto al uso y abuso de las nuevas tecnologías.

### 1. CUALIDADES IDÓNEAS DE LAS FAMILIAS

Numerosos estudiosos de la psiquiatría y de la psicología mantienen la teoría de que la personalidad de cada uno de nosotros se va forjando a lo largo de la vida, sobre todo en la primera infancia. Por tanto, las experiencias vitales van a ser decisivas. Un ejemplo: no es de extrañar que la inmensa mayoría de los violadores hayan sido a su vez violados o hayan sufrido agresiones graves en su infancia.

**Diariamente detectamos las importantes repercusiones que la actitud de los padres genera en los hijos.** Desde nuestro punto de vista **es especialmente importante la coherencia y la atención prestada.** **Coherencia** en el sentido de que debemos actuar de acuerdo con lo que decimos, y **atención** referida al tiempo dedicado a estar con los hijos.

Por eso es tan importante la actitud y la formación de los padres. **Los hijos tienden a imitar lo que ven. Nuestra forma de actuar y pensar va a determinar sus propios valores y actitudes.** No es igual la reacción de un muchacho que muestra sus tareas escolares a sus padres y percibe por parte de estos interés y curiosidad que aquel que sólo recibe indiferencia.

#### 1.1. Estilos educativos del ejercicio de la paternidad

Existen tres estilos diferentes de ejercer la paternidad:

- La permisiva.
- La autoritaria.
- La democrática.

### a) Los padres efectivos o democráticos:

Las investigaciones indican que **los padres efectivos o democráticos crían hijos mejor adaptados, más autodependientes, autocontrolados y positivamente curiosos que aquellos niños criados por padres que castigan, son demasiado estrictos (autoritarios) o que les permiten todo (permisivos).**

- Los padres efectivos operan bajo la creencia de que tanto los niños como los padres tienen ciertos derechos y que las necesidades de ambos son importantes.
- **Los padres efectivos no necesitan hacer uso de la fuerza física para disciplinar al niño, sino que son los que establecen reglas claras y les explican por qué esas reglas son importantes.**
- **Los padres efectivos razonan con sus hijos y consideran sus puntos de vista aunque no estén de acuerdo con ellos.** Hay que tener en cuenta la importancia de una adecuada atención a los hijos. La peor actitud es la permisividad. Incluso es preferible una educación autoritaria que permisiva.

### b) principales errores que disminuyen o merman la autoridad de los padres:

Estos son **los principales errores que, con más frecuencia, debilitan y disminuyen la autoridad de los padres:**

- **La permisividad.** Es imposible educar sin intervenir. El niño, cuando nace, no tiene conciencia de lo que es bueno ni de lo que es malo. No sabe si se puede rayar en las paredes o no. Los adultos somos los que hemos de decirle lo que está bien o lo que está mal. Dejar que se ponga de pie encima del sofá porque es pequeño, por miedo a frustrarlo o por comodidad es el principio de una mala educación. **Un hijo que hace «fechorías» y su padre no le corrige, piensa que es porque su padre ni lo estima ni lo valora. Los niños necesitan referentes y límites para crecer seguros y felices.**
- **Ceder después de decir «no».** Una vez que un padre se ha decidido a actuar, la primera regla de oro que debe respetar es la del no. El no es innegociable. **Nunca se puede negociar el no, y disculpen la insistencia, pero es el error más frecuente y que más daño hace a los niños.** Cuando un padre esté pensando en decir no a su hijo, debe valorarlo bien, porque no hay marcha atrás. Si un padre le ha dicho a su hijo que hoy no verá la televisión, porque ayer estuvo más tiempo del que debía y no hizo los deberes, su hijo no puede ver la televisión aunque le pida de rodillas y por favor, con cara suplicante, llena de pena, otra oportunidad. Hay niños tan entrenados en esta parodia que podrían enseñar mucho a las estrellas del cine y del teatro.

### c) Autoestima y autocontrol

En este sentido es clave, la **autoestima**. Es decir, la percepción que tenemos

de nosotros mismos. **Es muy difícil que una persona a la que continuamente se le están transmitiendo mensajes negativos luche y se esfuerce por superar cualquier adversidad.** Por el contrario, **la que ha recibido una estimulación positiva y percibe una aceptación por parte de las personas más queridas estará acostumbrada a superar las dificultades.** Existen numerosos estudios que demuestran que hay una **correlación directa entre la baja autoestima y el fracaso escolar y viceversa.**

El valor que cada persona se atribuye es un ingrediente fundamental. Sin amor hacia uno mismo o autoestima no hay vida saludable. Quien no se ama, ¿puede ser modelo de persona educada? **La persona que se acepta está bien consigo misma. Resulta seductora, precisamente porque se siente bien.** No precisa pregonar su bienestar, pues lo expresa en su mirada y en sus hechos. **Quien se quiere y se siente querido no envidia ni necesita demostrar poder ni establece comparaciones con nadie.** La cuestión es **alcanzar cada uno la mejor armonía.** La prepotencia, en cambio, significa el polo opuesto: **demuestra debilidad y es la prueba del algodón de una autoestima negativa.** La autoestima se alimenta de la **calidad de las personas que para uno son importantes,** y también de la propia historia de éxitos y fracasos.

El **autocontrol** es un factor positivo que influye en la autoestima, pues **los sujetos capaces de controlar sus emociones y comportamientos se sienten más competentes y son valorados más positivamente por los demás que aquellos que se comportan impulsivamente.** El autocontrol hace referencia a la regulación cognitiva de la conducta y se relaciona con la capacidad de usar el lenguaje interior. Este control hace posible racionalizar errores para evitar culpabilizarse y mantener la autoestima al realizar atribuciones.

## 2. ESTABLECER NORMAS Y LÍMITES EDUCATIVOS

Los niños no siempre hacen lo que los padres quieren. Cuando el niño se comporta mal, el padre tiene que decidir cómo va a responder. Todos los niños necesitan reglas y expectativas para aprender el comportamiento apropiado.

**¿Cómo le enseña un padre a su hijo las reglas y qué deben hacer los padres cuando estas se rompen?**

**Para la mayoría de los padres la disciplina equivale al castigo. Pero la palabra «disciplina» significa realmente formar o enseñar, y combina tanto técnicas positivas como negativas.**

**Cuando se disciplina a los niños, se les enseña a comportarse.** Se les dan instrucciones antes de pedirles que intenten poner algo en práctica. Los padres se convierten en modelo de comportamiento para ellos. Les señalan una y otra vez aquello que están haciendo correctamente. Y cuando es necesario, les indican lo que no hacen bien.

La disciplina eficaz es señalar: «Eso está bien», cuando el niño le lanza una

mirada en busca de aliento mientras titubea. Cuando el pequeño va a tocar un enchufe, es decir que no. Es ignorar cuando un niño intenta repetidas veces interrumpir una conversación telefónica, pero también prestarle atención en seguida, después de que haya esperado su turno pacientemente. Y es enseñar a un niño más mayor que, aunque sea difícil, hay que saber renunciar a una disputa. Y a veces se trata de permitir que se produzcan consecuencias negativas naturales de su conducta cuando esta no es la que los padres quieren. Los «síes» son muchas veces más importantes que los «noes», porque con el sí el niño sabrá cuándo se está comportando tal como los padres desean.

**El ser padre o madre no se completa en un día y la disciplina no es un esfuerzo intermitente.** En ambos casos se trata de realizar esfuerzos constantes y ser consecuentes a la vez que eficaces y afectuosos con el niño.

Pero, **¿qué son los límites?** Son como un muro o barrera ante la cual el niño se tiene que detener, que le indica hasta dónde puede llegar. **Es una forma de decirle «hasta aquí».**

El poner normas, **el marcar límites a los niños es muy necesario** porque:

- ***Dan seguridad y protección: si el niño es más fuerte que los padres, no se podrá sentir protegido por ellos.***
- ***Permite predecir la reacción de los padres ante determinadas situaciones y comportamientos.***
- ***Ayudan al niño a tener claros determinados criterios sobre las cosas. Son una referencia.***
- ***Enseñan al niño a saber renunciar a sus deseos, y ello le prepara para situaciones similares que la vida le deparará.***

Todas las situaciones extremas perjudican el crecimiento y desarrollo del niño. Tanto el establecer unos límites o normas demasiado estrictas o excesivas en cuanto a cantidad —pues ello no dejaría crecer al niño—, como el no poner ningún tipo de límites a su comportamiento. Las consecuencias de esta actitud darán lugar a un niño que no tiene nunca suficiente, cuyas exigencias son cada vez más elevadas y donde las negativas serán cada vez vividas de forma peor. Estaremos pues ante un niño con gran dificultad en postergar la satisfacción de sus deseos, con lo que ello supone. Su autoestima quedará ligada a la posesión material de regalos, es decir, tendrá una alta dependencia de las cosas materiales.

**Condiciones necesarias para el cumplimiento aceptado de las normas o límites marcados por los padres.**

- Las normas marcadas por los padres han de ser realmente **necesarias** y, por tanto, no han de ser excesivas, pues ello acabaría por convertirlas a todas en ineficaces.

- Deben **centrarse en la conducta**. En vez de decir «No molestes a tu hermano», deberíamos decir «No le quites sus cuadernos a tu hermano».
  - Deben **presentarse de manera positiva**. En vez de decir «No subas los pies al sillón», deberíamos señalar «Pon los pies en el suelo».
  - Deben ser **claras**. No debemos decir «Quiero que seas un buen niño y te portes bien», porque el mensaje «ser buen niño» o «portarse bien» tiene un significado diferente para cada persona y seguramente no hablamos de lo mismo.
  - Debemos **apoyar lo que decimos con acciones**. Cuando le decimos a un niño pequeño que no tire la comida en la mesa, pero al mismo tiempo nos hace mucha gracia y nos reímos, la acción y las palabras no coinciden y el mensaje se pierde porque el pequeño responde a la acción y no a las palabras.
- 
- El límite debe expresarse **por anticipado**. Cuando las reglas están claras y son conocidas con anticipación por el niño, él sabrá cómo comportarse.
  - Debemos estar seguros de que el niño **entendió el mensaje**. Para estar seguros de ello tenemos que pedirle que repita lo que captó y diga qué es lo que puede o no hacer.
  - Los límites deben marcarse **con afecto**, utilizando un tono de voz normal. Esto lo conseguiremos si expresamos la regla por anticipado, así evitamos el enojo de una situación concreta en la que estemos molestos porque se haya portado mal.
  - Al establecer los límites hay que presentar **alternativas**. Podemos proponer «Te lavas los dientes antes o después de ponerte el pijama, pero es importante que te los laves». De esta forma le ayudamos a tomar decisiones y a asumir la responsabilidad de sus acciones.
  - Deben **reforzarse constantemente y de manera consistente**. Hay que repetir las cosas hasta que los conceptos o el comportamiento formen parte de la vida diaria del niño y se vuelvan automáticos. Nada se consigue de la noche a la mañana.
  - Debemos **especificar por anticipado las consecuencias si la regla no se cumple**. Esto ayudará al niño a comprender el efecto que tienen sus acciones en el mundo que le rodea.
  - Es normal y habitual que el niño quiera probar, con su actitud y con su conducta, **hasta dónde puede llegar** y cuál es la reacción de los padres si se sobrepasa el límite marcado. Es en ese momento cuando hay que mostrarse firmes, pues si se cede después costará mucho más retomar nuevamente el respeto de esas normas.

También es necesario que los padres adopten una mentalidad flexible que les permita ir adaptando esas normas a la situación, al momento y edad concreta del niño. Es decir, los límites se ponen de manera diferente dependiendo de la etapa de desarrollo.

### 3. CÓMO ESTABLECER LÍMITES A LAS CONDUCTAS

Los niños necesitan conocer los límites de su conducta y normalmente no es suficiente una mera explicación.

Los niños perfectos o los padres perfectos no existen como tales, y hasta ahora no ha habido padres que no dudaran, al menos ocasionalmente, sobre sus propias capacidades como padres y madres. Los niños no se comportan siempre como sus padres quisieran, y cuando los padres no logran cambiar los hábitos de sus hijos, se frustran, se confunden y se muestran inseguros.

**Se deben fijar metas según la edad, personalidad, habilidades, sexo y desarrollo del niño.** Los niños no pasan todos por las mismas etapas a las mismas edades, ni son igualmente maleables y, puesto que cada padre es el que mejor conoce a su hijo, debe fiarse de sus propios juicios y de su instinto.

#### 3.1. Definir el problema

Antes de hacer cambios hay que saber qué es lo que se desea cambiar. No sirve de nada etiquetar a un niño como irritante, tozudo o rebelde, ya que dichas etiquetas son generalidades y no se puede cambiar algo tan poco definido. Además, no se trata de cambiar al niño completamente, sino solamente una conducta o actitud. Hay que ser específico. No hay que dejarse llevar por los sentimientos. Es necesario definir y aislar el problema. ¿Qué es exactamente lo que el niño hace o no hace repetidas veces y que disgusta a los padres? ¿Qué es exactamente lo que querríamos que hiciera más o menos a menudo? Hay que centrarse en la conducta irritante. Si se considera, por ejemplo, que María nunca acaba nada, hay que pensar en qué es lo que conduce a esa conclusión, desglosando la conducta en varias parcelas. Por ejemplo, imaginemos que nunca termina sus deberes y nunca recoge la ropa. No se puede tratar con el hecho de que nunca acabe nada, pero sí se puede cambiar su actitud ante los deberes y la ropa.

Hay técnicas que pueden ser útiles para definir la conducta que pretendemos modificar. Podemos tomar una hoja de papel y dividirla verticalmente por la mitad. A continuación, en la parte superior de una columna escribimos «menos veces», y en la otra columna «más a menudo». En la primera columna hay que hacer una lista de comportamientos o hábitos específicos que querríamos que el niño hiciera menos; en la segunda, se anotará el reverso o paralelo de estas conductas, las que se pretenden conseguir más a menudo. Cada punto debe tener su paralelo.

#### 3.2. Enfocar los problemas uno por uno

Una vez se haya decidido exactamente qué comportamientos del niño se desea cambiar, puede surgir la tentación de abordar todos los problemas presentados a la vez. Hay que resistir ese impulso y centrarse en cada problema, uno por uno, resolviendo uno antes de pasar al siguiente.

En general intentamos que los padres que llegan con sus listas de conductas indeseables clasifiquen los problemas por orden de importancia. Escogemos uno cualquiera para empezar a trabajar. Al hacer la selección, puede que se elija un comportamiento difícil o uno que sea muy preocupante. Esto está bien, aunque a veces es conveniente empezar por un problema menos significativo que pueda resolverse con rapidez para que todo el mundo comience con una sensación de éxito.

En las semanas o meses que siguen, a medida que se va avanzando en la lista, es posible que haya una tendencia al cambio de prioridades. Surgen nuevos problemas y otros desaparecen o parecen menos importantes. Cada cambio causará un efecto sobre la conducta general del niño en un sentido positivo. Cada cambio supone un paso más para conseguir un niño más cooperador. Debe procederse paso a paso. Las normas antiguas cambiarán, y los padres comprobarán que tanto el niño como ellos se encontrarán mejor consigo mismos y entre ellos.

### **3.3. Importancia de la modestia en los objetivos**

Rara vez se soluciona el problema de un niño de la noche a la mañana. Los cambios, tanto en los niños como en los adultos, tienden a producirse lentamente y por etapas. Si un niño que antes se negaba a hacer los deberes empieza a hacerlos 10 minutos al día, los padres deben alegrarse y demostrarlo. Se ha logrado un progreso real. El niño se sentirá bien consigo mismo y esto le animará a trabajar más tiempo. Si ha habido dificultades para hacer que el niño salga de casa por las mañanas, hay que contentarse con que coja el autobús a tiempo dos días consecutivos y no esperar que además se haga la cama. Eso llegará más adelante. Es mucho más productivo que ambos estén encantados con pequeños signos de progreso a que se desilusionen cuando no se cumplan expectativas demasiado exigentes.

### **3.4. Ser consecuente y constante**

Conseguir el éxito final en el cambio de la conducta de un niño requiere ser consecuente y constante. Pensar lo que se dice, decir lo que se piensa, y asegurarse de que todos digan lo mismo. Primero, los padres deben llegar a un acuerdo sobre el problema y el plan antes de comenzar a aplicar soluciones. Además de eso, será de gran ayuda si consiguen lo mismo de profesores, otros miembros de la familia y cualquier otra persona que tenga un contacto con el niño.

Siempre hay que aplicar una solución con constancia para que sea eficaz. Se ha visto que los padres tienden a abandonar demasiado pronto, y sus hijos lo saben. Unos padres inconstantes no imponen autoridad y sus hijos no respetan sus peticiones porque saben que no necesitan hacerlo. Si lloran o gritan o se resisten el tiempo suficiente, se saldrán con la suya. Una vez hayan tomado una decisión sobre cómo tratar un problema, los padres no deben fluctuar ni rendirse. Por ejemplo, si se ha decidido ignorarle sistemáticamente cuando el niño llora para que le compren caramelos, y si, tras dos veces de ir de compras

con él, el padre no soporta los lloriqueos y súplicas o las miradas hostiles de la gente y se rinde, agotado, no sólo no se ha resuelto el problema, sino que se refuerza la actitud que se pretendía extinguir.

Para ayudar a los padres a ser constantes, es conveniente medir y apuntar los cambios. Muchas veces los cambios son menos evidentes de lo que se espera, pero ahí están. Si el niño tiene rabietas, por ejemplo, es útil tomar nota de su frecuencia y duración. Seguramente se sorprenderá usted al descubrir que las rabietas se van haciendo más cortas y menos frecuentes pocos días después de aplicar una técnica. Al notar un progreso, será más fácil continuar trabajando en la misma línea.

### **3.5. Ser positivo**

Tenemos que intentar ver la conducta general de nuestros hijos desde una perspectiva positiva. No todo lo que hace el niño resulta desagradable, sólo algunos comportamientos irritan y frustran a los padres. Hay que trabajar sobre dichos comportamientos uno por uno. Mientras tanto, hay que asegurarse de que el niño sabe que le queremos y le apreciamos, y debemos recordar manifestarlo cuando se está comportando correctamente. Si Juan ha estado haciendo ruido en el restaurante y después se tranquiliza, hay que decirle entonces que apreciamos su modo de actuar. Con un comentario positivo se consigue mucho más que con cualquier crítica. No hay que despreciar nunca la efectividad de los elogios. Los pequeños, sea cual sea su edad o etapa, quieren desesperadamente la aprobación de sus padres (aunque hay que admitir que a veces es difícil de detectar).

### **3.6. Hacerle saber al niño lo que se espera de él**

Después de seleccionar el comportamiento que se desea cambiar y elegir una estrategia o solución, se debe encontrar un momento tranquilo para explicarle al niño lo que va a ocurrir. Hay que mantener siempre una actitud positiva. Simplemente se le está explicando un nuevo acontecimiento.

Describa el objetivo con palabras sencillas, que el niño pueda comprender fácilmente. Se ha comprobado que a menudo los padres hablan a sus hijos en términos adultos, diciéndoles que tienen que ser más responsables o cooperadores. Eso significa muy poco para los niños pequeños. Evite lo abstracto y concéntrese en las cosas concretas. Dígale al niño exactamente lo que va a hacer y lo que se espera de él: «Juan, a partir de hoy vamos a dedicarnos a que te acostumbres a recoger tu ropa sucia, metiéndola en el cesto». Conviene hablarle de lo que se quiere que haga más o menos a menudo.

No se le debe revelar toda la estrategia sino comunicarle de una manera amistosa, cariñosa y sin amenazas cuál es el objetivo hacia el que se pretende avanzar. Según sea la estrategia o soluciones que se han elegido y según la edad del niño, el padre puede tener que dar más información.



#### **4. PAUTAS PARA LAS FAMILIAS EN RELACIÓN AL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS**

Todo lo que se ha dicho anteriormente sobre límites educativos habría que extrapolarlo al uso de las nuevas tecnologías.

**Sobre todo cuando se inician en ellas es importante que se controlen los tiempos de uso y los contenidos. Se recomienda consensuar con los hijos los momentos en los que se pueden usar.**

Principalmente en el inicio de la adolescencia **es importante el control parental de los hábitos para que no haya ciberadicción. Por eso es importante que el ordenador o videoconsola estén en espacios comunes.**

**Es relativamente frecuente que por la noche, cuando la familia está dormida, los hijos aprovechen para usar cualquier aparato informático sin el necesario control.**

No pensamos que haya que restringir, reprimir o retrasar su uso. Al contrario, las nuevas tecnologías abren perspectivas educativas y sociales muy interesantes. **La recomendación es que se haga un uso responsable, que los propios hijos sean los que se impongan los límites, tomen medidas preventivas y confíen en sus padres.**

**Cuando se vean inmersos en algún caso de ciberacoso es importante poner el caso en conocimiento del centro educativo o incluso de la policía o de otros expertos.**

**Nunca hay que ceder al chantaje, sea del tipo que sea.** En estos momentos en que prácticamente todos los adolescentes y jóvenes tienen un perfil en una red social debemos advertir del riesgo de poner informaciones e imágenes muy explícitas al alcance de cualquier desconocido.